

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>N134</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Χειμερινό
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b> 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	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
	2	2	
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.			
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b> Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	ΟΧΙ		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>	<a href="https://eclass.duth.gr/courses/KOM02375/">https://eclass.duth.gr/courses/KOM02375/</a>		

### 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

Γνωριμία με το άθλημα της ενόργανης γυμναστικής σε όλες τις μορφές της.  
Ανάπτυξη των βασικών κινητικών ικανοτήτων απαραίτητων για την ενασχόληση με την ενόργανη γυμναστική. Διδασκαλία της τεχνικής, μεθοδικής διδασκαλίας και βοήθειας των βασικών ασκήσεων της ενόργανης γυμναστικής-πρακτική εξάσκηση.

#### 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

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

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

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

1. Γνωρίζουν την ιστορική εξέλιξη και τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος της ενόργανης γυμναστικής
2. Προσδιορίζουν την τεχνική των βασικών ασκήσεων της ενόργανης γυμναστικής και την μεθοδική διδασκαλία αυτών
3. Είναι σε θέση να παρέχουν την βοήθεια που είναι απαραίτητη για την ασφαλή και σωστή εκτέλεση των ασκήσεων.
4. Εκτελούν τις βασικές ασκήσεις της ενόργανης γυμναστικής σε ικανοποιητικό επίπεδο

**3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

**Διάλεξη 1<sup>η</sup>** : Γνωριμία με το μάθημα της ενόργανης γυμναστικής-ιστορική εξέλιξη

**Διάλεξη 2<sup>η</sup>** : Βασικές κινητικές δραστηριότητες στην ενόργανη γυμναστική

**Διάλεξη 3<sup>η</sup>** : Εξοικείωση στα όργανα και βασικές θέσεις και λαβές στα όργανα από στηρίξεις και εξαρτήσεις

Μεθοδική διδασκαλία, βασικά σημεία τεχνικής, βοήθειες και πρακτική εξάσκηση των παρακάτω ασκήσεων:

**Διάλεξη 4<sup>η</sup>** : Κυβίστηση στο έδαφος και παραλλαγές της -προσγειώσεις.

**Διάλεξη 5<sup>η</sup>** : Κεράκι και τριγωνική στήριξη-Ανεστραμμένη εξάρτηση στους χαμηλούς κρίκους, γωνιώδη ανεστραμμένη εξάρτηση-νωτιαία εξάρτηση-επαναφορά

**Διάλεξη 6<sup>η</sup>** : Ομάδες αλμάτων στον ίππο-φάσεις των ασκήσεων άλματος στον ίππο-Πλάγια άλματα στον ίππο άλματος-έξοδος σημαία στο χαμηλό μονόζυγο.

**Διάλεξη 7<sup>η</sup>** : Γενικά για την δοκό ισορροπίας-βασικές μετατοπίσεις στην δοκό- Είσοδος με διάσταση και συσπείρωση στην δοκό ισορροπίας-έξοδος με διάσταση και συσπείρωση από την δοκό ισορροπίας

**Διάλεξη 8<sup>η</sup>** : Διαπέραση με διάσταση στο υπάριο. Διαπέραση με διάσταση στον ίππο άλματος

**Διάλεξη 9<sup>η</sup>** : Ανακυβίστηση στο χαμηλή μπάρα των ασύμμετρων ζυγών και στο μονόζυγο-Απομακρύνσεις από την στήριξη στην χαμηλή μπάρα των ασύμμετρων ζυγών και έξοδος με προσγειώση.

**Διάλεξη 10<sup>η</sup>**: Ανακυβίστηση στο έδαφος..Απλά πατήματα στο μικρό τραμπολίνο

**Διάλεξη 11<sup>η</sup>**: Διαπέραση με συσπείρωση στο άλμα ίππου

**Διάλεξη 12<sup>η</sup>**: Κατακόρυφος στα χέρια- Κατακόρυφος κυβίστηση

**Διάλεξη 13<sup>η</sup>**: Τροχός

**4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b> <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Διαλέξεις-Πρακτική			
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> <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			
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> <i>Περιγράφονται αναλυτικά</i>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές	Αξιολόγηση	<b>Φόρτος Εργασίας</b>

<p>ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.                  Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; 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>		<b>δραστηριότητες</b>		<b>Φοιτητή (ώρες)</b>
	1) Θα γνωρίζουν την ιστορική εξέλιξη και τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος της ενόργανης γυμναστικής.	Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	10
	2) Θα προσδιορίζουν την τεχνική των βασικών ασκήσεων της ενόργανης γυμναστικής και την μεθοδική διδασκαλία αυτών.	Διαλέξεις, μελέτη, ομαδικές εργασίες, Πρακτική εξάσκηση	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με αξιολόγηση α) σε ενδιάμεσες πρακτικές διδασκαλίες, β) αξιολόγηση γραπτού σχεδίου διδασκαλίας  Γ) τελικές εξετάσεις	15
	3) Θα είναι σε θέση να παρέχουν την βοήθεια που είναι απαραίτητη για την ασφαλή και σωστή εκτέλεση των ασκήσεων.	Διαλέξεις, μελέτη, ομαδικές εργασίες, Πρακτική εξάσκηση	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με αξιολόγηση α) σε ενδιάμεσες πρακτικές διδασκαλίες, β) τελικές εξετάσεις	15
	4) Θα εκτελούν τις βασικές ασκήσεις της ενόργανης γυμναστικής σε ικανοποιητικό επίπεδο .	Πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση & μελέτη, φροντιστηριακές ασκήσεις	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με κατάλληλες κινητικές δοκιμασίες	20
		<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>60</b>	
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ</b>	<b>Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΟ ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΚΑΙ ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ</b>			

<p style="text-align: center;"><b>ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></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 style="text-align: center;"><b>ΜΕΡΟΣ</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (70%)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ενδιάμεσες πρακτικές εξετάσεις (20%)</li> <li>2. Εκτέλεση των εξεταστέων προγραμμάτων (50%)</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (30%)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γραπτές δοκιμασίες σχετικές με το αντικείμενο (10%)</li> <li>2. Γραπτές εξετάσεις (20%)</li> </ol>
--	--

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. –ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Π.-ΣΑΤΡΑΤΖΕΜΗΣ Γ. (2011). ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ -ΑΘΗΝΑ
2. – ΚΑΜΠΙΩΤΗΣ Σ. (2004). ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗ)- ΤΕΛΕΘΡΙΟΝ, ΑΘΗΝΑ
3. – ΚΑΪΜΑΚΑΜΗΣ Β. (2003). ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Η -ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΙΑΝΔΡΟΣ, ΘΕΣ/ΝΙΚ
4. - ΠΡΩΙΟΣ Μ. (2011). ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ –ΌΛΥΜΠΟΣ, ΘΕΣ/ΝΙΚΗ