



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ (ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ)		
Κωδικός:	ΦΑΑ210		
Κατηγορία:	Υποχρεωτικό		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	1		
Εξάμηνο:	Εαρινό		
ECTS:	6		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ. Ελπίδα Μιχαήλ		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none">• Να γνωρίζουν τη μορφολογία, την ορολογία, τις κατηγορίες των κινητικών δεξιοτήτων και τη σύνδεσή τους με αναπτυξιακά δεδομένα.• Να μπορούν να εφαρμόζουν ποικιλία διδακτικών μεθόδων και στυλ διδασκαλίας και να είναι σε θέση να δημιουργήσουν και να αξιολογήσουν ημερήσια πλάνα για τη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.• Να γνωρίζει και να εφαρμόζει τους κανονισμούς στην ενόργανη γυμναστική σύμφωνα με τον εκάστοτε κώδικα βαθμολογίας ανδρών και γυναικών.• Να επιδεικνύει τις βασικές δεξιότητες που απαιτούνται στην ενόργανη γυμναστική και να αναλύει την τεχνική σε διάφορες ασκήσεις στην ενόργανη γυμναστική στα αγωνίσματα αντρών και γυναικών.• Να οργανώνει ένα μάθημα ενόργανης γυμναστικής στα πλαίσια της διδασκαλίας του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο.• Να αξιολογεί τις ενότητες που διδάχθηκαν οι μαθητές στην ενόργανη γυμναστική.		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Πρόσωπο με πρόσωπο		
Προ-απαιτούμενα:	Κανένα	Συν-απαιτούμενα:	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ul style="list-style-type: none">• Βασικές έννοιες της παιδαγωγικής. Υπενθύμιση των μεθόδων διδασκαλίας και του προγραμματισμού. Αποτελεσματικές πρακτικές διδασκαλίας. Η διδασκαλία της ενόργανης στο σχολείο και στο σύλλογο.• Εισαγωγή στις έννοιες της κινητικής δεξιότητας και της γενικής επιδεξιότητας. Μορφές μετακίνησης και στήριξης του σώματος. Μορφές ισορροπίας και προγράμματα για την καλλιέργειά τους.• Ασκήσεις αίσθησης και γνωριμίας με το σώμα. Ασκήσεις αίσθησης και αντίληψης του χώρου. Αντίληψη και κατανόηση του ρυθμού μέσω της κίνησης.• Άμεσες και έμμεσες μορφές διδασκαλίας ασκήσεων και δεξιοτήτων. Αμοιβαίο στίλ		



διδασκαλίας ασκήσεων. Προγράμματα συνασκήσεων και συνεργατικής μάθησης. Προγράμματα προαγωγής χειριστικών δεξιοτήτων. Διδασκαλία δεξιοτήτων ακροβασιών και πτώσεων.

- Ασκήσεις και παιχνίδια γνωριμίας με τα όργανα που χρησιμοποιούνται στην ενόργανη γυμναστική. Εισαγωγή στα αγωνίσματα της ενόργανης γυμναστικής. Ο εξοπλισμός της αίθουσας. Η ορολογία των ασκήσεων και τα συστήματα γύμνασης. Η εκμάθηση των μετακινήσεων και οι βασικές θέσεις και στάσεις του σώματος. Εξάσκηση στις περιστροφές γύρω από τους άξονες του σώματος.
- Βασικές έννοιες της μηχανικής για την κατανόηση της τεχνικής των ασκήσεων. Διδασκαλία κυβιστήσεων προς τα εμπρός και προς τα πίσω, κυβιστήσεις σε συσπείρωση, σε διάσταση και δίπλωση. Η τεχνική της κατακόρυφης στήριξης και του τροχού. Προασκήσεις και μοντέλα βοήθειας.
- Πώς παρέχουμε βοήθεια και ασφάλεια στην ενόργανη γυμναστική. Βοήθεια στην ανακυβίστηση και στην κατακόρυφη στήριξη. Εφαρμογή του μοντέλου αλληλοβοήθειας.
- Διδασκαλία της τεχνικής για εξαρτήσεις από τα όργανα. Η βασική τεχνική των αιωρήσεων και των ταλαντεύσεων. Πώς και πότε δίνουμε ανατροφοδότηση για την εκτέλεση.
- Διδασκαλία της κατακόρυφης στήριξης και της χειροκυβίστησης στο έδαφος. Ανάλυση των τεχνικών και μεθοδικές αρχές για την εκμάθηση. Εφαρμογή του συνεργατικού στιλ μάθησης. Σχέδιο μαθήματος για την προαγωγή της ηθικής ανάπτυξης.
- Διδασκαλία της εκμάθησης του άλματος και της χειροκυβίστησης στον ίππο. Ανάλυση των τεχνικών και εφαρμογή της προοδευτικής μεθόδου διδασκαλίας για την εκμάθηση.
- Διδασκαλία του τροχού και της τροχοστροφής στο έδαφος. Η κίνηση «καταπέλτης». Ανάλυση των τεχνικών και προασκήσεις για εκμάθηση. Εκτέλεση της κίνησης από εξάρτηση, στάση και στήριξη.
- Το πέρασμα των σκελών από στήριξη στον ίππο. Διδασκαλία παραλλαγών της άσκησης σε διάφορα όργανα. Διδασκαλία της κίνησης των αναβάσεων. Μορφές γιγαντιαίων αναβάσεων και τρόποι παροχής βοήθειας. Η ανάβαση, οι περιστροφές και ο καταπέλτης στον ασύμμετρο δίζυγο. Τεχνικά χαρακτηριστικά και μεθοδική διδακτική. Η έξοδος από το όργανο.
- Συνδυασμοί ασκήσεων στο έδαφος, στον ίππο, στους κρίκους, στους ασύμμετρους ζυγούς, στο δίζυγο και το μονόζυγο. Εφαρμογή του διδακτικού μοντέλου της αλληλοβοήθειας. Τρόποι ανάβασης στη δοκό ισορροπίας. Βάδιση, γκαλόπ και μικρά άλματα πάνω στη δοκό ισορροπίας. Τεχνικά χαρακτηριστικά και μεθοδική διδακτική για ασκήσεις εξόδου από το όργανο.
- Εξάσκηση σε σταθμούς. Βασικές συνδέσεις και συνδυασμοί των ασκήσεων που διδάχτηκαν (αιωρήσεις, περιστροφές, στηρίξεις, εξαρτήσεις, ανατροπές, κλπ.). Πώς γίνεται η κρίση στην ενόργανη γυμναστική;
- Κανονισμοί σύμφωνα με τον Διεθνή Κώδικα Βαθμολογίας της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Γυμναστικής (FIG) σύμφωνα με την εκάστοτε τετραετία. Βαθμολογία: βαθμός δυσκολίας και βαθμός εκτέλεσης, γενικές μειώσεις και λάθη εκτέλεσης.
- Ανακεφαλαίωση για ομάδες ασκήσεων, ισορροπία, ασφάλεια, ανατροφοδότηση και



	σύνδεση με μοντέλα μάθησης κινήσεων και δεξιοτήτων στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο. Ημερήσια πλάνα διδασκαλίας για το γυμνάσιο και το λύκειο αλλά και για ακαδημίες ενόργανης σε προπονητήριο.
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ul style="list-style-type: none">• Ντάλας, Γ. (2012). Ενόργανη Γυμναστική Ανδρών και Γυναικών - Μηχανική/Τεχνική/Μεθοδολογία. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον). ISBN: 978-960-8410-62-6.• Gallahue, D. (2002). Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none">• Chatzopoulos, D., Drakou, A., Kotzamanidou, M., & Tsorbatzoudis, H. (2006). Girls' soccer performance and motivation: Games VS technique approach. Perceptual and Motor Skills, 103, 463-470.• Chatzopoulos, D., Tsorbatzoudis, H., & Drakou, A. (2005). Combinations of the technique and games approaches: Effects on game performance and motivation. Journal of Human Movement Studies, 50, 157-170.• Καϊμακάμης, Β. (2003). Ενόργανη Γυμναστική. Εκδόσεις Μαϊάνδρος, Θεσ/νικη. ISBN: 960-7434-14-5.• Σιάτρας, Θ. (2003). Ενόργανη Γυμναστική - Η Μηχανική των Ασκήσεων. Εκδόσεις University Studio Press, Θεσσαλονίκη,. ISBN: 960-12-0970-0.• Καμπιώτης, Σ.Ι. (2012). Αρχές και στοιχεία της ενόργανης γυμναστικής. Θεωρία και πράξη: μια πολυεπίπεδη προσέγγιση. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον. ISBN: 960-8410-74-6• FIG Code of Points (εκάστοτε τετραετίας).• Σημειώσεις διδάσκουσας καθηγήτριας
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Μέσα από διαλέξεις, παρακολούθηση βιντεοσκοπημένων περιπτώσεων από αγώνες και προπονήσεις, συζήτηση και πρακτικές εφαρμογές, οι φοιτητές έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν και να εφαρμόσουν την παιδαγωγική διαδικασία στη σύγχρονη μεθοδολογική προσέγγιση της διδασκαλίας της ενόργανης γυμναστικής σε διαφορετικές ηλικίες, λαμβάνοντας υπόψη τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της κάθε ηλικίας, όπως επίσης και το διαφορετικό τρόπο διδασκαλίας, εκπαίδευσης και προπόνησης των παιδιών, των εφήβων και των ενηλίκων στο σχολείο και στο σύλλογο.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none">• Ενδιάμεση θεωρητική εξέταση 20%• Ενδιάμεση πρακτική εξέταση 20%• Τελική πρακτική εξέταση 30%• Τελική πρακτική εξέταση 30%
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική