ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΕ ΓΙΟΓΚΑ - ΠΙΛΑΤΕΣ - ΧΟΡΟ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Προπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1132	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	3ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΕ ΓΙΟΓΚΑ - ΠΙΛΑΤΕΣ - ΧΟΡΟ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	2		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	4		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS			
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ ΑΓΛΑΙΑ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	aglaiazaf@hotmail.com		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ			

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
• Εκτελεί ένα εύρος βασικών κινητικών δεξιοτήτων σε Γιόγκα, Πιλάτες, Μοντέρνο Χορό	1,1
• Χρησιμοποιεί τους ειδικούς κανόνες, συμβουλές για μαθητές/δασκάλους και βασικό εξοπλισμό ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον μάθησης	2,7
• Αντιλαμβάνεται, αναλύει και μεταδίδει τις βασικές αρχές/φιλοσοφία των Γιόγκα, Πιλάτες, Μοντέρνος Χορός, τα συνδέει με τον Ελεύθερο Χρόνο, Αναψυχή, Άθληση, Πολιτισμό, Τέχνη & Δημιουργικότητα	3,2
• Χρησιμοποιεί λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες, έχοντας πληροφόρηση για τη λειτουργία της αγοράς, των προσόντων, την προοπτική και τον επαγγελματισμό στο χώρο των Γιόγκα, Πιλάτες, Χορός	4,2
• Συμμετέχει σε κινητικές, δημιουργικές & καλλιτεχνικές πρακτικές οι οποίες προάγουν την ικανοποίηση, την ευεξία, την ευδαιμονία, την αισθητική εμπειρία, την προσωπική αξία, τη θετική εικόνα του εαυτού, την καλλιτεχνική έκφραση, μέσα από τη χάρη της κίνησης, της δημιουργίας και της τέχνης	5,1

Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: · Θετικής εικόνας του εαυτού · Αυτό-έκφρασης · Αυτοπεποίθησης · Αυτοεκτίμησης · Κινητικής δραστηριοποίησης · Έκφρασης μέσω της γλώσσας του σώματος · Παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) · Συνεργασίας · Επικοινωνίας · Αντίληψης κινητικής, πολιτιστικής, καλλιτεχνικής έκφρασης κι αξίας · Σύνδεση του αθλητισμού με άλλες πρακτικές κίνησης · Εμπλουτισμού των προγραμμάτων ελεύθερου χρόνου και κινητικής αναψυχής με σκοπό τη διά βίου ενασχόληση και άσκηση	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη για το φοιτητή των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: · Αναγνωρίζει τα διαφορετικά είδη προγραμμάτων που συνδυάζουν σώμα-νου-ψυχή · Γνωρίζει πως να συνδυάσει κίνηση, αναπνοή, νου. · Γνωρίζει τη φιλοσοφία και τις βασικές τεχνικές της Γιόγκα · Γνωρίζει τη φιλοσοφία και τις βασικές τεχνικές του Πιλάτες · Γνωρίζει τη φιλοσοφία και τις βασικές τεχνικές στο Μοντέρνο Χορό · Εφαρμόζει τους βασικούς κανόνες/συμβουλές για ασφάλεια στη διάρκεια του μαθήματος · Κάνει επαρκή χρήση του βασικού εξοπλισμού σε Γιόγκα, Πιλάτες · Αναλύει τη σχέση μεταξύ κίνησης, έκφρασης, αθλητισμού, αναψυχής και τέχνης · Εξασκείται σε τεχνικές αναπνοών, αυτοσυγκέντρωσης, χαλάρωσης · Μπορεί να αντιλαμβάνεται και να μεταδίδει τα κοινά σημεία των Γιόγκα, Πιλάτες, Χορός και το ρόλο τους στον τομέα της Τέχνης και του σύγχρονου Πολιτισμού

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

- Βασικές αρχές/οφέλη προγραμμάτων που συνδυάζουν σώμα-νου-ψυχή (Mind Body).
- Εισαγωγή στη φιλοσοφία της Γιόγκα.
- Βασικοί κανόνες/συμβουλές για μαθητές & δασκάλους. Βασικός εξοπλισμός.
- Βασικές αρχές & τεχνικές στην πρακτική της Γιόγκα.
- Εισαγωγή στη φιλοσοφία του Πιλάτες.
- Βασικές αρχές & τεχνικές στην πρακτική του Πιλάτες.
- Αναπνοές – Αυτοσυγκέντρωση – Χαλάρωση.
- Σύνδεση κίνησης – αναπνοής – νου.
- Οι έννοιες Ελεύθερος Χρόνος, Αναψυχή, Άθληση, Πολιτισμός Τέχνη & Δημιουργικότητα.
- Εισαγωγή στη φιλοσοφία του Χορού (Μοντέρνο, Σύγχρονο, Κλασσικό, Εναέριο).
- Βασικές αρχές & τεχνικές στην πρακτική του Χορού (Μοντέρνο).
- Η αγορά Γιόγκα, Πιλάτες, Χορός. Προσόντα, Επαγγελματισμός, Προοπτική.
- Γιόγκα, Πιλάτες, Χορός ως μέσα της Κινητικής Αναψυχής.
- Κινητικές, Δημιουργικές & Καλλιτεχνικές πρακτικές.