

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 μουσικοκινητική αγωγή ως γνωστικό αντικείμενο της φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο	15
2.1. Μέσα και περιεχόμενα της μουσικοκινητικής 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 αλφάβητο)	27
5.1. Εισαγωγικά στοιχεία για την εμπέδωση του ρυθμού	27
6. Αντιστοιχία ρυθμικών αξιών και κινήσεων ελεύθερου σώματος σε μέτρο $\frac{4}{4}$	29
6.1. Μία κίνηση σε μέτρο $\frac{4}{4}$ που διαρκεί 4 χρόνους	29
6.2. Δύο κινήσεις σε μέτρο $\frac{4}{4}$ από τις οποίες καθεμία διαρκεί δύο χρόνους	31
6.3. Τέσσερις κινήσεις σε μέτρο $\frac{4}{4}$ από τις οποίες καθεμία διαρκεί έναν χρόνο	32
6.4. Οκτώ κινήσεις σε μέτρο $\frac{4}{4}$ από τις οποίες καθεμία διαρκεί μισό χρόνο	34
6.5. Κινήσεις που αποδίδονται με μέτρο $\frac{4}{4}$ στο οποίο χρησιμοποιούνται αξίες $\frac{1}{2}$	35
6.6. Κινήσεις που αποδίδονται σε μέτρο $\frac{4}{4}$ στο οποίο εμπεριέχονται ρυθμικές αξίες $\frac{1}{4}$	38
6.7. Άλματα σε μέτρο $\frac{4}{4}$	39
6.8. Μέτρο $\frac{4}{4}$ στο οποίο χρησιμοποιείται το ρυθμικό σχήμα τρίγχο ογδών	39
6.9. Χορευτικά βήματα	40
7. Σύνθεση μουσικών φράσεων σε κινητικές ρουτίνες 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 ρουτίνες που περιέχουν στοιχεία στροφής και περιστροφής	43
Παράδειγμα ρυθμικού-κινητικού προγράμματος	44
7.3. Κινητικές ρουτίνες που περιέχουν στοιχεία ισορροπίας	46
Παράδειγμα ρυθμικού-κινητικού προγράμματος	47

8. Αντιστοιχία ρυθμικών αξιών και κινήσεων με μπάλα σε μέτρο $\frac{4}{4}$	49
8.1. Πετάγματα της μπάλας	49
8.2. Χτυπήματα της μπάλας	52
8.3. Κύλισμα 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 $\frac{4}{4}$	67
9.1. Αναπηδήσεις με πέραςμα μέσα από το σχοινί	67
9.2. Αιωρήσεις – περιφορές του σχοιού από στάση	70
9.3. Αιωρήσεις – περιφορές του σχοιού 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 $\frac{4}{4}$	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 $\frac{4}{4}$	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