

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	7
Πρόλογος	9

1^ο ΜΕΡΟΣ

Ξεκινώντας ένα μάθημα Ρυθμικής Γυμναστικής	15
Κεφάλαιο 1 Ρυθμική Γυμναστική	17
Ιστορία του Αθλήματος.	18
Γιατί πρέπει να διδάσκουμε Ρυθμική Γυμναστική;	19
Φύλο και θέματα προσωπικότητας	21
Γυμναστική για όλους και δια βίου	22
Ασφάλεια	22
Περίληψη	23
Κεφάλαιο 2 Εξοπλισμός Ρυθμικής Γυμναστικής	25
Φορητά Όργανα	26
Έλεγχος Αποθεμάτων Εξοπλισμού	26
Μπάλες Ρυθμικής	26
Σχοινάκια	27
Στεφάνια	29
Κορδέλες και μπαγκέτες	30
Μαντήλια	33
Εναλλακτικός Εξοπλισμός	34
Εγκαταστάσεις	35
Σύστημα Ήχου	36
Περίληψη	36
Κεφάλαιο 3 Τα Έξι Στάδια ενός εκπαιδευτικού προγράμματος Ρυθμικής Γυμναστικής	37
Στάδιο 1: Αντίληψη χώρου χωρίς όργανα	38
Στάδιο 2: Εξερεύνηση και Ανακάλυψη με τα Φορητά Όργανα	38
Στάδιο 3: Αναγνώριση των Βασικών Θεμελιωδών Κινητικών Δεξιοτήτων	39
Στάδιο 4: Μεταφορά της μάθησης με ασκήσεις και προκλήσεις	42
Στάδιο 5: Ανάπτυξη Συνδέσεων και Χορογραφιών	42
Στάδιο 6: Παρουσίαση και Αξιολόγηση	44
Περίληψη	44
Κεφάλαιο 4 Προγραμματίζοντας μια Ενότητα Ρυθμικής Γυμναστικής	45
Τι πρέπει να γνωρίζω;	46
Από πού ξεκινώ;	46
Συνδέσεις με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής	47
Αναπτυξιακά κατάλληλη εξάσκηση	48

Προγραμματισμός της ενότητας	48
Αξιολόγηση	50
Συνδέοντας το πρόγραμμα με τη μάθηση μέσα στην τάξη	53
Περίληψη	53
Κεφάλαιο 5 Αναπτύσσοντας ένα Μάθημα Ρυθμικής Γυμναστικής	55
Μαθησιακά αποτελέσματα	56
Σχεδιασμός μαθήματος	57
Ενσωματώνοντας Ομαδικές Δραστηριότητες	59
Περίληψη	60
Κεφάλαιο 6 Οργάνωση της Διδασκαλίας και της Μάθησης	61
Οργάνωση της τάξης	62
Διδακτική Μεθοδολογία	64
Περίληψη	66
Κεφάλαιο 7 Επιλέγοντας μουσική	67
Ηλικία των Συμμετεχόντων	68
Ποικιλία	68
Όργανα	68
Εναλλακτικά Κρουστά Όργανα	69
Βασική Μουσική Ορολογία	70
Περίληψη	70
2^ο ΜΕΡΟΣ	
Ενσωματώνοντας Μαθησιακές Εμπειρίες μέσα στην Ενότητα της Ρυθμικής Γυμναστικής	73
Κεφάλαιο 8 Αντίληψη Χώρου και Κίνησης	75
Αντίληψη Χώρου	76
Κάρτες Κίνησης	81
Βασικές Κινητικές Δεξιότητες Σώματος	81
Περίληψη	87
Κεφάλαιο 9 Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Ρυθμικής Γυμναστικής	89
Δεξιότητες Ρυθμικής με τη Μπάλα	90
Δεξιότητες Ρυθμικής με το Σχοινάκι	99
Δεξιότητες Ρυθμικής με το Στεφάνι	107
Δεξιότητες Ρυθμικής με την Κορδέλα	117
Δεξιότητες Ρυθμικής με το Μαντήλι	123
Περίληψη	128
Κεφάλαιο 10 Συνθέσεις και άλλα...	129
Χορογραφώντας ένα πρόγραμμα ή μια σύνδεση	130
Τελειοποιώντας την Ολοκληρωμένη Χορογραφία	134
Αξιολογώντας μια ολοκληρωμένη χορογραφία	135
Οργανώνοντας την Παρουσίαση	136
Περίληψη	137
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	139
Σχετικά με τη συγγραφέα	145