

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C672	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	5 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ 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>	ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02231/		

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 - Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων	
Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι συμμετέχοντες θα είναι ικανοί να: - Γνωρίζουν τις εφαρμοσμένες γνώσεις της προπονητικής του αθλήματος - Σχεδιάζουν πλάνα προπόνησης Ρυθμικής Γυμναστικής στις διάφορες αγωνιστικές κατηγορίες (παγκορασίδες, κορασίδες, νεάνιδες, γυναίκες) - Εκτελούν σε ικανοποιητικό επίπεδο ασκήσεις τεχνικής με το σχοινάκι - Γνωρίζουν τη διδασκαλία εξειδικευμένων ασκήσεων με το σχοινάκι - Σχεδιάζουν ένα χορογραφημένο πρόγραμμα με το σχοινάκι, με συνοδεία μουσικής	
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 πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i> <i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i> <i>Λήψη αποφάσεων</i> <i>Αυτόνομη εργασία</i> <i>Ομαδική εργασία</i> <i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i> <i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i> <i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i> <i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i> <i>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής</i> <i>Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</i>	

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

- 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 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. Αρχές σχεδιασμού προπόνησης στη Ρυθμική Γυμναστική
2. Περιεχόμενα και μέθοδοι προπόνησης Ρυθμικής Γυμναστικής
3. Στοιχεία προπονητικής επιβάρυνσης στη Ρυθμική Γυμναστική
4. Βιολογικές προσαρμογές της προπόνησης στις αθλήτριες Ρυθμικής Γυμναστικής
5. Το σύνδρομο της αθλητικής τριάδας I: Ενεργειακή διαθεσιμότητα και έλεγχος του σωματικού βάρους αθλητριών Ρυθμικής Γυμναστικής
6. Το σύνδρομο της αθλητικής τριάδας II: Ορμονικές και διατροφικές διαταραχές αθλητριών Ρυθμικής Γυμναστικής
7. Επιλογή αθλητριών Ρυθμικής Γυμναστικής I: Κινανθρωπομετρία
8. Επιλογή αθλητριών Ρυθμικής Γυμναστικής II: Μετρήσεις πεδίου και αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων αθλητριών Ρυθμικής Γυμναστικής
9. Προγραμματισμός προπόνησης Ρυθμικής Γυμναστικής
10. Δομή προπονητικής μονάδας Ρυθμικής Γυμναστικής
11. Αθλητική προετοιμασία I: Ταχύτητα - Ισορροπία - Νευρομυϊκός συντονισμός
12. Αθλητική προετοιμασία II: Δύναμη – Αντοχή
13. Αθλητική προετοιμασία III: Ευκινησία - Αρθρική κινητικότητα

Διδασκαλία μαθημάτων εμβάθυνσης και βιωματικής μάθησης (Ασκήσεις πεδίου)

1. Τεχνική ανάλυση ασκήσεων χειρισμού με το σχοινάκι (λαβές, αιωρήσεις, αναπηδήσεις)
2. Τεχνική ανάλυση ασκήσεων χειρισμού με το σχοινάκι (κύκλοι, οκτάρια)
3. Τεχνική ανάλυση ασκήσεων χειρισμού με το σχοινάκι (περιτυλίγματα, μύλοι, κτυπήματα)
4. Τεχνική ανάλυση ασκήσεων χειρισμού με το σχοινάκι (σπιράλ)
5. Τεχνική ανάλυση ασκήσεων χειρισμού με το σχοινάκι (περάσματα με άλματα)
6. Τεχνική ανάλυση ασκήσεων χειρισμού με το σχοινάκι (πετάγματα)
7. Συνδυασμοί ασκήσεων με το σχοινάκι I
8. Συνδυασμοί ασκήσεων με το σχοινάκι II
9. Ανάλυση δυσκολίας ασκήσεων με το σχοινάκι με προβολή video
10. Ανάλυση αγωνιστικών προγραμμάτων με προβολή video
11. Σχεδιασμός ατομικού προγράμματος με το σχοινάκι – Στοιχεία χορογραφίας
12. Σχεδιασμός ατομικού προγράμματος με το σχοινάκι με τη συνοδεία μουσικής

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Διαλέξεις με δια ζώσης διδασκαλία (με δυνατότητα χρήσης μέσων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης) Πρακτική εφαρμογή με δια ζώσης εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης με το σχοινάκι. Σημείωση: Στην περίπτωση της εξ αποστάσεως διδασκαλίας, για τις ενότητες πρακτικής εφαρμογής προβλέπεται τεχνική ανάλυση των ασκήσεων μέσω προβολής video, καταγραφή και αποστολή
--	--

	μέσω e-class πλάνων προπόνησης από τους φοιτητές/τριες και δυναμική αλληλεπίδραση μέσω σχολιασμού και ομαδικών συνεδριών για τον τρόπο σχεδιασμού, καθοδήγησης και υλοποίησης του προγράμματος άσκησης με το σχοινάκι σε συνθήκες προσομοίωσης.														
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/τριες - 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>50</td></tr> <tr> <td>Μελέτη και εκπόνηση ατομικών εργασιών</td><td>33</td></tr> <tr> <td>Ανάλυση και σχολιασμός ψηφιακού υλικού</td><td>25</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	50	Μελέτη και εκπόνηση ατομικών εργασιών	33	Ανάλυση και σχολιασμός ψηφιακού υλικού	25	Εξετάσεις	3	Σύνολο Μαθήματος	150
Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου														
Διαλέξεις	39														
Πρακτικές ασκήσεις - εξάσκηση	50														
Μελέτη και εκπόνηση ατομικών εργασιών	33														
Ανάλυση και σχολιασμός ψηφιακού υλικού	25														
Εξετάσεις	3														
Σύνολο Μαθήματος	150														
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.	Τελική γραπτή θεωρητική εξέταση (50%) Πρακτική εξέταση στο σχεδιασμό ατομικού προγράμματος με το σχοινάκι (40%) Γραπτή εργασία παρουσίασης σχεδιασμού πλάνου προπόνησης (10%)														

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Nadejda Jastrjembskaia & Yuri Titov (1999). Ρυθμική Γυμναστική, Μετάφραση Γιαννιτσοπούλου Ε. & Ζήση Β., Human Kinetics Inc.
- Παπανικολάου Χαρίκλεια (2009). ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΜΕ ΚΙΝΗΣΗ: Παιχνίδια Μουσικοκινητικής αγωγής (Βιβλίο με 2 CD), MOTIBO ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε., Αθήνα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Ελένη Δούδα, Καθηγήτρια
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	edouda@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές:	ΟΧΙ
Τρόποι εξέτασης:	Γραπτή εξέταση με εξ αποστάσεως μεθόδους
Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης:	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 όσων έχουν δηλώσει το μάθημα και 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, κριτικού σχολιασμού. Κάθε μία από τις ερωτήσεις βαθμολογείται από 0.2 έως 2.0 βαθμούς ανάλογα με την κατηγορία ερώτησης.