

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ν031	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Χειμερινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
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	3	
<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>	ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02362/		

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 είναι η γνωριμία με τις βασικές αρχές τεχνικής ασκήσεων τόσο χωρίς όργανα (ρυθμικοί βηματισμοί, κυματισμοί/ευλυγισίες, ισορροπίες, στροφές, άλματα) όσο και με τα πέντε όργανα του αθλήματος (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα). Η διδασκαλία απλών ρυθμικών ασκήσεων ελεύθερου σώματος και με τη χρήση οργάνων, συνδυάζεται επίσης με τη συνοδεία μουσικής καθώς και με την ανάπτυξη στοιχείων ειδικής φυσικής κατάστασης της Ρυθμικής Γυμναστικής όπως είναι η αρθρική κινητικότητα, η ισορροπία και η αλτική ικανότητα.

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

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

<p>τεχνολογιών Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις Λήψη αποφάσεων Αυτόνομη εργασία Ομαδική εργασία Εργασία σε διεθνές περιβάλλον Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών</p>	<p>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</p>
---	--

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές/τριες θα είναι ικανοί να:

1. Γνωρίζουν τις βασικές αρχές του αθλήματος της Ρυθμικής Γυμναστικής.
2. Εκτελούν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες της ατομικής τεχνικής του αθλήματος στις ασκήσεις με τα πέντε όργανα του αθλήματος (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα)
3. Προσδιορίζουν και να παράγουν τις βασικές αρχές διδακτικής του αθλήματος. Σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα με συνοδεία μουσικής με τα πέντε όργανα του αθλήματος (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα) με στόχο τη διδασκαλία της ατομικής τεχνικής αρχάριων αθλητριών.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Διάλεξη 1^η : Χαρακτηριστικά της Ρυθμικής Γυμναστικής – Μετακινήσεις στο χώρο
Διάλεξη 2^η : Εκμάθηση απλών κυματισμών, ισορροπιών και ασκήσεων ευρύτητας
Διάλεξη 3^η : Εκμάθηση απλών στροφών και αλμάτων – Συνδυασμοί ασκήσεων ελεύθερου σώματος
Διάλεξη 4^η : Ασκήσεις γνωριμίας με τη μπάλα – Χειρισμός του οργάνου
Διάλεξη 5^η : Βασικοί συνδυασμοί χειρισμού με τη μπάλα σε συνδυασμό με μουσική
Διάλεξη 6^η : Ασκήσεις γνωριμίας με το σχοινάκι – Χειρισμός του οργάνου
Διάλεξη 7^η : Βασικοί συνδυασμοί χειρισμού με το σχοινάκι σε συνδυασμό με μουσική
Διάλεξη 8^η : Ασκήσεις γνωριμίας με το στεφάνι – Χειρισμός του οργάνου
Διάλεξη 9^η : Βασικοί συνδυασμοί χειρισμού με το στεφάνι σε συνδυασμό με μουσική
Διάλεξη 10^η : Ασκήσεις γνωριμίας με την κορδέλα – Χειρισμός του οργάνου
Διάλεξη 11^η : Βασικοί συνδυασμοί χειρισμού με την κορδέλα σε συνδυασμό με μουσική
Διάλεξη 12^η : Ασκήσεις γνωριμίας με τις κορύνες – Χειρισμός του οργάνου
Διάλεξη 13^η : Βασικοί συνδυασμοί χειρισμού με τις κορύνες σε συνδυασμό με μουσική

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>	Θεωρητική διδασκαλία και πρακτική εφαρμογή
<p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους</p>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές

φοιτητές				
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)
<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>	<p>1. Θα γνωρίζουν τις βασικές αρχές του αθλήματος της Ρυθμικής Γυμναστικής.</p>	<p>Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με αξιολόγηση γνωστικών ικανοτήτων</p>	10
	<p>2. Θα εκτελούν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες της ατομικής τεχνικής του αθλήματος στις ασκήσεις με τα πέντε όργανα του αθλήματος (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα)</p>	<p>Πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση, μελέτη</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με αξιολόγηση πρακτικών δοκιμασιών</p>	30
	<p>3. Θα προσδιορίζουν και θα παράγουν τις βασικές αρχές διδακτικής του αθλήματος.</p>	<p>Διαλέξεις, μελέτη, εκπόνηση ατομικών εργασιών</p>	<p>Γραπτή εργασία</p>	10
	<p>4. Θα σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα με συνοδεία μουσικής με τα πέντε όργανα του αθλήματος (σχοινάκι, στεφάνι,</p>	<p>Πρακτικές ασκήσεις</p>	<p>Τελικές εξετάσεις</p>	40

	μπάλα, κορύνες, κορδέλα) με στόχο τη διδασκαλία της ατομικής τεχνικής αρχάριων αθλητριών.			
			ΣΥΝΟΛΟ	90
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <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>1. Γραπτή θεωρητική εξέταση (40%)</p> <p>2. Πρακτική εξέταση σε σειρές υποχρεωτικών ασκήσεων με τα όργανα σε συνδυασμό με ασκήσεις ελεύθερου σώματος με τη συνοδεία μουσικής (40%)</p> <p>3. Ενδιάμεσοι έλεγχοι με αξιολόγηση πρακτικών δοκιμασιών (10%)</p> <p>Γραπτή εργασία (10%)</p>			

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Palmer C.H. (2017). Διδάσκοντας Ρυθμική Γυμναστική. Επιμέλεια: Ε. Γιαννιστοπούλου, Μετάφραση: Ε. Κοσμίδου, Εκδόσεις University Studio Press, Θεσσαλονίκη.