

Περιεχόμενα

• Πρόλογος	7
• Φιλοσοφία, σκοπός και λειτουργίες της Γυμναστικής για Όλους	15
• Βασικά στοιχεία κινητικής μάθησης	23
<i>Μάθηση</i>	23
<i>Εξάσκηση και Μάθηση</i>	25
• Μαθησιακή Εμπειρία	33
• Διαχείριση της διαδικασίας μάθησης	35
• Πότε και γιατί μαθαίνουμε κάτι;	37
• Η έννοια του κινητικού προγράμματος – Η έννοια του κινητικού μοτίβου	41
• Τι μας ενδιαφέρει όλη αυτή η θεωρία της κινητικής μάθησης;	45
• Ικανότητες και δεξιότητες	47
<i>Βασικές κινητικές δεξιότητες</i>	54
• Βασικές φόρμες κίνησης και χρήση σταθερών οργάνων στην Γυμναστική για Όλους	57
• Στοιχείο – Φράση – Ρουτίνα	59
• Ατομικές ασκήσεις – συνασκήσεις – ‘πυραμίδα’	63
<i>Η συμμετοχή των ασκουμένων</i>	72
• Ανατροφοδότηση	81

• Δομή ενός προγράμματος Γ.γ.Ο.	85
<i>Προετοιμασία προγραμμάτων Γ.γ.Ο.:</i>	
<i>διαδικασία εκπαίδευσης και αναψυχής</i>	85
<i>Σχηματισμοί στο χώρο</i>	88
• Υπόδειγμα πρακτικής εφαρμογής για εκμάθηση και εναλλαγή σχημάτων στο χώρο	97
• Όργανα – Κατασκευές – Κουστόμια	103
<i>Φορητά Όργανα γυμναστικής</i>	104
<i>Πρωτότυπα και καινοτόμα φορητά όργανα</i>	106
• Χώρος-Χρόνος-Δυναμική-Σχέσεις	119
• Ύπαρξη θέματος – Πρόκληση Συναισθημάτων	125
• Παραγωγή	127
• Μουσική	129
• Σκέψεις και απόψεις	137
<i>Περί επίδοσης έναντι απόδοσης (performance)</i>	137
<i>Περί τεχνικής και τέχνης</i>	143
• Συστατικά για τη Δημιουργία και Διδασκαλία Προγ/των Γ.γ.Ο.	153
<i>Γιατί το παιδί αγαπά ένα σπορ, αλλά μετά το παρατάει;</i>	164
• Αξιολόγηση	169
• Συχνές ερωτήσεις και οι απαντήσεις τους	181
• Τελειώνοντας	187
• Βιβλιογραφία	189