

Καρτέλα Δεικτών Επιτυχίας και Δεικτών Επάρκειας - Ρυθμική Γυμναστική

Γ1.Εκτελούν βασικές δεξιότητες μετακίνησης	✓ περπάτημα, σκίπινγκ, γκάλοπ, πλάγιο γκάλοπ, λίπινγκ,	✓ άλματα																																																																																																
Γ2.Εκτελούν βασικές δεξιότητες σταθεροποίησης	✓ Δίπλωση και Διάταση κορμού ✓ Ισορροπίες (στο ένα πόδι, σε μικρές και μεγάλες επιφάνειες, Χ,Ι, Ο,	✓ Στροφές ✓ Ρολαρίσματα σώματος (μπροστά, πίσω, πλάγια) ✓ Τροχός																																																																																																
Γ3. εκτελούν βασικές δεξιότητες χειρισμού:	Βασικές δεξιότητες χειρισμού μικρών οργάνων																																																																																																	
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>Ταλάντευση</th> <th>Κύκλος</th> <th>Ρολάρισμα στο έδαφος</th> <th>Ρολάρισμα στο σώμα</th> <th>Περιστροφή</th> <th>Στριφογύρισμα</th> <th>Πέρασμα</th> <th>Ριζίμο-πίτσισμο</th> <th>Οκταράκι</th> <th>Σπυράλ</th> <th>Τύλιγμα</th> <th>Φιδάκι</th> <th>Κόματα</th> <th>Απελευθέρωση-πίτσισμο</th> <th>Αναπήδηση</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Στεφάνι</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>-</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Μπάλα</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>Σχοινάκι</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>✓</td> <td>-</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>-</td> <td>✓</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Κορδέλα</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>-</td> <td>✓</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Μαντηλάκι</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>✓</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table>			Ταλάντευση	Κύκλος	Ρολάρισμα στο έδαφος	Ρολάρισμα στο σώμα	Περιστροφή	Στριφογύρισμα	Πέρασμα	Ριζίμο-πίτσισμο	Οκταράκι	Σπυράλ	Τύλιγμα	Φιδάκι	Κόματα	Απελευθέρωση-πίτσισμο	Αναπήδηση	Στεφάνι	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-	Μπάλα	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-	-	-	-	✓	Σχοινάκι	✓	✓	-	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	Κορδέλα	✓	✓	-	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	Μαντηλάκι	✓	✓	-	-	-	-	-	✓	✓	-	-	-	✓	-	-
	Ταλάντευση	Κύκλος	Ρολάρισμα στο έδαφος	Ρολάρισμα στο σώμα	Περιστροφή	Στριφογύρισμα	Πέρασμα	Ριζίμο-πίτσισμο	Οκταράκι	Σπυράλ	Τύλιγμα	Φιδάκι	Κόματα	Απελευθέρωση-πίτσισμο	Αναπήδηση																																																																																			
Στεφάνι	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-																																																																																			
Μπάλα	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-	-	-	-	✓																																																																																			
Σχοινάκι	✓	✓	-	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-																																																																																			
Κορδέλα	✓	✓	-	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-																																																																																			
Μαντηλάκι	✓	✓	-	-	-	-	-	✓	✓	-	-	-	✓	-	-																																																																																			
Γ4.Εκτελούν συνδυασμό κινήσεων μετακίνησης, δεξιοτήτων σταθεροποίησης, χειρισμού	Κινητική Ακολουθία και Κινητικό Μοτίβο ✓ με αρχική και τελική θέση (αρχή και τέλος) ✓ με συμπερίληψη δεξιοτήτων μετακίνησης και σταθεροποίησης ✓ με καλοσχηματισμένο και ευθυτενές σώμα ✓ με ροή	✓ Απλές κινητικές ακολουθίες ✓ Σύνθετες κινητικές ακολουθίες																																																																																																
Γ5.Εκτελούν συνδυασμό βασικών κινήσεων με κινήσεις έννοιες (σώματος χώρου, προσπάθειας, σχέσεων με αντικείμενα και ανθρώπους)	✓ διάφορα Επίπεδα ✓ διάφορες Διαδρομές ✓ διάφορες Κατευθύνσεις ✓ χρήση Δεξιού και Αριστερού Χεριού ✓ στο Ρυθμό της Μουσική	✓ με Ροή ✓ με Καλοσχηματισμένο και Ευθυτενές Σώμα																																																																																																
Γ6. Δημιουργούν και παρουσιάζουν ρουτίνες κινήσεων δεξιοτήτων που προάγουν την εκφραστικότητα	Κινητική Ακολουθία και Κινητικό Μοτίβο σε χορογραφία ✓ με δοσμένα κριτήρια ✓ με επιλογή από εύρος κριτηρίων	✓ Τρόπος παρουσίασης Α. διάταξη στο χώρο (διασπορά, γραμμή, σειρά, κύκλος, κ.α.) Β. Σχηματισμοί (από γραμμή σε κύκλο, από κύκλο σε σειρά, κ.α.) ✓ με Ροή ✓ με Καλοσχηματισμένο και Ευθυτενές Σώμα																																																																																																

Γ3: Εκτελούν βασικές δεξιότητες χειρισμού					
Δεξιότητες Χειρισμού με μικρά όργανα					
Α΄ τάξη	Β΄ τάξη	Γ΄ τάξη	Δ΄ τάξη	Ε΄ τάξη	Στ΄ τάξη
Κορδέλα: κύκλους, φιδάκι, οκταράκι, σπирάλ, κύματα,	Κορδέλα: κύκλους, φιδάκι, οκταράκι, σπирάλ, κύματα, ταλάντευση	Κορδέλα: κύκλους, φιδάκι, οκταράκι, σπирάλ, κύματα, ταλάντευση	Κορδέλα: κύκλους, φιδάκι, οκταράκι, σπирάλ, κύματα, ταλάντευση	Κορδέλα: κύκλους, φιδάκι, οκταράκι, σπирάλ, κύματα, ταλάντευση	Κορδέλα: κύκλους, φιδάκι, οκταράκι, σπирάλ, κύματα, ταλάντευση
Στεφάνι: κύλισμα, πέραςμα από μέσα, ταλάντευση,	Στεφάνι: κύλισμα, πέραςμα από μέσα, ταλάντευση, οκταράκι	Στεφάνι: κύλισμα, πέραςμα από μέσα, ταλάντευση, στριφογύρισμα, οκταράκι, περιστροφή,	Στεφάνι: κύλισμα, πέραςμα από μέσα, ταλάντευση, στριφογύρισμα, οκταράκι, περιστροφή, ρίξιμο – πιάσιμο, ρολάρισμα στο σώμα	Στεφάνι: κύλισμα, πέραςμα από μέσα, ταλάντευση, στριφογύρισμα, οκταράκι, περιστροφή, ρίξιμο – πιάσιμο, ρολάρισμα στο σώμα	Στεφάνι: κύλισμα, πέραςμα από μέσα, ταλάντευση, στριφογύρισμα, οκταράκι, περιστροφή, ρίξιμο – πιάσιμο, ρολάρισμα στο σώμα
Μαντήλι: ταλάντευση, κύκλους, ρίξιμο -πιάσιμο, κύματα, οκταράκι	Μαντήλι: ταλάντευση, κύκλους, ρίξιμο - πιάσιμο, κύματα, οκταράκι	Μαντήλι: ταλάντευση, κύκλους, ρίξιμο - πιάσιμο, κύματα, οκταράκι	Μαντήλι: ταλάντευση, κύκλους, ρίξιμο - πιάσιμο, κύματα, οκταράκι	Μαντήλι: ταλάντευση, κύκλους, ρίξιμο - πιάσιμο, κύματα, οκταράκι	Μαντήλι: ταλάντευση, κύκλους, ρίξιμο - πιάσιμο, κύματα, οκταράκι
Σχοινάκι: πέραςμα από μέσα με αναπήδηση	Σχοινάκι: πέραςμα από μέσα με αναπήδηση	Σχοινάκι: πέραςμα από μέσα με αναπήδηση	Σχοινάκι: κύκλοι, οκταράκι, φιδάκι, σπирάλ, ταλάντευση, τύλιγμα, απελευθέρωση, πέραςμα από μέσα,	Σχοινάκι: κύκλοι, οκταράκι, φιδάκι, σπирάλ, ταλάντευση, τύλιγμα, απελευθέρωση, πέραςμα από μέσα	Σχοινάκι: κύκλοι, οκταράκι, φιδάκι, σπирάλ, ταλάντευση, τύλιγμα, απελευθέρωση, πέραςμα από μέσα
Μπάλα: ρίξιμο, πιάσιμο, κύλισμα	Μπάλα: ρίξιμο, πιάσιμο, κύλισμα	Μπάλα: ρίξιμο, πιάσιμο, κύλισμα	Μπάλα: ρίξιμο, πιάσιμο, κύλισμα, αναπήδηση	Μπάλα: ρίξιμο, πιάσιμο, κύλισμα, αναπήδηση	Μπάλα: ρίξιμο, πιάσιμο, κύλισμα, αναπήδηση