

ΠΟΛΥΜΕΝΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΚΑΡΑΔΗΜΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
ΠΟΛΛΑΤΟΥ ΕΛΙΖΑΝΑ

**ΡΥΘΜΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΣΤΗ
ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993, όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη

Πολυμενοπούλου Κατερίνα – Καραδήμου Κωνσταντίνα – Πολλάτου Ελιζάνα,
Ρυθμικές ασκήσεις στη Φυσική Αγωγή

Εικονογράφηση: Ζαχαρίας Παπαδόπουλος

Διυρθώσεις: Θόδωρος Πανάγος

Επεξεργασία παρτιτούρας: Αντωνία Δήμου

Μουσική επιμέλεια: Κατερίνα Πολυμενοπούλου

DTP: Αλέξιος Μάστορης

Μακέτα εξωφύλλου: Γεωργία Μ. Σωτήρχου

Φιλμ, μοντάζ: Μαρία Ποινιού-Ρένεση

Copyright © Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη), Κ. Πολυμενοπούλου, Κ. Καραδήμου
και Ε. Πολλάτου, Αθήνα, 2008

Copyright © για την εικονογράφηση Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη), Αθήνα, 2008

Πρώτη έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Σεπτέμβριος 2008

Ακολούθησαν οι ανατυπώσεις Μαΐου 2012, Νοεμβρίου 2013

Η παρούσα είναι η τέταρτη εκτύπωση, Νοέμβριος 2015

KET 6150 ΚΕΠ 893/15

ISBN 978-960-16-2897-4



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΤΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665 - FAX: 210.36.50.069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΙΣΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΒΟΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΣΑΣ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ – ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, Τ.Θ. 1213, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15 - FAX: 2310.70.63.55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

• Λίγα λόγια για τη συγγραφή του βιβλίου	7
• Εισαγωγή	9
1. Ο ρόλος του ρυθμού, της μουσικής και της κίνησης στην αγωγή διαχρονικά	11
2. Η μουσικονιτική αγωγή ως γνωστικό αντικείμενο της φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο	15
2.1. Μέσα και περιεχόμενα της μουσικονιτικής αγωγής	15
2.2. «Μουσικά όργανα»	16
3. Στοιχεία θεωρίας της μουσικής	17
4. Σχέση ρυθμού, μουσικής και κίνησης	23
Βιβλιογραφία	25
5. Απόδοση ρυθμικών αξιών σε κινήσεις ελεύθερου σώματος (βασικό κινητικό αλφάριθμο)	27
5.1. Εισαγωγικά στοιχεία για την εμπέδωση του ρυθμού	27
6. Αντιστοιχία ρυθμικών αξιών και κινήσεων ελεύθερου σώματος σε μέτρο ¼	29
6.1. Μία κίνηση σε μέτρο ¼ που διαρκεί 4 χρόνους	29
6.2. Δύο κινήσεις σε μέτρο ¼ από τις οποίες καθεμία διαρκεί δύο χρόνους	31
6.3. Τέσσερις κινήσεις σε μέτρο ¼ από τις οποίες καθεμία διαρκεί έναν χρόνο	32
6.4. Οκτώ κινήσεις σε μέτρο ¼ από τις οποίες καθεμία διαρκεί μισό χρόνο	34
6.5. Κινήσεις που αποδίδονται με μέτρο ¼ οτού οποίο χρησιμοποιούνται αξιές	35
6.6. Κινήσεις που αποδίδονται σε μέτρο ¼ οτού οποίο εμπεριέχονται ρυθμικές αξιές	38
6.7. Άλματα σε μέτρο ¼	39
6.8. Μέτρο ¼ στο οποίο χρησιμοποιείται το ρυθμικό σχήμα τρίτο ογδόνων	39
6.9. Χορευτικά βήματα	40
7. Σύνθεση μουσικών φράσεων σε κινητικές φουτίνες ελεύθερου σώματος	41
7.1. Συνθέσεις μετακινήσεων στον χώρο με βάδην ή τρέξιμο με αλλαγή μετώπων και κατευθύνσεων	41
Παράδειγμα ρυθμικού-κινητικού προγράμματος	42
7.2. Κινητικές φουτίνες που περιέχουν στοιχεία στροφής και περιστροφής	43
Παράδειγμα ρυθμικού-κινητικού προγράμματος	44
7.3. Κινητικές φουτίνες που περιέχουν στοιχεία ισορροπίας	46
Παράδειγμα ρυθμικού-κινητικού προγράμματος	47

8. Αντιστοιχία ρυθμικών αξιών και κινήσεων με μπάλα σε μέτρο ¼	49
8.1. Πετάγματα της μπάλας	49
8.2. Χτυπήματα της μπάλας	52
8.3. Κυλίσματα της μπάλας	56
8.4. Συνδυασμοί κινήσεων με μπάλα	56
8.5. Ασκήσεις με μπάλα σε ζευγάρια	58
8.6. Ρυθμικές ασκήσεις με την μπάλα σε ομάδες	62
Παράδειγμα ρυθμικού-κινητικού προγράμματος με μπάλα	65
9. Αντιστοιχία ρυθμικών αξιών και κινήσεων με σχοινάκι σε μέτρο ½	67
9.1. Αναπτηρήσεις με πέρασμα μέσα από το σχοινί	67
9.2. Αιωρήσεις – περιφορές του σχοινιού από στάση	70
9.3. Αιωρήσεις – περιφορές του σχοινιού σε συνδυασμό με μετακίνηση	75
9.4. Ομαδικές δραστηριότητες με το σχοινάκι	76
9.5. Ασκήσεις στις οποίες το σχοινάκι χρησιμοποιείται ως σταθερό όργανο	78
Παράδειγμα ρυθμικού-κινητικού προγράμματος με σχοινάκι	82
10. Αντιστοιχία ρυθμικών αξιών και κινήσεων με στεφάνι σε μέτρο ¾	84
10.1. Περιστροφές	84
10.2. Αιωρήσεις	86
10.3. Αιώρηση με πέταγμα του στεφανιού	87
10.4. Κύλισμα του στεφανιού	89
10.5. Παλίνδρομο κύλισμα του στεφανιού	91
10.6. Περιστροφές του στεφανιού με πέταγμα	92
10.7. Ρυθμικές ομαδικές ασκήσεις με στεφάνι	94
Παράδειγμα ρυθμικού-κινητικού προγράμματος με στεφάνι	96
11. Αντιστοιχία ρυθμικών αξιών και κινήσεων με πανί σε μέτρο ¾	98
11.1. Αιωρήσεις του πανιού	98
11.2. Περιφορές του πανιού	99
11.3. Συνδυασμός αιωρήσεων και περιφορών	100
11.4. Πετάγματα με το πανί	102
11.5. Συνδυασμοί μετακινήσεων στον χώρο με πανί	103
Παράδειγμα ρυθμικού-κινητικού προγράμματος με πανί	106
• Επίλογος	109
• Προτεινόμενη βιβλιογραφία	111

Λίγα λόγια για τη συγγραφή του βιβλίου

Η συγγραφή του συγκεκριμένου βιβλίου οφείλεται κατά ένα μεγάλο ποσοστό στο γεγονός της προσαρμογής του μαθήματος της ρυθμικής σε μεικτές ομάδες φοιτητών και φοιτητριών του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Πρόκειται για μια καινοτόμα προσπάθεια, που έδωσε το έναυσμα στη συγγραφική ομάδα να αναθεωρήσει τις πάγιες απαιτήσεις που αφορούν το κατεξοχήν γυναικείο άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής και να τις προσαρμόσει σε νέα βάση. Έτσι προέκυψε ένα πρωτοποριακό πόνημα, όπου χρησιμοποιούνται στοιχεία του αθλήματος, κυρίως όμως δίνεται έμφαση στην κατανόηση του ρυθμού που εμπεριέχεται σε ένα ευρύ φάσμα κινήσεων, οι οποίες μπορούν να διδαχτούν σε μικρές ηλικίες και σε παιγνιώδη μορφή.

Πιο συγκεκριμένα, αποτελεί ένα «κινητικό αλφάριθμο», που προοδευτικά συμπεριλαμβάνει κινήσεις ελεύθερου σώματος, κινήσεις με μπάλα, σχοινάκι, στεφάνι και κορδέλα-πανί, βασισμένες σε ρυθμικές αξίες (ολόκληρο, μισό, τέταρτο, όγδοο κτλ.). Περιλαμβάνει αναλυτική περιγραφή ασκήσεων, παρτιτούρα (ώστε να μπορεί να παχτεί από μουσικό όργανο ή απλά ταμπουρίνο) και συμπληρωματικά CD, για μεγαλύτερη ευκολία του διδάσκοντα. Οι προτεινόμενες ασκήσεις μπορούν να εφαρμοστούν σε παιδιά προσχολικής και πρωτοσχολικής ηλικίας, αγόρια και κορίτσια, αλλά και σε μεγαλύτερα παιδιά, με κάποιες παραλλαγές.

Το βιβλίο απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής, φοιτητές ΤΕΦΑΑ, νηπιαγωγούς, αλλά και οποιονδήποτε ενδιαφέρεται να εισαγάγει στοιχεία ρυθμικής-κινητικής αγωγής στο μάθημά του.

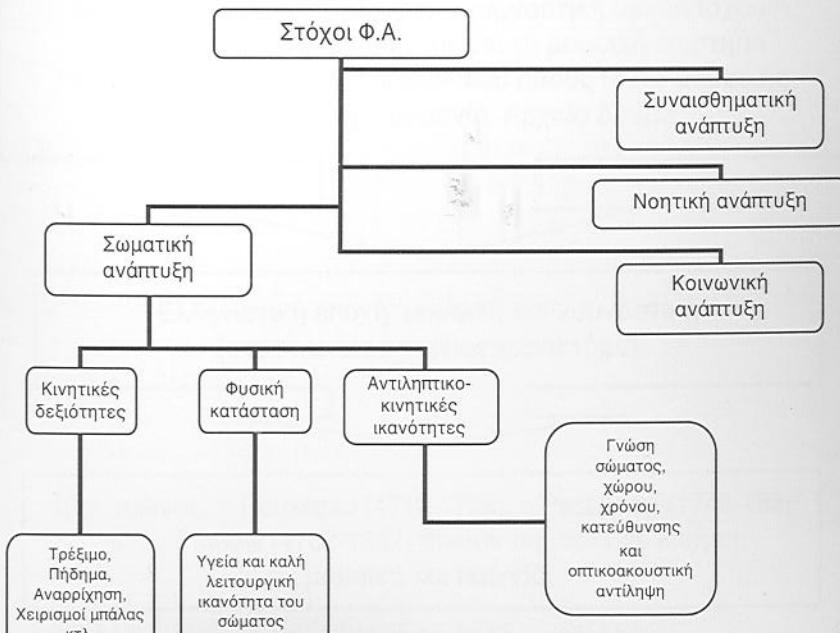
Τέλος, η συγγραφική ομάδα αισθάνεται την ανάγκη να ευχαριστήσει τους φοιτητές και τις φοιτήτριες του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας για τη διάθεση που έδειξαν κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, μέρος των οποίων δε θα είχε πραγματοποιηθεί χωρίς τη δική τους συμμετοχή και διαθεσιμότητα για πειραματισμούς.

Οι συγγραφείς

Εισαγωγή

Η φυσική αγωγή στην προσχολική και τη σχολική ηλικία

Η φυσική αγωγή (Φ.Α.) στην προσχολική και τη σχολική ηλικία έχει τέσσερις στόχους: τη σωματική, τη συναισθηματική, τη νοητική και την κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών. Η σωματική ανάπτυξη έχει τρεις τομείς: α) βασικές κινητικές δεξιότητες, β) φυσική κατάσταση και γ) αντιληπτικοκινητικές ικανότητες. Στην πρώτη κατηγορία εμπεριέχονται οι θεμελιώδεις κινητικές δεξιότητες, οι οποίες είναι κινήσεις ή συνδυασμοί κινήσεων που ένα παιδί αυτής της ηλικίας είναι νευροφυσιολογικά έτοιμο να αναπτύξει και να τελειοποιήσει (τρέξιμο, πήδημα, αναρρίχηση, εξάρτηση, διάφοροι χειρισμοί της μπάλας κτλ.). Η δεύτερη κατηγορία αναφέρεται στη διαδικασία που μπορεί να εφαρμοστεί στα παιδιά αυτής της ηλικίας για τη βελτίωση της υγείας και της λειτουργικής ικανότητας του σώματος (καρδιοαναπνευστική αντοχή, μυϊκή δύναμη, ευλυγισία κτλ.). Η τρίτη κατηγορία εμπεριέχει την κινητική ανταπόκριση των παιδιών, μετά τον εντοπισμό και την ερμηνεία αισθητηρίων ερεθισμάτων.



Πιο συγκεκριμένα, η κατηγορία αυτή αναφέρεται σε εκείνες τις κινήσεις που βελτιώνουν τη γνώση του σώματος, του χρόνου, του χώρου, της κατεύθυνσης και της οπτικοακουστικής αντίληψης:

- Γνώση του σώματος για την προσχολική και τη σχολική ηλικία σημαίνει η ικανότητα του παιδιού να ονομάσει, να εντοπίσει και να αναγνωρίσει τη λειτουργία των μερών του σώματος.
- Γνώση του χρόνου είναι η ικανότητα του παιδιού να μετακινηθεί σε σταθερό όρθιμό, να εκτελέσει μια σειρά κινήσεων με συγχρονισμένο τρόπο, να επιταχύνει, να επιβραδύνει και να ακινητοποιεί το σώμα του με σιγουρία και σταθερότητα.
- Γνώση του χώρου για το παιδί είναι να γνωρίζει πόσο χώρο καταλαμβάνει το σώμα του και να το ελέγχει καθώς κινείται σε αυτόν.
- Η γνώση της κατεύθυνσης περιλαμβάνει την εσωτερική ικανότητα του παιδιού να αναγνωρίζει τις διαστάσεις του εξωτερικού χώρου: πάνω κάτω, μέσα έξω, δεξιά αριστερά.
- Οπτική γνώση είναι η ικανότητα του παιδιού να αντιλαμβάνεται και να αντιγράφει κινήσεις που του έχουν επιδειχθεί.
- Η ακουστική γνώση περιλαμβάνει την ικανότητα του παιδιού να ακολουθεί λεκτικές οδηγίες και να διακρίνει διαφορετικούς ήχους.

1. Ο ρόλος του όρθιμού, της μουσικής και της κίνησης στην αγωγή διαχρονικά

Η πρώτη ιστορικά βεβαιωμένη συνάντηση του λόγου, της μουσικής και της κίνησης συντελείται στο αρχαίο δράμα. Στην αρχαία ελληνική παιδεία οι τρεις τέχνες συνδέονται άρρηκτα. Η μουσική, το άσμα και η όρχηση ήταν παρούσες σε όλες τις πράξεις της καθημερινής ζωής και ήταν αντικείμενα βαθιάς σκέψης στις φιλοσοφικές σχολές.

Αρχαϊκή περίοδος (80ς αιώνας π.Χ.): μουσική, ποίηση ως βασικά στοιχεία της εκπαίδευσης

6ος-4ος αιώνας π.Χ.: μουσική – γυμναστική συνυπάρχουν
Πυθαγόρας (550 π.Χ.): θεμελιώνει τη μουσική επιστήμη
Πλάτωνας (428-348 π.Χ.): διδασκαλία ήθους μέσω μουσικής, ρυθμός – τάξη – αρμονία. Αρχαίο δράμα

Ελληνιστική εποχή: μουσική και γυμναστική (στρατιωτικού κυρίως χαρακτήρα)

18ος αιώνας: o Rousseau (1712-1778), o Pestalozzi (1746-1828) και o Froebel (1782-1852) δίνουν σημασία σε κίνηση, μουσική και παιχνίδι

Ο Πλάτωνας αντιμετώπιζε τη μουσική σαν τμήμα της ηθικής. Πίστευε ότι με τη μουσική διαπλάθεται ήθος. Η διαμόρφωση του χαρακτήρα του ανθρώπου εξαρτιόταν από την ψυχολογική και τη συναισθηματική ανταπόκρισή του σε διαφορετικά μουσικά ερεθίσματα. Στο έργο του «Οι Νόμοι» ξεκαθαρίζει ότι η ρυθμική και μελωδική πολυπλοκότητα πρέπει να αποφεύγονται, διότι οδηγούν τον άνθρωπο σε κατάθλιψη και αταξία. Αντίθετα, οι ήχοι της απλής μουσικής είναι «θεία αρμονία». Ο ρυθμός και η μελωδία μιμούνται τις κινήσεις των ουρανίων σωμάτων και έτσι αντανακλάται η ηθική πλευρά του σύμπαντος. Επίσης, υποστήριζε αρράδαντα τη συνύπαρξη μουσικής και κίνησης στα περιεχόμενα της εκπαίδευσης, για την καλύτερη συναισθηματική, ψυχική και σωματική ισορροπία του ανθρώπου.

Στην ελληνιστική εποχή (323-146 π.Χ.) εξακολουθεί να υπάρχει στα περιεχόμενα της εκπαίδευσης η ποίηση, η μουσική και η φυσική αγωγή. Όμως στα χρόνια που ακολουθούν η μουσική και η κίνηση αποκτούν διαφορετική σημασία στα εκπαιδευτικά συστήματα από αυτήν που δόθηκε στην αρχαία ελληνική κοινωνία. Η γυμναστική είχε καθαρά στρατιωτική χροιά και χαρακτήρα και η μουσική αναπτύχθηκε κυρίως για λατρευτικούς λόγους.

Φτάνοντας στο 180 αιώνα, ένας μεγάλος Γάλλος φιλόσοφος, συγγραφέας και θεωρητικός της πολιτικής, ο Rousseau (1712-1778), επισημαίνει τη σπουδαιότητα της μουσικής και των τεχνών στην εκπαίδευση. Πίστευε ότι η σωματική και η γνωστική εκπαίδευση πρέπει να συνδυάζονται στα παιδιά. Η άποψή του αυτή είχε μεγάλη επιρροή στα μετέπειτα εκπαιδευτικά συστήματα και στους αναμορφωτές τους. Από τους οπαδούς των ιδεών του Rousseau, ο Ελβετός Pestalozzi (1746-1828) πρώτος κάνει λόγο για εκπαιδευτικά προγράμματα που έχουν ως επίκεντρο το παιδί. Επισημαίνει ακόμη ότι η πνευματική – ηθική ανάπτυξη και οι φυσικές δραστηριότητες πρέπει να αντιμετωπίζονται ως μία ενότητα και να αναπτύσσονται παράλληλα. Στη συνέχεια, ακολουθεί ο Froebel (1782-1852), ένας μεγάλος Γερμανός παιδαγωγός, ο οποίος υποστήριξε τη σπουδαιότητα του παιχνιδιού και την ανάγκη της αυτόβουλης δραστηριότητας στην πρώιμη παιδική ηλικία. Πίστευε μάλιστα ότι το τραγούδι, η κίνηση και το παιχνίδι συμβάλλουν όχι μόνο στην εκγύμναση των παιδιών, αλλά βοηθούν στην ανάπτυξη πνεύματος ανθρωπισμού και στην καλύτερη αντίληψη των φυσικών νόμων.

Καταλήγοντας στον 20ό αιώνα, τρεις κορυφαίοι μουσικοί ανακαλύπτουν τη σπουδαιότητα της εκμάθησης του ρυθμού και της μουσικής μέσω της κίνησης. Πρωτοπόρος ήταν ο Emile Jaques-Dalcroze (1865-1950), ο

οποίος εισήγαγε τη διδασκαλία της μουσικής μέσω της κίνησης σε όλες τις ηλικίες. Ο ίδιος, ως χαρισματικός δάσκαλος, δίδαξε τους σπουδαστές του πώς να κατανοούν την κίνηση ή τη ροή της μουσικής και να ανταποκρίνονται σε εναλλαγές του χρόνου και της ενέργειας που περιέχει η μουσική. Ονόμασε τη μέθοδο «eurhythmics», εμπνευσμένος από τις αρχαίες ελληνικές λέξεις «ευ» και «ρυθμός», που σημαίνουν καλή ροή ή καλή κίνηση. Το 1905 εφήδησε τη μέθοδο «eurhythmics» στην προσχολική ηλικία και στην ηλικία του δημοτικού σχολείου. Η μέθοδος σχεδιάστηκε για τη βαθύτερη γνώση του ρυθμού και σκοπό είχε τη δημιουργία μιας γρήγορης και κανονικής διόδου επικοινωνίας μεταξύ του εγκεφάλου και του σώματος. Από τους μαθητές του ζητούσε να δείχνουν τη χρονική αξία της κάθε μουσικής νότας με κινήσεις των ποδιών και του σώματος και τον χρόνο του μουσικού μέτρου με κινήσεις στα χέρια. Ο σκοπός σε μια τάξη «eurhythmics» για παιδιά δεν είναι μόνο να μαθαίνουν σχετικά με την ποιότητα και τα χαρακτηριστικά της μουσικής, αλλά και να αποκτούν γνώση για τον εαυτό τους και το περιβάλλον τους.

Επηρεασμένος από τον Emile Jaques-Dalcroze, ο Rudolf Laban (1879-1958) περιγράφει την κίνηση ως σχέση μεταξύ του βάρους σώματος, του χρόνου, του χώρου και της ροής της κίνησης, τα οποία και ονομάζει «δυναμικά στοιχεία της κίνησης». Παρόλο που το σύστημα Laban δεν έχει στόχο τη μουσική εκπαίδευση, τα δυναμικά του στοιχεία επιτρέπουν στα παιδιά να καταλάβουν την κίνηση, τον ρυθμό και τον τρόπο που αυτά εκφράζονται μέσω του σώματος. Ο Laban πίστευε ότι, αν τα παιδιά δεν κατανοήσουν την οπτική, φυσική και εσωτερική εμπειρία της ενέργειας που περικλείει η κίνηση, δε θα είναι σε θέση να αναπαράγουν τις κινήσεις αυτές. Με άλλα λόγια, δεν είναι δυνατόν για διδαχθεί μια σειρά κινήσεων αν το παιδί δεν τις κατανοήσει οπτικά, χρονικά και δυναμικά. Προκύπτει λοιπόν ότι είναι αδύνατο να διδαχθεί κίνηση χωρίς να εμπεριέχει και το στοιχείο της μουσικής. Η παρουσία της μουσικής στην εκμάθηση των κινήσεων αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την ανάκληση αυτών των κινήσεων στο μέλλον.

Συνεχιστής των μεθόδων αυτών ήταν και ο Carl Orff (1895-1982), Γερμανός μουσικοδιάσκαλος και μεγάλος συνθέτης. Το σύστημα μουσικής εκπαίδευσης του Orff είναι βασισμένο στην καλλιέργεια της αίσθησης του ρυθμού μέσα από ακολουθίες ασκήσεων, εκφρασμένες με κρουστά όργανα. Το σύστημα του Orff υιοθετήθηκε και χρησιμοποιήθηκε πολύ στη μουσικονοητική εκπαίδευση για παιδιά.

Η φυσική αγωγή δεν υιοθετεί μια συγκεκριμένη μουσικοκινητική μέθοδο. Ο Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ) χρησιμοποιεί τη μουσικοκινητική αγωγή με διαφορετικό τρόπο από τον εκπαιδευτικό της μουσικής ή τον δάσκαλο του χορού. Δεν απαιτείται εξειδικευμένη μουσική γνώση από τον ΕΦΑ. Πρέπει όμως η δομή του μαθήματος να έχει γνώμονα τη δημιουργικότητα και τη φαντασία, που αποκτώνται μέσα από βιωματική προσέγγιση και εμπειρία.

2. Η μουσικοκινητική αγωγή ως γνωστικό αντικείμενο της φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο

(Σύμφωνα με το Α.Π.Σ.: Φυσική Αγωγή Α' και Β' Δημοτικού, Βιβλίο εκπαιδευτικού, ΟΕΔΒ)

Η ύπαρξη τραγουδιστών παραδοσιακών παιχνιδιών («Δεν περνάς, κυρα-Μαρία», «Γύρω γύρω όλοι» κτλ.) στην παράδοση κάθε λαού αποδεικνύει ότι η μουσικοκινητική αγωγή δεν έπαψε ποτέ να λειτουργεί ως μέσον αγωγής και ψυχαγωγίας. Το σχολείο λοιπόν, παίρνοντας σαν έναυσμα την παράδοση, συνεχίζει μέσα από κινητικές και μουσικές μορφές να δίνει στα παιδιά τη δυνατότητα να εμβαθύνουν στην έννοια της κίνησης, σε σχέση με τη μουσική, και στο συναίσθημα που προκύπτει από αυτή την πράξη.

2.1. Μέσα και περιεχόμενα της μουσικοκινητικής αγωγής

Κοινό στοιχείο ανάμεσα στον λόγο, τη μουσική και την κίνηση είναι ο ρυθμός. Τα μέσα που χρησιμοποιεί η μουσικοκινητική αγωγή είναι τα εξής:

- **Λόγος**

Τα ρυθμικά και μετρικά στοιχεία του λόγου (τονισμένες – άτονες συλλαβές, ομοιοκαταληξία, μέτρο) είναι αυτά που αξιοποιούνται προκειμένου να καλλιεργηθεί ο ρυθμός στην κίνηση. Εκφέρεται μελωδικά, αν πρόκειται για τραγούδι, ή απαγγέλλεται μετρικά. Η μουσικοκινητική αγωγή τον χρησιμοποιεί, συνδέοντάς τον με την κίνηση, με πολυάριθμους τρόπους. Τα ονόματα των παιδιών είναι το πρώτο «κείμενο» που χρησιμοποιείται στη διδασκαλία. Σύμφωνα με τον Orff, η τοπική παράδοση (τραγούδια, ποιήματα, χοροί, παιχνίδια κτλ.) είναι η πρώτη πηγή που πρέπει να αξιοποιηθεί από τον εκπαιδευτικό. Το παιδί μαθαίνει πρώτα μέσα από τα τραγούδια και τα παιχνίδια του τόπου του, στη συνέχεια της χώρας του, έπειτα άλλων χωρών, για να οδηγηθεί τελικά στην έντεχνη δημιουργία.

- **Μουσική**

Η μουσική μεταδίδει στα κινούμενα σώματα την έννοια του χώρου και του ύφους. Κατευθύνει τον συντονισμό και τη σύνδεση των κινήσεων, υποδεικνύει τις μουσικές και κινητικές φράσεις, τις αναπνοές, τις παύσεις, διεγείρει με την ενφραστικότητα των ηχοχρωμάτων. Δεν μπορεί να χαρακτηριστεί ως μουσικοκινητική αγωγή κάθε μάθημα το οποίο χρησιμοποιεί μουσική. Στη μουσικοκινητική αγωγή η χρήση της μουσικής

έχει ορισμένους στόχους και λειτουργεί με συγκεκριμένους τρόπους. Πιο συγκεκριμένα, η μουσική είναι αναγκαία:

- Ως κίνητρο για δημιουργική κίνηση και αυτοσχεδιασμό.
- Ως ακουστικό ερέθισμα, προκειμένου να γίνουν κατανοητές κοινές έννοιες στη μουσική και την κίνηση, όπως η δυναμική, η διάρκεια, η ρυθμική αγωγή κτλ.
- Για να γίνει κατανοητή η έννοια της μουσικής φράσης, βάσει της οποίας θα οδηγηθούν τα παιδιά σε δικές τους κινητικές δημιουργίες.
- Για να έρθουν τα παιδιά σε επαφή, μέσα από την ενεργή ακρόαση, με πολλά είδη μουσικής και χορού – κίνησης, ώστε να εμπλουτίσουν τα εκφραστικά τους μέσα και τη γενικότερη καλλιέργειά τους.

2.2. «Μουσικά όργανα»

a. Ηχηρές κινήσεις

Το σώμα είναι το πρώτο μουσικό όργανο που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος. Τα παλαμάκια, η κρούση των χεριών σε διάφορα μέρη του σώματος, η κρούση των ποδιών στο πάτωμα αποτελούν τις λεγόμενες «ηχηρές κινήσεις» (body percussions) και μετατρέπουν το σώμα σ' ένα πλούσιο ηχοχρωματικά κρουστό όργανο.

β. Ηχηρά αντικείμενα

Υλικά από τη φύση (πέτρες, ξύλα, αποξηραμένοι καρποί), αλλά και υλικά όπως χάρτινοι σωλήνες, άδεια κουτάκια ή μισογεμάτα με όσπρια κτλ. είναι τα λεγόμενα «ηχηρά αντικείμενα». Η χρήση τους εμπλουτίζει το μάθημα και αντικαθιστά τα δυσεύρετα, πολλές φορές, μουσικά όργανα.

- Συνοψίζοντας την ενότητα, πρέπει να τονιστεί ότι κάθε παιδί μπορεί να ανακαλύψει και να διευρύνει τα εκφραστικά του μέσα και να εξελίξει την προσωπικότητά του.
- Η κίνηση ανέκαθεν αποτελούσε βασικό εκφραστικό μέσο του ανθρώπου, η διερεύνηση της οποίας συμβάλλει στη σωματική, πνευματική και ψυχική ανάπτυξη-ολοκλήρωσή του.

3. Στοιχεία θεωρίας της μουσικής

• Μουσική σημειογραφία

Η μουσική, όπως και η γλώσσα, καλλιεργήθηκε πολύ με την προφορική διάδοση από γενιά σε γενιά, πριν να εφευρεθεί οποιαδήποτε συστηματική μέθοδος καταγραφής της. Η εξέλιξη της μουσικής γραφής στη λεγόμενη «ευρωπαϊκή μουσική» οδήγησε στην καθιέρωση συμβόλων όπως οι νότες, οι φθόγγοι, τα φθογγόσημα.

• Αξίες φθόγγων

 Ολόκληρο

 Μισό

 Τέταρτο

 Όγδοο

 Δέκατο έκτο

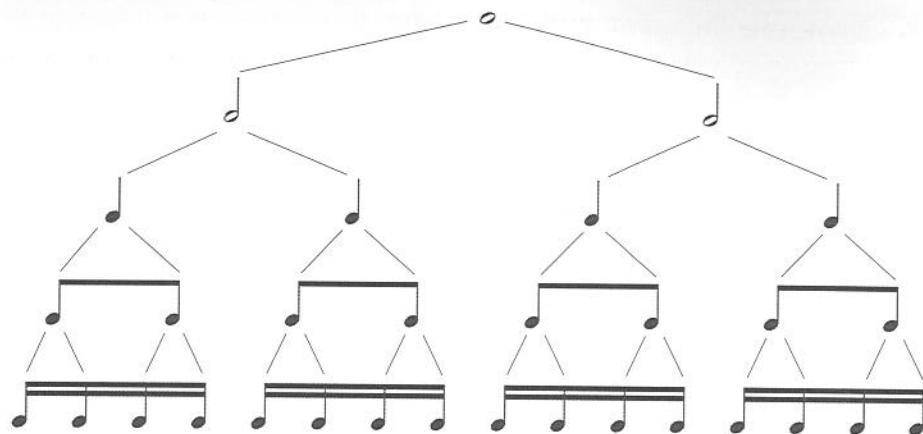
• Σχέσεις μεταξύ τους

 = 2  , 4  , 8  , 16 

 = 2  , 4  , 8 

 = 2 

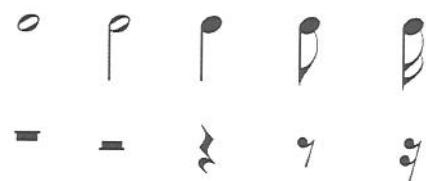
 = 2 



• Παύσεις

Είναι άφωνα σημάδια, που δείχνουν την παύση της μουσικής. Σε κάθε αξία φθογγόσημου αντιστοιχεί μία αξία παύσης.

Σχήματα:



• **Βασικά στοιχεία της μουσικής**, τα οποία θεωρούνται απαραίτητα για μια επιτυχή πραγματοποίηση ενός προγράμματος που αφορά στη μουσικονητική αγωγή, είναι:

- Ο ρυθμός.
- Ο χρόνος.
- Η ρυθμική αγωγή.

• Ρυθμός

Είναι η προσπάθεια οργάνωσης του χρόνου σε μια μουσική σύνθεση, ένα παιχνίδι με τις διάρκειες και τους τονισμούς των ήχων. Η ετυμολογία της λέξης προέρχεται από το ορόμα «ρέω», που προσδίδει τον χαρακτηρισμό της συνεχόμενης κίνησης, της ροής, η οποία επαναλαμβάνεται με περιοδικότητα. Με τη λέξη «ρυθμός» καλύπτεται οτιδήποτε αφορά στην πλευρά εκείνη της μουσικής που έχει σχέση με τον χρόνο, δηλαδή χτύπους (beats), τονισμούς, μέτρα, οργάνωση φθόγγων σε μέτρα, οργάνωση μέτρων σε φράσεις κτλ. Εί-

ναι, δηλαδή, οι διαδοχές των διαρκειών των ήχων και των παύσεων μέσα στον χρόνο, σε συνδυασμό με κάποια στοιχεία έμφασης (θέση-ισχυρά μέρη) και κάποια στοιχεία χαλάρωσης (άρση-ασθενή μέρη). Ο ρυθμός καθορίζει το είδος της μουσικής και κατά συνέπεια το στιλ της κίνησης.

Η πρατήρηση της φύσης μάς δίνει την πρώτη μαρτυρία για την παρουσία του ρυθμού στο σύμπαν. Η διαδοχή μέρας και νύχτας, ο συνεχής κυματισμός της θάλασσας, οι χτύποι της καρδιάς μας, η αναπνοή μας δείχνουν ότι ο ρυθμός είναι κάτι στενά συνδεδεμένο με την κίνηση που επανεμφανίζεται ομαλά. Αποτελεί γεγονός και απόδοσια μελετών ότι ο ρυθμός υπάρχει και έχει την κινητήρια δύναμη και το ξεκίνημά του στο ίδιο μας το σώμα. Η επαφή μας με τον ρυθμό είναι μια εμπειρία προγεννητική. Είναι η πρώτη εμπειρία αισθήσεων του εμβρύου μέσα στον μικρόκοσμο της μήτρας μέσω παλμικών κινήσεων.

Η σπουδαιότητα του ρυθμού στην εκμάθηση της τεχνικής της κίνησης σε διάφορες κινητικές δραστηριότητες και στην απόκτηση του αυτοματισμού βοηθάει τον ασκούμενο να φτάσει στο επιθυμητό αποτέλεσμα.

• **Ο χρόνος (μέτρο)** είναι η θεμελιώδης ρυθμική διάρθρωση της μουσικής, ο οποίος καθορίζεται από το αριθμητικό κλάσμα που τοποθετείται στην αρχή κάθε μουσικού κομματιού, π.χ.: 2/4, 3/4, 3/8, 6/8 κτλ. Ο αριθμητής του κλάσματος καθορίζει σε πόσα ίσα μέρη χωρίζεται το μέτρο, ενώ ο παρονομαστής δείχνει τι αξίας νότα αντιστοιχεί σε κάθε μέρος του μέτρου, π.χ.: 2 = μισό, 4 = τέταρτο, 8 = όγδοο κτλ.

Κάθε μέτρο χωρίζεται με το επόμενο με μία κάθετη γραμμή, που ονομάζεται διαστολή. Στο τέλος ενός μουσικού κομματιού, βάζουμε δύο διαστολές. Για παράδειγμα, μέτρο 4/4 σημαίνει 4 τέταρτα σε κάθε μέτρο ή αξίες που έχουν σαν άθροισμα τα τέσσερα τέταρτα.

Παράδειγμα:



Τα μέτρα διακρίνονται σε:

- i. Απλά (αυτά που έχουν αριθμητή 2 και 3, π.χ.: 2/4, 3/8 κτλ.).
- ii. Σύνθετα (αυτά που προέρχονται από την ένωση όμοιων απλών, π.χ.: 4/4 = 2/4 + 2/4, 6/8 = 3/8 + 3/8).
- iii. Μεικτά (αυτά που προέρχονται από την ένωση ανόμοιων απλών, π.χ.: 5/4 = 3/4 + 2/4, 7/8 = 3/8 + 2/8 + 2/8).

• **Τονισμός**

Κάθε μέτρο χαρακτηρίζεται από τον τονισμό, την εναλλαγή δηλαδή ισχυρού και ασθενούς.

Σε μέτρο με αριθμητή 2, π.χ. 2/4, 2/8 κτλ., το πρώτο μέρος του μέτρου είναι το ισχυρό ή η θέση και το δεύτερο το ασθενές ή η άρση.

Παράδειγμα:



Ισχυρό Ασθενές

Σε μέτρο με αριθμητή 3, π.χ. 3/8, 3/4, 3/2 κτλ., το πρώτο μέρος του μέτρου είναι το ισχυρό, ενώ το δεύτερο και το τρίτο τα ασθενή.

Παράδειγμα:



Ισχυρό Ασθενές Ασθενές

Σε μέτρο με αριθμητή 4, π.χ. 4/2, 4/4 κτλ., το πρώτο μέρος του μέτρου είναι δύο φορές ισχυρό, το δεύτερο ασθενές, το τρίτο απλώς ισχυρό και το τέταρτο ασθενές.

Παράδειγμα:



Ισχυρό Ασθενές Ισχυρό Ασθενές

Σε μέτρο με αριθμητές 5, 6, 7 κτλ., ο τονισμός εξαρτάται από τη σύνθεση του κλάσματος.

Παράδειγμα:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η γνώση του τονισμού παίζει σημαντικό ρόλο στην αναγνώριση και στο «μέτρημα» του ρυθμού ενός μουσικού κομματιού.

• **Ελλιπές μέτρο**

Πολλές φορές από το πρώτο μέτρο μουσικού κομματιού λείπουν ένα, δύο ή και περισσότερα μέρη, και αυτό που λείπει συμπληρώνεται στο τελευταίο μέτρο του μουσικού κομματιού. Δηλαδή, το άθροισμα του πρώτου και του τελευταίου μέτρου δίνει ένα κανονικό μέτρο. Το μέτρο αυτό λέγεται ελλιπές.

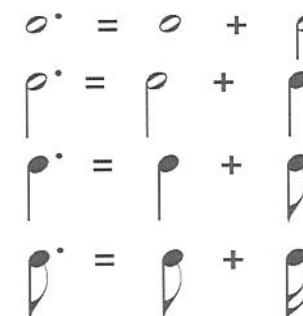
Παράδειγμα:



• **Στιγμή διαρκείας**

Αν δίπλα σε μια νότα βάλουμε μια τελεία (στιγμή), η νότα θα λέγεται παρεστιγμένη. Η στιγμή προσθέτει στη νότα το μισό της αξίας της.

Παράδειγμα:



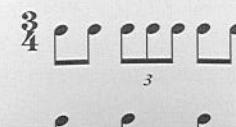
• **Ακανόνιστες ομάδες φθογγόσημων**

Μέσα σ' έναν ορισμένο ρυθμό, συμβαίνει συχνά να υπάρχουν ακανόνιστες ομάδες φθογγόσημων. Οι ομάδες που χρησιμοποιούνται συνήθως λέγονται δίηχα, τρίηχα, τετράηχα, πεντάηχα, εξάηχα, επτάηχα. Γράφονται πάντα μ' έναν αριθμό πάνω ή κάτω από τις νότες. Π.χ., το τρίηχο είναι το σύνολο τριών φθόγγων που η αξία τους είναι ίση με δύο νότες της ίδιας αξίας.

Παράδειγμα:



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο καλύτερος τρόπος για να παίξουμε ή να σκεφτούμε αυτές τις ομάδες είναι να τις διαιρέσουμε ακριβώς με το βασικό χτύπημα. Π.χ.:



• Κορόνα ή σημείο επέκτασης

Η κορόνα μπαίνει πάνω σε νότες ή σε παύσεις και παρατείνει τη διάρκειά τους τουλάχιστον στο διπλάσιο.

• Ρυθμική αγωγή

Ρυθμική αγωγή είναι η ταχύτητα εκτέλεσης ενός μουσικού κομματιού. Η απόλυτη ρυθμική αγωγή καθορίζεται με τον αριθμό χρόνων ανά λεπτό, που μετριέται με τον Μετρονόμο Malze (M.M.). Π.χ., στον M.M. $\text{♩} = 60$ αντιστοιχούν 60 χρόνοι το λεπτό, δηλαδή ένα τέταρτο το δευτερόλεπτο.

4. Σχέση ρυθμού, μουσικής και κίνησης

«Ο ρυθμός είναι η μετρήσιμη απελευθέρωση ενέργειας, που συγχροτείται από επαναλαμβανόμενες ενότητες χρόνου. Υπάρχει μια στενή σχέση ρυθμού ανάμεσα στη μουσική και στην κίνηση. Η ρυθμική δομή στη μουσική συνδέεται με τη ρυθμική δομή στην κίνηση, και, με λίγες εξαιρέσεις, τα παιδιά αγαπούν και τα δύο. Απολαμβάνουν τη μελωδική αλληλουχία των beats, που χαρακτηρίζει τη μουσική και την ευχαρίστια να την εκφράσουν μέσα από την κίνηση.»

(Gallahue, 2002)

Οι περισσότερες κινήσεις του ανθρώπινου σώματος χαρακτηρίζονται από μια αλληλουχία ρυθμικών σχέσεων μεταξύ τους, που έχουν ως αποτέλεσμα τον χρονικό συντονισμό και τη συνεργασία των μελών για την επίτευξη των κινήσεων. Υπάρχει μια έμφυτη τάση των μελών του σώματος να εκτελούν ταυτόχρονες κινήσεις που έχουν την ίδια χρονική-ρυθμική διάρθρωση, κι αυτό διότι το μυϊκό σύστημα «προτιμά» να λειτουργεί ακολουθώντας παρόμοια ρυθμικά μοτίβα. Ερευνητικές μελέτες πάνω στο θέμα του ρυθμού έχουν δείξει ότι ο άνθρωπος καταφέρνει πιο εύκολα να συντονίσει τις κινήσεις του αν τις προσαρμόσει σε ένα εξωτερικό ηχητικό εργόθισμα (π.χ. μετρονόμος) της ίδιας χρονικής διάρθρωσης.

Η ικανότητα της αντίληψης του ρυθμού δεν αποτελεί χαρακτηριστικό της ανάπτυξης και ως εκ τούτου δεν επέρχεται απαραίτητα με την ωριμανση του ατόμου αλλά με την εξάσκηση. Το παιδί θα πρέπει να εκτεθεί στα κατάλληλα ερεθίσματα, ώστε να αποκτήσει καταρχήν τη γνώση του ρυθμού (beat awareness), δηλαδή την ικανότητα να ακολουθεί έναν συγκεκριμένο ρυθμό στατικά ή προχωρητικά, και στη συνέχεια την επάρκεια του ρυθμού (beat competence), δηλαδή την ικανότητα να αναγνωρίζει και να αποτυπώνει με κινήσεις διαφορετικούς ρυθμούς.

Είναι αναμφισβήτητο ότι ο ρυθμός μπορεί να αποτελέσει βασικό άξονα για την εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων και τη βελτίωση της απόδοσης, προσδίδοντας ενδιαφέρον και νέα κίνητρα στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Πρόσφατες εφαρμοσμένες μελέτες σε αρχάριους και παιδιά κατέδειξαν τη σπουδαιότητα του ρυθμού στην απόδοση βασικών κινητικών δεξιοτήτων, στη γνώση του χώρου, στον συντονισμό των κινήσεων και στην κινητική δημιουργικότητα, στην ακρίβεια της εκτέλεσης κινήσεων μας