

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΕΡΟΜΠΙΚ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C004	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	3 ^ο ή 4 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ 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	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>	Επιστημονικής περιοχής, Ανάπτυξης δεξιοτήτων		
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/1021376/		

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

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό τα βασικά βήματα του αερόμπικ μέσα στο ρυθμό της μουσικής.
- Γνωρίζουν τις βασικές αρχές που απαιτούνται για τον σχεδιασμό και την οργάνωση ενός ομαδικού προγράμματος χορευτικού αερόμπικ.
- Κατέχουν τις βασικές αρχές των μεθόδων διδασκαλίας και τις τεχνικές για την ανάπτυξη της χορογραφίας και την καθοδήγηση ολοκληρωμένων προγραμμάτων αερόμπικ.
- Οργανώνουν, να σχεδιάζουν και να καθοδηγούν ένα ολοκληρωμένο ομαδικό πρόγραμμα αερόμπικ για υγιείς ασκούμενους.

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

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

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	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
- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των ανάλογων μέσων τεχνολογίας και επικοινωνίας - Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις - Λήψη αποφάσεων - Αυτόνομη εργασία - Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον - Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα - Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου - Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης	

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στο αερόμπικ. Είδη αερόμπικ ως προς την ένταση και τον εξοπλισμό. Ορολογία, ανάλυση τεχνικής βασικών βηματισμών. - Βασικές αρχές για τη χρήση της μουσικής στα ομαδικά προγράμματα χορευτικού αερόμπικ. Διαχωρισμός: μουσική φράση-μουσικό block. Τεχνική ανάλυση βηματισμών μέσα στη μουσική. - Σχεδιασμός ομαδικών προγραμμάτων αερόμπικ. Παράμετροι - βασικές αρχές προθέρμανσης και αποθεραπείας - κανόνες ασφάλειας. Δομή χορογραφίας - σχεδιασμός ολοκληρωμένου κινητικού block. - Μέθοδοι διδασκαλίας, τεχνική ανάπτυξης της χορογραφίας για την καθοδήγηση των ομαδικών προγραμμάτων αερόμπικ στην αίθουσα του γυμναστηρίου (θεωρία). Ανάλυση μεθόδων διδασκαλίας και πρακτική εξάσκηση στη διδασκαλία και την καθοδήγηση των συμμετεχόντων (πράξη). - Βασικές αρχές σχεδιασμού κυρίως αερόβιου μέρους (pre cardio-cardio-post cardio) (θεωρία). Συνδυασμός block σε προγράμματα low/moderate/high και mixed workout με τη χρήση μουσικής (πράξη). Τροποποίηση - εμπλουτισμός- χορογραφία. - Βασικές αρχές μυϊκής ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος στα ομαδικά προγράμματα αερόμπικ. Κανόνες ασφάλειας-παραλλαγές (θεωρία). Πρακτική εξάσκηση με ασκήσεις εδάφους για όλες τις μυϊκές ομάδες(πράξη). - Swiss balls (Fit-Bosu) Aerobic: Ανάλυση βασικών κινήσεων –Τεχνική ανάλυση των ασκήσεων. Βασικές αρχές μυϊκής ενδυνάμωσης με τη χρήση Fit Balls & Bosu. Διδασκαλία χορευτικών βηματισμών, σχεδιασμός block μέσα στη μουσική. - Swiss Balls (Fit-Bosu) Aerobic: Ανάλυση της τεχνικής σύνθετων ασκήσεων από διαφορετικές θέσεις. Πρακτική εξάσκηση στην ανάλυση κινήσεων με τη χρήση Fit-Balls & Bosu (κανόνες ασφάλειας). - Εισαγωγή στα ομαδικά προγράμματα STEP αερόμπικ, επίδραση-πλεονεκτήματα-προσαρμογές. Ορολογία-Ανάλυση τεχνικής βασικών βηματισμών - Κανόνες ασφάλειας (θεωρία). Δημιουργία απλών κινητικών συνδυασμών με τη χρήση της μουσικής στα ομαδικά προγράμματα STEP αερόμπικ (πράξη). - Μέθοδοι διδασκαλίας και καθοδήγησης βασικών συνδυασμών στα ομαδικά προγράμματα STEP αερόμπικ με τη χρήση της μουσικής. Πρόληψη τραυματισμών (θεωρία). Ποικιλία βηματισμών και συνδυασμοί σε block low/moderate STEP αερόμπικ (πράξη). - Σχεδιασμός και οργάνωση ενός ολοκληρωμένου ομαδικού προγράμματος STEP αερόμπικ - δομή χορογραφίας (θεωρία). Μυϊκή ενδυνάμωση με το βάρος του σώματος και τη χρήση του STEP. - Δημιουργία σύνθετων συνδυασμών (block) με τη χρήση της μουσικής στο Step αερόμπικ. Μέθοδοι διδασκαλίας και τεχνικές καθοδήγησης συνδυασμών στο Step αερόμπικ. - Σχεδιασμός ολοκληρωμένου προγράμματος Step αερόμπικ (προθέρμανση - pre cardio – cardio -post cardio - μυϊκή ενδυνάμωση - αποθεραπεία). Βασικές αρχές μυϊκής ενδυνάμωσης στο Step αερόμπικ με τη χρήση πρόσθετου εξοπλισμού.	
---	--

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως	Θεωρητική προσέγγιση της κάθε διδακτικής ενότητας και
---	--

εκπαίδευση κ.λπ.	πρακτική εφαρμογή δια ζώσης ή εξ αποστάσεως λόγω ειδικών συνθηκών.	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές - ψηφιακές διαφάνειες - βίντεο - MsTeams / e-class, webmail	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 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	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	Διαλέξεις	26
	Πρακτικές ασκήσεις - εξάσκηση	15
	Ανάλυση και σχολιασμός ψηφιακού υλικού	10
	Μελέτη και εκπόνηση ατομικών εργασιών	10
	Πρακτική διδασκαλία ατομικών εργασιών	11
	Εξετάσεις	3
	Σύνολο Μαθήματος	75
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, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.	Γραπτή θεωρητική εξέταση (40%) Πρακτική εξέταση (δύο πρόοδοι /8 ώρες διδασκαλίας): 40%. Ατομική και κατά ομάδες, σχεδιασμός συνδυασμών, πρακτική εξάσκηση στη διδασκαλία και την καθοδήγηση, ρυθμός, επικοινωνία: 10% Γραπτή εργασία (10%)	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Μαυρίδου-Ρόκκα, Στέλλα & Κούλη, Όλγα (2011). Φυσική Κατάσταση μέσω του Αερόμπικ (Jan Galen Bishop). Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης, Εκδόσεις ΜΑΡΙΑ ΠΑΡΙΚΟΥ & ΣΙΑ ΕΠΕ, Αθήνα.
- Έντακοτ Τζαν (2010). Ασκήσεις ισορροπίας με την μπάλα Fit ball. Εκδόσεις Σ. ΠΑΤΑΚΗΣ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΝΕΜΗΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ.
- [Sara James](#) (2014). Step Aerobics & Aerobic Dance. Mason Crest Publishers
- Διαλέξεις μαθήματος στο e-class, <https://eclass.duth.gr/courses/KOM02389/>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Στέλλα Ρόκκα
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	srokka@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές:	ΝΑΙ
Τρόποι εξέτασης:	Εργασία στο σπίτι (35%). Γραπτή εξ αποστάσεως εξέταση (65%)
Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης:	Η εργασία στο σπίτι θα πρέπει να υποβληθεί μέσω eclass σε καθορισμένη ημερομηνία.