ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ1901	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Ι		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	6		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	12		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ανάπτυξης Δεξιοτήτων		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική (Διδασκαλία, Εξέταση)		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS	PE_U_155		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕΛΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	24310 47000 / billmellos@pe.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:	
· Περιγράφει και να εφαρμόζει έννοιες της φυσιολογίας και της εμβιομηχανικής οι οποίες σχετίζονται με την εκτέλεση επιδέξιων κινήσεων.	1.2
· Σχεδιάζει και να εφαρμόζει βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα προπονητικά προγράμματα.	2.1
· Γνωρίζει πολλά για τις βασικές κινητικές δεξιότητες (π.χ. δεξιότητες περιστροφών, δεξιότητες στηρίξεων, ισορροπίας κτλ) της Ενόργανης Γυμναστικής και να μπορεί να τις διδάξει αποτελεσματικά.	2.2
· Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων που απαιτείται για την Ενόργανη Γυμναστική. Έχει την ικανότητα αυτόνομης εργασίας ώστε να διδάξει ικανοποιητικά την Ενόργανη Γυμναστική κυρίως τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής, ως προπονητής σε Συλλόγους και ως ΚΦΑ στα σχολεία.	3.2
· Μπορεί να οργανώσει και να διδάξει με ασφάλεια, έτσι ώστε οι ασκούμενοι να μην είναι πιθανό να τραυματιστούν.	2.1, 3.2
· Αξιολογεί το επίπεδο φυσικής κατάστασης και των παραμέτρων αυτής σε ένα φάσμα ηλικιών για να παρεμβαίνει στοχευμένα σε κάθε ασκούμενο.	3.3
· Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία.	4.1
· Οργανώνει και να λειτουργεί μια αθλητική διοργάνωση ή Αθλητικό Σύλλογο.	5.1

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-ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις · Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων · Επιχειρηματικό πνεύμα. · Επιθυμία για επιτυχία.	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

I. ΘΕΩΡΙΑ

- Τεχνικές και μέθοδοι διδασκαλίας στην Ενόργανη Γυμναστική
- Συχνά λάθη στην τεχνική και διόρθωση των λαθών.
- Βασικές αρχές της μηχανικής και η εφαρμογή της στην Ενόργανη Γυμναστική.
- Άξονες και τεχνικές περιστροφών
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων στην Ενόργανη Γυμναστική
- Η Ενόργανη Γυμναστική στις αναπτυξιακές ηλικίες
- Το ημερήσιο προπονητικό πρόγραμμα
- Ανάλυση βίντεο
- Στοιχεία κανονισμών (από τον κώδικα βαθμολογίας), Σύνθεση προγραμμάτων

II. ΠΡΑΞΗ

Οι ασκήσεις στο έδαφος, τον ίππο με λαβές, τους κρίκους, το άλμα ίππου, το δίζυγο, τους ασύμμετρους ζυγούς , τη δοκό ισορροπίας και το μονόζυγο διδάσκονται κατά ομάδες.

- Μη ακροβατικά στοιχεία
- Ακροβατικά στοιχεία προς τα εμπρός
- Ακροβατικά στοιχεία προς τα Απλές αιωρήσεις ποδιών και ψαλίδια
- Κύκλοι σκελών και κύκλοι με ανοικτά πόδια με και/ή χωρίς στροφές (spindles) και κατακόρυφους, επιστροφές και επιστροφές με αιώρηση, flops και συνδυασμό στοιχείων.
- Μετατοπίσεις στη κατά μήκος και στην εγκάρσια στήριξη
- Ανατροπές
- Ασκήσεις αιώρησης, ασκήσεις αιώρησης διαμέσου η στην κατακόρυφο (με στάση 2 δευτερολέπτων)
- Ασκήσεις με πτήση.
- Ασκήσεις δύναμης και στατικά στοιχεία
- Άλματα με Χειροκυβίστηση
- Άλματα με Τροχοστροφή
- Είσοδοι - Έξοδοι
- Βοήθεια – Προστασία του αθλητή
- Τραμπολίνο και βοηθητικά όργανα, ασκήσεις εξοικείωσης
- Ειδική Χορογραφία, εκτέλεση προγραμμάτων

1. **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

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

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	***Δραστηριότητα***	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
	Διαλέξεις	30
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	90
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	180
	Σύνολο Μαθήματος ***(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)***	***300***
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Εξετάσεις 70% (πράξη 40% και θεωρία 30%) II. Εργασίες 20% (1 εργασία, Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας στο Τμήμα) III. Συμμετοχή 10%.	

2. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Ντάλλας Γεώργιος, (2011)

Ενόργανη Γυμναστική Ανδρών – Γυναικών, Εκδόσεις: ΜΑΡΙΑ ΠΑΡΙΚΟΥ & ΣΙΑ ΕΠΕ

Πρώϊος Μιλτιάδης, (2011)

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, Εκδόσεις: ΤΣΙΑΡΤΣΙΑΝΗΣ ΑΘ. & ΣΙΑ ΟΕ

Πασχάλης Κυριαλάνης, Ιωάννης Σατρατζέμης (2010).

Ενόργανη Γυμναστική, Εκδότης ΣΑΛΤΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ.

Βασίλειος Καϊμακάμης (2017)

ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Η', Εκδόσεις: COPY CITY Ι.Κ.Ε.

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- Science of Gymnastics Journal
- Journal of Science and Medicine in Sport
- Science of Gymnastics