

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N064	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Στ' & Η'
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	PILATES		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i>	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
	2	2	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΚΑΝΕΝΑ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)			

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
- Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β
- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Ο στόχος του μαθήματος είναι η απόκτηση γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων σχετικά με τον σχεδιασμό, την εφαρμογή και την καθοδήγηση μαθημάτων της μεθόδου Pilates. Οι γνώσεις που θα αποκτηθούν είναι σχετικές με τα εξής:

- Φιλοσοφία, βασικές αρχές και κύριοι στόχοι της μεθόδου Pilates
- Εκμάθηση και πρακτική εφαρμογή όλου του αυθεντικού ασκησιολογίου της μεθόδου Pilates στο έδαφος (Pilates Mat) για ασκούμενους διαφορετικών επιπέδων (αρχάριο, μεσαίο, προχωρημένο)
- Εκμάθηση και πρακτική εφαρμογή ενδεικτικών ασκήσεων στο Pilates Reformer
- Εκμάθηση, πρακτική εφαρμογή και κατανόηση τρόπου σχεδιασμού ασκήσεων τύπου-Pilates (π.χ.

Pilates σε όρθια θέση ή με εξοπλισμό)

ε) Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση μαθημάτων Pilates σε διαφορετικά περιβάλλοντα (ομαδικά προγράμματα άσκησης στο γυμναστήριο, εξατομικευμένη προπόνηση, διαδικτυακά προγράμματα άσκησης).

Για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος, μέσω των μαθημάτων θα έχουν πραγματοποιηθεί τα εξής:

α) Εξοικείωση με τις θεωρητικές αρχές της μεθόδου Pilates

β) Αναλυτική περιγραφή/επεξήγηση και επίδειξη των ασκήσεων της μεθόδου Pilates ανά επίπεδο δυσκολίας (αρχάριο, μεσαίο προχωρημένο)

γ) Πρακτική εφαρμογή των ασκήσεων της μεθόδου Pilates ανά επίπεδο δυσκολίας (αρχάριο, μεσαίο, προχωρημένο)

δ) Θεωρητική εξοικείωση με θέματα που άπτονται του σχεδιασμού και της καθοδήγησης προγραμμάτων Pilates ανά επίπεδο δυσκολίας

ε) Επεξήγηση και πρακτική εφαρμογή ασκήσεων στο Pilates Reformer.

στ) Επεξήγηση και πρακτική εφαρμογή ασκήσεων τύπου-Pilates σε όρθια θέση (Standing Pilates) ή με χρήση εξοπλισμού (π.χ. λάστιχα)

ε) Επεξήγηση βασικών σημείων προσοχής κατά τη διδασκαλία αντίστοιχων προγραμμάτων σε διαφορετικές συνθήκες (ομαδικό πρόγραμμα άσκησης στο γυμναστήριο, εξατομικευμένη προπόνηση, προπόνηση μέσω διαδικτύου)

στ) Ανάθεση ατομικών εργασιών (προετοιμασία στο σπίτι) στους φοιτητές-τριες με θέμα τον σχεδιασμό, την εφαρμογή και την καθοδήγηση ολιγόλεπτων προγραμμάτων άσκησης και παρουσίασή τους την ώρα του μαθήματος.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα:

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας

και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές/τριες:

ΣΕΠ

1. Θα γνωρίζουν τη φιλοσοφία και τις βασικές θεωρητικές αρχές της μεθόδου Pilates.
2. Θα γνωρίζουν και θα μπορούν να εφαρμόσουν όλο το αυθεντικό ασκησιολόγιο της μεθόδου Pilates στο έδαφος (Pilates Mat).
3. Θα έχουν εξοικειωθεί με τη χρήση του Pilates Reformer μέσω ενδεικτικών ασκήσεων
4. Θα έχουν κατανοήσει πώς μπορούν να σχεδιαστούν ασκήσεις τύπου-Pilates (π.χ. σε όρθια θέση ή με λάστιχα)
5. Θα είναι ικανοί να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να καθοδηγούν προγράμματα άσκησης βασισμένων στη μέθοδο Pilates (Pilates Mat, Pilates Reformer και τύπου- Pilates) για διαφορετικά επίπεδα ασκουμένων (αρχάριο, μεσαίο, προχωρημένο)
6. Θα είναι ικανοί να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να καθοδηγούν προγράμματα άσκησης

βασισμένων στη μέθοδο Pilates σε διαφορετικά περιβάλλοντα (γυμναστήριο, εξατομικευμένη προπόνηση, διαδίκτυο).

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Η μέθοδος Pilates: Ιστορική αναδρομή, φιλοσοφία και βασικές αρχές της μεθόδου
2. Authentic Pilates: Ασκησιολόγιο I (mat) (αρχάριο επίπεδο): προ-ασκήσεις και ευκολότερες ασκήσεις της μεθόδου Pilates
3. Authentic Pilates: Πρακτική εξάσκηση στο Ασκησιολόγιο I (mat) (αρχάριο επίπεδο)
4. Authentic Pilates: Ασκησιολόγιο II (mat) (μεσαίο επίπεδο)
5. Authentic Pilates: Πρακτική εξάσκηση στο Ασκησιολόγιο II (mat) (μεσαίο επίπεδο)
6. Authentic Pilates: Ασκησιολόγιο III (mat) (προχωρημένο επίπεδο)
7. Authentic Pilates: Πρακτική εξάσκηση στο Ασκησιολόγιο III (mat) (προχωρημένο επίπεδο)
8. Pilates-type μάθημα σε όρθια θέση (Standing Pilates), Pilates στη μπάρα και προσαρμογές ασκήσεων Pilates με λάστιχα
9. Pilates Reformer 1
10. Pilates Reformer 2
11. Λογική σχεδιασμού προγράμματος μαθήματος Pilates (ανάλογα με τον στόχο) και τρόπος καθοδήγησης ατομικού και ομαδικού προγράμματος Ομαδικό πρόγραμμα Pilates στο γυμναστήριο ή σε προσωπική προπόνηση: Σχεδιασμός και τρόπος καθοδήγησης
12. Πρακτική εφαρμογή στον σχεδιασμό και την καθοδήγηση ατομικού και ομαδικού προγράμματος Pilates Ομαδικό πρόγραμμα Pilates στο γυμναστήριο ή σε προσωπική προπόνηση: Πρακτικές εφαρμογές
13. Διαδικτυακό (live-streaming) ομαδικό μάθημα Pilates: σημεία προσοχής και τρόπος καθοδήγησης

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p style="text-align: center;">ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</p> <p><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<p>Ο τρόπος παράδοσης του μαθήματος συνοψίζεται στα εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Θεωρητικές διαλέξεις σχετικές με το περιεχόμενο του κάθε μαθήματος. -Πρακτική διδασκαλία σχετική με το περιεχόμενο κάθε μαθήματος: επεξήγηση και επίδειξη ασκήσεων, πρακτική εφαρμογή ασκήσεων, συμβουλευτική σχετικά με τον τρόπο καθοδήγησης και των σημείων προσοχής. -Παρουσίαση/εφαρμογή ολιγόλεπτων προγραμμάτων άσκησης από τους φοιτητές/τριες για απόκτηση πρακτικής εμπειρίας (βάσει ατομικών εργασιών που θα έχουν ανατεθεί, με θέμα τον σχεδιασμό, την εφαρμογή και την καθοδήγηση ολιγόλεπτων προγραμμάτων άσκησης της μεθόδου Pilates. Οι ατομικές εργασίες θα είναι τουλάχιστον μία για κάθε φοιτητή και θα εκτείνονται σε όλη τη διάρκεια του εξαμήνου). Παροχή ανατροφοδότησης και συζήτηση.
<p style="text-align: center;">ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</p> <p><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή</i></p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε τόσο κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας όσο και για την επικοινωνία με τους φοιτητές/τριες.</p>

Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές				
<p style="text-align: center;">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</p> <p>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</p> <p>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)
	1) Θα γνωρίζουν τη βασική θεωρία της μεθόδου Pilates (φιλοσοφία και βασικές αρχές μεθόδου)	Διαλέξεις, μελέτη στο σπίτι	Τεστ πολλαπλων επιλογών	
	2) Θα είναι ικανοί να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να καθοδηγούν προγράμματα άσκησης Pilates Mat, Pilates Reformer και τύπου- Pilates για διαφορετικά επίπεδα ασκουμένων (αρχάριο, μεσαίο, προχωρημένο)	Διαλέξεις, πρακτική εξάσκηση την ώρα του μαθήματος, μελέτη στο σπίτι, ατομική εργασία για το σπίτι και παρουσίαση εργασιών κατά τη διάρκεια του μαθήματος	Τεστ πολλαπλων επιλογών Παρουσίαση ολιγόλεπτων προγραμμάτων άσκησης κατά τη διάρκεια του μαθήματος, ανατροφοδότηση των φοιτητών/τριών και συζήτηση.	
	3) Θα είναι ικανοί να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να καθοδηγούν προγράμματα άσκησης Pilates σε διαφορετικά περιβάλλοντα (γυμναστήριο, εξατομικευμένα προπόνηση, διαδίκτυο).	Διαλέξεις, πρακτική εξάσκηση την ώρα του μαθήματος, μελέτη στο σπίτι, ατομική εργασία για το σπίτι και παρουσίαση εργασιών κατά τη διάρκεια του μαθήματος	Τεστ πολλαπλων επιλογών Παρουσίαση ολιγόλεπτων προγραμμάτων άσκησης κατά τη διάρκεια του μαθήματος, ανατροφοδότηση των φοιτητών/τριών και συζήτηση.	
		ΣΥΝΟΛΟ		
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	Η διαδικασία αξιολόγησης των φοιτητών/τριών θα περιλαμβάνει:			

<p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<p>Τη συμμετοχή στο μάθημα μέσω της προετοιμασίας ολιγόλεπτων προγραμμάτων άσκησης στο σπίτι και την παρουσίαση/εφαρμογή τους στο μάθημα (40%)</p> <p>Γραπτή εξέταση στο τέλος του εξαμήνου (δοκιμασία πολλαπλής επιλογής) (60%).</p>

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Μπενέκα, Α., Μάλλιου, Π., Πάφης, Γ., Μάλλιου, Β., Κούτρα, Χ. 2015. Προγράμματα θεραπευτικής άσκησης με τη μέθοδο «Pilates». [Κεφάλαιο Συγγράμματος]. Στο Μπενέκα, Α., Μάλλιου, Π., Πάφης, Γ., Μάλλιου, Β., Κούτρα, Χ. 2015. *Θεραπευτική άσκηση*. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα:Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. κεφ 7. Διαθέσιμο στο: <http://hdl.handle.net/11419/368>

Pilates J. H. & Miller, W. J Return to life through contrology