**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΕΞΑΜΗΝΟΥ «ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ»**

**Υπεύθυνες μαθήματος : Πολλάτου Ελιζάνα – Καραδήμου Νάντια**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| α/α εβδομάδας | Β2, Β4,Β6 | Β1,Β3,Β5 | περιεχόμενα |
| 1 | 26/9 | 28/9 | Εισαγωγή στο αντικείμενο του μαθήματος . Διάκριση μεταξύ χρόνου και ρυθμού. Ανάλυση ρυθμικών αξιών |
| 2 | 3/10 | 5/10 | Κινητική απόδοση ρυθμικών αξιών (¼) C:\Users\elizana\Desktop\tetarto.PNG και (1/8) C:\Users\elizana\Desktop\ogdoo.PNG |
| 3 | 10/10 | 12/10 | 1η πρόοδος  Ατομική παρουσίαση προγράμματος 8 μέτρων με κινήσεις των παραπάνω αξιών |
| 4 | 17/10 | 19/10 | Κινητική απόδοση ρυθμικών αξιών ( 1/1)C:\Users\elizana\Desktop\olokl.PNG και (½ ) C:\Users\elizana\Desktop\miso.PNG |
| 5 | 24/10 | 26/10 | 2η Πρόοδος  Ατομική παρουσίαση προγράμματος 8 μέτρων με κινήσεις των παραπάνω αξιών |
| 6 | 31/10 | 2/11 | Κινητική απόδοση ρυθμικών αξιών τριήχουC:\Users\elizana\Desktop\trihxo.PNG και (1/16) C:\Users\elizana\Desktop\16o.PNG |
| 7 | 7/11 | 9/11 | 3η Πρόοδος  Ατομική παρουσίαση προγράμματος 8 μέτρων με κινήσεις των παραπάνω αξιών |
| 8 | 14/11 | 16/11 | Κινητική απόδοση ρυθμικών αξιών παρεστιγμένων (1/2, ¼, και 1/8 )   |  |  |  | | --- | --- | --- | | C:\Users\elizana\Desktop\par miso.PNG | C:\Users\elizana\Desktop\par tetar.PNG | C:\Users\elizana\Desktop\par 8ou.PNG | |
| 9 | 21/11 | 23/11 | 4η πρόοδος  Ατομική παρουσίαση προγράμματος 8 μέτρων με κινήσεις των παραπάνω αξιών |
| 10 | 28/11 | 30/11 | 5η τελική πρόοδος  Ατομική παρουσίαση 12 μέτρων με συνδυαστική απόδοση όλων των ρυθμικών αξιών σε βασικές ομάδες κινήσεων του σώματος |
| 11 | 5/12 | 7/12 | Ρυθμικές ασκήσεις με τη μπάλα |
| 12 | 12/12 | 14/12 | Ρυθμικές ασκήσεις με τη μπάλα |
| 13 | 19/12 | 21/12 | Εκμάθηση του υπό εξέταση προγράμματος με μπάλα |

Αξιολόγηση

Βασική προϋπόθεση για την εξασφάλιση τελικού βαθμού είναι η επιτυχής απόδοση σε κάθε μια από τις επιμέρους αξιολογήσεις.

* 40% η 1η, 2η, 3η και 4η πρόοδος
* 40% η 5η πρόοδος
* 20% το πρόγραμμα της μπάλα