



### ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Ι		
Κωδικός:	ΦΑΑ407		
Κατηγορία:	Ειδικότητα		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	4		
Εξάμηνο:	Χειμερινό		
ECTS:	10		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Ελπίδα Μιχαήλ		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Να επιδεικνύουν τις βασικές και ειδικές δεξιότητες που απαιτούνται στην ενόργανη γυμναστική σε όλα τα αγωνίσματα ανδρών και γυναικών.</li><li>2. Να αναλύουν την τεχνική σε εξειδικευμένες ασκήσεις στην ενόργανη γυμναστική στα αγωνίσματα ανδρών και γυναικών.</li><li>3. Να οργανώνουν το θέμα της ενόργανης γυμναστικής στα πλαίσια του ενός προπονητικού προγράμματος σε προπονητήριο ενόργανης γυμναστικής.</li><li>4. Να αναλύουν τη μηχανική των ασκήσεων.</li><li>5. Να αναγνωρίζουν λάθη στη μεθοδολογία διδασκαλίας των ασκήσεων.</li><li>6. Να οργανώνουν αγώνες και μικρά πρωταθλήματα.</li></ol>		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος παραδίδεται στην τάξη. Το πρακτικό μάθημα παραδίδεται σε προπονητήριο.		
Προ-απαιτούμενα:	Διδακτική Ενόργανης Γυμναστικής, Προπονητική Αγωνιστικού Αθλητισμού	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Τεχνική και μηχανική ανάλυση των ασκήσεων της ενόργανης γυμναστικής.</li><li>2. Πρωτόκολλα εξάσκησης στο έδαφος, στο άλμα, στους ασύμμετρους ζυγούς, στη δοκό, στο μονόζυγο, στους κρίκους, στον πλάγιο ίππο, στο δίζυγο.</li><li>3. Σύνθεση ενός προγράμματος στο έδαφος, στο δίζυγο και στο μονόζυγο.</li><li>4. Κατηγορίες αλμάτων, συσπειρωτικό, εκτατικό. Μεθοδολογία διδασκαλίας.</li><li>5. Λάθη που παρουσιάζονται κατά την εκτέλεση ασκήσεων/Τρόποι διόρθωσης λαθών. Συνεργατικές μέθοδοι διδασκαλίας.</li></ol>		



	<ol style="list-style-type: none"><li>6. Η ασφάλεια κατά την εκτέλεση προγραμμάτων και μεμονωμένων ασκήσεων.</li><li>7. Ζητήματα προπονητικής και διατροφής στην ενόργανη γυμναστική.</li><li>8. Η αγωνιστική προετοιμασία στην ενόργανη γυμναστική.</li><li>9. Οργάνωση αγώνων και πρωταθλημάτων.</li><li>10. Σύνοψη και κριτική ανάλυση των θεματολογιών που διδάχθηκαν</li></ol>
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ντάλας, Γ. Ενόργανη Γυμναστική Ανδρών και Γυναικών - Μηχανική/Τεχνική/Μεθοδολογία. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, Ελλάδα, (2012). ISBN: 978-960-8410-62-6</li><li>2. Καϊμακάμης, Β. Ενόργανη Γυμναστική. Εκδόσεις Μαίανδρος, Θεσ/νικη, (2003). ISBN: 960-7434-14-5</li></ol>
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Σιάτρας, Θ. Ενόργανη Γυμναστική - Η Μηχανική των Ασκήσεων. Εκδόσεις University Studio Press, Θεσσαλονίκη, (2003). ISBN: 960-12-0970-0.</li><li>2. Καμπιώτης, Σ.Ι. Αρχές και στοιχεία της ενόργανης γυμναστικής. Θεωρία και πράξη: μια πολυεπίπεδη προσέγγιση. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, Ελλάδα, (2010). ISBN: 960-8410-74-6</li><li>3. FIG Code of Points (εκάστοτε τετραετίας)</li></ol>
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος παραδίδεται στην τάξη. Το πρακτικό μάθημα παραδίδεται σε προπονητήριο.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ενδιάμεση Εξέταση 30% (15% θεωρία και 15% πρακτικό)</li><li>• Τελική Εξέταση 50% (25% θεωρία και 25% πρακτικό)</li><li>• Συμμετοχή 20%</li></ul>
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική