

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C671	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	5 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ		
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
		3	6
<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>	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ, ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΝΑΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)			

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 φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:

- γνωρίζουν τη μεθοδολογία εκμάθησης των ασκήσεων ελεύθερου σώματος καθώς και με τα πέντε όργανα (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα)
- εκτελούν με σταθερότητα και συντονισμό τις συνδέσεις των ασκήσεων ελεύθερου σώματος σε συνδυασμό με τα πέντε όργανα του αθλήματος (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα)
- προσδιορίζουν και να παράγουν τις εξειδικευμένες αρχές διδακτικής του αθλήματος
- σχεδιάζουν ένα χορογραφημένο ατομικό πρόγραμμα με συνοδεία μουσικής με τα πέντε όργανα του αθλήματος (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα) με στόχο τη διδασκαλία της ατομικής τεχνικής σε αρχάριες αθλήτριες.

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 απαραίτητων τεχνολογιών • Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών • Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις • Λήψη αποφάσεων • Αυτόνομη εργασία • Ομαδική εργασία • Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον • Σχεδιασμός και διαχείριση έργων • Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα • Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου • Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής • Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης	

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Βασικές έννοιες χορογραφικής προετοιμασίας στη Ρυθμική Γυμναστική (στάση σώματος, σταθερότητα-αυτοκυριαρχία, θέσεις ποδιών - χεριών, έννοιες του en dehors και en dedans) 2. Ασκήσεις κλασικού μπαλέτου στη μπάρα - ασκήσεις στο κέντρο 3. Τεχνική ανάλυση και μέθοδοι προπόνησης στα είδη διατάσεων /ασκήσεων ευλυγισίας στη Ρυθμική Γυμναστική 4. Τεχνική ανάλυση και είδη ρυθμικών βηματισμών στο χώρο. Μεθοδολογία εκμάθησης ρυθμικών βηματισμών 5. Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων κυματισμών (χεριών, κορμού, σώματος) - Δυσκολίες 6. Τεχνική ανάλυση και είδη ισορροπιών στη Ρυθμική Γυμναστική. Μεθοδολογία εκμάθησης ισορροπιών - Δυσκολίες 7. Τεχνική ανάλυση και είδη περιστροφών στη Ρυθμική Γυμναστική. Μεθοδολογία εκμάθησης περιστροφών - Δυσκολίες 8. Είδη αλμάτων/αναπηδήσεων στη Ρυθμική Γυμναστική. Τεχνική ανάλυση αλμάτων/αναπηδήσεων. Μεθοδολογία εκμάθησης αλμάτων/αναπηδήσεων- Δυσκολίες 9. Μεθοδολογία εκμάθησης προακροβατικών ασκήσεων στη Ρυθμική Γυμναστική. Τεχνική ανάλυση προακροβατικών ασκήσεων – Δυσκολίες 10. Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων χειρισμού με τη μπάλα (λαβές, ωθήσεις, αιωρήσεις, κύκλοι, κτυπήματα, οκτάρια, αναστροφές, κυλίσματα στο πάτωμα και στο σώμα, πετάγματα, υποδοχές, μπλοκαρίσματα). 11. Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων χειρισμού με το στεφάνι (λαβές, αιωρήσεις, κύκλοι, περιστροφές, οκτάρια, κυλίσματα στο σώμα και στο έδαφος, περάσματα με άλματα και μεταβιβάσεις, πετάγματα, υποδοχές, μπλοκαρίσματα) 12. Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων χειρισμού με την κορδέλα (λαβές, αιωρήσεις, κύκλοι, περιφορές, φιδάκια, σπιράλ, οκτάρια σε διαφορετικά επίπεδα και κατευθύνσεις, περάσματα μέσα από την κορδέλα με ρυθμικά βήματα και άλματα, πετάγματα-εκτινάξεις-επαναφορές) 13. Μεθοδολογία εκμάθησης συνδυασμών ασκήσεων ελεύθερου σώματος σε σχέση με όργανα του αθλήματος (μπάλα, στεφάνι, κορδέλα)
--

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.	Θεωρητική διδασκαλία και πρακτική εφαρμογή διά ζώσης
--	---

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	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td><td>39</td></tr> <tr> <td>Πρακτικές ασκήσεις - εξάσκηση</td><td>40</td></tr> <tr> <td>Μελέτη και εκπόνηση ατομικών εργασιών</td><td>65</td></tr> <tr> <td>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης</td><td>3</td></tr> <tr> <td>Εξετάσεις</td><td>3</td></tr> <tr> <td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>150</td></tr> </tbody> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου	Διαλέξεις	39	Πρακτικές ασκήσεις - εξάσκηση	40	Μελέτη και εκπόνηση ατομικών εργασιών	65	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	3	Εξετάσεις	3	Σύνολο Μαθήματος	150
Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου														
Διαλέξεις	39														
Πρακτικές ασκήσεις - εξάσκηση	40														
Μελέτη και εκπόνηση ατομικών εργασιών	65														
Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	3														
Εξετάσεις	3														
Σύνολο Μαθήματος	150														
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης 2. 3. 4. 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.	Γραπτή θεωρητική εξέταση (40%) Πρακτική εξέταση (30%) Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης (15%) Γραπτή εργασία (15%)														

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Nadejda Jastrjemskaia & Yuri Titov (2019). *Ρυθμική Γυμναστική*, Μετάφραση Γιαννιτσοπούλου Ε. & Ζήση Β., University Studio Press, Θεσσαλονίκη.
2. Παπανικολάου Χαρίκλεια (2009). *Με μουσική με κίνηση: Παιχνίδια Μουσικοκινητικής αγωγής (Βιβλίο με 2 CD)*, Μοτίβο Εκδοτική Α.Ε. Αθήνα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Αλεξάνδρα Αυλωνίτη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	alavloni@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές:	ΟΧΙ
Τρόποι εξέτασης:	Γραπτή Εργασία (25%). Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης (15%). Γραπτή εξ αποστάσεως εξέταση (60%).
Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης:	Η γραπτή εργασία θα πρέπει να υποβληθεί μέσω eclass σε καθορισμένη ημερομηνία. Η εξέταση στο μάθημα θα πραγματοποιηθεί σε υποομάδες χρηστών στο e-class, ανάλογα με τον αριθμό συμμετεχόντων στο μάθημα, την ημέρα εξέτασης του μαθήματος σύμφωνα με το πρόγραμμα της εξεταστικής που ανακοινώνεται από τη Γραμματεία. Η εξέταση θα πραγματοποιηθεί μέσω Teams. Ο σύνδεσμός θα αποσταλεί στους φοιτητές μέσω e-class αποκλειστικά στους ιδρυματικούς λογαριασμούς και θα έχουν λάβει γνώση των όρων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να συνδεθούν στην αίθουσα εξέτασης μέσω του ιδρυματικού τους λογαριασμού, διαφορετικά δεν θα μπορέσουν να συμμετάσχουν. Επίσης θα συμμετάσχουν στην εξέταση με κάμερα την οποία θα έχουν ανοικτή κατά τη διάρκεια της εξέτασης. Πριν την έναρξη της εξέτασης, οι φοιτητές θα επιδεικνύουν στην κάμερα την ταυτότητά τους, ώστε να γίνει ταυτοποίησή τους. Κάθε φοιτητής/τρια θα πρέπει να απαντήσει σε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ανάπτυξης ελεύθερου κειμένου και κριτικού σχολιασμού. Κάθε μία από τις ερωτήσεις βαθμολογείται από 0.25 έως 1.0 βαθμό ανάλογα με την κατηγορία ερώτησης.