

ΜΑΡΙΑ ΤΖΑΝΗ

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΡΟΤΑΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΟΥ ΜΕΛΑΝΟΣ

ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΡΑΤΕΡ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗ ΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ	1
ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ ΑΡΣΕΝΗ	3
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	5
ΚΑΤΑΛΟΓΟΙ ΕΙΚΟΝΩΝ	9
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	10
ΠΡΟΛΕΓΟΜΕΝΑ	12
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	14
A. ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ.....	15
<i>Το σχολείο του 21ου αιώνα.....</i>	<i>17</i>
A.1. Θα είναι η αίθουσα και το πρόγραμμα διδασκαλίας οργανωμένα με τον παραδοσιακό τρόπο και στο μέλλον ;	20
A.1.α. Σχολική τάξη και πρόγραμμα	20
A.1.β. Νέοι ρόλοι για τον δάσκαλο.....	22
A.1.γ. Νέοι ρόλοι για τον μαθητή.....	23
A.1.δ. Αξιοποίηση των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνιών	23
A.1.ε. Διαθεματική – Διεπιστημονική προσέγγιση.....	24
A.1.στ. Αντιμετώπιση των ανισοτήτων.....	25
A.1.ζ. Αντιμετώπιση της αποτυχίας.....	26
A.1.η. Άνοιγμα στην Κοινωνία.....	26
A.2. Το Αναλυτικό Πρόγραμμα θα (συνεχίσει να) διακρίνει ξεχωριστά αντικείμενα;	28
A.2.α. Νέα φιλοσοφία με στόχο την έρευνα και την ανακάλυψη	28
A.2.β. Άντληση γνωστικών πληροφοριών από ποικίλες πηγές	28
A.2.γ. Από την γνωστική πληροφορία στην γνώση	29
A.3. Ποιός θα είναι ο ρόλος του εκπαιδευτικού στο σχολείο του αύριο;	32
A.3.α. Πραγματικός Παιδαγωγός	32
A.3.β. Ηνίοχος και Μέντωρ.....	32
A.3.γ. ‘Δια βίου εκπαίδευση και μάθηση’	35
A.4. Η σχέση ανάμεσα στο σχολείο και το περιβάλλον του θα αλλάξει;	37
<i>Το Σχολείο ως ουσιαστικός παράγων αφύπνισης και κοινωνικο-πολιτικού προσανατολισμού</i>	<i>37</i>
A.5. Τα μέσα-εργαλεία μάθησης θα παραμείνουν τα ίδια με τα παραδοσιακά;.....	39

A.5.α. Μεθοδολογικές επιλογές.....	39
A.5.β. Ουσιαστική αξιοποίηση των Νέων Τεχνολογιών	40
A.5.γ. Γενικός στόχος: τα παιδιά «μαθαίνουν πώς να μαθαίνουν».....	43
A.5.δ. Στοχοθεσία περιεχομένου	44
A.5.ε. Επιλογή / καταλληλότητα εργαλείων / μέσων.....	44
A.5.στ. Επιλογή καταλλήλου διοικητικού μοντέλου	44
A.6. Ποιός θα είναι ο ρόλος του Σχολείου;	46
A.6.α. Ποιοί και γιατί αμφισβητούν το σχολείο σήμερα;.....	46
A.6.β. Βασικοί σκοποί ύπαρξης του σχολείου και η αποστολή του.....	46
A.6.γ. Τα νέα δεδομένα	47

B. Ο 21ΟΣ ΑΙΩΝΑΣ ΚΑΙ Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ **50**

B.1. ‘Πολιτισμική αβεβαιότητα έν... άριστοφανικ® ιδίω’	54
B.1.α. Η ετερότητα πέρα από τον μύθο	60
B.2. Η αναγκαιότητα του ‘άλλου’	64

Γ. Ο 21^{ΟΣ} ΑΙΩΝΑΣ ΚΑΙ Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ..... 67

Γ.1.α. Από τί πρέπει να απαλλαγεί το σύγχρονο Ελληνικό σχολείο	67
Γ.1.β. Η άκαμπτη και αντιδημιουργική οργάνωση και λειτουργία	68
Γ.1.γ. Ποιούς αξιολογεί η υπάρχουσα άτυπη αξιολόγηση.....	69
Γ.1.δ. Οι ...δαπάνες για την Εκπαίδευση.....	70
Γ.1.ε. Το δίλημμα της – εκάστοτε – πολιτικής ηγεσίας	70
Γ.2. Τί ήταν αυτό που κατέστρεψαν... ..	74

A΄ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ **76**

1. ΤΟ ΟΛΗΜΕΡΟ ΣΧΟΛΕΙΟ: Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ **77**

1.1 Η Γέννηση.....	77
1.2 Η Φιλοσοφία και ο χαρακτήρας του Ολοήμερου	81
1.3 Νέοι ρόλοι για τον δάσκαλο.....	86
1.4 Οικοδόμηση νέας σχέσης εκπαιδευτικού – μαθητή	89
1.5 Διδακτικές μέθοδοι, περιεχόμενα μάθησης και μέθοδος	90
1.6 Σεβασμός στην ιδιαιτερότητα κάθε σχολικής μονάδας/περιοχής	94
1.7 Συνοπτική αποτίμηση της φιλοσοφίας του Ολοήμερου.....	97
1.8 Τί είναι και τί δεν είναι «Ολοήμερο».....	100

2. ΟΙ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΕΣ ΤΟΥ..... 101

2.1 Εισαγωγικά.....	101
2.1.α. Αναβαθμισμένη διδασκαλία μαθημάτων υφισταμένου αναλυτικού προγράμματος.....	101

2.1.β. Ολοκλήρωση της σχολικής προετοιμασίας – μελέτη.....	103
2.1.γ. Διδασκαλία επιπρόσθετων γνωστικών αντικειμένων.....	104
2.1.δ. Ενισχυτική διδασκαλία	105
2.1.ε. Παρατεταμένη παραμονή στον σχολικό χώρο υπό επίβλεψη	106
2.2 Εκπαιδευτική καινοτομία.....	108
2.3 Τεχνολογική καινοτομία	113
B' ΕΝΟΤΗΤΑ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	123
A. ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ.....	124
1) ΧΡΟΝΟΣ – ΔΙΑΡΚΕΙΑ	124
A.1.α Έναρξη.....	125
A.1.β Λήξη.....	125
A.1.γ Ζώνες λειτουργίας	126
A.1.δ Διάρκεια μαθημάτων.....	126
2) ΧΩΡΟΙ.....	128
A.2.α Επιλογή χώρων	128
A.2.β Αισθητική και λειτουργικότητα των σχολικών χώρων	130
A.2.γ Διατροφή	137
3) ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	139
A.3 ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ - ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ.....	141
1. Πληροφορική.....	142
2. Εισαγωγή Νέων Τεχνολογιών	142
3. Θεατρική Αγωγή.....	144
4. Ξένες Γλώσσες	147
5. Αισθητική Αγωγή – Καλλιέργεια διεξιοτήτων	147
6. Λαϊκός Πολιτισμός – Παραδοσιακοί χοροί	148
7. Τοπική Ιστορία	149
8. Ελληνική Μυθολογία.....	149
9. Αγωγή Υγείας.....	149
10. Κυκλοφοριακή Αγωγή.....	149
11. Αγωγή του Καταναλωτή.....	149
12. Μουσικοκινητική Αγωγή.....	150
4) ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ.....	152
5) ΜΕΛΕΤΗ – ΕΝΙΣΧΥΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ	152
6) ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ.....	152
7) ΑΝΟΙΓΜΑ ΣΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ.....	154
8) Ο ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΟΛΗΜΕΡΟΥ	157
B. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ	159
1. Γενικές μεθοδολογικές αρχές.....	159
2. Ειδικές μεθοδολογικές αρχές.....	163
3. Σκοποί και Στόχοι.....	167

Γ. ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ	
Ο.Σ.	170
1) ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: ΓΛΩΣΣΑ ΚΑΙ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ	170
2) ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ	180
Α) «Μαγνητισμός»	180
Β) «Η συμπεριφορά των τριών καταστάσεων της ύλης»	182
3) ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ	185
4) ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	187
5) Παράδειγμα από την Ιστορία	194
6) ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ και ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	197
Τα χαρακτηριστικά των παιδιών ηλικίας 6-12 (Παιδική Ηλικία)	198
Α) Μικρή Παιδική Ηλικία (6-7 χρόνων)	198
Β) Μέση Παιδική Ηλικία (8-9 χρόνων)	199
Γ) Μεγάλη Παιδική Ηλικία (10-12 χρόνων)	200
Οι βασικές κατευθύνσεις της Φυσικής Αγωγής στο Ολοήμερο Δημοτικό Σχολείο	201
Α) Αύξηση της βιολογικής απόδοσης (βιολογικός –υγιεινός στόχος)	201
Β) Κινητικοί – εκφραστικοί στόχοι	202
Αρχή της πολυπλευρικότητας και Ελληνικό Μέτρο	204
Γ) Κοινωνικοί – ηθικοί στόχοι	206
Μεθοδολογία διδακτικής	208
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ	208
Α) Η Αρχή της Επιβάρυνσης	209
Β) Η Αρχή της Εξειδίκευσης	209
ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ	210
Αντίληψη του ρυθμού	211
Διάκριση του ρυθμού σε μέτρα	212
Μετάδοση της ρυθμικής μορφής	212
Τόνος και προσωδία	213
Ρυθμική Διαίρεση και Σημειογραφία	217
Παραδείγματα ρυθμών και μέτρων	220
Διδακτική τεχνικής εκτέλεσης	220
Σημεία προσοχής	222
Στάδια μάθησης	223
Κινητικό περιεχόμενο	227
Σχέδιο Ημερήσιου Μαθήματος	227
ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΜΕΤΡΩΝ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΤΗΝ	
ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ	229
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	235
30 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ - ΜΑΡΙΑ ΤΖΑΝΗ («ΤΑ ΝΕΑ»): «Υπάρχει και εκπαιδευτικό limit down»	236
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	240
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	242

6) ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ και ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Σκοπός του παρόντος πονήματος είναι να διευκολυνθεί ο Καθηγητής Φυσικής Αγωγής να μεταφέρει με επιτυχία στην σχολική πράξη τη νέα προσέγγιση του μαθήματος της Φυσικής και Μουσικοκινητικής Αγωγής, που επιχειρείται στο νέο αναλυτικό πρόγραμμα του Ολοήμερου Δημοτικού Σχολείου.

Ο Αθλητισμός⁵⁶ στο «**Ολοήμερο Δημοτικό Σχολείο**» έχει ξεχωριστή θέση. Μέσα απ' αυτόν τα παιδιά γυμνάζονται, διασκεδάζουν και ταυτόχρονα ενθαρρύνονται στην **ευγενή άμιλλα**.

Η Γυμναστική είναι ίσως το πιο αξιόλογο αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής. Δεν αποτελεί όμως το μοναδικό της μέσο. Οι σημαντικές αλλαγές που προωθήθηκαν τα τελευταία χρόνια στην σχολική Φυσική Αγωγή δημιούργησαν μια νέα κατάσταση. Οι αλλαγές συνίστανται στην επιλογή των προσφορότερων μέσων, με τα οποία είναι δυνατό να οδηγηθούν οι μαθητές γρηγορότερα και αποτελεσματικότερα στην υλοποίηση των στόχων της Φ.Α. Έτσι, παρά την συρρίκνωση της παρουσίας της Γυμναστικής στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του συμβατικού Δημοτικού Σχολείου, ο ρόλος που μπορεί αυτή να διαδραματίσει στο Ολοήμερο Σχολείο είναι μοναδικός.

Η Γυμναστική, η οποία θα πρέπει να εφαρμοστεί στο Δημοτικό Σχολείο την ώρα της Φυσικής Αγωγής, είναι επιβεβλημένο να επικεντρώνει το ενδιαφέρον της στην ξεχωριστή προσωπικότητα του κάθε παιδιού και στο μοναδικό τρόπο με τον οποίο κινείται, μαθαίνει και αναπτύσσεται, λαμβάνοντας σοβαρά υπόψη τα ιδιαίτερα ψυχοπνευματικά γνωρίσματα της ηλικίας 6-12. Με την ευελιξία που παρέχει το πρόγραμμα και τις συνθήκες που επικρατούν στο Ολοήμερο Σχολείο, το μάθημα της Φυσικής Αγωγής μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να βελτιώσουν, να αυξήσουν τις σωματικές, πνευματικές, συναισθηματικές, κοινωνικές και ηθικές δυνατότητές τους, με την εισαγωγή και αξιοποίηση των αποτελεσμάτων και των καινοτομιών, που προκύπτουν από νέες έρευνες.

⁵⁶

Προκειμένου να επιλεγούν οι κατάλληλες κατευθύνσεις της Φυσικής Αγωγής στο Ολοήμερο Σχολείο, είναι αναγκαίο να εντοπιστούν τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά των παιδιών – μαθητών του Δημοτικού Σχολείου. Η γνώση της φύσης των βιοσωματικών αλλαγών του αναπτυσσόμενου ανθρώπου και των αιτιών που τις προκαλούν είναι αναγκαία προϋπόθεση για την κατανόηση της συμπεριφοράς και για την σωστότερη επιλογή των κατάλληλων μεθόδων βελτίωσης των χαρακτηριστικών του.

Η Παιδική ηλικία μπορεί να διακριθεί σε επιμέρους κατηγορίες και να αναλυθούν πιο συγκεκριμένα τα χαρακτηριστικά τους.

**A) Μικρή Παιδική
Ηλικία (6-7
χρόνων)**

Η πρώτη περίοδος της Παιδικής ηλικίας, ως προς τα σωματικά και κινητικά χαρακτηριστικά της, διακρίνεται από τις μεγάλες αλλαγές οι οποίες εντοπίζονται στην απότομη αύξηση του βάρους, που οφείλεται στην ανάπτυξη του ερειστικού κυρίως συστήματος. Η καρδιά και οι πνεύμονες δεν έχουν πλήρως αναπτυχθεί, οι καρδιακοί παλμοί είναι σχετικά υψηλοί (85-95 π/min), ο ρυθμός της αναπνοής υψηλός (20-22 / min), με αποτέλεσμα την εμφάνιση γρήγορης κόπωσης, αλλά και ταχείας ανάκτησης των δυνάμεων. Για τον λόγο αυτό χρησιμοποιούνται κινητικές δραστηριότητες μέτριας έντασης, με συχνά διαλείμματα αποκατάστασης, δίχως μεγάλες περιόδους απραξίας.

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας δεν παρουσιάζουν καλό συντονισμό νευρικού – μυοσκελετικού συστήματος, ούτε μεγάλη ικανότητα ακριβούς εστίασης και ορθού υπολογισμού των αποστάσεων. Ο χρόνος αντίδρασης (*reaction time*) είναι πολύ αργός, αλλά όπως και ο βαθμός εστίασης της προσοχής, παρουσιάζει τάσεις βελτίωσης, όσο το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα πλησιάζει την ωρίμανσή του.

Στις δραστηριότητες που προτείνονται, ξεχωρίζει η μέριμνα για τη σωστή στάση του σώματος και το σωστό βάδισμα, η τεχνική του τρεξίματος, οι αλλαγές κατεύθυνσης, όλων των ειδών τα απλά άλματα (μήκους, ύψους), οι ασκήσεις ισορροπίας, αναρριχήσεις, ασκήσεις χειρισμού (πέταγμα-υποδοχή, κλώτσημα, πιάσιμο), διαφόρων μικρών αντικειμένων (μπάλες, σφουγγαράκια, τοπάκια). Επίσης, πρέπει να ενθαρρύνεται η εκτέλεση ασκήσεων σε ζευγάρια και διάφορων ασκήσεων περιπέτειας (μικρές ιστορίες, με διάφορες δοκιμασίες σε παιγνιώδη μορφή), καθώς παρατηρείται μια γενική έλλειψη φόβου και τάση βίωσης των ερεθισμάτων σε ένα κόσμο φαντασίας). Ο ρυθμός εκτέλεσης των κινήσεων πρέπει να είναι αργός, ενώ οι αποστάσεις μικρές. Σταδιακά ο ρυθμός αυξάνεται, το ίδιο και οι αποστάσεις, καθώς και τα μεγέθη των χρησιμοποιούμενων μέσων, ανάλογα με την βελτίωση της κινητικής δεξιότητας και τον βαθμό μυϊκής ενδυνάμωσης.

**Β) Μέση Παιδική
Ηλικία (8-9
χρόνων)**

Στα βιολογικά χαρακτηριστικά αυτής της ηλικίας ξεχωρίζει η διατήρηση του αργού ρυθμού ανάπτυξης των πνευμόνων (18-20 αναπνοές / min), και της καρδιακής λειτουργίας (80-90 π/min), ενώ σε όλους τους άλλους τομείς τα χαρακτηριστικά ομοιάζουν με εκείνα της μικρής παιδικής ηλικίας, με έντονες τάσεις βελτίωσης. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στην σωστή στάση του σώματος (διαγνωστικά τεστ, ασκήσεις ενδυνάμωσης μυοσκελετικού συστήματος). Μεγάλη προσοχή στην ασφάλεια των παιδιών κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των ασκήσεων, καθώς η απότομη ανάπτυξη των μεγάλων μυϊκών ομάδων σε βάρος των μικρότερων (ανομοιομορφία) δίνει ένα αίσθημα δύναμης, αλλά δεν εξασφαλίζει υψηλό επίπεδο επιδεξιότητας.

Ως προς την δυνατότητα βελτίωσης της αντιληπτικής ικανότητας, σε αυτή την ηλικία, τα παιδιά θα πρέπει να ενθαρρύνονται να επινοούν (κατευθυνόμενη ανακάλυψη) τα παιχνίδια τους, αλλά και να τους διδάσκονται οι πρώτες αρχές της Μηχανικής της Κίνησης.



Εικόνα 41-Γυμναστικές επιδείξεις

**Γ) Μεγάλη Παιδική
Ηλικία (10-12
χρόνων)**

Σε αυτή την ηλικία, το κύριο χαρακτηριστικό είναι η απότομη αύξηση του ύψους και του βάρους. Η ένταση των ασκήσεων αυξάνεται, το ίδιο και η διάρκειά τους, με την ίδια σχεδόν αναλογία. Το ενδιαφέρον κυρίως των κοριτσιών αυτής της ηλικίας μειώνεται αισθητά (λόγω εμμηνόρροιας, διόγκωσης στήθους κλπ.). Τα αγόρια παρουσιάζουν τάσεις κυφωτικές, ως αντιστάθμισμα στην εκρηκτική ανάπτυξη των άκρων, και την καθυστέρηση ανάπτυξης των μυϊκών ομάδων της πλάτης. Ο ρυθμός της καρδιάς είναι περίπου 80 π/min, ενώ ο ρυθμός της αναπνοής φθάνει στις 15-20/min. Η αερόβια ικανότητα αυξάνεται και επιδέχεται βελτίωσης (low impact), αλλά τα διαλείμματα μεταξύ των επαναλήψεων πρέπει να είναι μεγάλα, φθάνοντας την πλήρη αποκατάσταση (1:2 ή 1:1). Ως προς την ανάπτυξη της δύναμης, η ηλικία προσφέρεται για μεγαλύτερες επιβαρύνσεις, με προσοχή όμως στην εφαρμογή της σωστής τεχνικής.

**A) Αύξηση της
βιολογικής
απόδοσης
(βιολογικός –
υγιεινός στόχος)**

Η πρώτη κατεύθυνση – και η παλαιότερη ως προς την σειρά εμφάνισης – έχει ως προσανατολισμό κυρίως την αύξηση της **βιολογικής απόδοσης (βιολογικός – υγιεινός στόχος)**. Όλοι σήμερα αναζητούν περισσότερο από ποτέ, την ζωτικής σημασίας κινητική δράση. Θεωρείται βέβαιο το ότι η καλή Φυσική Κατάσταση και η διατήρηση ή βελτίωση της υγείας του παιδιού, μαζί με άλλους παράγοντες (περιβάλλον, διατροφή, κληρονομικότητα) συντελούν καθοριστικά στην ομαλή και αρμονική ανάπτυξή του. Η επιλογή των κατάλληλων μέσων και μεθόδων γύμνασης πρέπει να συνάδει με τα πιο σύγχρονα συμπεράσματα των βιολογικών επιστημών και της Εξελικτικής Ψυχολογίας.

Ο στόχος για την βελτίωση της Φυσικής Κατάστασης αναλύεται σε επιμέρους στόχους για ισόρροπη ανάπτυξη:

- δύναμης
- ταχύτητας
- αντοχής
- ευλυγισίας
- ευκαμψίας

Ο υπολογισμός της επιβάρυνσης (ένταση – διάρκεια – διάλειμμα) πρέπει να καθορίζεται από τις δυνατότητες που παρέχουν τα λειτουργικά όργανα και συστήματα του παιδιού σε κάθε ηλικία. Η λεγόμενη **βιολογική βάση** κάθε ηλικίας επιτρέπει συγκεκριμένο σχεδιασμό και σεβασμό στις ιδιαιτερότητες κάθε παιδιού, που προκύπτουν από το διαφορετικό βαθμό ωρίμανσής του (**διαφορά βιολογικής – ημερολογιακής ηλικίας**), σε συνδυασμό με τις **συναισθηματικές – ψυχολογικές ιδιαιτερότητες**, κάθε παιδιού ξεχωριστά.

Έτσι, η ηλικία των 7-9 ετών δεν θεωρείται ευνοϊκή για την ανάπτυξη της δύναμης, κάτι που θεωρείται απαραίτητο στις ηλικίες 10-12, όπου εμφανίζεται μία έντονη προσφορά – συμμετοχή των παιδιών σε κινητικές δραστηριότητες. Στην ίδια βάση τοποθετείται και το ζήτημα της αντοχής. Στις ηλικίες 6-7 παρουσιάζεται γρήγορη κόπωση, την οποία όμως

ακολουθεί ταχεία ανάληψη, κάτι το οποίο μετριάζεται στα παιδιά ηλικίας 8-12, στα οποία η αντοχή είναι δυνατό να καλλιεργηθεί με όλες τις πρόσφορες μεθόδους. Αντίθετα, για την ευλυγισία κάθε βελτίωση μπορεί να συντελεστεί και να έχει θεαματικά αποτελέσματα μόνο μέχρι το 8^ο έτος, καθώς στα επόμενα χρόνια η βελτίωση του συγκεκριμένου παράγοντα Φ.Κ. δεν ξεπερνά το 10-12%. Όσον αφορά την βιολογική βάση της ταχύτητας, οι μεγάλες αλλαγές συντελούνται στις ηλικίες 10-12, ως προς το στοιχείο της δυνατότητας επιτάχυνσης, ενώ η ταχύτητα αντίδρασης δεν είναι δυνατό να βελτιωθεί τόσο, όσο στις μικρότερες ηλικίες.

Συνδυασμένες μορφές παραγόντων Φυσικής Κατάστασης παρουσιάζουν χαμηλή προπονητικότητα και μάλιστα θεωρείται ακραία ως επικίνδυνη η συστηματική μεθόδευσή τους. Για παράδειγμα, η αντοχή στην ταχύτητα δεν πρέπει να καλλιεργείται σε αυτές τις ηλικίες, όχι γιατί δεν παρουσιάζεται βελτίωση, αλλά γιατί η επιβάρυνση, που θα δεχθεί ο οργανισμός είναι τέτοια, ώστε να ωθεί σε μία **πρόωρη ωρίμανση** (πρόωρη ανάπτυξη ενζύμου φωσφοφρουκτοκινάση). Τέτοιου είδους εντάσεις είναι αναγκαίο να αποφεύγονται. Αντίθετα, επιβεβλημένη θεωρείται η παρέμβαση με ασκήσεις προληπτικού χαρακτήρα, για θέματα ορθής στάσης του σώματος (διάγνωση – πρόληψη – έγκαιρη διόρθωση σκελετικών κυρίως ανωμαλιών – λόρδωση, σκολίωση, κύφωση κλπ).

Από τα παραπάνω διαφαίνεται ότι ο προσδιορισμός του κινητικού περιεχομένου της Γυμναστικής και η σύνδεσή του με την καλή υγεία και την σωστή ανάπτυξη είναι αναγκαίο να συνδεθούν με τις θεωρητικές επιταγές των συνεπικουρων επιστημών της Φυσικής Αγωγής, οι οποίες μόλις πρόσφατα επανέρχονται στο προσκήνιο, καθώς και με την καθημερινή πρακτική, σε μια πολυεδρική και αμφίδρομη μετάβαση από την μία επιστημονική περιοχή στην άλλη.

B) Κινητικοί – εκφραστικοί στόχοι

Η δεύτερη κατεύθυνση θα πρέπει να έχει ως προσανατολισμό ένα εξ ολοκλήρου μαθησιακό στοιχείο της Φυσικής Αγωγής, τον λεγόμενο **κινητικό ή εκφραστικό στόχο**. Οι επιμέρους σκοποί του είναι οι εξής:

α) Η ανάπτυξη της αντίληψης και της γνώσης του σώματος. Ως κύρια χαρακτηριστικά αυτού του σκοπού προβάλλουν η ανάπτυξη και καλλιέργεια των αισθήσεων, η ανάπτυξη της κιναισθησης, ως ικανότητας προσδιορισμού της θέσης και των κινήσεων του σώματος, ο έλεγχος της κίνησης, του μέτρου, του ρυθμού και της ποσότητας της προσπάθειας, της μορφής και του σχήματος, που λαμβάνει κάθε φορά το σώμα. Η μέθοδος που έχει προταθεί για την επίτευξη των παραπάνω είναι η παρατήρηση – αυτοπαρατήρηση και η συμμετοχή σε ευρείας έκτασης κινητικές εμπειρίες.

β) Βελτίωση της γενικής επιδεξιότητας (χαρακτηριστικά της νευρομυϊκής συναρμογής) και η εκμάθηση – καλλιέργεια των βασικών ή θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων χειρισμού. Για την πραγματοποίηση του παραπάνω σκοπού επιλέγονται, κατά κύριο λόγο, ασκήσεις επιδεξιότητας (ισορροπία, αίσθηση χώρου και προσανατολισμός, ικανότητα αντίδρασης, αίσθηση ρυθμού κλπ).

γ) Η εμπλοκή των παιδιών σε καταστάσεις, όπου «επιβάλλεται» να δοθεί μία ή περισσότερες κινητικές λύσεις – απαντήσεις. Η κεντρική ιδέα στο σημείο αυτό, είναι να οδηγηθεί ο μαθητής στην εξάσκηση και τη μάθηση, μέσα από εμπειρίες και επιλογές, για τις οποίες την ευθύνη έχει ο ίδιος. Χρησιμοποιούνται κυρίως έμμεσες μέθοδοι διδασκαλίας:

- Μέθοδος επίλυσης προβλήματος (αποκλίνουσα παραγωγικότητα)
- Μέθοδος καθοδηγούμενης εφευρετικότητας (συγκλίνουσα παραγωγικότητα)

Οι ίδιες οι μέθοδοι έχουν χαρακτήρα παρότρυνσης – αφύπνισης και δημιουργούν ελκυστικό περιβάλλον για την ενεργητική συμμετοχή των παιδιών, με σκοπό την ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης, που να μεταφράζεται σε αντίδραση – κίνηση.



Εικόνα 42-Χορός, μουσικοκινητική αγωγή

δ) Η υιοθέτηση από μέρος των παιδιών ενός αισθητικού κριτηρίου για την αξιολόγηση της ανθρώπινης κίνησης. Ο χαρακτήρας της γυμναστικής κίνησης στα περισσότερα σχολεία είναι περισσότερο λειτουργικός παρά εκφραστικός είναι δηλαδή περισσότερο το μέσον για την «διεκπεραίωση» κάποιας εργασίας, παρά για την έκφραση συναισθημάτων. Στο Ολοήμερο Σχολείο, η καλλιέργεια της ικανότητας των παιδιών να διακρίνουν μία καλή από μία λιγότερο καλή εκτέλεση, πρέπει να γίνεται σε συνδυασμό με την παροχή ανατροφοδότησης από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής, ο οποίος γνωρίζει πώς να καθοδηγεί τα παιδιά στην αποδοχή κάποιων κινητικών **προτύπων**, τα οποία διέπονται από την καλή εκτέλεση, αλληλουχία των κινήσεων, ρυθμό (εσωτερικό – εξωτερικό), αρμονία κλπ.

Η μεταφορά στοιχείων στην καθημερινή ζωή, παράλληλα με την ανάπτυξη ενός μέτρου κρίσης για την αποδοχή ή απόρριψη κάθε τι που παρουσιάζεται ως καλαίσθητο ή αληθινό, πηγαίο ή άκομπο γίνεται σχεδόν αυτόματα, καθώς το κριτήριο αξιολόγησης που αναπτύσσεται οδηγεί με ασφάλεια στην βίωση του αισθητικώς ωραίου.

**Αρχή της
πολυπλευρικότητας
και Ελληνικό
Μέτρο**

Η Γυμναστική με το κινητικό της περιεχόμενο και τις υπάρχουσες μεθόδους διδασκαλίας, σύμφωνα με τις οποίες, ο μαθητής εμπλέκεται σε ένα ρόλο επίτευξης συγκεκριμένων στόχων, ως προς την απόδοσή του σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο είναι φανερό ότι δεν είναι σε θέση να αποτελεί πεδίο εφαρμογής της **αρχής της πολυπλευρικότητας** σε όλα τα

επίπεδα. Χρειάζεται λοιπόν το μάθημα της Φυσικής Αγωγής να αποκτήσει χαρακτήρα ευρύτερο, για την εφαρμογή ενός πιο πολύπλευρου και δημιουργικού προγράμματος, με χαρακτήρα πολυσύνθετο και ενεργητικό.

Η λύση στο πρόβλημα έρχεται όχι από κάποια σύγχρονη σχολή ή μια νέα παιδαγωγική θεώρηση του ζητήματος, αλλά από την κλασική Ελληνική αρχαιότητα. Ένα δυναμικό και ταυτόχρονα μοναδικό μοντέλο για την οργάνωση και εφαρμογή της επιστήμης της Αγωγής, παρουσιάζεται αναλυτικά στο πλατωνικό έργο, αλλά μεθοδεύεται και συστηματοποιείται από τον Αριστοτέλη («*Δεύτερα Αναλυτικά*»). Προβάλλεται ο συνδυασμός της ενότητας με την ύπαρξη βαθμών υπαγωγής ορισμένων γνώσεων σε άλλες. Τα διάφορα αντικείμενα της Επιστήμης ανήκουν στο ίδιο γένος και είναι δυνατόν να σχετίζονται όλα με το ένα και το αυτό αντικείμενο. Η συστηματοποίηση των γνώσεων σε μία γενική φιλοσοφική θεωρία, με ουσιαστικό ηγήτορα την γλώσσα των μαθηματικών και κύριο εκφραστή την μουσική (*Δάμων, Πλάτων: Τίμαιος, Νόμοι, Πολιτεία*), τίθεται στην υπηρεσία της Πολιτείας και του εκπαιδευτικού συστήματος.

Για πρώτη φορά μετά από πολλά χρόνια, είναι δυνατή η συνεργασία της Μουσικής και της Ελληνικής Γλώσσας με τη Γυμναστική. Τρία στοιχεία, Γλώσσα – Μουσική – Κίνηση συνδυάζονται αρμονικά, σε ένα δυναμικό τρίπτυχο, υπακούοντας σε νόμους και αρχές που έρχονται αυτούσια από το εκπαιδευτικό σύστημα που ακολουθούσαν οι Έλληνες μέχρι και τον 4ο π.Χ. αιώνα! Το πλαίσιο όλων αυτών των νόμων, μαζί με τις μεθόδους και τα μέσα διδασκαλίας διέπεται από ένα σύστημα νόμων και αρχών, το οποίο εύστοχα ονομάζεται «Ελληνικό Μέτρο».

Σε αυτό το σύστημα, τοποθετείται στην βάση ο ρυθμός, ως έκφραση της συμπαντικής Αρμονίας, ως δύναμη που διέπει τα πάντα και εμφανίζεται στα πάντα. Έτσι, ο ρυθμός είναι δυνατό να εκφράζεται με διάφορα υλικά ή μέσα, όπως είναι ο Λόγος, η Μουσική, αλλά και η Κίνηση (χορευτική ή γυμναστική).

Γ) Κοινωνικοί – ηθικοί στόχοι

Μία άλλη κατεύθυνση είναι η επίτευξη **κοινωνικών – ηθικών στόχων**. Η μετάβαση του παιδιού από το σπιτικό περιβάλλον της στοργής και της εμπιστοσύνης στην κοινωνία επιτελείται κυρίως μέσω του σχολείου. Η συνεισφορά της Γυμναστικής στην επίτευξη αυτού του στόχου είναι γενικά, μέσω των διδακτικών μεθόδων και του εύκολου κινητικού περιεχομένου, να διασφαλίζεται η συμμετοχή όλων των παιδιών σε κινητικές δραστηριότητες, δίχως την απαίτηση εξειδικευμένων δυνατοτήτων ούτε περίπλοκων κωδίκων. Στο σημείο αυτό, ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στο ρόλο των συνασκήσεων, ως μέσου για την επίτευξη κοινωνικών στόχων.

Ωστόσο, οι ηθικοί στόχοι μόνον έμμεσα μπορούν να προσεγγιστούν, δίχως την πολύτιμη αρωγή του Μέτρου και κυρίως του Ήθους, αναφορικά με την επίδραση που μπορεί να έχει ο σωστός συνδυασμός Μουσικής και Κίνησης. Στο σημείο, που η σύγχρονη Παιδαγωγική Γυμναστική φαίνεται αδύναμη να παράσχει τις αναγκαίες λύσεις, οι Έλληνες προσπάθησαν να προσδιορίσουν με ακρίβεια το ήθος κάθε ρυθμού, κίνησης, μελωδίας, γένους, ρυθμικής αγωγής, χορού, λόγου κλπ.

Ο Πλάτων, ο Αριστοτέλης και αργότερα ο θεωρητικός Κλεονείδης θεμελιώνουν καλύτερα και διατυπώνουν την θεωρία περί επιδράσεως του ήθους της μουσικής και της κίνησης, στον ψυχικό κόσμο του ανθρώπου. Στα πρώτα χρόνια που η μουσική ήταν ενωμένη με τις άλλες τέχνες, ο προσδιορισμός του ήθους ήταν κάτι που γινόταν σχετικά εύκολα, αφού οι κοινωνικές δομές και οι σχέσεις του ανθρώπου με την παράδοση ήταν κατά πολύ διαφορετικές από αυτές που επεκράτησαν από τον 4ο π.Χ. αι. και έπειτα. Τότε η μουσική άρχισε να αυτονομείται και να καθίσταται τέχνη αυτόνομη· η δε περί ήθους θεωρία άρχισε βαθμιαία να περιπλέκεται και να ανακατεύεται με άλλα στοιχεία, χάνοντας έτσι τον αρχικό της προσανατολισμό και χαρακτήρα. Γι' αυτόν το λόγο απέδιδαν στην μουσική τον πιο σημαντικό εκπαιδευτικό ρόλο. Από τον Δάμωνα φαίνεται ότι έχει υποστηριχθεί επίσης το ότι «οι κινήσεις των ήχων κινούν συμπαθητικά την ανθρώπινη ψυχή, γεννώντας έτσι διάφορα

συναισθήματα, π.χ. χαρά, φόβο, λύπη, θάρρος, τόλμη, μεγαλοφροσύνη, σεμνότητα, ευπρέπεια, ευσημοσύνη, κοσμιότητα κλπ.»

Ως προς τα διάφορα «είδη» ήθους αναφέρεται ότι:

- Το «διασταλτικόν» εκφράζει «μεγαλοπρέπεια και διάρμα της ψυχής ανδρώδες [=ανδρεία, ανδροπρεπή διάθεση που παρακινεί σε ηρωϊκές πράξεις].
- Το «συσταλτικόν» οδηγεί σε ταπεινότητα, ταπεινοφροσύνη και συστολή. Ταιριάζει σε ερωτικά πάθη, θρήνους, συμπόσια κλπ.
- Το «ησυχαστικόν» ή «μέσον» βρίσκεται μεταξύ του διασταλτικού και του συσταλτικού. Εκφράζει συναισθήματα γαλήνης και ειρήνης είναι κατάλληλο για συμβουλές, παραινήσεις κλπ. Όσοι από τους ρυθμούς αρχίζουν από θέση έχουν ήθος ησυχαστικό, διότι καθησυχάζουν την διάνοια.
- Οι κινήσεις και οι ρυθμοί που αρχίζουν από άρση δημιουργούν ταραχή στην ψυχή.
- Όσες έχουν ίσες αναλογίες (‘ίσον ή δακτυλικόν γένος’) γεννούν αίσθημα ικανοποίησης και ευχαρίστησης.
- Οι ρυθμοί που ανήκουν στο ‘ημιόλιον γένος’ (μεταξύ ίσου και διπλασίου) είναι πιο ταραγμένοι.

Γράφει ο Πλάτων στους Νόμους του: «Η διδασκαλία της μουσικής ταιριάζει πολύ με τη φύση των νέων, γιατί αυτοί, λόγω της ηλικίας τους, δεν ανέχονται με την θέλησή τους κάτι που δεν είναι ευχάριστο. Το δέχονται όμως με τη μουσική που τους προσφέρει ευχαρίστηση. Αυτό συμβαίνει, γιατί πιθανότατα υπάρχει κάποια συγγένεια ανάμεσα στην ψυχή μας και τις αρμονίες και τους ρυθμούς. Γι’ αυτό από τους σοφούς άλλοι μεν ισχυρίζονται ότι η ψυχή είναι αρμονία, άλλοι δε ότι περιέχει αρμονία.»

Οι Έλληνες, πρώτοι στην ιστορία της ανθρωπότητας κατάφεραν να συνειδητοποιήσουν την αξία και τη δύναμη του ρυθμού, ως κωδικοποιημένη μορφή έκφρασης του Φυσικού Νόμου και να την αξιοποιήσουν σε όλους τους τομείς της ζωής, αλλά κυρίως στην εκπαίδευσή τους. Το σύνολο αυτών των νόμων εκφράστηκαν επίσης, με

τα Μαθηματικά και τη Γεωμετρία, με την τέχνη της Αναλογίας του Ευκλείδη και του Πυθαγόρα, με τη Σχολή του Ιπποκράτη και την Ιατρική του Ηρόφιλου από την Αλεξάνδρεια, ο οποίος κατέληξε στην μουσική ισορροπία των σφυγμών του ανθρώπου, με την έκφραση των ανθρώπινων ρυθμών σε ποιητικά μέτρα, όπως ο σπονδεϊός, ο τροχαιός, ο δάκτυλος και ο ανάπαιστος. Διαφαίνεται λοιπόν ότι:

Ο ρυθμός είναι η κοινή τέχνη για όλες τις τέχνες και τις επιστήμες.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ

Αρχικά, θα προσδιοριστεί ο σκοπός της διδασκαλίας του συγκεκριμένου αντικειμένου και στην συνέχεια θα παρουσιαστεί η πρακτική πλευρά του ζητήματος.

Σκοπός του μαθήματος είναι ο ιδανικός συνδυασμός τριών φαινομενικά ετερόκλητων διδακτικών αντικειμένων: της γλώσσας, της μουσικής και της γυμναστικής, κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Επιπλέον, σκοπό αποτελεί και η διατήρηση της συνέχειας της πλουσιότατης Ελληνικής παράδοσης, μέσω της οποίας καλλιεργούνται οι ρυθμοί, οι κινητικές (γυμναστικές και χορευτικές) φόρμες, με την εκμάθηση προτύπων σχημάτων, κινήσεων, δομών· η καλλιέργεια της Ελληνικής πολιτισμικής συνείδησης.

Οι μέθοδοι διδασκαλίας που προτείνονται είναι «φυσικές», με την έννοια ότι καταδεικνύονται από την φυσική λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού και κατ' επέκταση της φύσης.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

Ως προς τις προπονητικές αρχές και τις αντίστοιχες μεθόδους που έχουν ως στόχο αποκλειστικά τη γύμναση, διακρίνεται μια ποσοτική και ποιοτική διάταξη του κινητικού περιεχομένου της Γυμναστικής. Οι μέθοδοι αυτές διέπονται από τις φυσιολογικές αρχές, όπως αυτές διατυπώνονται στις βιολογικές επιστήμες.

A) Η Αρχή της Επιβάρυνσης.

Σύμφωνα με αυτή την αρχή, για να υπάρχουν προσαρμογές σε μια περιοχή του σώματος είναι απαραίτητο ο οργανισμός να επιφορτισθεί λειτουργικά πέρα από τα συνηθισμένα όρια επιβάρυνσής του. Κάθε άσκηση πρέπει να εκτελείται με την καλύτερη δυνατή ποιότητα κίνησης. Η ένταση να προσδιορίζεται με βάση το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα, (κριτήριο μέτρησής της η καρδιακή συχνότητα), την τροχιά κίνησης, την ταχύτητα εκτέλεσης (ρυθμική αγωγή), το βαθμό συμμετοχής κάθε μέλους του σώματος, την αφετηρία, τροχιά, κατάληξη κλπ. Η διάρκεια των ερεθισμάτων σχετίζεται άμεσα με την έντασή του, ενώ η πυκνότητα του ερεθίσματος αναφέρεται στην χρονική ροή των ασκήσεων (εναλλαγή επιβάρυνσης – αποκατάστασης). Γενικά, εφαρμόζεται η αρχή: «όσο υψηλότερη είναι η ένταση, τόσο μεγαλύτερο το διάλειμμα».

Η συχνότητα των ερεθισμάτων σχετίζεται με τον ακριβή αριθμό των επαναλήψεων κάθε άσκησης και εξαρτάται άμεσα από όλους τους προηγούμενους παράγοντες. Η συχνότητα γύμνασης καθορίζεται από το εβδομαδιαίο πλάνο γύμνασης (2 φορές την εβδομάδα) και αυτό αποτελεί το μικρόκυκλο του προγραμματισμού, ενώ οι 6 φορές το μήνα διαμορφώνουν τον αντίστοιχο προπονητικό μεσόκυκλο.

B) Η Αρχή της Εξειδίκευσης.

Η Αρχή αυτή στοχεύει στην εξειδικευμένη ανάπτυξη των παραγόντων Φυσικής Κατάστασης, ανάλογα με το επίπεδο του κάθε παιδιού (διάγνωση με διάφορα τεστ). Η μέθοδος γύμνασης με την ποσοτική και ποιοτική διάταξη των ασκήσεων στοχεύει στην βελτίωση είτε της δύναμης είτε της ταχύτητας, αντοχής, ευλυγισίας κλπ. Οι μέθοδοι που εφαρμόζονται είναι :

- **Μέθοδος Διάρκειας** (με [α]. σταθερή επιβάρυνση και [β]. εναλλασσόμενη επιβάρυνση).
- **Διαλειμματική Μέθοδος** (*interval training*. Στο Δημοτικό Σχολείο καλό είναι να αποφεύγεται η έντονη μορφή της, αν και προσφέρει θεαματικά αποτελέσματα στην καλλιέργεια της γενικής και της μυϊκής αντοχής, καθώς και της ταχύτητας).

- **Κυκλική Γύμναση** (*circuit training*). Με ευρεία εφαρμογή, καθώς έχει το πλεονέκτημα της κάλυψης μικρού χώρου, με πολλούς σταθμούς και τη συμμετοχή πολλών ατόμων. Ενδείκνυται ακόμη, για τις ημέρες που οι καιρικές συνθήκες επιτρέπουν τη γύμναση μόνο σε στεγασμένο χώρο (αίθουσα γυμναστικής, πολλαπλών χρήσεων κλπ).

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

Οποιαδήποτε μέθοδος όμως και αν χρησιμοποιηθεί, θα πρέπει να εφαρμόζονται και να συνδυάζονται οι παρακάτω διδακτικές αρχές:

- Α) Της προοδευτικής αύξησης της επιβάρυνσης
- Β) Της επιδίωξης της ποικιλίας
- Γ) Της μετάβασης από το απλό στο σύνθετο
- Δ) Της μετάβασης από το εύκολο στο δύσκολο
- Ε) Της μετάβασης από το γνωστό στο άγνωστο
- ΣΤ) Της μετάβασης από το γενικό στο ειδικό

Η επιστημονική έρευνα γύρω από ζήτημα της κινητικής μάθησης, φανερώνει τις διαδικασίες που συντελούνται στον ανθρώπινο εγκέφαλο. Οι διαδικασίες αυτές προσδιορίζουν τις φάσεις μάθησης, τα μέσα και τη λογική πάνω στην οποία δομείται η διδασκαλία.

Η κινητική μάθηση εξαρτάται από τη συναρμοστική ικανότητα του κάθε ατόμου, καθώς και από κάποιες εγκεφαλικές λειτουργίες. Η εκμάθηση μιας κίνησης εξαρτάται από την καλή λειτουργία ενός «εσωτερικού κυκλώματος», ανάμεσα στον εγκέφαλο και τους αναλυτές – επεξεργαστές εσωτερικών και εξωτερικών πληροφοριών. Οι αναλυτές αυτοί είναι:

- Οι αισθήσεις (κυρίως όρασης, αφής, ακοής)
- Ισορροπίας (εσωτερικό ους)
- Κιναίσθησης

Μέσω της εξάσκησης και της προγραμματισμένης επανάληψης, το κύκλωμα αυτό ισχυροποιεί τις εντολές του εγκεφάλου και τις

πληροφορίες που προέρχονται από τους αναλυτές. Έτσι, από την συλλογή πληροφοριών μέχρι την οριστική θεμελίωση κινητικών δομών, η καλή λειτουργία των αισθητηρίων οργάνων και των αναλυτών, διαμορφώνουν από μόνοι τους το διδακτικό-μεθοδολογικό πλαίσιο μέσα στο οποίο απαιτείται να κινηθεί η διδασκαλία. Ωστόσο, ένας άλλος σημαντικός παράγοντας είναι η σχέση που διαμορφώνεται μεταξύ δασκάλου-μαθητή, καθώς αυτή καθορίζει τον οριστικό τρόπο επεξεργασίας των αντικειμένων και μέσω του διαρκούς *feedback* και του προγραμματισμού των προοδευτικά αυξανόμενων προπονητικών επιβαρύνσεων, οδηγεί στην εμπέδωση και την αφομοίωση των κινητικών σχημάτων εν γένει. Ο δάσκαλος οφείλει να γνωρίζει το αντικείμενο διδασκαλίας, τους τρόπους, τα στοιχεία της τεχνικής, τους κανόνες, τη διαδικασία και τα στάδια μάθησης.

Στο σημείο αυτό, αξίζει να σημειωθεί ότι η προτεινόμενη μέθοδος διδασκαλίας εξασφαλίζει απόλυτη επιτυχία, όσον αφορά την εκμάθηση των συγκεκριμένων διδακτικών αντικειμένων, εφ' όσον αποτυπώνει σε πλήρη μορφή – ως μία ενότητα – τα σχήματα, με την αποφυγή των πολλών λαθών-διορθώσεων και την ταυτόχρονη ενίσχυση της παρατήρησης – αυτοπαρατήρησης – συνειδητής μάθησης. Η ροή πληροφοριών στο κύκλωμα μαθητής – δάσκαλος ενισχύεται με την αξιοποίηση της δυναμικής της ομάδας. Με την αυτοπαρατήρηση του μαθητή κατά την πορεία των ενεργειών του, επαναπροσαρμόζεται η πληροφόρησή του (*αισθητηριακή ανάδραση*), γίνεται άμεση και αποτελεσματική διόρθωση των λαθών και επιτυγχάνεται ο συντονισμός με την ομάδα και το ρυθμικό-κινητικό πρότυπο.

Αντίληψη του ρυθμού

Ο ρυθμός, ως χαρακτηριστικό στοιχείο του σύμπαντος και της ίδιας της ζωής δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να διαδραματίζει δευτερεύοντα ρόλο στην Φυσική Αγωγή. Ολόκληρο το σύμπαν διαθέτει μία ατέλειωτη ποικιλία ρυθμών, κάτι που αντικατοπτρίζεται σε όλες τις φυσικές λειτουργίες. Στον άνθρωπο, ο ρυθμός γίνεται αντιληπτός στις κινήσεις,

την αναπνοή του, τη λειτουργία της καρδιάς, κυρίως μέσω των αισθήσεων κλπ.

Ο ρυθμός των σχημάτων γίνεται αντιληπτός με την ώραση, με την ακοή ο ρυθμός των ήχων, σε εκείνους τους ρυθμούς που λαμβάνουν ως παλμικό σώμα, ρυθμική ώση και με την αίσθηση της αφής. Κατά μία έννοια, ο ρυθμός είναι η τάξη και το μέτρο στην κίνηση, αλλά δεν θα πρέπει να ταυτιστεί με τη στενή έννοια της περιοδικότητας και της κανονικότητας των κινήσεων μέσα στην ροή του χρόνου, αφού έχει τη δύναμη ως συμπαντική πηγή ενέργειας να εξασφαλίζει στην κίνηση επιδεξιότητα, καλαισθησία, εγκυρότητα και αποτελεσματικότητα.



Εικόνα 43-Ρυθμική - κινητική αγωγή

Διάκριση του ρυθμού σε μέτρα

Στην Μουσική, η ιδέα καθορισμού του μέτρου συνελήφθη, όταν έγινε αισθητή η ανάγκη, να ερευνηθεί σε βάθος και να αναπαραχθεί συστηματικά η μουσική. Ως η πλέον απλούστερη λύση εμφανίστηκε η διαίρεση του μέλους, με τρόπο φυσικό, έτσι, ώστε να είναι εύκολη και κατανοητή η (επανασύνθεση ή) σύνθεση του τραγουδιού. Επομένως, *«Μέτρο στην μουσική είναι σύνθεση ή σύστημα χρόνων»*, είναι *«το κατά χρόνων μέτρημα»* και η σύνθεση των στίχων ή των συλλαβών.

Μετάδοση της ρυθμικής μορφής

Εάν αντιμετωπισθεί ως συγκεκριμένη οντότητα, και αναγνωρισθεί από το νου, ο ρυθμός είναι δυνατό να γίνει αντιληπτός, ακόμη και εάν

δεν έχει γίνει κτήμα ολόκληρης της ομάδας. Αρκεί ένα μόνο άτομο να γίνει φορέας της ξεχωριστής κάθε φορά ρυθμικής μορφής και αυτό είναι αρκετό για να εξαπλωθεί και στα υπόλοιπα μέλη, δια των αισθήσεων ή/και δια του νου.

Ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής συνήθως είναι εκείνος που μεταφέρει τη ρυθμική μορφή στους μαθητές, χρησιμοποιώντας τα παρακάτω μέσα:

- Φωνή
- Μίμηση με το σώμα (κτυπήματα με παλάμες, πόδια κλπ)
- Μουσικά όργανα, ηχογραφημένα μουσική κλπ.

Ο ρυθμός με την φωνή, μεταδίδεται στους μαθητές μέσω των παραγγεμάτων, με περιγραφή της άσκησης και με επίδειξη (συνήθως 1-2 φορές). Στην συνέχεια δίνεται ο ρυθμός της άσκησης με τη χρήση του αριθμού των επαναλήψεων (1, 2, 3, ...) ή των μερών της άσκησης (μέτρα). Ακολουθεί η μίμηση. Εδώ, σημασία δεν έχει τόσο το μέσον που θα χρησιμοποιηθεί, όσο το ηχητικό αποτέλεσμα. Χρειάζεται καθαρότητα, αρμονία, σωστή χροιά και το κυριότερο, αντίληψη των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της ρυθμικής φόρμας και του τρόπου που χρειάζεται ώστε να μεταδοθεί όσο γίνεται πιο πιστά.

Τόνος και προσωδία

Ως προς την διάκριση του ρυθμού σε μετρικές φόρμες (ασθενή – ισχυρά μέρη) είναι αναγκαίο να επισημανθεί πως δεν αποτελεί την πεμπτουσία του ρυθμού η εύρεση των ισχυρότερων μερών και αυτή είναι και η ουσιώδης διαφορά της προσωδιακής φύσης του μέτρο από το μεταγενέστερο (και εκφυλισμένο) τονικό (*beat*). Απλά είναι μια καλή αρχή. Σημασία έχει να ευρεθούν οι σωστές ποσότητες και στην συνέχεια να επισημανθούν τα μέρη που αντιστοιχούν σε θέση του χεριού ή ποδιού (ισχυρά μέρη) ή εκείνα που αντιστοιχούν στην άρση ή τις άρσεις (ασθενή μέρη). Και στο σημείο αυτό ένα ολοκληρωμένο σύστημα διάκρισης και αναπαραγωγής των ρυθμικών ενότητων έρχεται αυτούσιο από την Ελληνική αρχαιότητα. **Οι Έλληνες δεν διέκριναν τα διάφορα μέρη μιας ρυθμικής ενότητας με κριτήριο το σημείο τονισμού, αλλά με συγκεκριμένες υποδειγματικές ρυθμικές οντότητες, τα προσωδιακά μέτρα.**

Προσωδία είναι η μακρότητα ή η βραχύτητα των συλλαβών (ή ομοίων κινητικών μονάδων), με εφαρμογές στα νεότερα χρόνια κυρίως στην Ποίηση. Από ρυθμική άποψη, η αρχαία Ποιητική Τέχνη δεν βασίζεται σε μια εναλλαγή τονισμένων και άτονων συλλαβών, αλλά στην διαδοχή μακρών και βραχειών συλλαβών, δηλαδή στην ποσοτική-προσωδιακή προφορά τους. Το στοιχείο της Προσωδίας, προέκυψε αβίαστα από την ίδια την φύση της ελληνικής γλώσσας: η φύσει ή θέσει διάκριση των μακρών από τις βραχείες συλλαβές. Την συγκεκριμένη χρονική ποσότητα των συλλαβών, την Προσωδία μεταχειρίστηκε η παλαιά ελληνική μετρική για να κατασκευάσει τα μετρικά σχήματα.

Αυτός ο κατά **ποσότητα** μετρικός προσδιορισμός των συλλαβών εξαφανίζεται από τον 1ο μ.Χ. αι. Ωστόσο, η ρυθμική και η μετρική των Ελλήνων δεν έχει χαθεί, αφού σώζονται τα αθάνατα ποιητικά έργα των τραγικών και κωμικών ποιητών, όπως του Αισχύλου, του Σοφοκλή, του Ευριπίδη και του Αριστοφάνη. Επίσης, ο ρυθμός της Βυζαντινής Μουσικής δεν χρησιμοποιεί τονισμούς μετρικούς ή δυναμικές αγωγικές αυξομειώσεις, κάτι που παρατηρείται και στην Δημοτική Μουσική. Η Προσωδιακή Ρυθμική των αρχαίων Ελλήνων βασίζεται στην ελεύθερη παράθεση μακρού-βραχέως. Υπάρχει το ρυθμικό σχήμα κάθε στίχου και κάθε συλλαβής, αλλά κάθε στοιχείο απ' αυτά έχει την δική του αξία, «δρώντας ως αυτόνομη μονάδα στο παρόν και μορφώνοντας την αταξία του Χρόνου».

Η οντότητα του μέτρου κατά τον Αριστοτέλη⁵⁷ (*Ποιητ.* 1448b, 20) οφείλεται στο ότι αυτά (τα μέτρα) αποτελούν μέρη των ρυθμών. Εκείνο που δεν γνωρίζουμε είναι – εφόσον ισχύει αυτή η διαπίστωση – πότε και πού ακριβώς συνετελέσθη αυτός ο μετασχηματισμός. Προφανώς, η προέλευση του μέτρου εντοπίζεται στην ίδια την γένεση της γλώσσας, δηλαδή στην αξιοποίηση των φυσικών ρυθμικών μορφών, δεδομένου ότι το ποιητικό μέτρο υφίσταται από την στιγμή που ο ρυθμός εκδηλώνεται στο ρυθμιζόμενον (ανθρώπινος λόγος) λαμβάνοντας διακριτά σχήματα, τα οποία ονομάζονται ποικιλοτρόπως. Εάν λοιπόν ισχύει αυτή η 'μοριακή'

⁵⁷ [ta\ ga\r me/tra o\(/ti mo/ria tw=n r\(uqmw=n e\)sti](#) fanero\n)

(>μείρω) θεωρία περί της προελεύσεως του μέτρου που εισάγει ο Αριστοτέλης, θα πρέπει να θεωρήσουμε τον ρυθμό ως μία υπέρτερη του μέτρου οντότητα και τα μέτρα ως τα δομικά υλικά του ρυθμού. Εάν όμως δεχθούμε ότι και τα μέτρα από την στιγμή της ανακάλυψης και δημιουργίας τους εξελίχθηκαν στον ανθρώπινο νου σε ξεχωριστή οντότητα, τότε πιθανόν να αποτελούν μια αυτόνομη περιοχή της νοόςφαιρας, η οποία μάλιστα θα διέπεται από ειδικούς νόμους.

Η ίδια η φύση του μέτρου οφείλεται σύμφωνα με τους αρχαίους μετρικούς στους νόμους της προσωδίας της γλώσσας. Η προσωδία ορίζεται ως ‘η κανονισμένη εναλλαγή μακρών και βραχείων συλλαβών’ και τούτο αποδεικνύεται από την διατύπωση ειδικών κανόνων που εφαρμόζονται στην αρχαιοελληνική ποίηση. Από αυτό εικάζεται εύκολα ότι οι νόμοι της προσωδίας είναι σύμφυτοι με τους νόμους της αρχαίας Ελληνικής γλώσσας. Ωστόσο, η προσωδία δεν είναι ίδιον μόνον της Ελληνικής, αλλά συναντάται σε όλες τις γλώσσες που βασίζονται στην αξιοποίηση της ποσότητας των συλλαβών. Από την άλλη πλευρά είναι προφανές ότι υπάρχουν γλώσσες που χρησιμοποιούν το τονικό σύστημα, δηλαδή ο ρυθμός προκύπτει από την εναλλαγή τονισμένων και άτονων συλλαβών. Αυτό που ισχύει γενικά είναι ότι όλοι οι γνωστοί αρχαίοι πολιτισμοί χρησιμοποιούσαν (θεράπευον) τα ποσοτικά στοιχεία της γλώσσας τους, ενώ η τάση είναι οι γλώσσες να απωλούν τα ποσοτικά στοιχεία και να υιοθετούν τα ρυθμικά, καθώς ‘εξελίσσονται’ χρονικά.

Εάν όμως η ποσοτική ποίηση είναι φαινόμενο που αγκαλιάζει τους αρχαίους πολιτισμούς τούτο δεν θα πρέπει να αντιμετωπιστεί ως φαινόμενο τοπικό, αλλά ως παγκόσμιο. Επιπλέον, και παρόλες τις τοπικές ιδιαιτερότητες, το φαινόμενο της ποσοτικής ποίησης δεν αφορά μόνο στην αξιοποίηση των ρυθμικών στοιχείων της γλώσσας, αλλά γενικεύεται συμπεριλαμβάνοντας και τα στοιχεία της μελωδίας, της όψης και της ποίησης. Καθώς ο λόγος ρέει, τα ποσοτικά στοιχεία εμφανίζονται όχι απλώς ως εναλλαγή πυκνωμάτων – αραιωμάτων, αλλά ως ένας ξεχωριστός πλήρης κόσμος (ως όλον και ως στολίδι): ο κόσμος του Λόγου.

Ο ρυθμός και το μέτρο συνυπάρχουν ως δομικά στοιχεία της Φύσης και η προσωδία καλείται, ως ανθρώπινο δημιούργημα, αφενός να καταστήσει τον φυσικό νόμο αντιληπτό, αφετέρου να ερμηνεύσει και να προβλέψει τα φαινόμενα που λαμβάνουν χώρα στις περιοχές του λόγου. Από ανθρωπολογική άποψη, η ίδια η αντιληπτική ικανότητα του ανθρώπου, στα πρώτα χρόνια της ζωής του διέρχεται αρχικώς από το φωνολογικό σύστημα/στάδιο (ηλικία 5 ετών) για να ενεργοποιήσει το σημασιολογικό (11 ετών). Σε πρόσφατη εργασία τους οι Dewhurst & Robinson. (2004)⁵⁸, ακολουθώντας τους Hasher & Clifton (1974)⁵⁹ ανακάλυψαν ότι τα νεαρά παιδιά αρέσκονται περισσότερο στο να ανακαλούν λέξεις οι οποίες είναι φωνολογικά παρόμοιες, αντί να ανακαλούν λέξεις με σημασιολογική συσχέτιση, εν αντιθέσει προς τα μεγαλύτερα παιδιά που εμφανίζουν την αντίθετη τάση.

Η ανακάλυψη της προσωδίας συμβαδίζει με την ανάπτυξη του νευρικού συστήματος και την εξελικτική πορεία του ανθρώπινου όντος. Επιπλέον, ως δυναμικό εργαλείο της κατανόησης των φυσικών νόμων φαίνεται να συνυπάρχει με την ενστικτική εντολή του μανθάνειν, γεγονός που μπορεί να αξιοποιηθεί όχι μόνον στην βάση της απλής μίμησης, αλλά και του διαφορετικού συντονισμού των νευρωνικών δικτύων, μέσω της ανακλαστικής ενεργοποίησης εκείνων των εγκεφαλικών αυλάκων, που σύμφωνα με τις τελευταίες έρευνες, δεν είναι γνωστό μέχρι σήμερα το πώς μπορούν να ενεργοποιηθούν παρά μόνον με την εξάσκηση σε προσωδιακά μέτρα οιασδήποτε γλώσσας.

Καθίσταται πλέον σαφές ότι το φυσικό περιβάλλον της προσωδίας είναι η τέχνη και κυρίως η έμμετρη ποίηση που εκφράζεται μέσα από τον λόγο: «*Η ποίηση διευρύνει τον νου*»⁶⁰. Οι προσωδιακές φόρμες, όπως και

⁵⁸ Dewhurst S.A. & Robinson C.A. (2004). False memories in children. Evidence for a shift from phonological to semantic associations, *American Psychological Society*, November 2004.

⁵⁹ Hasher L., & Clifton D. (1974). A developmental study of attribute encoding in free recall. *Journal of Experimental Child Psychology*, 17, 332-346.

⁶⁰ Όπως αποφαίνονται επιστήμονες από την Σκωτία και συγκεκριμένα μια ερευνητική ομάδα αποτελούμενη από ψυχολόγους των Πανεπιστημίων Dundee και St. Andrews (<http://news.scotsman.com/arts.cfm?id=352752005> last access: 26/09/05). Ελέγχοντας τον τρόπο με τον οποίο οι διαφορετικές μορφές κειμένου διαβάζονται, οι ερευνητές διεπίστωσαν ότι η ποίηση προκαλεί πολύ περισσότερη μετακίνηση ματιών, η οποία συνδέεται με τη βαθύτερη σκέψη. Τα μέλη της (*footnote continued*)

οι μουσικές κλίμακες (τρόποι) αποτελούν **δομές** και μάλιστα τις πρωταρχικές δομές στον ανθρώπινο νου. Το ίδιο το μέτρο εν συνόλω, αντιμετωπιζόμενο ως ολότητα, αποτελεί μία δομή.

Ρυθμική Διαίρεση και Σημειογραφία

Ο χρόνος, από ρυθμική άποψη, διαιρείται σε χρονικά μόρια. Το μικρότερο, ως προς το μέγεθος, από τα χρονικά μόρια ονομάζεται πρώτος χρόνος ή σημείον. Έχει **μέγεθος**, το μέγεθος της βραχείας συλλαβής. Είναι άτομος, δηλαδή δε μπορεί να διαιρεθεί ούτε σε δύο συλλαβές, ούτε σε δύο μουσικούς φθόγγους, ούτε σε δύο κινητικά σχήματα. Ο πρώτος (*breve*) χρόνος (W) έχει θέση μονάδας ή μέτρου για τους υπόλοιπους χρόνος, που κατά συνθήκη είναι πολλαπλάσιά του. (Π.χ. ο δίσημος ή δίχρονος είναι δύο φορές ο πρώτος χρόνος, ο τρίσημος ή τρίχρονος τρεις φορές ο πρώτος χρόνος κ.ο.κ.) Αντίστοιχα, υπάρχουν σημεία και για την ρυθμική σημειογραφία.

πειραματικής ομάδας διάβαζαν τα ποιήματα πιο αργά σε σχέση με την ανάγνωση του πεζού κειμένου, συγκεντρώνοντας και ξαναδιαβάζοντας τις μεμονωμένες γραμμές περισσότερο απ' ό,τι έκαναν με την πεζογραφία. Οι προκαταρκτικές μελέτες που χρησιμοποιούν την τεχνολογία εγκεφαλικής απεικόνισης παρουσίασαν επίσης μεγαλύτερα επίπεδα εγκεφαλικής δραστηριότητας όταν οι άνθρωποι άκουγαν τα ποιήματα που διαβάζονταν μεγαλοφώνως. Η Δρ Jane Stabler, ειδική στη λογοτεχνία (Πανεπιστήμιο ST Andrews) και ένα μέλος της ερευνητικής ομάδας, θεωρούν ότι η ποίηση μπορεί να αναμίξει τις λανθάνουσες προτιμήσεις στον εγκέφαλο για το ρυθμό και τους έμμετρους λόγους που αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Η ποίηση αναδεικνύει τα έντονα καλολογικά στοιχεία που υφαινόνται μέσω των ποιημάτων, και τεχνικές που χρησιμοποιούνται από τους ποιητές ώστε να αναγκάζει τους αναγνώστες να σκέφτονται προσεκτικότερα κάθε στίχο. Είναι σαν να υπάρχει μια σχεδόν άμεση αναγνώριση ότι αυτό που διαβάζεται είναι ένα διαφορετικό είδος της γλώσσας, που πρέπει να προσεγγιστεί με έναν τρόπο που θα είναι πιο προσεκτικός στην πυκνότητα των λέξεων στην ποίηση. Αυτό ίσως να οφείλεται στο ότι οι αναγνώστες προσπαθούν να ακούσουν τις λέξεις ή να αναδημιουργήσουν το φανταστικό γεγονός για το οποίο ο ποιητής έχει δημιουργήσει το ποίημα. Επίσης, τα παιδιά φαίνονται να γεννιούνται με μια αγάπη του έμμετρου λόγου και του ρυθμού. «Κατόπιν κάτι συμβαίνει και με την πάροδο του χρόνου και αρκετούς από αυτούς τους βλέπουμε στο πρώτο έτος του πανεπιστημίου, σχεδόν να φοβούνται την ποίηση...» Για να μελετήσει τις αντιδράσεις των αναγνωστών, η ερευνητική ομάδα έστρεψε μια υπέρυθη ακτίνα στις κόρες των ματιών τους για να ανιχνεύσει τις μικρές μετακινήσεις ενόσω διάβασαν. Βρέθηκε ότι η ποίηση παρήγαγε όλες τις τυποποιημένες ψυχολογικές ενδείξεις που συνδέθηκαν με τη διανοητική δυσκολία, όπως η αργή σκόπιμη μετακίνηση, να ξαναδιαβάσει τα τμήματα και τις μακρινές παύσεις. Ακόμα και όταν χρησιμοποιήσαν το ίδιο περιεχόμενο αλλά το επέδειξαν και με ένα σχήμα ποιήματος και με ένα πεζό, ανακάλυψαν ότι οι αναγνώστες βρήκαν τη μορφή ποιήματος δυσκολότερη ως προς την κατανόηση. Η Stabler λέει ότι: "Όταν οι αναγνώστες αποφασίζουν ότι κάτι είναι ένα ποίημα, διαβάζουν με έναν διαφορετικό τρόπο...Και ο ρυθμός και ο έμμετρος λόγος έχουν βρεθεί για να συνδέονται περίπλοκα με την παραγωγή και την ανάκληση της μνήμης».

A/A	ΧΡΟΝΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΧΗΜΑ
α)	Δίσημος (longum)	οριζόντια ευθεία γραμμή	q
β)	Τρίσημος	ορθή γωνία	T
γ)	Τετράσημος	οριζόντια γραμμή και δύο κάθετες στα άκρα της	W
δ)	Πεντάσημος	Όπως στον τετράσημο, με μία επιπλέον κάθετη στο μέσον	X

Υπήρχαν, ακόμη οι παύσεις (χρόνοι κενοί), τα λείμματα, καθώς τα έλεγαν, τα οποία συμβολίζονταν με το αρχικό γράμμα της λέξεως Λείμμα, το Λ. Οι παύσεις σημειώνονταν όπως και οι χρόνοι, με τη διαφορά ότι από κάτω σημειωνόταν το σύμβολο του λείμματος Λ.

A/A	ΧΡΟΝΟΣ	ΣΧΗΜΑ
a)	Παύση ενός χρόνου	^
b)	Κενός Δίσημος	j
g)	Κενός Τρίσημος	L
d)	Κενός Τετράσημος	M
e)	Κενός Πεντάσημος	Q

Η ρυθμική διαίρεση του χρόνου γίνεται αντιληπτή με τις αισθήσεις, είτε εάν η «κανονική και εύτακτος» ακολουθία των χρονικών μορίων έχει μέγεθος ευσύνοπτο για τις αισθήσεις, είτε εάν ένα από τα χρονικά μόρια ξεχωρίζει από τα υπόλοιπα έχοντας εμφαντικότερη σημασία (*ictus, percussio*), με την οποία επικρατεί των άλλων υποτάσσοντάς τα και τα συνάπτει όλα σε ένα σώμα, που ξεχωρίζει από τα προηγούμενα και τα επόμενα, (όπως ακριβώς σε μία λέξη, όπου ο εμφαντικότερος τόνος μιας εκ των συλλαβών, συνάπτει όλες τις συλλαβές σε ένα σώμα, την λέξη).

Τα ισχυρά μέρη λοιπόν, δηλώνονται με τη χρήση ενός τόνου πάνω από την αντίστοιχη συλλαβή, μέτρο κλπ. Με τον τρόπο αυτό είναι εύκολο

να σημειωθεί και να αποδοθεί οποιαδήποτε ποσοτική σχέση. Επιπλέον, παρουσιάζεται το πλεονέκτημα της αποφυγής εκμάθησης πολλών και περίπλοκων μουσικών συμβόλων, που να γίνονται κατανοητά αμέσως από όλα τα παιδιά του σχολείου.

Τέλος, ένα άλλο χαρακτηριστικό της ελληνικής μουσικής και κινητικής παράδοσης, είναι η ύπαρξη διαφορετικών μεταξύ τους χρονικών μεγεθών (ισόχρονων και ανισόχρονων), που συνάπτουν μεγαλύτερες περιόδους. Οι Έλληνες ανακάλυψαν ότι για να μην γίνεται μονότονος και δυσάρεστος ο ρυθμός, πρέπει οι επιμέρους χρονικές ενότητες, στις οποίες διαιρείται η κίνηση να μην είναι όλες ισομεγέθεις, αλλά μερικές από αυτές να είναι μικρότερες και άλλες πάλι μεγαλύτερες, έτσι, ώστε μικρότερες και μεγαλύτερες μονάδες να συνταιριάζονται σε ομάδες που να επαναλαμβάνονται πια με τον ίδιο τρόπο. Εδώ ακριβώς βρίσκεται και το πλεονέκτημα αυτής της μεθόδου, έναντι διαφόρων μοντέρνων ευρωπαϊκών σχολών μουσικοκινητικής αγωγής (Orff, Kodaly κλπ).

Το Ελληνικό σύστημα μπορεί να εκφράσει απόλυτα την φύση, τον λόγο, την κίνηση, χωρίς να «εξαναγκάζει» την λέξη ή την κίνηση να «χωράει» σε ένα ρυθμό. Σε αυτήν ακριβώς την ελευθερία και την φυσικότητα οφείλεται η ανάπτυξη του λόγου που υπηρετούσαν οι μεγάλοι ποιητές του δράματος (Αισχύλος, Σοφοκλής, Αριστοφάνης κλπ), εδώ εντοπίζεται και η αιτία της εμφάνισης τόσο πολλών και αρμονικών αθλητικών σχημάτων, που ανακάλυψαν οι ήρωες και οι αθλητές που συμμετείχαν στους περίφημους πανελλήνιους αθλητικούς Αγώνες (Ολύμπια, Πύθια, Νέμεα κλπ).

Σκοπός της ρυθμοποιίας είναι η προσαρμογή των λέξεων, των μελών και των κινήσεων σε ρυθμικά σχήματα. Με έναν γενικό τρόπο, η ρυθμοποιία ασχολείται με την μετατροπή του αορίστου ρυθμού σε συγκεκριμένες ρυθμικές μορφές, δηλαδή είναι η ρυθμική σύνθεση, ενώ Ρυθμική είναι η επιστήμη που ασχολείται με τα τεχνικά προβλήματα του ρυθμού.

**Παραδείγματα
ρυθμών και
μέτρων**

Ρυθμός κατιών λέγεται ο ρυθμός, στον οποίο η θέση προηγείται της άρσεως. Είναι ρυθμός «ησυχαστικός», κατάλληλος για χαλάρωση και συγκέντρωση. **Ρυθμός ανιών** λέγεται ο ρυθμός, στον οποίο η άρση προηγείται της θέσεως. Χαρακτηριστικό του είναι η ζωηράδα, η ταχύτητα και «το ερεθιστικών» του ήθους. Αρμόζει σε καταστάσεις έντασης και εγρήγορσης.

**Διδακτική τεχνικής
εκτέλεσης**

Οι διδακτικές ενέργειες για την εκμάθηση της τεχνικής εκτέλεσης των αντικειμένων συνίστανται σε μία σχετικά τυποποιημένη διαδικασία, η οποία ωστόσο εμπλουτίζεται από την δυναμική που παρουσιάζει η αλληλεπίδραση των προπονητικών περιεχομένων, όταν εμφανίζονται από κοινού στον ίδιο διδακτικό χώρο ο λόγος, ο ρυθμός και η κίνηση. Μερικές από τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται είναι οι εξής:

- **Πρόκληση ενδιαφέροντος**
- **Διάγνωση του επιπέδου των μαθητών**

Πριν την έναρξη της διδασκαλίας, πρέπει να γίνεται μία «διάγνωση» του επιπέδου των μαθητών. Να καθορίζεται δηλαδή τί γνωρίζουν και τί έχουν διδαχθεί (πλευρικότητα, αντιληπτική ικανότητα, συναρμοστικότητα, συγχρονισμός, αίσθηση χώρου και χρόνου, ισορροπία, δημιουργικότητα). Για παράδειγμα, η διάγνωση του κινητικού συντονισμού των μαθητών επιτυγχάνεται εύκολα, με την χρήση απλών παραγγελμάτων όπως «προσοχή-ανάπαυση» σε ρυθμό 2/4 κλπ)

- **Εξήγηση – κατανόηση του αντικειμένου**

Απλότητα στην διατύπωση, σαφήνεια, αξιολόγηση του επιπέδου αντίληψης των μαθητών. Η οπτική και λεκτική πληροφόρηση πρέπει να έχουν μέτρο. Η λεκτική κατάχρηση συνήθως αποβαίνει εις βάρος της πράξης. Ομιλία καθαρή, δυνατή, κοφτή, με σωστή άρθρωση του λόγου. Ορθή χρήση της Ελληνικής γλώσσας. Ο δάσκαλος πρέπει να είναι ορατός από το σύνολο των μαθητών.

- **Επίδειξη (με εναλλαγή οπτικών γωνιών).**

Ο διδάσκων (ή ακόμη ένας μαθητής στους ‘προχωρημένους’) δείχνει την κίνηση, μετρώντας ή χρησιμοποιώντας μουσική. Ο ρυθμός της

κίνησης γίνεται ευκολότερα αντιληπτός όταν παράγονται ήχοι όπως παλαμάκια, κρούσεις ποδιών στο έδαφος κλπ). Στο σημείο αυτό, γίνεται και ο καθορισμός της συγκεκριμένης διάταξης των μαθητών (στοίχοι, ζυγοί, κύκλος, ημικύκλια, παραλληλόγραμμο με αποτυπωμένα στο έδαφος τα τέσσερα σημεία που αντιστοιχούν στις γωνίες, δίχως να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην τήρηση των σχημάτων, αλλά κύρια στην απόσταση ανάμεσα στους μαθητές).

Σε αυτή την φάση, εφαρμόζεται κυρίως η ολική μέθοδος διδασκαλίας. Για να προκληθεί όμως το ενδιαφέρον των μαθητών, η διαδικασία της κινητικής μάθησης πρέπει να γίνεται εύκολα αποδεκτή από τους διδασκόμενους. Για τον σκοπό αυτό, χρησιμοποιούνται κάποιες τεχνικές. Η κίνηση χωρίζεται σε απλά και σύνθετα μέτρα. Διδάσκονται πρώτα τα απλά και στην συνέχεια τα συνθετότερα μέρη. Μία άλλη τεχνική είναι η αντικατάσταση των κινητικών μερών με αριθμούς και λέξεις-οδηγούς. Για παράδειγμα, «1-2-πατώ-πηδώ, 5-6-σταμα-τώ».

- **Μίμηση της κίνησης που παρουσιάστηκε** (από τον δάσκαλο).

[*Αποφυγή λαβής χεριών, ελεύθερη κίνηση των μαθητών στο χώρο που τους δίνεται*]. Οι κινήσεις πρέπει να χαρακτηρίζονται από απλότητα, μέτρο, φυσικότητα και το κυριότερο, ήθος. Με την έννοια «ήθος» δηλώνεται μία σειρά διαφορετικών «τρόπων», που σώζονται δια της μουσικής κυρίως, ελληνικής παράδοσης. Τέτοιοι «τρόποι ήθους» είναι το διασταλτικό, συσταλτικό, ησυχαστικό, δακτυλικό, δακτυλεπιτριτικό. Τα βήματα και οι κινήσεις γενικά πρέπει να χαρακτηρίζονται από το 'πρέπον'. Η υπερβολή ή η έλλειψη κρίνεται αναγκαίο να αποφεύγονται. Ιδιαίτερη προσοχή όμως πρέπει να δοθεί στο κριτήριο χαρακτηρισμού μιας κίνησης ως υπερβολικής. Για παράδειγμα, τα ψαλίδια στο χορό τσάμικο θεωρούνται αυθόρμητη εκδήλωση του χορευτή (αναφορά στο ελληνικό γλέντι, κέφι, επίδειξη στο αντίθετο φύλο, καταγωγή στην διονυσιακή συνοδεία, με τους Σατύρους, το Σιληνό, το χορό «κόρδακα» της κωμωδίας ή τη «σίκιννιν» του σατυρικού δράματος).

- **Διαρκής ροή κινήσεων**

(αρχικά με σταθερή χρονική αγωγή-ταχύτητα και σταδιακά επιταχυνόμενη, ανάλογα με τις διδακτικές ανάγκες). Να μην διακόπτεται συχνά ο ασκούμενος για να δοθούν οδηγίες και γενικά να μην αλλοιώνεται η ροή του ρυθμού. Η αλλαγή του «εξάρχοντος» του χορού ή του «κορυφαίου» των κινήσεων να συντελείται μόνο εφόσον έχει εμπεδωθεί η κίνηση με το προσήκον ήθος της. Οι μαθητές να ωθούνται σε καλύτερη αυτοσυγκέντρωση, ανάπτυξη πρωτοβουλίας και αποδοχή ευθύνης.

- **Επανάληψη με χρήση υποδειγμάτων ρυθμιζομένου**

(ως «ρυθμιζόμενο» ορίζεται το αντικείμενο ή το υλικό το οποίο χρησιμοποιεί ο ρυθμός για να εκδηλωθεί. Για παράδειγμα, μικρές λεκτικές φράσεις μπορούν να αποτελέσουν δηλωτικό της αποτύπωσης ρυθμικών ή/και κινητικών σχημάτων. Ενίοτε, τον ίδιο ρόλο διαδραματίζουν και σειρές αριθμών ή συγκεκριμένα γεωμετρικά σχήματα.). Το ζητούμενο εδώ είναι φυσικά όχι μόνον η διατήρηση των μεμαθημένων, αλλά και η άμεση και αποτελεσματική δυνατότητα ανάκλησής τους από την μνήμη.

- **Διόρθωση σφαλμάτων**

(αποτελεσματικότερη μέθοδος θεωρείται η αναλυτική-συνθετική, με τη μερική μέθοδο να ακολουθεί την ανάλυση, επισημαίνοντας το ακριβές σημείο εμφάνισης λαθών. Συνήθως, ακολουθεί συμπληρωματική επίδειξη και τέλος ενσωμάτωση του μέρους που αποκαταστάθηκε, στο όλον). Αποφυγή προσβλητικών προσωπικών παρατηρήσεων και χαρακτηρισμών προς τους αδέξιους μαθητές. Αντίθετα, ενίσχυση με ενθαρρυντικές επαινετικές φράσεις, όταν παρουσιάζουν οποιαδήποτε βελτίωση σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο.

Ελεύθερη αναπαραγωγή της κίνησης.

Σημεία προσοχής

- Να «αφυπνίζονται» και να χρησιμοποιούνται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο όλες οι αισθήσεις των μαθητών.

- Να χρησιμοποιείται η πλούσια ελληνική φύση και παράδοση με χρήση καλών παραδειγμάτων για την εμπέδωση των ρυθμικών - κινητικών μορφών (για παράδειγμα, στους χορούς που περιέχουν

φιγούρες περιελίξεως των χορευτών γύρω από ένα σταθερό σημείο, μπορεί να δοθεί το οπτικό παράδειγμα του κοχλία [ζωϊκό βασίλειο] ή της αμπέλου [φυτικό βασίλειο]. Ακόμη, μπορεί να αναφερθεί το παράλληλο του χορού Γέρανου των αρχαίων Ελλήνων, που αποτελούσε μίμηση της εξόδου του Θησέα από το Λαβύρινθο, χορός που με μικρές παραλλαγές συναντάται και στην σύγχρονη νησιωτική Ελλάδα).

Στάδια μάθησης

Η μαθησιακή διαδικασία διέρχεται από τα παρακάτω στάδια:

- **Βασική συναρμογή**
- **Εκλεπτυσμένη συναρμογή**
- **Σταθεροποίηση (τελειοποίηση)**

Φάσεις Μάθησης							
Φάση Μάθησης	Επίπεδο Συντονισμού	Αναλυτές	Μέθοδος	Κύρια Καθήκοντα	Σχέση σωστού – λάθους	Γενικά χαρακτηριστικά	Φυσιολογικές Λειτουργίες
1. Βασικής Συναρμογής (Στάδιο γενίκευσης)	Ατελής συντονισμός	Αισθήσεις	Ολική (από την αρχή σε εύκολες και απλές κινήσεις)	Παρουσίαση (κινήσιόγραμμα, σχέδια, σκίτσα, βιβλία κλπ) Επίδειξη	Ο μαθητής δεν αναγνωρίζει ακόμη λάθη	Κατανόηση κίνησης Αφομοίωση βασικών στοιχείων και εμπειριών Διάγνωση του δασκάλου Από το απλό στο σύνθετο, από το εύκολο στο δύσκολο και από το γνωστό στο άγνωστο	Συμμετοχή νευρομυϊκών κινητικών ομάδων και εγκεφαλικών κέντρων που δεν είναι απαραίτητα «Σφίξιμο»
2. Εκλεπτυσμένης Συναρμογής (Στάδιο ειδίκευσης)	Συνειδητός συντονισμός Τεχνική χωρίς λάθη	Αισθήσεις Κιναίσθηση Ισορροπία	Ολική Μερική (σε κινήσεις σύνθετες και στην διόρθωση τεχνικών λαθών)	Εκτέλεση (η κυρίως μάθηση με πράξεις και επαναλήψεις) Παρουσίαση Επίδειξη Παρατήρηση Κίνητρα για αυτοπαρατήρηση Επίβλεψη (εντοπισμός σημείων προσοχής, παροχή βοήθειας, συμβουλών, feedback, ρυθμικά χτυπήματα χεριών – ποδιών, εκφράσεις όπως «τώρα, 2, 3, πάμε» κλπ) Περιγραφή (με προσδιορισμό κυρίων και επιμέρους στόχων) Εξήγηση (σύνδεση, ανάλυση, σύγκριση, γενίκευση) Διόρθωση (επαναφορά	Ο μαθητής αναγνωρίζει το λάθος, το ξεχωρίζει από το σωστό και το διορθώνει κύρια με την παρέμβαση του δασκάλου	Συγκέντρωση Έλεγχος Αξιολόγηση Επανάληψη	Επιλογή αναγκαίων μυϊκώνομάδων, με την επανάληψη Συγκέντρωση στους μυς που χρειάζονται ανάλογα με την ενέργεια που χρειάζεται Διαφοροποίηση νευρικών αναχαίσεων με αποτέλεσμα «χαλάρωση» και άνεση στην κίνηση Κύκλωμα μεταξύ παρεγκεφαλίδας και ιδιοδεκτικών υποδοχέων (feedback)

				προσοχής, αυτοσυγκέντρωση, επεξήγηση, τονισμός ρυθμού-ροής)			
3. Σταθεροποίησης – Τελειοποίησης	Συντονισμός χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια Αυτοματισμός	Αίσθηση ακοής	Ολική	Αυτοπαρατήρηση (καθρέφτης, ζεύγη παιδιών) Περιγραφή Εφαρμογές Εξήγηση Διόρθωση μέσω αυτοπαρατήρησης	Ο μαθητής διορθώνει από μόνος του λάθη, παρατηρώντας τον εαυτό του	Ικανότητα προσαρμογής Ικανότητα μεταβολής Σταθεροποίηση Τελειοποίηση Αυτοματισμός	Δημιουργία κινητικού στερεοτύπου

Κινητικό περιεχόμενο

Για την υλοποίηση των στόχων που προαναφέρθηκαν χρησιμοποιούνται πολλές ασκήσεις, ερεθίσματα κινητικά, ιδέες και κινητικές δραστηριότητες. Το κινητικό περιεχόμενο αυτό ταξινομείται σε επί μέρους διδακτικά αντικείμενα για αποτελεσματικότερη διδασκαλία.

- Είδη μετακινήσεων

Στηρίζεις, μορφές ισορροπίας, σταματήματα, θέσεις σώματος - Γνώση και αντίληψη – αίσθηση σώματος

- Α) Σχήματα, μορφές που μπορεί να λάβει το σώμα
- Β) Είδη κινήσεων που εκτελούν τα μέλη ή ολόκληρο το σώμα
- Γ) Κινητικές δραστηριότητες του σώματος και ποια μέλη οδηγούν την κινητική προσπάθεια που εκδηλώνεται.

- Αίσθηση – αντίληψη χώρου. Προσανατολισμός
- Αίσθηση – αντίληψη χρόνου. Ρυθμός
- Ροή. Η συνέχεια ροής των κινήσεων. Συνδυασμός
- Συνασκήσεις (μμήσεις, μέθοδος καθρέφτη κλπ)
- Δεξιότητες χειρισμού (υποδοχή – πιάσιμο, χτύπημα, πέταγμα – στόχευση)
- Εφαρμογή δύναμης (ώθηση-έλξη, άρση-μεταφορά)
- Αναρριχήσεις (ανυψώσεις κορμού με φυσικά μέσα).

Σχέδιο Ημερήσιου Μαθήματος

Αντικείμενο διδασκαλίας	Εκμάθηση Δακτυλικού Εξαμέτρου
Μετρική μορφή	q w w q w w q w w q w w q w w q w
Υποδειγματική φράση	Άνδρα μοι έννεπε, Μούσα, πολ ύτροπον ος μάλα πολλά
Χορός στον οποίο εμφανίζεται το μέτρο	Συρτός – Καλαματιανός
Αντιστοιχία στην Ευρωπαϊκή Μουσική	3/4 + 2/4 + 2/4 (= 7/8)
Αντιστοιχία στην Γεωμετρία	Σχήματα: Τρίγωνο + Τετράγωνο
Μαθηματική έκφραση (αναλογία)	(Α΄ μέρος:Β΄ μέρος = 1 ½ : 1)
Ήθος ρυθμού	Σεμνόν, μεγαλοπρεπές, πανηγυρικών
Γένος ρυθμού	Επίτριτος
Αντιστοιχία σε παραδοσιακό τραγούδι	«Μήλο μου κόκκινο»
Συσχετισμός με αθλητική κίνηση	Καλαθοσφαίριση: Χτύπημα της μπάλας στο έδαφος (ντρίμπλα) και δύο βήματα προς το καλάθι (μπάσιμο)
Τάξη	Ε΄ Δημοτικού

Τρίμηνο	3 ^ο (Απρίλιος)
Μέσα διδασκαλίας	Μαγνητόφωνο – κασέτες – τουμπελέκι
Μέθοδοι	Ολική – Μερική. Διάλεξη – επίδειξη – πρακτική εξάσκηση
Στόχος	Μύηση των μαθητών στο τραγούδι, τη μελωδία, το ρυθμό, την κίνηση του δακτυλικού μέτρου.

Μέρος	Χρόνος	Οργάνωση και μεθοδικές υποδείξεις
<p>Εισαγωγικό</p> <p>A. Συγκέντρωση μαθητών B. Διευθέτηση χώρου Γ. Διδακτικά μέσα Δ. Γενική αναφορά</p>	1' έως 5'	Μαγνητόφωνο – κασέτες – προετοιμασία δασκάλου. Το μουσικό μέτρο που πρόκειται να διδαχθεί είναι ελληνικό και διασώζεται αυτούσιο από την ομηρική εποχή. Αναφορά στα ομηρικά έπη. Η μετρική του έκφραση είναι σταθερή και φανερόνει ορισμένο ήθος. Το μέτρο είναι μοναδικό σε όλο τον κόσμο. Απαγγελία ομηρικών στίχων. Η χορευτική του έκφραση προσιδιάζει στον πανελληνίως διαδεδομένο Συρτό-καλαματιανό των Νεοελλήνων. Ο χορός αυτός είναι κύκλιος (κυκλικός), διαδεδομένος στο πανελλήνιο και θεωρείται ως ο παλαιότερος χορός των Ελλήνων, αφού συναντάται ήδη στην Ιλιάδα και την Οδύσσεια και μάλιστα η σύγχρονη εθνομουσικολογία αναφέρει ότι η μετρική του δομή προσιδιάζει στην μετρική φόρμα του δακτυλικού εξαμέτρου στίχου, πάνω στον οποίο έχουν γραφεί τα ίδια τα έπη. Και στην αρχαιότητα ο πλέον διαδεδομένος στίχος ήταν ο δακτυλικός εξαμέτρος. Πώς νιώθουν οι μαθητές που θα χορεύουν και θα απαγγείλουν ένα ποίημα ηλικίας 3.000 ετών;
<p>Κόριο</p> <p>A. Διάταξη τμήματος B. Ασκήσεις προθέρμανσης Γ. Μουσικό μέτρο Δ. Μέτρημα E. Βήματα ΣΤ. Επίδειξη Ζ. Μουσική – Κινητική φράση (=εξάμετρο) Η. Κίνηση μαθητών σε ευθείες (3 ομάδες) Θ. Λεκτικό (απαγγελία στην κίνηση) I. Αθλητικές κινήσεις που αντιστοιχούν IA. Χορός με τραγούδι</p>	20' έως 35'	<p>Διάγνωση επιπέδου μαθητών. Διάταξη σε δύο ημικύκλια (ημιχόρια). Μεικτό – εναλλάξ αγόρι – κορίτσι. Τρέξιμο με μέτρο 4/4 – παλαμάκια στο «1» και το «4». Διατακτικές ασκήσεις. Μέτρο: Δακτυλικό. Επτάσημος. 3+2+2. Επανάληψη του μετρικού πόδα «C W W » (επαναλαμβανόμενο μοτίβο). <u>Βήματα</u>: (– : δεξί πόδι, W + W: αριστερό + δεξί πόδι - αλλαγή) Τρία βήματα συνολικά. Στο 1^ο μένουμε λίγο περισσότερο, δηλαδή 1 ½ χρόνο. Στο 2^ο και το 3^ο βήμα μένουμε από 1 χρόνο. Απαγγελία του α' στίχου της Οδύσσειας, με μέτρο. Προσαρμογή με κίνηση. Λόγος και κίνηση. Μέτρο και κίνηση χωρίς μπάλα με μίμηση ντρίμπλας στο 1^ο βήμα και μίμηση δύο πηδηχτών βημάτων στο 2^ο και 3^ο βήμα. Κίνηση με μπάλα. Αντιστοίχιση συρτού-καλαματιανού. Τραγούδι και κίνηση με μπάλα προς το καλάθι (μπάσμπο). Προσοχή στο 1^ο βήμα. Αντιστοιχεί στο ισχυρό μέρος του μέτρου και του τραγουδιού. Π.χ. «Μή-λομου, κό-κκινο κλπ). Χορός.</p>
<p>Τελικό</p> <p>A. Συγκέντρωση μαθητών B. Απορίες-Ερωτήσεις Γ. Ανακεφαλαίωση Δ. Διευθέτηση χώρου</p>	1' έως 5'	Κατανόηση των συσχετισμών. Επίλυση αποριών. Πώς αντιλαμβάνονται οι μαθητές την έννοια του ήθους του δακτυλικού εξαμέτρου που είναι «Σεμνόν, μεγαλοπρεπές και πανηγυρικών». Τι σημαίνουν οι παραπάνω έννοιες; Αναγνωρίζουν τα παραπάνω χαρακτηριστικά σε ανθρώπους; Παραδείγματα. Ανακεφαλαίωση με επισήμανση του ρόλου που διαδραματίζει ο Ελληνικός λόγος και η μουσική από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα.

**ΚΑΤΑΤΑΞΗ
ΜΕΤΡΩΝ ΚΑΙ
ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ
ΣΤΗΝ
ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ**

<u>ΟΝΟΜΑ ΜΕΤΡΟΥ</u>	<u>ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ</u>	<u>ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ</u>
ΔΙΣΗΜΟΙ		
Πυρρίχιος:	W W	νέε, βίος
ΤΡΙΣΗΜΟΙ		
Τροχιαίος:	q w	πρω-τα, τώ-ρα, τέ-κνα, η-λθε, Χρη-στος, Μου-σα, Βι-βλος, γλω-σσα, νέ-κταρ.)
Τρίβραχος:	W W W	σφάγια
Ίαμβος:	w q	κα-λως, κα-κως, πα-τηρ, τρο-φη, λε-γω, α-νηρ, πρε-πει, Φα-νης
ΤΕΤΡΑΣΗΜΟΙ		
Δάκτυλος	q w w	δά-κτυλος, χαι-ρετε, δαι-μονες, ά-γγελος, γνώ-ριμος, έ-νδεκα, δώδεκα, Ελλάδα
Αμφίβραχος:	w q w	ε-πει-τα, χι-μαι-ρα, μα-λι-στα, μα-ται-ος, ε-κα-στος, θα-λα-σσα
Ανάπαιστος:	w w q	σ'αγα-πω, Αρε-τη, μεγα-λη, Νεφε-λη, Ελε-νη, βασι-λιας, προγο-νοι
Σπονδείος:	q q	ψυ-χή, τι-μή, νί-κη, αι-χμή, φω-νή, ή-δη, υ-μνοι, α-ρχή, πλή-ρη, πά-χνη, δρά-μα, πη-γή, Ξά-νθη, χώ-ρα, η-χω)
ΠΕΝΤΑΣΗΜΟΙ		
Κρητικός:	q w q	φαι-νε-ται, ε-ρχε-ται, Α-ρτε-μης, η-δο-νη, κυ-ρι-ως, ου-ρα-νος, γι-γνο-μαι
Βακχείος:	w q q	α-λη-θης, θε-α-της, γυ-ναι-κων, ε-πει-δη, σε-λη-νη, α-κου-ω
Παλιμβάκχειος:	q q w	Α-νθρω-πος
Παίον α':	q w w w	Ι-πόλυ-τος
Παίον β':	w q w w	ε-πί-σκοπος, α-μή-χανος, δι-α-μπερές
Παίον γ':	w w q w	Μενέ-λα-ος, Διό-νυ-σος, γλυκύ-πι-κρος, Χαρί-λα-ος
Παίον δ':	w w w q	ικεσι-α
ΕΞΑΣΗΜΟΙ		
Χορίαμβος:	q w w q	μη-δενα-γαν
Ιωνικός απ' ελάσσονος:	w w q q	ανα-παυ-ση, Κομο-τη-νη
Αντίσπαστος:	w q q w	Α-λε-ξα-νδρος
Μολοσσός:	q q q	Ει-ρή-νη, α-νθρώ-πων, υ-μνή-σω
ΕΠΤΑΣΗΜΟΙ		
Επίτριτος γ':	q q q w	εξ' αι-μα-τος
Ιαμβο-ανάπαιστος:	w q w w q	α-νώ ποτα-μών

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΠΕΡΙ ΜΕΤΡΙΚΗΣ

- Armitage Merle, Martha Graham, Dance Horizons, 1966
- Bekker I. , "Anecdota Graeca", Σχόλια εις την Διονυσίου γραμματικήν
- Bellemann F., "De Anonymo scriptio de Musica", Ανωνύμου σύγγραμμα περί μουσικής, Βερολίνο 1841. νέα έκδ. D. Najock, Göttingen 1972.
- Benveniste E. "Problemes de linguistique generale", VI Lexique et culture, Gallimard Paris 1966.
- Bergk Theodorus "Anthologia Lyrica" , Λειψία 1897.
- Bergk Theodorus "Poetae Lyrici Graeci", τόμ. I-III, Λειψία, 4η έκδ. 1878-1882.
- Bowra C. M., "Αρχαία Ελληνική Λυρική Ποίηση", εκδ. Μ.Ι.Ε.Τ., Αθ. 1989.
- Chadwick John "Γραμμική Β' και συγγενικές Γραφές", εκδ. Παπαδόπουλος, Αθήνα, 1992.
- Chosky L. ,Abramson R. M. ,Gillespie A.E. ,Woods D.: Teaching Music in the 20th century, Prentice Hall, Inc. Englewood ,Cliffs, N. J. 07632, 1986.
- Chosky L. : The Kodaly Condext, Prentice-Hall, Inc. Englewood Cliffs, N. J. 07632, 1981.
- Dale M. Amy,"The Lyric Metrs of Greek Drama 2", Cambridge 1968.
- Diehl Ernestus , "Anthologica Lyrica Graeca", Λειψία 1925.
- Diehl Ernestus,"Supplementum Lyricum", Βόννη 1910.
- Ernout-Meillet: "Dictionnaire Etymologique de la Langue Latine" C. Klincksieck, Paris 1967.
- Gevaert F. A. et J. C. Vollgraf, "Les problemes musicaux d' Aristoxene", Γάνδη 1903.
- Gevaert Fr. Aug. "Histoire et theorie de la musique de l' antiquite", τόμ. 1-2, Γάνδη 1875, 1881.
- Gleick James , Χάος-Μια νέα Επιστήμη, εκδ. Κάτοπτρο 1990
- Grande D. Carlo , "L' espessione musicale dei poeti greci", Νέαπολη 1932.
- Graves Robert "The Greek myths" 1955.
- Heinz Grieser, "Nomos", Heidelberg 1937.
- Hooker J. T. "Εισαγωγή στη Γραμμική Β'" Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης, Αθήνα 1994
- Hopf H. ,Meihlig R. , Probst,W. Sonntag B. , Steiner L.,Vetter H. J.: Grundausbildung in Musik, Gustav Bosse Verlag Regensburg, 1978.
- Humphrey Doris, "The art of making dances", Grove Press, 1959
- Huson Hobart, "Πυθαγόρας", εκδ. Δαμιανός.
- Kodaly Z. - στίχοι Στ. χατζηιωαννίδη : ανέκδοτα συλλογή
- Koneke, H. StummeW. W. : Musikalische Grundausbildung in der Musikschule, B. Schott's Sohne Mainz 1979.
- Koster W. I. W., "Traite de metrique greque", 3η έκδ., Leyden 1962.
- Kott Jan , "Θεοφαγία", Δοκίμια για την αρχαία Τραγωδία. Εκδ. Εξάντας-Νήματα, 1976.
- Laban Von, Choreutics, trad. angl., Mac Donald and Evans.
- Laban Von, The mastery of movement, trad. angl., Mac Donald and Evans, 4e ed., 1960.
- Laloy Louis, "Aristoxene de Tarente", disciple d' Aristote et la musique de l' antiquite, Παρίσι 1904.
- Lange Oscar, "Οικονομομετρία", εκδ. Νεφέλη, Αθήνα 1979.
- Leatherman, Martha Graham, Faber and Faber, Londres, 1967.
- Lesky Albin "Η Τραγική ποίηση των αρχαίων Ελλήνων", τόμοι Α' και Β', Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης, Αθήνα 1990
- Liddell H.G. & Scott R., «Μέγα Λεξικόν της Ελληνικής Γλώσσης», μετ. Ξ. Μόσχος, τόμ. α-δ (κ' συμπλ.τόμ. ε', υπό Κων. Γεωργούλη-Παν. Γεωργούντζου κ.ά.), εκδ. Ι. Σιδέρη, Αθήνα.
- Maas Paul, "Greek Metre", μτφρ. Hugh Lloyd-Jones, Οξφόρδη 1962.
- Macran H. S. "The Harmonian of Aristoxenus", Οξφόρδη 1902. Εισαγωγή, σσ. 45-61.
- Martin Emile , "Essai sur les rythmes de la chanson greque antique", Παρίσι 1953.
- Maximilian Censbrush, Hephaestionis Enchiridion Lipsiae MCMVI
- Michigan Press, (Αγγλο-Ελληνικό/Ελληνο-Αγγλικό μονοτ. Λεξικό), Γ. Γιαννακοπούλου-Ε. Σαρένου, εκδ. Κουτσούμπος.
- Monro D. B., "The modes of Ancient Greek Music", Οξφόρδη 1894, σσ. 67-77, 27.
- Neubecker Annemarie, J., «Η Μουσική στην Αρχαία Ελλάδα», μτφρ. Μιρέλλα Σιμότα-Φιδετζή, (τίτλος πρωτοτ. Neubecker Annemarie, J., "Altgriechische Musik, eine einführung", Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt, BRD 1977), εκδ. Οδυσσεύς, Αθήνα 1986.
- Orff K.: Orff-Schulwerk, Ελληνικά τραγούδια και χοροί, εκδόσεις Schott.
- Orff K. Orff-Schulwerk, Musik Für kinder, B. Schott's Sohne Mainz.
- Orff K. Orff-Schulwerk, Pentatonik Τεύχος 1, εκδόσεις Schott.
- Paniagua Gregorio, "Musique de la Grèce Antique", Atrium musicae de Madrid, από την Harmonia Mundi, France 1978.
- Preston Valerie Dunlop, "Practical Kinetography Laban, Dance Horizons, 1969
- Reinach Theodore "La musique Greque", Παρίσι 1926.
- Renou L., "Upanishads", εκδ. A. Maisonneuve, Paris.
- Ruelle Ch.-Em., "Etudes sur l' ancienne musique greque", (Rapports litteraires), τόμ. 1-2, Παρίσι 1875, 1890.
- Rupprecht K. , άρθρον , Λατινική μετρική (ελλ. μετάφραση)
- Shawn Ted Every little movement, The Eagle Printing and binding Cy., Pittsfield, Massachussets, 1954
- Shawn Ted, Dance we must., The Eagle Printing, Pittsfield, Massachussets, 1938
- Shawn Ted, Fundamentals of a dance education
- Snell B., "Pindarus", Bibliotheca Teubneriana, Lipsiae, II, 1964.

Stryth Sigrid Abel : Musikalischer beginn in Kindergarten und Vorschule, Barenreiter Kassl Basel Towrs, London 1975.

Vernard Jean-Pierre, "Μύθος και Σκηνή στην Αρχαία Ελλάδα", εκδ. Εγνατία, Θεσ/νίκη-Ναφέλη, Αθήνα.

Westphal, R., "(a) System der antiken Rhythmik", Λειψία 1865. "(b) Metrik der Griechen", τόμ. 1-2, Λειψία 1867-1868. "(c) Aristoxenos von Tarent. Melik und Rhythmik des Klassischen Hellenentums", τόμ. 1-2, Λειψία 1883-1893.

Westphal, R., "(d) Scriptorum Metrici Graeci", τόμ. I, Λειψία 1866. "(e) Harmonik und Melopoeie der Griechen", Λειψία 1886.

Willamowitz-Mollendorf, "Griechische Verkunst", Βερολίνο 1921.

Wingman Mary, "Die Sprache des Tanzes", Ernst Battenberg verlag, 1963. trad. angl., The langage of dance, Wesleyan University Press, 1966

Zierock Rainer, "An Demeter und Dionysos Homerische Mythen in Hymneform zur Leben und Zeit" (den Dolomythen und seimen Bewohnern zur Gründung der Agrakulturgesellschaft mit 25 Thesen vom kroniden eingehaucht), Meran, November 1997.

Αγγελόπουλος Λυκούργος «Αρχαία Ελληνική και Βυζαντινή Μουσική στην Επίδαυρο», διευθ. Λ. Αγγελόπουλου, Ελλην.Βυζαντ.Χορωδία, (ζωντανή ηχογράφηση), 1-9-1990 Αδαμοπούλου, Ε. "Ρυθμός", Σεμινάριο Περί της Α. Ε. Μουσικής, Αθήνα 1976.

Αλιανός, «Περί ζώων ιδιότητος»
Αλύπιος, "Εισαγωγή Μουσική", εκδ. Meibom 1652 και C. v. Jan 1895.

Αμαργιανάκης Γ., «Η Αρχαία Ελληνική Μουσική και οι πιθανές επιβιώσεις της στη σύγχρονη Ελληνική Μουσική», σημειώσεις από σεμιναρικό μάθημα, Κομοτηνή, 1990.

Αριστειδής Κοϊντλιανός, "Περί Μουσικής", Meibom/1652, A. Jahn 1882 R.P. Winnington-Ingram, εκδ. Λειψία 1963.

Αριστόξενος, "Αρμονικά Στοιχεία", εκδ. Meibom κ.ά.

Αριστοτέλης "Μετά τα Φυσικά"
Αριστοτέλης "Μουσικά Προβλήματα"
Αριστοτέλης "Περί Ποιητικής", Σκουτρή, Εστία Αρ.2

Αριστοτέλης "Πολιτικά"
Αριστοτέλης "Τέχνη Ρητορική"
Αριστοτέλης, «Περί ζώων ιστορία»
Αριστοφάνης "Νεφέλαι"

Αριστοφάνης, «Νεφέλαι», μετ. Κ.Τοπούλης, εκδ.Επικαιρότητα, σειρά «Αρχαίο Ελλην. Θέατρο», Αθήνα 1994, (από εκδ. Oxford, reprinted 1976, Aristophanis Comediae των F.W. Hall και W.M. Geldart.)

Βακχείος Γέρων, "Εισαγωγή Τέχνης Μουσικής", εκδ. Meibom 1652 και C. v. Jan 1895.

Βαλλάς Στάθης "Μινωνικηναϊκός Διώνυσος" (Διθόραμβος-Βάκχος), εκδ. "Νέα Σύνορα"-Α.Α. Λιβάνη, Αθήνα 1993.

Βερναρδάκης Δημήτριος, «Λόγος Αυτοσχέδιος περί της καθ' ημάς Εκκλησιαστικής Μουσικής», (εκφωνηθείς εν τωι Βαρβακείωι, την 4/12, ημέραν επέτειον της συστάσεως αυτού), μετατύπωση εκ «Νέας Ημέρας», Τεργέστη, 1876.

Βιβλιοθήκη των Ελλήνων, «Αρχαίοι Αρμονικοί συγγραφείς Ευκλείδης, Γαυδέντιος, Βακχείος, Κλεονείδης, Πτολεμαίος, Αλύπιος, Αρχαίοι Ύμνοι»

Τόμ. Α', μτφρ-σημ. Δρ. Κουτρούμπας, Δ., εκδ. Γεωργιάδης, Αθήνα 1995.

Βούλγαρης Ευγένιος, «Πραγματεία περί Μουσικής», (εκδ. εκ χειρογράφου της εν Κιέβωι Βιβλιοθήκης, υπό Ανδρονίκου Κ. Δημητρακοπούλου, Αρχιμανδρίτου), Τεργέστη, 1868.

Βουτιερίδης Ηλίας Π. "Ανθολόγιο Ελλήνων Λυρικών", εκδ. Παπαδήμα.

Βουτιερίδη Ηλία Π. Νεοελληνική στιχουργική, Αθήνα 1922

Γαυδέντιος Φιλόσοφος, "Αρμονική Εισαγωγή", εκδ. Meibom, 1652 και C. v. Jan 1895

Γεωργιάδης Γ. Θρ. "Griechische Musik", Riemann Musik Lexikon, Sachteil, Mainz 1967, σσ. 334-351.

Γεωργιάδης Γ. Θρ. "Musik und Rhythmus bei der Griechen", Αμβούργο 1958. Γεωργιάδης Γ. Θρ. , "Der griechische Rhythmus, Musik, Reigen, Vers und Sprache", Αμβούργο 1949.

Γεωργιάδης Γ. Θρ., "Μουσική", στην «Ιστορία του Ελληνικού Έθνους», τόμ. Γ2, Αθήνα 1972, σσ. 334-351.

Γκαροντύ, Ροζέ, "Ο χορός στη ζωή", εκδόσεις Ηριδανός, 1972.

Γουδής Δ., "Ανθολόγιο Αρχαίων ελληνικών Λυρικών" εκδ. Δημοουργία, Αθήνα 1935.

Γράβιγγερ Π. "Ο Πυθαγόρας και η μυστική Διδασκαλία του πυθαγορισμού", Βιβλιοθ. "Σφιγγός", Αθήνα 1982.

Γριτσάνης Παναγιώτης, «Το περί της Μουσικής της Ελληνικής Εκκλησίας ζήτημα», (δημοσιευθέν το πρώτον δια της εν Νεαπόλει εκδομένης Ελληνικής εφημερίδος – τον Λαών – β' εκδ. υπό του συντάξαντος «Εν Νεαπόλει» εκ της τυπογραφίας Καϊετάνου Νοβίε, Ταξιάρχου Πλειόνων Ταγματών και Ιππότη του Ελληνικού αργουρού Σταυρού του Σωτήρος), Νάπολη, 1870.

Δημητράκος Δ. "Μέγα Λεξικόν όλης της Ελληνικής Γλώσσης", τόμ. 1-9, Αθήνα 1964.

Διόδωρος Σικελιώτης, "Βιβλιοθήκη Ιστορική", εκδ. W. Dindorf, αναθεώρ. από Fr. Vogel (τόμ. I-III, 1888-1893) και C. Th. Fischer (τόμ. IV-V, 1906)

Διον. Αλικαρν., "Περί συνθέσεως ονομάτων"

Δομή, Εγκυκλοπαίδεια, εκδ. Δομή, Αθήνα.

Δούνια Μ. - Ματέυ Π. : Τα πρώτα τραγούδια, Ινστιτούτο Νεοελληνικών σπουδών, Αθήνα 1970

Ηλιος, Νεώτατον εγκυκλοπαιδικόν λεξικόν.

Ηρόδοτος, "Ιστορία"

Ηροδιανός, "Περί καθολικής προσωδίας."

Ησιόδος, "Θεογονία"

Ησυχιου του Αλεξανδρέως Λεξικόν, «Αιλίου Διογενειανού Περιεργωπένητες», (Φιλολογική αποκατάστασις Maurigius Schmidt, Libraria Maukiana, MDCCCLXVII), στη σειρά «Βιβλιοθήκη του Έλληνοσ Φιλολόγου», εκδ. Γεωργιάδη, (αναστατική έκδοσις 1975).

Ηφαιστίωνος "Εγχειρίδιον περί μέτρων", Θουκυδίδης "Ιστορία"

Θουκυδίδης «Περικλέους Επτάφυρος», Σπυρόπουλος Η., ΟΕΔΒ, Αθήνα 1987.

Ιάμβλιχος, "Πυθαγορικός βίος", μτφρ. Σ. Λαμπροπούλου, εκδ. Πύρινος Κόσμος, 1982

Καζάνας Ν. "Δημοκρατία: Ελευθερία υπό τον Νόμο", εκδ. Λυκαβητός, 1981.

Κακούρη Ι. Κατερίνα "Γενετική του Θεάτρου", εκδ. Ν. Μαυρομάτης, Αθήνα 1987

Κακούρη Ι. Κατερίνα "Επιστημονική Θεατρολογία", Εισαγωγή στο θέμα. (σημ.)

- Κακούρη Ι. Κατερίνα, "Προϊστορία του Θεάτρου, Από τη σκοπιά της Κοινωνικής Ανθρωπολογίας, Υπουργείο Πολιτισμού και Επιστημών, Αθήνα 1974.
- Κακριδής Ι. Θ. "Αρχαία Μετρική", άρθρον έν Μ.Ε.Ε
- Κακριδής Ι. Θ. "Ιστορία του Ελληνικού Έθνους", τ. Β', σ. 158 κ.εξ.
- Κακριδής Ι. Θ. "Δακτυλικόν Έξαμετρον" (πανεπ. παραδόσεις)
- Καμιτίσης Χρ.-Χαραχούσου Υβ., «Μέθοδοι Έρευνας στον Αθλητισμό-Στατιστική ανάλυση-Αξιολόγηση», εκδ. Salto, Θεσ/νίκη 1990.
- Κάρκος Κ.-Μελετιδής Ε.-Εκδόσεις : Στοιχεία Μετρικής Αρχαίας Έλληνικής Λατινικής Νέας Έλληνικής Π.Πουρνάρα- Θεσ/νίκη 1978
- Καυιάσκη Α. :Τα πρώτα μας, εκδόσεις : Νάκα, Αθήνα
- Κλεονείδης "Εισαγωγή Αρμονική", εκδ. C. v. Jan 1895.
- Κοφινιώτης, Ε., «Λεξικόν ομηρικόν», εκδ. Μπάιρον, σειρά Φιλολογ. Βιβλιογραφία.
- Κυριαζίδης Αγαθάγγελος, "Ο Ρυθμογράφος", (ήτοι ο Χρόνος, το Μέτρον, ο Ρυθμός, εν τη καθόλου Μουσική και τη Ποιητική), (ακριβής ανατύπωση από την έκδοσιν της Κων/πόλεως 1909), εκδ. Β. Ρηγάτουλου, Θεσ/νίκη 1991.
- Λαοδικέας, «Καν...»
- Λεκατσά Π "Περί των Σαπφούς μέτρων", εκδ. Πάπυρος 1975
- Λεκατσά Π. , "Διόνυσος", Καταγωγή και εξέλιξη της Διονυσιακής θρησκείας, έκδ. Β', Εταιρεία Σπουδών Νεοελληνικού Πολιτισμού και Γενικής Παιδείας-Σχολή Μωραΐτη 1971
- Λεκατσά Π., "Λαβύρινθος", Καταγωγή και εξέλιξη ενός τύπου ποιητικής μυθολογίας, Αθήνα 1971
- Λιατσου Π -Βάστερ, Θεσσαλονίκη 1987
- Λιατσου Π. -Παπανικολάου Χ. : Τα τραγούδια μας, εκδόσεις : Δεξίος
- Λιγνάδης Τάσος, "Το ζών και το τέρας", εκδ. Ηρόδοτος, Αθήνα 1989.
- Λογγίνου, "Προλεγόμενα εις το του Ηφαιστίου Εγχειρίδιον"
- Λουκιανού, "Περί Ορχήσεως"
- Λυπουρίλη Δ., "Αρχαία Ελληνική Μετρική", Μία πρώτη προσέγγιση, εκδ. "Παρατηρητής", Θεσ/νίκη 1983.
- Μάρου Γκίλμπερτ, «Η αξία της Ελλάδος για το μέλλον του κόσμου», μετ. & επιμ. Π.Μητσόπουλου, Βιβλιοθ. «Εργατικής Εστίας», Αθήνα, 1947.
- Μασουρίδη Αντ. "Αποκρυπτογραφήσεις της Γραμμικής Β'", Μέθοδος και Εφαρμογές της. Εκδ. των Φίλων, Αθήνα 1987
- Μασουρίδη Αντ. "Η Γραμμική Β'", Ανάλυσις της μεθόδου αποκρυπτογραφίσεως. Θεωρία, ανάγνωσις και ερμηνεία πινακίδων, Εκδ. των Φίλων, Αθήνα 1989.
- Ματέυ Π. : Δόνια Χελιδόνια, εκδόσεις Νάκα Αθήνα
- Μιχαηλίδης Σόλων, "Εγκυκλοπαίδεια της Αρχαίας Ελληνικής Μουσικής", Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης, Αθήνα 1989.
- Νικόμαχος Γερασινός "Αρμονικής Εγχειρίδιον", εκδ. Meibom, 1652, C. v. Jan, 1895.
- Νούσια Γ.: Κορυδαλλός, εκδόσεις : Νάκα, Αθήνα 1970
- Ξυπνιτού Νικολ. Φρ. δ.φ Αρχαία Ελληνική μετρική μέρος Β
- Παλαίφατος, «Περί απίστευτων ιστοριών»
- Παπανικολάου Κ. Ι. Νεοελληνική καλλιολογία , εκδόση Β
- Παπανικολάου Χαρίκλεια - Ειδική Έπιστημων Θεσσαλονίκη 1991 Μουσική-Φωνητική Αγωγή για παιδιά Α προσχολικής ηλικίας
- Πάπυρος-Λαρούς, Γενική Παγκόσμιος Εγκυκλοπαίδεια, Πάπυρος, Αθήνα 1963.
- Παυλίνης Ευάγγελος, «Ιστορία της Γυμναστικής», Αθήνα 1927. Ανατύπωση ΕΑΣΑ Θεσ/νίκη: Θεσσαλονίκη 1977)
- Παυσανίας, «Ελλάδος Περιήγησις» Λακωνικά Πίνδαρος, "Υμνος"
- Πίνδαρος, "Α' Ολυμπιονίκος"
- Πλάτωνος, "Επινομίς"
- Πλάτωνος, "Πολιτεία ή Περί του δικαίου", "Πολιτικός"
- Πλάτωνος, "Γοργίας"
- Πλάτωνος, "Ευθύδημος"
- Πλάτωνος, "Κρατύλος"
- Πλάτωνος, "Τίμαιος"
- Πλίνιος,
- Πλούταρχος, «Συμπόσιον»
- Πλούταρχου "Βίοι παράλληλοι" Σόλων-Ποπλικόλας, εκδ. Ζαχαρόπουλου
- Πλούταρχου "Ηθικά", "Περί του Ε του εν Δελφοίς"
- Πλούταρχου "Περί του μη χραν έμμετρα νυν της Πυθίας"
- Πλούταρχου "Πώς δει τον νέον ποιημάτων ακούειν"
- Πλούταρχου, "Περί Μουσικής"
- Πολίτη Α. Ν., Βυζαντινή και νεότερα μετρική άρθρον έν Μ.Ε.Ε.
- Πολυδεύκης Ιούλιος (Polux) "Ονομαστικόν", Pollucis Onomasticon έκδ. E.Bethe, Λωβία 1900, T.
- Πρόκλος, "Χρηστομάθεια", έκδ. Th. Gaisford, Λωβία 1832.
- Πυρσος "Μεγάλη Έλλ. Έγκυκλ.
- Ρηγοπούλου (Εκδοτικός Οίκος) "Οκτώηχος", Η Ακολουθία των Κυριακών.
- Ρηγοπούλου (Εκδοτικός Οίκος) : "Παρακλητική" Σαλτέλης Θεμ., «Στοιχειώδης Μετρική της Αρχαίας Ελληνικής Ποιήσεως», κατά Hugo Gleditsch, εκδ. Δημ.Ν.Παπαδήμα, Αθήνα.
- Σαπφούς "Απαντα"
- Σαραλή Γ. , Νεοελληνική μετρική εκδόσεις β' Αθήνα 1952
- Σεμιτέλου Γ., Έλληνική μετρική, Αθήνα 1894
- Σέξτος Εμπειρικός
- Σέρρη Α. : Δημιουργική Μουσική Αγωγή για τα παιδιά μας εκδόσεις: Gutenberg / παιδική σειρά, Αθήνα 1987
- Σκιά Α, Στοιχειώδης Μετρική τής αρχαίας έλλ. ποιήσεως, Αθήνα 1931
- Σούδα («Σουίδα») Λεξικόν, τόμ. α'-β', στη σειρά «Βιβλιοθήκη των Ελλήνων», (βασισμ. στο "Suidae Lexicon" ex recognitione (=αποκαταστ.) Immanuelis Bekkeri, Berolini, typis et impensis Georgii Reimeri, A. 1854), εκδ. Γεωργιάδη.
- Σοφοκλής «Οιδίπους Τύρανος», Υ.Ε.Π.Θ.-Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, ΟΕΔΒ, Αθήνα 1989.
- Σταταλά Γ. , 'Η συμβολή στή μελέτη τής Νέοελ. μετρικής
- Σταματάκου Ι., "Λεξικόν Αρχαίας Ελληνικής Γλώσσης", εκδ. Φοίνιξ.
- Σταυρίδη Μ. : Μουσικό εργαστήρι, εκδόσεις : Gutenberg / Μουσική παιδεία, 1985

Σταύρου Θ. , Νεοελληνική μετρική Αθήνα
1930
Στράβων, "Γεωγραφικά", έκδ. Aug. Meineke,
Λιψία 1852.
Τζένος Αλέξανδρος Γένεση και οργάνωση της
γλώσσας και της σκέψης των Ελλήνων", έκδ.
Τροχιά
Τυροβολιά Βασιλική, "Ελληνικοί Παραδοσιακοί
Χορευτικοί Ρυθμοί", έκδ. Gutenberg, Αθήνα 1992.
Φιλόστρατος Γυμναστικός.
Φιλόστρατος, «Επιστολαί ερωτικά», μετ. Ε.
Γαρίδη, έκδ. Αφών Τολίδη Ο.Ε., σειρά «Μικρή Βιβλ.
Αρχ. Ελλ. Συγγραφέων», Αθήνα.
Χάλαρης Χριστ. "Ελληνική η πρώτη όπερα",
περ. "Αντιγνώσεις", Θεσ/νίκη άνοιξη '95.
Χάλαρης Χριστ. "Μουσική στο μάρμαρο
μουσική στο χαρτί" συνέντευξη σε τηλεοπτ. εκπομπή
ET-3, Ιανουάριος 1995
Χρύσανθος, "Μέγα Θεωρητικόν της Βυζαντινής
Μουσικής" (σημειώσεις από πρωτότυπο Αγίου
Όρους).

