

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N061	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Εαρινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΑΕΡΟΜΠΙΚ		
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:	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/KOM02402/		

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

Η απόκτηση θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων για τον σχεδιασμό και την οργάνωση των νέων εναλλακτικών ομαδικών προγραμμάτων αερόμπικ στην αίθουσα του γυμναστηρίου. Εκμάθηση της τεχνικής των κινήσεων για τη σύνθεση και καθοδήγηση προγραμμάτων Latin και Zumba αερόμπικ. Γνώση μεθόδων διδασκαλίας, μουσικής σύνθεσης και ανάπτυξης χορογραφίας. Τεχνική ανάλυση κινήσεων και βασικές αρχές διδασκαλίας για την καθοδήγηση προγραμμάτων Tae-Bo και Kick-Boxing aerobic, με κινήσεις δανεισμένες από τις πολεμικές τέχνες. Βασική τεχνική των κινήσεων με τη χρήση του TRX. Οργάνωση, σχεδιασμός ομαδικών προγραμμάτων. Βασικές αρχές στο σχεδιασμό προγραμμάτων Pilates Mat Work και Pilates Reformer Θεωρητική προσέγγιση, τεχνική ανάλυση κινήσεων και πρακτική καθοδήγηση ομαδικών προγραμμάτων Yoga και Power Yoga στην αίθουσα του γυμναστηρίου. Θεωρητικές αρχές φυσιολογίας των κινήσεων σε υδάτινο περιβάλλον, ορολογία, τεχνική ανάλυση βηματισμών, συνδυασμοί και σύνθεση χορογραφίας για το aqua aerobic σε ρηχή πισίνα.

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 ελευθέρης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

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

1. Γνωρίζουν και να κατανοούν τις βασικές αρχές και δεξιότητες που απαιτούνται για τα καινοτόμα εναλλακτικά προγράμματα αερόμπικ.
2. Μπορούν να εκτελέσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες των καινοτόμων προγραμμάτων αερόμπικ.
3. Γνωρίζουν τις βασικές αρχές διδακτικής των καινοτόμων προγραμμάτων αερόμπικ.
4. Σχεδιάζουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα/μάθημα αερόμπικ από τα διαφορετικά καινοτόμα είδη για αρχάριους ασκούμενους.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Διάλεξη 1^η : Εισαγωγή στις βασικές αρχές οργάνωσης των σύγχρονων εναλλακτικών ομαδικών προγραμμάτων στην αίθουσα του γυμναστηρίου. Βασικές αρχές για τη χρήση της μουσικής, διαχωρισμός: μουσική φράση-μουσικό block. Ανάλυση βηματισμών μέσα στη μουσική του αερόμπικ (θεωρία).

Διάλεξη 2^η : Νέες τάσεις και τεχνικές στη σύνθεση προγραμμάτων Latin και Salsa αερόμπικ. Βασικές αρχές και τεχνική ανάλυση βηματισμών. Χρήση της μουσικής στη σύνθεση block για την ανάπτυξη της χορογραφίας και τον σχεδιασμό ολοκληρωμένων προγραμμάτων.

Διάλεξη 3^η : Νέες τάσεις και τεχνικές στη σύνθεση προγραμμάτων Zumba αερόμπικ. Zumba Kids, Zumba Gold: Βασικές αρχές και τεχνική ανάλυση βηματισμών (θεωρία). Σύνθεση συνδυασμών για τον σχεδιασμό ολοκληρωμένων προγραμμάτων Zumba αερόμπικ. Πρακτική εξάσκηση στη διδασκαλία και την καθοδήγηση συνδυασμών μέσα στη μουσική.

Διάλεξη 4^η : Fight Aerobic Basic: Τεχνική ανάλυση βασικών κινήσεων. Βασικές αρχές διδασκαλίας βηματισμών, σύνθεση συνδυασμών και σύνθεση block για τον σχεδιασμό και την καθοδήγηση προγραμμάτων Kick - Boxing Aerobic και Tae Bo.

Διάλεξη 5^η : Pilates: Θεωρητική προσέγγιση, τεχνική ανάλυση κινήσεων. Βασικές αρχές προγραμμάτων και βασική τεχνική εκτέλεσης των κινήσεων με το βάρος του σώματος (πράξη).

Διάλεξη 6^η : Pilates: Μέθοδος μυϊκής ενδυνάμωσης με τα όργανα του pilates. Mat Work /Ring/Balls Pilates / Gym Stick/ reformer.

Διάλεξη 7^η : Ιμάντες αιώρησης στα ομαδικά προγράμματα Aerobic: Εισαγωγή στις βασικές αρχές οργάνωσης προγραμμάτων με τη χρήση των ιμάντων. Βασικές αρχές λειτουργικής προπόνησης και τεχνική ανάλυση κινήσεων με τη χρήση των ιμάντων αιώρησης (θεωρία). Πρακτική εφαρμογή: εξοικείωση και εκτέλεση βασικής τεχνικής ασκήσεων

Διάλεξη 8^η : Ιμάντες αιώρησης στα ομαδικά προγράμματα Aerobic: βασικές αρχές για την οργάνωση και τον σχεδιασμό ομαδικών προγραμμάτων στην αίθουσα του γυμναστηρίου. Πρακτική εφαρμογή: εξοικείωση και εκτέλεση ασκήσεων με τη συνοδεία μουσικής.

Διάλεξη 9^η : Functional aerobic: Βασική τεχνική ανάλυση των κινήσεων για τον σχεδιασμό ομαδικών προγραμμάτων στην αίθουσα του γυμναστηρίου. Βασικές αρχές λειτουργικής προπόνησης με το βάρος του σώματος.

Διάλεξη 10^η: Cross fit: Βασική τεχνική ανάλυσης των κινήσεων. Βασικές αρχές ασφάλειας

και τεχνικής για τον σχεδιασμό ομαδικών προγραμμάτων στην αίθουσα του γυμναστηρίου
Διάλεξη 11^η: Μορφές Yoga: Θεωρητική προσέγγιση, τεχνική ανάλυση κινήσεων και πρακτική εφαρμογή. Power Yoga: Θεωρητική προσέγγιση, τεχνική ανάλυση κινήσεων και πρακτική εφαρμογή.

Διάλεξη 12^η: Power Cycle or Spinning: Ρυθμίσεις, Ύψος σέλας, Τεχνική ανάλυση κινήσεων: βασικές θέσεις, θέσεις χεριών. Βασικές αρχές ασφάλειας και τεχνικής για τον σχεδιασμό ενός προγράμματος και την καθοδήγηση ολοκληρωμένων ομαδικών προγραμμάτων.

Διάλεξη 13^η: Aqua aerobic: Βασικές αρχές φυσιολογίας των κινήσεων σε υδάτινο περιβάλλον. Ορολογία, τεχνική ανάλυση βηματισμών. Βασικές αρχές διδασκαλίας βασικών βηματισμών, συνδυασμοί και σύνθεση block. Aqua aerobic: σε ρηχή πισίνα με και χωρίς τη χρήση εξοπλισμού.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Η κατανομή της διδασκαλίας του περιεχομένου των μαθημάτων γίνεται ως εξής: Θεωρητική προσέγγιση του αντικειμένου: 40% Πρακτική καθοδήγηση 60% (τεχνική ανάλυση, μεθοδολογία - διδασκαλία απλών και σύνθετων συνδυασμών των διαφορετικών εναλλακτικών προγραμμάτων με τη χρήση της μουσικής).			
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΩΝ 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 οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</i>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)
	1) Θα γνωρίζουν και θα κατανοούν τις βασικές αρχές και δεξιότητες που απαιτούνται για τα καινοτόμα προγράμματα αερόμπικ.	Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη στο σπίτι	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με θεωρητικές (γραπτές ή προφορικές) προόδους γνωστικής αξιολόγησης	10
	2) Θα μπορούν να εκτελέσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες των καινοτόμων προγραμμάτων αερόμπικ.	Πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση & μελέτη στο σπίτι, φροντιστηριακές ασκήσεις	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με κατάλληλες πρακτικές (ατομικές & ομαδικές) προόδους αξιολόγησης	20

	3) Θα γνωρίζουν τις βασικές αρχές διδακτικής των εναλλακτικών καινοτόμων προγραμμάτων.	Διαλέξεις, μελέτη στο σπίτι, ομαδικές εργασίες	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με αξιολόγηση α) σε ενδιάμεσες πρακτικές διδασκαλίες, β) αξιολόγηση γραπτού σχεδίου διδασκαλίας	10
	4) Θα είναι ικανοί να σχεδιάζουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα/μάθημα αερόμπικ από τα διαφορετικά καινοτόμα είδη για αρχάριους ασκούμενους.	Διαλέξεις, πρακτικές ασκήσεις, εκπόνηση μιας (1) ατομικής & μιας (1) ομαδικής εργασίας, μελέτη στο σπίτι	Ενδιάμεσες εργασίες και τελικές εξετάσεις	20
			ΣΥΝΟΛΟ	60
<p style="text-align: center;">ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></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>Γραπτή εξέταση σε θεωρητικά θέματα (quiz, μετά το θεωρητικό): 30%</p> <p>Πρακτική εξέταση (δύο βαθμοί προόδου /8 ώρες διδασκαλίας): 30%</p> <p>Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10%</p> <p>Ατομική και κατά ομάδες σχεδιασμός και οργάνωση προγράμμά καθοδήγηση και διδασκαλίας, ρυθμός, επικοινωνία: 20%</p> <p>Γραπτή εργασία, μεταφρασμένου άρθρου σχετικού με πρόσφατες έρευνες στον αερόβιο χορό και παρουσίαση σε (ppt): 10%</p>			

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Μαυρίδου–Ρόκκα Στέλλα & Κούλη Όλγα (2011). Φυσική Κατάσταση μέσω του Αερόμπικ Jan Galen Bishop. Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης, Εκδόσεις ΜΑΡΙΑ ΠΑΡΙΚΟΥ & ΣΙΑ ΕΠΕ, Αθήνα. Κωδ. Εύδοξος 59365807.
2. Διαλέξεις μαθήματος από το e-class.
3. Αμερικάνικη Αθλητιατρική Εταιρεία (ACSM) (2007). Κατευθύνσεις Σχεδιασμού Προγραμμάτων Άσκησης και Αξιολόγησης. Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης Ταξιλόγησης Κ., Τζιαμούρτας Α., Φατούρος Ι. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα.
4. Aerobic Instructors Manual (2002).
5. Κώστα Γ., Φατούρος Ι., Τριγώνης Ι. (2008). Το εγχειρίδιο του προσωπικού γυμναστή. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα.
6. Bates A., Hanson N. (1996). Η Θεραπευτική Άσκηση στο Νερό. Εκδόσεις Παρισιανού, Αθήνα.
7. YMCA Progressive Swimming Instructor's Guide (1992). Human Kinetics Publishers.