ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1151	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	3ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *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*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου,* *ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης,* *γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	-
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
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.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:

- *να χειρίζεται την ορολογία των βασικών συστατικών στοιχείων που περιλαμβάνει μια δημιουργική, θεματική κινητική σύνθεση προγραμμάτων Γ.γ.Ο.*
- *να προσεγγίζει την άσκηση σαν μία μαζική ενασχόληση με παιδαγωγική διαδικασία, μέσω της οποίας τα άτομα που συμμετέχουν αναπτύσσονται σωματικά, κοινωνικά και συναισθηματικά.*
- *να έχει στοιχειώδη γνώση του προσωπικού και γενικού χώρου, των κατευθύνσεων, του αργού κ γρήγορου χρόνου, των διαφοροποιήσεων της δυναμικής (dynamics) διαμέσου της καταβαλλόμενης προσπάθειας (effort) και των διαφορετικών ειδών σχέσης που μπορούν να αναπτυχθούν ανάμεσα στα μέλη μιας ομάδας, σε συνδυασμό με κατάλληλη μουσική και χρήση γυμναστικών και/ή χρηστικών οργάνων*
- *να οργανώσει και να καθοδηγήσει ομάδες ασκούμενων, σε πρωτότυπες, δημιουργικές, θεματικές συνθέσεις, με κινητήρια εναύσματα το χώρο, το χρόνο, τη δυναμική, τις σχέσεις, τη μουσική και τα όργανα , σύμφωνα με τον κώδικα αξιολόγησης προγραμμάτων Γ.γ.Ο.*

Γενικές Ικανότητες

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων
- Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη
- Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών
- Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας
- Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων
- Εκτίμηση της διαφορετικότητας και της πολυπολιτισμικότητας
- Ικανότητα εργασίας σε διεθνές περιβάλλον

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

- Μελέτη, ανάλυση και πρακτική εξάσκηση σύμφωνα με τον κώδικα αξιολόγησης Γ.γ.Ο.
- Α. ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΗ ΑΞΙΑ
- Α.1 ΘΕΜΑ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ (ύπαρξη ιδέας και θέματος της χορογραφίας)
- Α.1α Το θέμα/ιδέα χορογραφίας παρουσιάζει μια ιστορία με κλιμάκωση -αρχή, μέση και τέλος- σαφή και κατανοητή από τους θεατές και τους κριτές η οποία συνάδει και με τον τίτλο του προγράμματος
- Α.1.β. Η ιδέα και το θέμα της χορογραφίας προκύπτουν από το είδος των κινήσεων
- Α.2 ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΥΝΟΔΕΙΑ / ΗΧΟΣ
- Α.2α Το είδος της μουσικής/ήχου πρέπει να δίνει την κατευθυντήρια γραμμή για την ιδέα και το θέμα της χορογραφίας, ανάλογα με τις ικανότητες και ιδιαιτερότητες των ασκούμενων
- Α.2β Κινητική απόδοση της μουσικής/Η αρμονική συνύπαρξη μουσικής και κίνησης
- Α.3 ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΟΜΑΔΑΣ / ΟΡΓΑΝΑ / ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ
- Αρμονική συνύπαρξη εμφάνισης με την ιδέα/ Θέμα χορογραφίας/Αισθητική της ενδυμασίας
- Β. ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ , ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ, ΠΟΙΚΙΛΙΑ
- Β.1 ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ (όργανο, κατασκευή, εμφάνιση, μουσική, κίνηση)
- Β.1α Αισθητική παρουσίας καινοτόμων στοιχείων Ικανοποιητική διάρκεια χρήσης της παρουσίας καινοτόμων στοιχείων
- Β.1γ Ποικιλία στη χρήση της παρουσίας καινοτόμων στοιχείων
- Β.2 ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ (όργανο, κατασκευή, εμφάνιση, μουσική, κίνηση)
- Β.2α Αισθητική παρουσίας πρωτότυπων στοιχείων
- Β.2β Ποικιλία στη χρήση της παρουσίας πρωτότυπων στοιχείων
- Β.2γ Ικανοποιητική διάρκεια χρήσης της παρουσίας πρωτότυπων στοιχείων
- Β.3 ΠΟΙΚΙΛΙΑ
- Β.3α Ύπαρξη ποικιλίας ακροβατικών στοιχείων από διαφορετικές δομικές ομάδες ασκήσεων, ακροβατικών συνδέσεων και ποικιλίας σχημάτων
- Β.3β Ύπαρξη ποικιλίας διαφορετικών γυμναστικών στοιχείων και γυμναστικών συνδέσεων από διαφορετικές ομάδες γυμναστικών στοιχείων, καθώς και χορογραφημένων μεταβάσεων
- Γ. ΤΕΧΝΙΚΗ , ΠΟΙΟΤΗΤΑ, ΑΣΦΑΛΕΙΑ
- Γ.1 ΤΕΧΝΙΚΗ / ΠΟΙΟΤΗΤΑ
- Γ.1α Ποιότητα εκτέλεσης ασκήσεων, ανάλογα με την τεχνική τους (συνολικά της ομάδας και ατομικά: θέση σώματος/κεφαλιού, λυγισμένα ή και χαλαρά πόδια, χέρια)
- Γ.1β Ευρύτητα των στοιχείων: ύψος/μήκος από την επιφάνεια στήριξης και εύρος κίνησης των μελών, ανάλογα με την τεχνική του στοιχείου που εκτελείται
- Γ.1γ Ομαδικός συγχρονισμός αθλητών, ανάλογα και με το επίπεδο δυσκολίας των ασκήσεων που επιτυγχάνεται
- Γ.1δ Σωστή προσγείωση: απουσία επιπλέον κινήσεων/βημάτων για τη διατήρηση της ισορροπίας, ενδιάμεσων σταματημάτων, πτώσεων ή και πτώσεων οργάνου
- Γ.1ε Βαθμός δυσκολίας ασκήσεων γυμναστικών στοιχείων, και σχημάτων
- Γ.2 ΑΣΦΑΛΕΙΑ
- Δ. ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΕΝΤΥΠΩΣΗ
- Δ.1 Ενότητα σύνθεσης
- Δ.2 Καλλιτεχνική απόδοση
- Δ.3 Εκφραστικότητα
- Δ.4 Ενεργή συμμετοχή αθλητών σε όλο πρόγραμμα και αξιοποίηση όλου του χώρου

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο

<table>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</td><td><table>
<tr><td>Δραστηριότητα</td><td>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</td></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>25</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>25</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (30%) που περιλαμβάνει:

- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ανοικτού τύπου

II. Πρακτική εξέταση, σύνθεση προγράμματος 70%</td></tr>
</table>

5.ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- https://www.ego-gymnastics.gr/wp-content/uploads/2019/02/Kodikas-Axiologisis-Gymnastiki-Gia-Olous-2019.pdf
- Πολλάτου Ελιζάνα (2010). Σύνθεση προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους. Εκδόσεις Επίκεντρο, Θεσσαλονίκη
- Πολλάτου Ελιζάνα. (2018). 'Περι δημιουργικότητας…'. Σημειώσεις στο eclass
- Sternberg, Robert J. (2009). Handbook of Creativity. Cambridge University Press, USA
- Musical creativity and the motor system (2019)
    - https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2018.12.005
- Μπουρνέλλη Νίτσα (2006). Κινητική Δημιουργικότητα. Αθήνα (αυτοέκδοση)
- Σαβράμη Κάτια (1990). Κινησιογραφικά. Αθήνα (αυτοέκδοση)
- Gough Marion (2008). Γνωριμία με το χορό (μετάφραση- επιμέλεια Κάτια Σαβράμη). Εκδόσεις Dyan, Αθήνα
- Schrader Constance (2005). A Sense of Dance. Human Kinetics