

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ II

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ / ΠΠΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C070	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Z, H
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ II		
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>	ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ		
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 <i>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.</i> <i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i> - 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 - Περίληπτικός 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 καινοτόμα, διαφορετικά εναλλακτικά προγράμματα αερόμπικ. - Εκτελούν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες των καινοτόμων προγραμμάτων αερόμπικ. - Γνωρίζουν τις βασικές αρχές των μεθόδων διδασκαλίας και τεχνικές καθοδήγησης ολοκληρωμένων προγραμμάτων εναλλακτικών μορφών αερόμπικ. - Οργανώνουν και να σχεδιάζουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα/μάθημα καθενός από τα διαφορετικά εναλλακτικά προγράμματα για υγιείς ασκούμενους. - Στόχος του μαθήματος είναι η απόκτηση θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων για τον σχεδιασμό και την οργάνωση των εναλλακτικών ομαδικών προγραμμάτων II στο γυμναστήριο. Τεχνική ανάλυση κινήσεων και βασικές αρχές διδασκαλίας για την οργάνωση και την καθοδήγηση των καινοτόμων ομαδικών προγραμμάτων στο γυμναστήριο
Γενικές Ικανότητες <i>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;.</i> <i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i>

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

1. Βασικές αρχές οργάνωσης καινοτόμων ομαδικών προγραμμάτων στο γυμναστήριο. Θεωρητική και Πρακτική προσέγγιση.
2. Κυκλική αεροβική άσκηση: Βασική τεχνική ανάλυσης των κινήσεων. Αρχές ασφάλειας και τεχνικής των ασκήσεων για τον σχεδιασμό ομαδικών προγραμμάτων κυκλικής προπόνησης με τη χρήση μουσικής στο γυμναστήριο.
3. Κυκλική αεροβική άσκηση: Σχεδιασμός και οργάνωση ομαδικών προγραμμάτων κυκλικής προπόνησης με ή χωρίς τη χρήση μουσικής.
4. Cross training αερόμπικ: Βασική τεχνική ανάλυσης των κινήσεων. Αρχές ασφάλειας και τεχνικής των ασκήσεων για τον σχεδιασμό ομαδικών προγραμμάτων στην αίθουσα του γυμναστηρίου (θεωρία). Σχεδιασμός ομαδικών προγραμμάτων με τη χρήση μουσικής (πράξη).
5. Functional αερόμπικ: Βασική τεχνική ανάλυσης των κινήσεων της λειτουργικής προπόνησης για τον σχεδιασμό ομαδικών προγραμμάτων στο γυμναστήριο με τη χρήση μουσικής.
6. Spinning αερόμπικ: Εισαγωγή στις βασικές αρχές ποδηλασίας εσωτερικών χώρων. Βασικές θέσεις - λαβές - ρυθμίσεις ποδηλάτου - κανόνες ασφάλειας.
7. Σχεδιασμός προγράμματος ποδηλασίας εσωτερικών χώρων με μουσική. Δομή προγράμματος: προθέρμανση - κυρίως μέρος- αποθεραπεία. Διδασκαλία και καθοδήγηση προγραμμάτων ποδηλασίας εσωτερικών χώρων.
8. Aqua αερόμπικ: Βασικές αρχές φυσιολογίας των κινήσεων σε υδάτινο περιβάλλον- κανόνες ασφάλειας. Ορολογία, τεχνική ανάλυση βηματισμών (θεωρία). Βασικές αρχές διδασκαλίας βασικών βηματισμών, συνδυασμοί και σύνθεση block μέσα στη μουσική.
9. Aqua αερόμπικ: Βασικές αρχές διδασκαλίας βασικών βηματισμών, συνδυασμοί και σύνθεση block μέσα στη μουσική σε ρηχή πισίνα με τη χρήση εξοπλισμού.
10. Aqua αερόμπικ σε βαθιά πισίνα: Ορολογία, τεχνική ανάλυση βηματισμών με τη χρήση εξοπλισμού (θεωρία). Βασικές αρχές διδασκαλίας βασικών βηματισμών, σχεδιασμός προγράμματος. Πρακτική εξάσκηση στη βαθιά πισίνα με τη χρήση υδάτινου εξοπλισμού (πράξη).
11. Εισαγωγή στο σύστημα Yoga: Θεωρητική προσέγγιση, τεχνική ανάλυση των κινήσεων της φιλοσοφίας του ανατολικού διαλογισμού.
12. Εισαγωγή στο σύστημα Yoga: Βασικές αρχές διδασκαλίας των ασάνας, για τη χρήση τους στον σχεδιασμό και την καθοδήγηση ομαδικών προγραμμάτων (πρακτική εφαρμογή).
13. Εισαγωγή στο σύστημα Yoga: power yoga, θεωρητική προσέγγιση, τεχνική ανάλυση κινήσεων και πρακτική εφαρμογή στον σχεδιασμό και την καθοδήγηση ομαδικών προγραμμάτων yoga στο γυμναστήριο.

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 ή εξ αποστάσεως λόγω ειδικών συνθηκών.		
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	
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ <i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμών, 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</i>	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	
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 Ελισσάβετ Ρουσάνογλου). Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρας Ι. ISBN: 9789606080258
2. Ζαφειρούδη, Α. (2020). Γιόγκα το βιβλίο των Ασάνα. Εκδόσεις University Studio Press ISBN 978-960-122-547-
3. Κακογιαννάκη, Ε. (2018). Aquarobics, η μαγεία του νερού. Ασκήσεις υδρογυμναστικής για όλους. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. ISBN 978-960-933-245-3
4. 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.
5. Διαλέξεις μαθήματος στο e-class, <https://eclass.duth.gr/courses/KOM02389/>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	XXXXXXXXXXXX
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	XXXXXXXXXXXX
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.