

Τίτλος Μαθήματος	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ (ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ)				
Κωδικός Μαθήματος	SSGYM108-1				
Τύπος μαθήματος	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ				
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο / Εαρινό				
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ. Ελπίδα Μιχαήλ				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Εργαστήρια / εβδομάδα	2
Στόχος Μαθήματος	Το μάθημα αποσκοπεί στο να αποκτήσουν οι φοιτητές τις απαραίτητες θεωρητικές, πρακτικές και μεθοδολογικές γνώσεις διδακτικής ώστε να μπορέσουν να διδάξουν τα βασικά στοιχεία της ενόργανης γυμναστικής στο σχολείο.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τη μορφολογία, την ορολογία, τις κατηγορίες των κινητικών δεξιοτήτων που σχετίζονται με τα γυμναστικά αθλήματα και τη σύνδεσή τους με αναπτυξιακά δεδομένα. • Κατονομάζουν και επεξηγούν τους κανονισμούς στην ενόργανη γυμναστική σύμφωνα με τον εκάστοτε κώδικα βαθμολογίας ανδρών και γυναικών. • Να επιδεικνύουν τις βασικές δεξιότητες που απαιτούνται στην ενόργανη γυμναστική και να αναλύει την τεχνική σε διάφορες ασκήσεις στην ενόργανη γυμναστική στα αγωνίσματα αντρών και γυναικών • Επιλέγουν διδακτικές μεθόδους και τα συλ διδασκαλίας από τα αγωνίσματα της ενόργανης γυμναστικής και να τα εφαρμόζουν σε ημερήσια πλάνα στα πλαίσια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. • Να οργανώνουν ένα μάθημα ενόργανης γυμναστικής στα πλαίσια της διδασκαλίας του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο. • Δημιουργούν και να επιδεικνύουν σχέδια μαθήματος για εκμάθηση των αγωνισμάτων της ενόργανης γυμναστικής. 				

Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>		<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 στίλ 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

	<p>μεθόδου διδασκαλίας για την εκμάθηση.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 πλάγιο ίππο, στο άλμα, στην δοκό, στους κρίκους, στους ασύμμετρους ζυγούς, στο παράλληλο 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 FIG. • 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.
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Θεωρία Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει διαλέξεις για την παροχή του θεωρητικού υποβάθρου. Αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint και υλικό πλούσιο σε εικόνες και βίντεο χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία. Μέθοδοι όπως μελέτες περιπτώσεων, κλινικά σενάρια, συζήτηση, ερωτήσεις/απαντήσεις χρησιμοποιούνται στη διδακτική μεθοδολογία ανάλογα με τη φύση του μαθήματος. Επιπλέον, παρέχονται εργαστήρια και επιτόπιες επισκέψεις με πρακτικές εμπειρίες για την παράδοση του πρακτικού υποβάθρου του περιεχομένου του μαθήματος. Σχετικό υλικό που δημοσιεύεται σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά χρησιμοποιείται επίσης για την παρακολούθηση των τελευταίων εξελίξεων που σχετίζονται με το αντικείμενο του μαθήματος.</p> <p>Πρακτικό Κατά τη διάρκεια των πρακτικών μαθημάτων, οι φοιτητές αναπτύσσουν τις πρακτικές δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα, με έμφαση</p>

	<p>στην σωστή τεχνική με προοδευτική διδασκαλία και εφαρμογή προασκήσεων, έτσι ώστε να καταστούν ικανοί να εκτελέσουν και να διδάξουν τις βασικές κινητικές δεξιότητες του αθλήματος. Επίσης περιγράφεται και παρουσιάζεται ο τρόπος διδασκαλίας της κάθε άσκησης/προγράμματος για το άθλημα με τη χρησιμοποίηση ενός μοντέλου ασκούμενου.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<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. ● Μυλώσης, Δ. Ενόργανη Γυμναστική στην προσχολική ηλικία - Σύγχρονη παιδοκεντρική προσέγγιση. Εκδόσεις Αδελφοί Κυριακίδη Α.Ε (2022). ISBN: 978-960-602-370-5. <p><u>Συμπληρωματική βιβλιογραφία</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Chatzopoulos, D., Drakou, A., Kotzamanidou, M., & Tsozbatzoudis, H. (2006). Girls' soccer performance and motivation: Games VS technique approach. Perceptual and Motor Skills, 103, 463-470. ● Chatzopoulos, D., Tsozbatzoudis, 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).
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Θεωρητική Ενδιάμεση Εξέταση (20%) Εστιάζει στην αξιολόγηση και κατανόηση των θεωρητικών γνώσεων και κατανόησης που έχουν αποκτηθεί από τους φοιτητές. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες μορφές ερωτήσεων, όπως πολλαπλής επιλογής, συνθετικές ερωτήσεις, ερωτήσεις ανάπτυξης, μελέτες περίπτωσης ή

	<p>άλλες δομές.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lesson plan (15%): ζητείται η γραπτή κατάθεση και η αξιολόγηση ενός σχεδίου μαθήματος σε θεωρητικό επίπεδο. Αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον την περιγραφή των δεικτών επιτυχίας (στόχων), των μεθόδων και πρακτικών διδασκαλίας, της οργάνωσης του μαθήματος, των κατάλληλων ασκήσεων και την αξιολόγηση των μαθητών. • Πρακτική εξέταση (35%) Περιλαμβάνει Α) Μικροδιδασκαλία 25%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει μια σύντομη διδακτική συνεδρία, ακολουθώντας το προετοιμασμένο σχέδιο μαθήματος. Αυτό περιλαμβάνει τους στόχους του μαθήματος, τις ασκήσεις, τις διδακτικές μεθόδους και τα εκπαιδευτικά υλικά. Β) Βασικές Δεξιότητες του Αθλήματος 10%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει και επιδεικνύει βασικές δεξιότητες που σχετίζονται με το αντίστοιχο αθλητικό πεδίο. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τεχνικές, τακτικές, και φυσικές δεξιότητες που απαιτούνται για την άσκηση του συγκεκριμένου αθλήματος. • Τελική Θεωρητική εξέταση: (30%) Η εξέταση περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, αντικατοπτρίζοντας ολοκληρωμένα το υλικό που παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Αυτό περιλαμβάνει έννοιες, θεωρητικά πλαίσια και μελέτες ποικίλων περιπτώσεων, δίνοντας ένα πλήρες αντίγραφο της γνώσης που έχει αποκτηθεί. Επιπλέον, η εξέταση επικεντρώνεται στην ικανότητα του φοιτητή να συνδέσει διάφορες έννοιες, δημιουργώντας έτσι μια ολοκληρωμένη αντίληψη. Εξετάζει πώς μπορεί να εφαρμόσει τις θεωρητικές αρχές σε διάφορα πλαίσια, προσφέροντας εναλλακτικές λύσεις όπου χρειάζεται, αποδεικνύοντας έτσι την ικανότητά του να μεταφέρει τις αποκτηθείσες γνώσεις σε πρακτικά σενάρια.
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά