



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Ενότητα 3. Η ανθρώπινη κίνηση: Η περιγραφική ανάλυση της κίνησης του Laban

Μπαρούκ Βασίλειος

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.





Περιγραφική ανάλυση της κίνησης του Laban

- Συστηματικός τρόπος περιγραφής κινήσεων, βασικά με την ορολογία του κλασσικού χορού και την προσθήκη νέων όρων.

Περιεχόμενα ενότητας

ΘΕΜΑΤΑ - ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΕ ΚΑΘΕ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΚΙΝΗΣΗ

1. Το σώμα και τα μέρη - μέλη του.
2. Προσπάθεια που καταβάλλεται.
3. Ο χώρος.
4. Σχέσεις που δημιουργούνται όταν πραγματοποιείται μια κίνηση.



Σκοποί ενότητας

- Η ταξινόμηση των βασικών κινητικών δραστηριοτήτων του σώματος.
- Η παρουσίαση των ποιοτικών χαρακτηριστικών της κίνησης ανάλογα με το χρόνο, το βάρος – δύναμη, το χώρο και τη ροή που εμφανίζουν οι κινήσεις.
- Η παρουσίαση των σχέσεων που αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια της κίνησης.



Το σώμα – Τι κάνει;

1. Ποιες οι κινήσεις του σώματος;
2. Ποιες οι κινήσεις των μερών ή μελών του σώματος;
3. Ποιες οι κινητικές δραστηριότητες του σώματος;
4. Ποιες οι μορφές (σχήμα - θέσεις) του σώματος;

Βασικές κινήσεις του σώματος

1. Κάμψη.
2. Έκταση.
3. Περιστροφή.
4. Αιώρηση.

Κινητικές δραστηριότητες από τα μέλη του σώματος

1. Στηρίζουν το σώμα.
2. Πρωτοστατούν σε κινητικές δραστηριότητες .
3. Εφαρμόζουν δύναμη.
4. Υποδέχονται δύναμη ή βάρος.



Το σώμα – Τι μπορεί να κάνει;

Κινητικές δραστηριότητες ολόκληρου του σώματος.

α) Με αλλαγή θέσης μετατόπιση του σώματος: 1. Βάδισμα 2. Τρέξιμο 3. Πλάγια μετακίνηση 4. Γλίστρημα 5. Άλμα 6. Ρολάρισμα 7. Άλμα και πτήση.

β) Με στήριξη του βάρους του σώματος χωρίς αλλαγή θέσης μετατόπισης:

1. Κάμψη 2. Έκταση 3. Περιστροφή 4. Ώθηση 5. Έλξη 6. Ισορροπία

γ) Με μέλος του σώματος στο χειρισμό κάποιου οργάνου:

1. Εκτίναξη ή ρήψη ενός αντικειμένου με χτύπημα – κλώτσημα - πέταγμα
2. Υποδοχή ή πιάσιμο αντικειμένου 3. Σταθεροποίηση και μεταφορά του

Μορφές του σώματος

1. Σε ευθυσμό ή γωνίωση 2. Σε έκταση ή συσπείρωση 3. Συνδυασμός των ανωτέρω με περιστροφή ενός μέρους.



Η προσπάθεια – Πως κινείται το σώμα;

- Ποιοτικά χαρακτηριστικά - κινητικοί παράγοντες κάθε πηγαίας προσπάθειας:

1. Ο χρόνος 2. Το βάρος – δύναμη 3. Ο χώρος 4. Η ροή

- Η προσπάθεια μπορεί να εκδηλωθεί σε σχέση με:

1. Το χρόνο
 - στιγμιαία, ξαφνικά ή αργά, παρατεταμένη.
 - επιταχυνόμενα ή επιβραδυνόμενα.
2. Το βάρος ή τη δύναμη
 - ισχυρή, ενεργητική ή λεπτή, εκλεπτυσμένη.
 - έντονο τρόπο ή εκλεπτυσμένο τρόπο.
3. Το χώρο
 - άμεσα (λιτό, οικονομικό τρόπο).
 - ευέλικτα (ελικοειδείς μετακινήσεις).
4. Τη ροή
 - συγκρατημένη, προσεκτική.
 - βιαστική, ελεύθερη.



Ο χώρος – Που κινείται το σώμα;

1. Σε ποιο χώρο – διάστημα.
2. Σε ποια κατεύθυνση.
3. Σε ποιο επίπεδο.
4. Σε ποια τροχιά.
5. Σε ποια επίπεδα του σώματος.
6. Σε ποια έκταση.

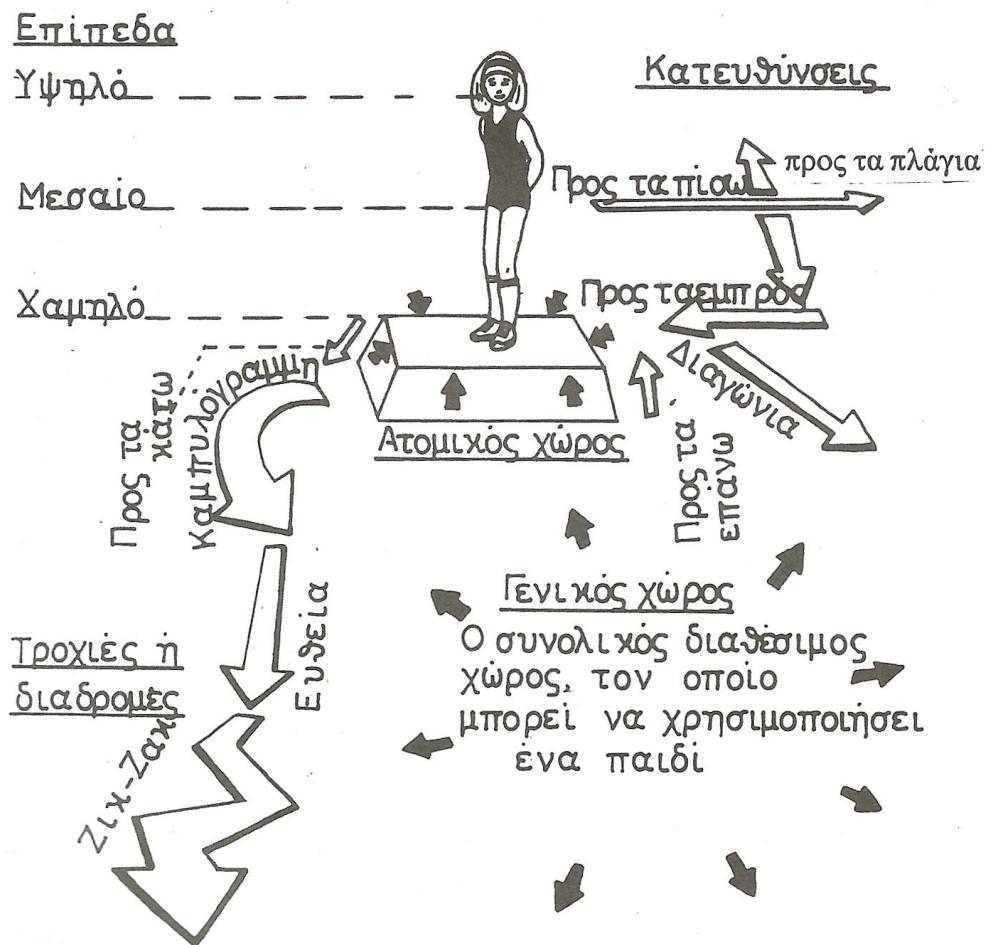


Ο ΧΩΡΟΣ

1. **Χώρος:** γενικός – ομαδικός, προσωπικός, ατομικός.
2. **Κατευθύνσεις:** προς τα εμπρός, προς τα πίσω, προς τα πλάγια (αριστερά, δεξιά), προς τα επάνω, προς τα κάτω.
3. **Επίπεδα - βαθμίδες χώρου:** υψηλό, μεσαίο, χαμηλό.
4. **Διαδρομή- τροχιά:** ευθεία, καμπυλόγραμμη, ζικ-ζακ.
5. **Επίπεδα στο ανθρώπινο σώμα:** προσθοπίσθιο, μετωπιαίο, εγκάρσιο.
6. **Έκταση:** μικρή ή μεγάλη, κοντά ή μακριά.
7. **Κατά τη διάρκεια της κίνησης τα μέλη του σώματος μπορεί να ενεργήσουν:** μαζί ή ξεχωριστά, συμμετρικά ή ασύμμετρα, επάνω από ή κάτω από, πίσω από ή μπροστά από, δίπλα – δίπλα.



ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ



Οι σχέσεις που αναπτύσσονται όταν γίνεται η κίνηση

1. Μεταξύ μερών ή μελών του σώματος.
2. Μεταξύ ατόμων και ομάδων.
3. Μεταξύ ατόμων και οργάνων και άλλων αντικειμένων ή και άλλων παραγόντων (μουσική).



Οι σχέσεις εξ' αιτίας του χώρου και της θέσης

- Οι σχέσεις που αναπτύσσονται μεταξύ των μελών του σώματος ή με τον συνασκούμενο ή κάποιο αντικείμενο κατά τη διάρκεια της κίνησης.
1. **Μεταξύ ατόμων και ομάδων:** αντιθέσεις, εναλλαγές, αντιγραφής, αντικατοπτρισμού και σε κινήσεις στις συνασκήσεις ή σε ομαδική εξάσκηση.
 2. **Σε συνασκήσεις ή σε ομαδική εξάσκηση:** στηρίζοντας τρίτους, ή στηριζόμενοι από άλλους.
 3. **Μεταξύ ομάδων:** ανασηκώνοντας άλλους ή το αντίθετο.
 4. **Μεταξύ ατόμων και οργάνων κατά την κίνηση – διέλευση:** κοντά - μακριά, πάνω από - κάτω από, από τα πλάγια - πίσω από, μπροστά από, φθάνοντάς το, κατεβαίνοντας από πάνω.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Η ύλη και τα σκίτσα των παρουσιάσεων προέρχονται από το βιβλίο:
 - «Η γυμναστική στην εκπαίδευση». Αναστασιάδης Α., Γίδαρης Δ. Εκδόσεις «ΜΑΙΑΝΔΡΟΣ», Θεσσαλονίκη 1993.



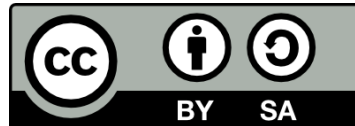
Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Μπαρκούκης Βασίλειος. «Παιδαγωγική γυμναστική. Ενότητα 3. Η ανθρώπινη κίνηση: Η περιγραφική ανάλυση της κίνησης του Laban». Έκδοση: 1.0. Θεσσαλονίκη 2014. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση:
<http://eclass.auth.gr/courses/OCRS199/>



Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά - Παρόμοια Διανομή [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





Τέλος ενότητας

Επεξεργασία: <Κούρτης- Δουλκερίδης Αθανάσιος>
Θεσσαλονίκη, <Χειμερινό Εξάμηνο 2013-2014>



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Σημειώματα

Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

