

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Ι

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C046	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	5 ^ο ή 6 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Ι		
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>	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ		
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 μπορούν/είναι σε θέση να:

- γνωρίζουν τις βασικές αρχές της τεχνικής των κινήσεων, που απαιτούνται για τον σχεδιασμό και την οργάνωση καθενός από τα διαφορετικά εναλλακτικά ομαδικά προγράμματα αερόμπικ στο γυμναστήριο.
- εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό τις βασικές δεξιότητες των καινοτόμων-εναλλακτικών προγραμμάτων αερόμπικ στο γυμναστήριο.
- γνωρίζουν τις βασικές αρχές των μεθόδων διδασκαλίας και τις τεχνικές καθοδήγησης ολοκληρωμένων εναλλακτικών ομαδικών προγραμμάτων αερόμπικ στο γυμναστήριο.
- οργανώνουν και να σχεδιάζουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα καθενός από τα διαφορετικά εναλλακτικά ομαδικά προγράμματα για υγιείς ασκούμενους στο γυμναστήριο.

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

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

Λήψη αποφάσεων Αυτόνομη εργασία Ομαδική εργασία Εργασία σε διεθνές περιβάλλον Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	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

1. Εισαγωγή στις βασικές αρχές οργάνωσης των εναλλακτικών ομαδικών προγραμμάτων στην αίθουσα του γυμναστηρίου (θεωρία). Ορολογία, ανάλυση τεχνικής βασικών βηματισμών στα εναλλακτικά ομαδικά προγράμματα (πράξη).
2. Βασικές αρχές για τη χρήση της μουσικής, διαχωρισμός: μουσική φράση-μουσικό block (θεωρία). Τεχνική ανάλυση μεθόδων διδασκαλίας για την καθοδήγηση ομαδικών προγραμμάτων στην αίθουσα του γυμναστηρίου (θεωρία). Ορολογία, ανάλυση τεχνικής σύνθετων βηματισμών για τη χρήση τους στα εναλλακτικά ομαδικά προγράμματα (πράξη).
3. Latin αερόμπικ: Νέες τάσεις και τεχνικές στον σχεδιασμό και την οργάνωση ομαδικών προγραμμάτων Λατινοαμερικάνικης μουσικής. Τεχνική ανάλυση βηματισμών για την καθοδήγηση ομαδικών προγραμμάτων Latin.
4. Zumba αερόμπικ: Νέες τάσεις και τεχνικές στον σχεδιασμό και την οργάνωση ομαδικών προγραμμάτων Zumba, Zumba Gold και Zumba Kids. Βασικές αρχές και τεχνική ανάλυση βηματισμών-σύνθεση συνδυασμών για τον σχεδιασμό ομαδικών προγραμμάτων.
5. Fight αερόμπικ: Τεχνική ανάλυση βασικών κινήσεων με κινήσεις δανεισμένες από τις πολεμικές τέχνες. Αρχές διδασκαλίας βηματισμών, σύνθεση βηματισμών και δημιουργία block για τον σχεδιασμό και την καθοδήγηση ομαδικών προγραμμάτων Kick - Boxing αερόμπικ μέσα στη μουσική.
6. Tae Bo αερόμπικ: Τεχνική ανάλυση βασικών κινήσεων Tae Bo. Βασικές αρχές διδασκαλίας βηματισμών, σύνθεση block για τον σχεδιασμό και την καθοδήγηση ομαδικών προγραμμάτων Tae Bo αερόμπικ μέσα στη μουσική.
7. Pilates: Θεωρητική προσέγγιση, βασική τεχνική εκτέλεσης των κινήσεων της μεθόδου (θεωρία). Βασικές αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων με το βάρος του σώματος (mat work pilates) (πράξη).
8. TRX αερόμπικ: Εισαγωγή στις βασικές αρχές χρήσης των ιμάντων αιώρησης: ορολογία, ανάλυση τεχνικής βασικών θέσεων και λαβών. Πρακτική εξάσκηση.
9. TRX αερόμπικ: Εκμάθηση βασικών ασκήσεων με ιμάντες αιώρησης με μεσαία λαβή - Κανόνες ασφάλειας – παραλλαγές (Θεωρία & Πράξη).
10. TRX αερόμπικ: Εκμάθηση βασικών ασκήσεων με ιμάντες αιώρησης με μακριά λαβή - Κανόνες ασφάλειας-παραλλαγές (Θεωρία & Πράξη).
11. TRX αερόμπικ: Τεχνική ανάλυση σύνθετων ασκήσεων σε διαφορετικά επίπεδα, με τη χρήση των ιμάντων αιώρησης. Διδασκαλία και καθοδήγηση ομαδικών προγραμμάτων με ιμάντες αιώρησης.
12. TRX αερόμπικ: Βασικές αρχές λειτουργικής προπόνησης και ανάλυση βασικής τεχνικής ασκήσεων με τη χρήση των ιμάντων αιώρησης σε διαφορετικά επίπεδα. Σχεδιασμός ομαδικών προγραμμάτων με τη χρήση των ιμάντων αιώρησης και πρακτική εφαρμογή στους ρυθμούς της μουσικής.
13. Interval αερόμπικ. Σχεδιασμός και οργάνωση ομαδικών προγραμμάτων διαλειμματικής άσκησης στο γυμναστήριο με ή χωρίς τη χρήση μουσικής (θεωρία). Βασική τεχνική ανάλυση των ασκήσεων και αρχές ασφάλειας για τον σχεδιασμό ολοκληρωμένου προγράμματος (προθέρμανση, κύριο μέρος,

αποθεραπεία) με ή χωρίς τη χρήση μουσικής.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Θεωρητική προσέγγιση της κάθε διδακτικής ενότητας και πρακτική εφαρμογή δια ζώσης η εξ αποστάσεως	
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 - ψηφιακές διαφάνειες - βίντεο - MsTeams / e-class, webmail	
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.</i> <i>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>	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 <i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i> <i>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</i> <i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i>	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

1. Carol Kennedy-Armbruster & Mary M. Yoke (2018). Καθοδήγηση Προγραμμάτων Ομαδικής Άσκησης (Επιμέλεια Ελισσάβητ Ρουσάνογλου). Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρης Ι. ISBN: 9789606080258
2. Jay Dawes (2022). Complete Guide to TRX Suspension Training. ACSM-HFS
3. 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.
4. Siler Brooke (2005). Pilates και σώμα. Εκδόσεις Σ. ΠΑΤΑΚΗΣ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΝΕΜΗΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ. Κωδ. Εύδοξος 22044
5. 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.