

Κατασκευάζω και παίζω με κορδέλα ρυθμικής γυμναστικής

Συντονισμός χεριού -ματιού,
χορευτική δημιουργία,
κίνηση και μουσική.



Υλικά:

1. Κορδέλες περιτυλίγματος
2. Ένα ραβδάκι με μήκος 20cm έως 40cm. Εναλλακτικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ξυλάκι κουζίνας (κομμένη η μυτερή άκρη), μια κουτάλα φαγητού, σχολικό χάρακα, στηρίγματα φυτών κ.α.
3. αυτοκόλλητη ταινία ή κόλλα.



Οδηγίες κατασκευής:

- κόβω σε μάκρος την κορδέλα περίπου 2-3 μέτρα, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού και την κολλάω στην άκρη από το ραβδί μου Η κορδέλα μου είναι έτοιμη....



Χρήση οργάνου:

Το ραβδάκι της κορδέλας κρατιέται στην κλειστή παλάμη του χεριού με τον δείκτη να είναι τοποθετημένος πάνω στο ραβδάκι (φωτογραφία) και η κίνηση γίνεται από τον καρπό (μικρές κινήσεις) ή και την χρήση του ώμου (μεγάλες κινήσεις περιφορές, αιωρήσεις, κύκλοι).

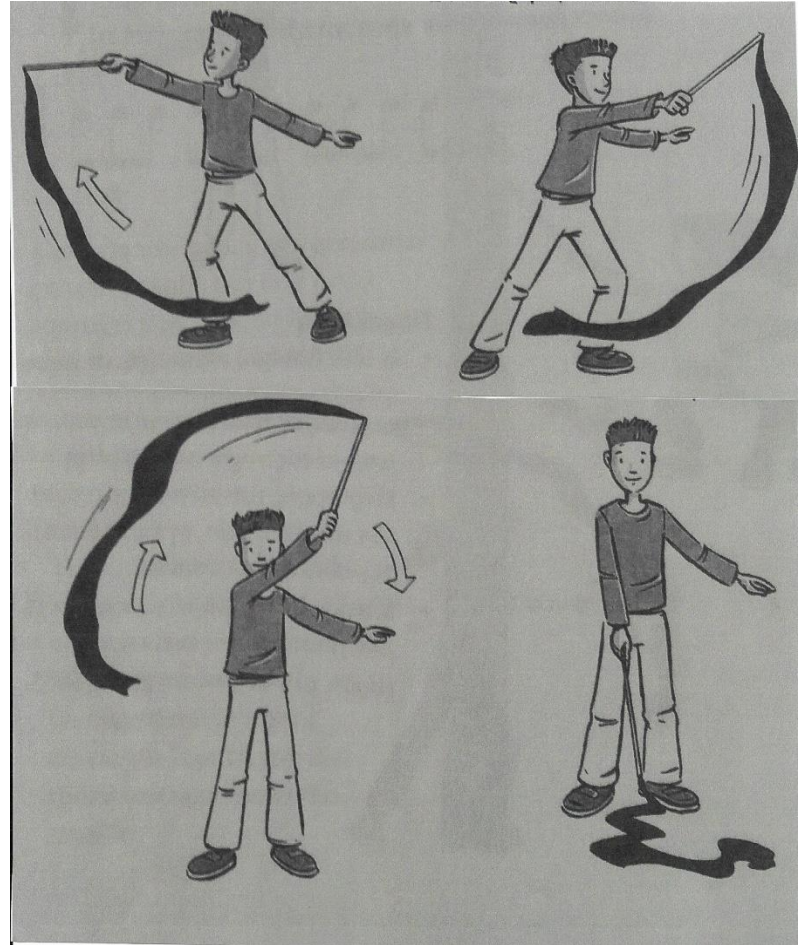


ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

1. Γνωρίστε την κορδέλα σας:

- Εκτελέστε ότι κινήσεις σας αρέσουν ελεύθερα.
- Με διάφορες μετακινήσεις
- Με την χρήση μουσικής (αυτοσχεδιάζω).
- Με το δεξί και το αριστερό χέρι

2. Εκτελέστε περιφορές και αιωρήσεις σε διάφορα επίπεδα (ψηλό, χαμηλό και μεσαίο) εμπρός-πίσω, δεξιά-αριστερά με την συμμετοχή του τεντωμένου χεριού και την κίνηση από τον ώμο.



ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

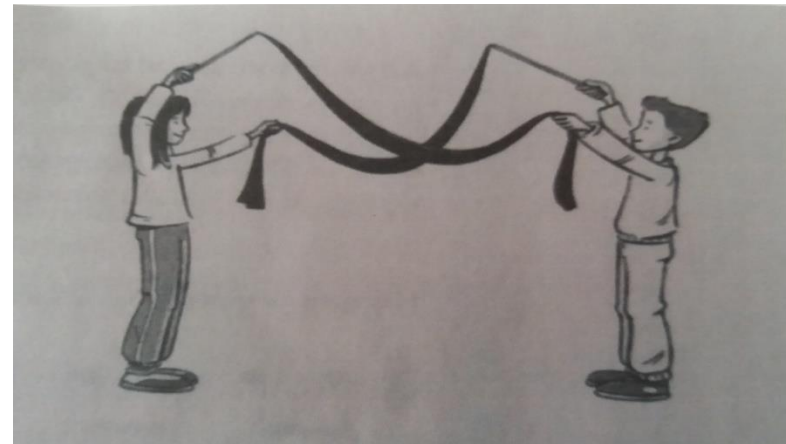
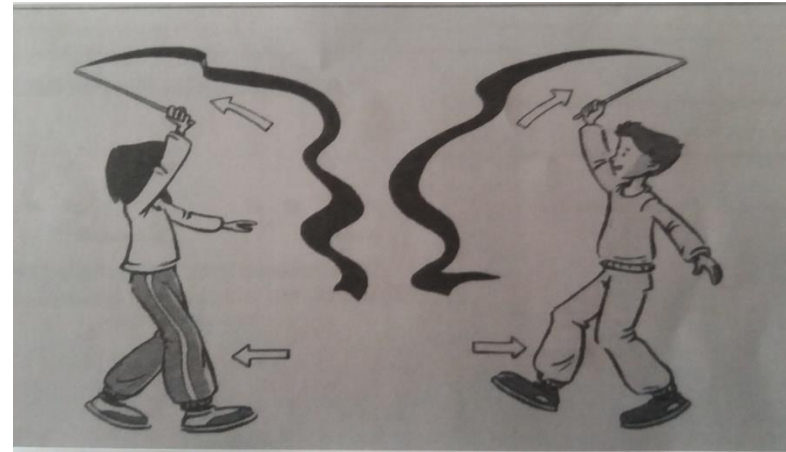
3. Εκτελέστε φιδάκια και σπιράλ σε διάφορα επίπεδα και με διάφορες μετακινήσεις
4. Εκτελέστε ελικοειδείς κινήσεις.
- Σε διάφορες κατευθύνσεις
 - Σε διάφορα επίπεδα
 - χρησιμοποιώντας το δεξί και το αριστερό χέρι.
 - Χρησιμοποιείτε στροφές του σώματος, ισορροπίες και μικρά αλματάκια.



ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

5. Εκτελέστε το ασκησιολόγιο που σας αρέσει και με ζευγάρια:

- Με κινήσεις που σας φέρνουν κοντά και σας απομακρύνουν.
- Μεταβιβάζοντας την κορδέλα στο ζευγάρι σας
- Εκτελέσετε μαζί σε διάφορα επίπεδα
- Φτιάξτε μαζί μια μικρή χορογραφία με κινήσεις της κορδέλας σας.
- Κάντε μια μικρή παράσταση, διαλέξτε μουσική και παρουσιάστε την στην οικογένειά σας...



Οι φωτογραφίες που χρησιμοποιήθηκαν στο
ασκησιολόγιο είναι από το βιβλίο
«Ρυθμικές Ασκήσεις στη Φυσική Αγωγή»
«Εκδόσεις Πατάκη»



και διασκεδάζουμε!!!

Κοζαδίνου Άννα .. akoz@geitonas-school.gr