Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1121	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	4ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	2		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	4		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ανάπτυξης Δεξιοτήτων		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική (Διδασκαλία, Εξέταση)		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Ναι		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS			
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Μέλλος Βασίλειος		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	24310 47062 / billmellos@uth.gr vmellos@gmail.com		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	-		

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
• Κατανοήσει και να εξοικειωθεί με το άθλημα του Τραμπολίνο	1.1
• Περιγράψει και να εφαρμόσει αρχές της κινητικής μάθησης, τη θεωρία της κινητικής ανάπτυξης και αρχές της αθλητικής ψυχολογίας οι οποίες σχετίζονται με την εκτέλεση επιδέξιων κινήσεων.	1.3
• Σχεδιάσει και να εφαρμόσει βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα σχέδια άσκησης σε μια ποικιλία πεδίων εφαρμογής, ευθυγραμμισμένα με τους σκοπούς που θέτει.	2.1
• Σχεδιάσει και να προσαρμόσει τις οδηγίες του με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές τους ανάγκες, προσθέτοντας ειδικές εγκαταστάσεις ή/και τροποποιήσεις, ώστε να ανταποκρίνονται στις ιδιαιτερότητες των μαθητών/αθλούμενων/αθλητών.	2.4
• Επιδεικνύει τη γνώση τους στη σύγχρονη τεχνολογία σχεδιάζοντας και εφαρμόζοντας μαθησιακές εμπειρίες οι οποίες απαιτούν τη χρήση της τεχνολογίας προκειμένου να πετύχουν τους στόχους του.	2.5
• Χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον.	2.7
• Εφαρμόζει με τρόπο αποτελεσματικό επιδείξεις και είδη ανατροφοδότησης, επιχειρώντας να συνδέσει έννοιες της επιστήμης με τις κατάλληλες μαθησιακές εμπειρίες.	2.9

• Επιλέγει και να δημιουργεί τις κατάλληλες μεθόδους αξιολόγησης οι οποίες θα μετρούν αποτελεσματικά την επίτευξη των στόχων που θέτονται κάθε φορά.	3.1
• Αναλύει και να διορθώνει σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης.	3.2
• Αξιολογεί το επίπεδο φυσικής κατάστασης και των παραμέτρων αυτής σε ένα φάσμα ηλικιών.	3.3
• Αναγνωρίζει τις αλλαγές στο εργασιακό περιβάλλον και να προσαρμόζει τις οδηγίες του.	3.4
• Αιτιολογήσει τον τρόπο διδασκαλίας και να κινηθεί κριτικά προκειμένου να εφαρμόσει αλλαγές στον τρόπο διδασκαλίας, στη μαθησιακή διαδικασία ή/και στους σχετικούς στόχους και αποφάσεις.	3.5
• Χρησιμοποιεί την κατάλληλη μέθοδο αξιολόγησης ώστε να αξιολογεί τη μάθηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τη διδασκαλία.	3.6
• Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία.	4.1
• Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων.	4.2
• Παρέχει επαρκή ανατροφοδότηση σε ένα ευρύ φάσμα ηλικιών (μαθητές, αθλητές, αθλούμενους κτλ.) ώστε να προάγει την εκμάθηση δεξιοτήτων και την μάθηση εννοιών της Φυσικής Αγωγής και των αθλητικών επιστημών.	4.3
• Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη.	5.1
• Επιδεικνύει συμπεριφορές οι οποίες συνάδουν με την επαγγελματική ηθική δεοντολογία υψηλά εξειδικευμένων επαγγελματιών σε όποιο εργασιακό χώρο κι αν δοκιμαστεί.	5.2
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: • Κριτικής και αυτοκριτικής ικανότητας • Ηγετικής ικανότητας • Αυτόνομη εργασία • Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) • Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων • Ικανότητας συνεργασίας • Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων • Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο) • Ομαδική δουλειά – ικανότητα συνεργασίας	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: • Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης • Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη • Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων • Ικανότητας για τη διδασκαλία/ πράξη • Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Γενικά για το Τραμπολίνο (Όργανο, Ιδιαιτερότητες οργάνων, ασφάλεια, προστασία)

2. Θέσεις προσγείωσης στο όργανο.

- Μεθοδική διδασκαλία της όρθιας θέσης, πέσιμο στην πλάτη, πέσιμο στην κοιλιά, (προασκήσεις, βοήθεια, ασφάλεια).

3. Βασικές αναπηδήσεις.

- Μεθοδική διδασκαλία αναπήδησης. Τεχνική και μεθοδική των χεριών κατά την αναπήδηση.

4. Μεθοδική, τεχνική και διδασκαλία εκμάθησης βασικών αλμάτων (άλμα με διάσταση & συσπείρωση.

5. Τεχνικές περιστροφών.

- Τεχνική και μεθοδική εκμάθησης περιστροφών στον κατακόρυφο άξονα του σώματος (πιρουέτες)

6. Ασκήσεις με εμπρός στροφές του σώματος στον εγκάρσιο άξονα του σώματος (σάλτα εμπρός).

- Διδασκαλία των ασκήσεων: Απλών και πολλαπλών σάλτο εμπρός, ¾ & ¼ (Τεντωμένο, δίπλωση, συσπειρωτικό)

§ Μεθοδολογία, προασκήσεις, βοήθεια.

7. Ασκήσεις με πίσω στροφές του σώματος στον εγκάρσιο άξονα του σώματος (σάλτα πίσω)

- Διδασκαλία των ασκήσεων: Απλών και πολλαπλών σάλτο πίσω, ¼, ¾, (Τεντωμένο, δίπλωση, συσπειρωτικό)

§ Μεθοδολογία, προασκήσεις, βοήθεια.

8. Ασκήσεις με κινήσεις εμπρός στον εγκάρσιο και κατακόρυφο άξονα

- Διδασκαλία των ασκήσεων: Barani, Rudi, Randy
- Μεθοδολογία, προασκήσεις, βοήθεια

9. Ασκήσεις με κινήσεις πίσω στον εγκάρσιο και κατακόρυφο άξονα

- Μεθοδική, τεχνική και διδασκαλία εκμάθησης Full, Double Full

10. Βασικά στοιχεία κανονισμών (από τον κώδικα βαθμολογίας), ορολογία ασκήσεων.

11. Σύνθεση προγραμμάτων.

12. Βασικά στοιχεία μηχανικής των απλών ασκήσεων.

13. Βοηθητικά όργανα και η σημασία τους, Μίνι Τραμπολίνο – ασκήσεις εξοικείωσης.

14. Σύνδεση με τα υπόλοιπα αθλήματα.

- Καταδύσεις, Ενόργανη Γυμναστική, Ακροβατικός διάδρομος.
- Το Τραμπολίνο ως θεραπευτική μέθοδος.

4. **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Στην αίθουσα Ενόργανης Γυμναστικής & Τραμπολίνου και στην τάξη
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	· Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ασύγχρονης ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class · Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές

<table>
<tr><td rowspan="2">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</td><td>
<table>
<tr><td>Δραστηριότητα</td><td>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</td></tr>
<tr><td>Θεωρία</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης και θεωρίας που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών, σε φροντιστηριακό επίπεδο</td><td>20</td></tr>
<tr><td>Πρακτική άσκηση</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος

(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</td><td>I. Πρακτική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:
· Πρακτική εφαρμογή της τεχνικής ασκήσεων
· Προφορική εξέταση (Διαμορφωτική)
· Άλλη / Άλλες (Συμπερασματική)
II. Γραπτή τελική εξέταση (40%) που περιλαμβάνει:
· Ερωτήσεις σύντομης απάντησης (Συμπερασματική)
· Γραπτή Εργασία (Συμπερασματική)
· Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας (Συμπερασματική).</td></tr>
</table>

5. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Η Διδασκαλία του Τραμπολίνο, σημειώσεις, Βασίλειος Μέλλος.

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

· Science of Gymnastics Journal

· Journal of Science and Medicine in Sport

· Science of Gymnastics