

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N438	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Χειμερινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ		
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	
	4	8	
<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>	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΝΑΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02231/		

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

Στόχος του μαθήματος της Ειδικότητας Ρυθμικής Γυμναστικής στο Δ' Έτος (Ζ' Εξάμηνο) είναι η διδασκαλία εξειδικευμένων ασκήσεων και ο σχεδιασμός ατομικών προγραμμάτων, ελεύθερου σώματος και σε συνδυασμό με όργανα (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα), στις διάφορες αγωνιστικές κατηγορίες (παγκορασίδων, κορασίδων, νεανίδων, γυναικών) σύμφωνα με τον κώδικα βαθμολογίας. Παράλληλα, στο πλαίσιο της αθλητικής προετοιμασίας, διδάσκονται θέματα που αφορούν στη διαδικασία ανίχνευσης και επιλογής των αθλητριών, στις ευαίσθητες φάσεις ανάπτυξης των αθλητριών, στη βιολογική ωρίμανση, στη φυσική προετοιμασία, στις ειδικές μετρήσεις και στην αξιολόγηση παραμέτρων της φυσικής κατάστασης, στον προγραμματισμό της προπόνησης, στις ενεργειακές απαιτήσεις καθώς και στον προσδιορισμό της επιβάρυνσης στις διάφορες αγωνιστικές συνθέσεις.

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 θα είναι ικανοί να:

1. Γνωρίζουν τη διδασκαλία εξειδικευμένων ασκήσεων και το σχεδιασμό ατομικών προγραμμάτων, ελεύθερου σώματος και σε συνδυασμό με όργανα (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα), στις διάφορες αγωνιστικές κατηγορίες (παγκορασίδων, κορασίδων, νεανίδων, γυναικών) σύμφωνα με τον κώδικα βαθμολογίας.
2. Εκτελούν σε ικανοποιητικό επίπεδο τους συνδυασμούς ελεύθερου σώματος καθώς και με τα πέντε όργανα του αθλήματος (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα) στις διάφορες αγωνιστικές κατηγορίες (παγκορασίδων, κορασίδων, νεανίδων, γυναικών)
3. Προσδιορίζουν και να παράγουν τις εφαρμοσμένες γνώσεις της προπονητικής του αθλήματος.
4. Σχεδιάζουν ένα χορογραφημένο πρόγραμμα με συνοδεία μουσικής με τα πέντε όργανα του αθλήματος (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα) στις διάφορες αγωνιστικές κατηγορίες (παγκορασίδων, κορασίδων, νεανίδων, γυναικών)

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Διάλεξη 1^η : Βασικές αρχές σχεδιασμού ατομικών προγραμμάτων στη Ρυθμική Γυμναστική

Διάλεξη 2^η : Η προπόνηση στη Ρυθμική Γυμναστική κατά την αναπτυξιακή ηλικία

Διάλεξη 3^η : Βιολογική ωρίμανση και ανάπτυξη αθλητριών Ρυθμικής Γυμναστικής

Διάλεξη 4^η : Μηχανισμοί παραγωγής μυϊκής ενέργειας στη Ρυθμική Γυμναστική

Διάλεξη 5^η : Καταγραφή της καρδιακής συχνότητας και έλεγχος της έντασης της προπόνησης στα διαφορετικά όργανα της Ρυθμικής Γυμναστικής

Διάλεξη 6^η : Τεστ και μετρήσεις για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης των αθλητριών

Διάλεξη 7^η : Σχεδιασμός ατομικού υποχρεωτικού προγράμματος ελεύθερου σώματος στην κατηγορία παγκορασίδων με τη συνοδεία μουσικής

Διάλεξη 8^η : Σχεδιασμός ατομικού υποχρεωτικού προγράμματος με τη μπάλα στην κατηγορία παγκορασίδων με τη συνοδεία μουσικής

Διάλεξη 9^η : Σχεδιασμός ατομικού υποχρεωτικού προγράμματος με το σχοινάκι στην κατηγορία παγκορασίδων με τη συνοδεία μουσικής

Διάλεξη 10^η: Εκμάθηση υποχρεωτικών συνδυασμών ελεύθερου σώματος στην κατηγορία κορασίδων με τη συνοδεία μουσικής

Διάλεξη 11^η: Εκμάθηση υποχρεωτικών συνδυασμών με την μπάλα στην κατηγορία κορασίδων με τη συνοδεία μουσικής

Διάλεξη 12^η: Σχεδιασμός ατομικών ελεύθερων συνδυασμών με την μπάλα με τη συνοδεία μουσικής στην κατηγορία κορασίδων σύμφωνα με τους κανονισμούς

Διάλεξη 13^η: Σχεδιασμός ατομικών ελεύθερων συνδυασμών με την μπάλα με τη συνοδεία μουσικής στην κατηγορία νεανίδων σύμφωνα με τους κανονισμούς

Διάλεξη 14^η: Σχεδιασμός ατομικών ελεύθερων συνδυασμών με την μπάλα με τη συνοδεία μουσικής στην κατηγορία γυναικών σύμφωνα με τους κανονισμούς

Διάλεξη 15^η: Εκμάθηση υποχρεωτικών συνδυασμών με το σχοινάκι στην κατηγορία κορασίδων με τη συνοδεία μουσικής

Διάλεξη 16^η: Σχεδιασμός ατομικών ελεύθερων συνδυασμών με το σχοινάκι με τη συνοδεία μουσικής στην κατηγορία κορασίδων σύμφωνα με τους κανονισμούς

Διάλεξη 17^η: Σχεδιασμός ατομικών ελεύθερων συνδυασμών με το σχοινάκι με τη συνοδεία μουσικής στην κατηγορία νεανίδων σύμφωνα με τους κανονισμούς

Διάλεξη 18^η: Σχεδιασμός ατομικών ελεύθερων συνδυασμών με το σχοινάκι με τη συνοδεία μουσικής στην κατηγορία γυναικών σύμφωνα με τους κανονισμούς

Διάλεξη 19^η: Εκμάθηση υποχρεωτικών συνδυασμών με το στεφάνι στην κατηγορία κορασίδων με τη συνοδεία μουσικής

Διάλεξη 20^η: Σχεδιασμός ατομικών ελεύθερων συνδυασμών με το στεφάνι με τη συνοδεία μουσικής στην κατηγορία κορασίδων σύμφωνα με τους κανονισμούς

Διάλεξη 21^η: Σχεδιασμός ατομικών ελεύθερων συνδυασμών με το στεφάνι με τη συνοδεία μουσικής στην κατηγορία νεανίδων σύμφωνα με τους κανονισμούς

Διάλεξη 22^η: Σχεδιασμός ατομικών ελεύθερων συνδυασμών με το στεφάνι με τη συνοδεία μουσικής στην κατηγορία γυναικών σύμφωνα με τους κανονισμούς

Διάλεξη 23^η: Σχεδιασμός ατομικών ελεύθερων συνδυασμών με την κορδέλα με τη συνοδεία μουσικής στην κατηγορία κορασίδων σύμφωνα με τους κανονισμούς

Διάλεξη 24^η: Σχεδιασμός ατομικών ελεύθερων συνδυασμών με την κορδέλα με τη συνοδεία μουσικής στην κατηγορία νεανίδων σύμφωνα με τους κανονισμούς

Διάλεξη 25^η: Σχεδιασμός ατομικών ελεύθερων συνδυασμών με την κορδέλα με τη συνοδεία μουσικής στην κατηγορία γυναικών σύμφωνα με τους κανονισμούς

Διάλεξη 26^η: Σχεδιασμός ατομικών ελεύθερων συνδυασμών με τις κορύνες με τη συνοδεία μουσικής στην κατηγορία νεανίδων-γυναικών σύμφωνα με τους κανονισμούς

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Θεωρητική διδασκαλία και πρακτική εφαρμογή			
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές			
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>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. Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και</i>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)
	1. Θα γνωρίζουν τη διδασκαλία εξειδικευμένων ασκήσεων και το σχεδιασμό ατομικών προγραμμάτων, ελεύθερου σώματος και σε συνδυασμό με όργανα (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα), στις διάφορες αγωνιστικές κατηγορίες (παγκορασίδων, κορασίδων, νεανίδων,	Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	60

<p>οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>	<p>γυναικών) σύμφωνα με τον κώδικα βαθμολογίας.</p>			
	<p>2. Θα εκτελούν σε ικανοποιητικό επίπεδο τους συνδυασμούς ελεύθερου σώματος καθώς και με τα πέντε όργανα του αθλήματος (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα) στις διάφορες αγωνιστικές κατηγορίες (παγκορασίδων, κορασίδων, νεανίδων, γυναικών)</p>	<p>Πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση, μελέτη</p>	<p>Πρακτική εξέταση στο σχεδιασμό ατομικών προγραμμάτων σε όργανα ελεύθερης επιλογής</p>	60
	<p>3. Θα προσδιορίζουν και θα παράγουν τις εφαρμοσμένες γνώσεις της προπονητικής του αθλήματος.</p>	<p>Διαλέξεις, σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης</p>	60
	<p>4. Θα σχεδιάζουν ένα χορογραφημένο πρόγραμμα με συνοδεία μουσικής με τα πέντε όργανα του αθλήματος (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα) στις διάφορες αγωνιστικές κατηγορίες (παγκορασίδων, κορασίδων, νεανίδων, γυναικών)</p>	<p>Πρακτικές ασκήσεις, εκπόνηση ατομικών εργασιών</p>	<p>Τελικές εξετάσεις</p>	60
			ΣΥΝΟΛΟ	240
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης 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,</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Τελική γραπτή θεωρητική εξέταση (40%) 2. Πρακτική εξέταση στο σχεδιασμό ατομικών προγραμμάτων σε όργανα ελεύθερης επιλογής (40%) 3. Γραπτή εργασία παρουσίασης σχεδιασμού προγραμμάτων ελεύθερης επιλογής (10%) 4. Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης (10%) 			

Κλινική Εξέταση
Ασθενούς, Καλλιτεχνική
Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά
προσδιορισμένα κριτήρια
αξιολόγησης και εάν και
που είναι προσβάσιμα
από τους φοιτητές.

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Nadejda Jastrjemskaia & Yuri Titov (1999). *Ρυθμική Γυμναστική*, Μετάφραση
Γιαννιτσοπούλου Ε. & Ζήση Β., Human Kinetics Inc.