

Τίτλος Μαθήματος	ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Ι				
Κωδικός Μαθήματος	SSART415-S-1				
Τύπος μαθήματος	ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ				
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο / Χειμερινό				
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ. Ελπίδα Μιχαήλ				
ECTS	12	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Εργαστήρια / εβδομάδα	3
Στόχος Μαθήματος	<p>Να αποκτήσουν οι φοιτητές τις απαραίτητες θεωρητικές, πρακτικές και μεθοδολογικές γνώσεις για να μπορούν να θεωρούνται "προπονητές ενόργανης γυμναστικής " ώστε να μπορέσουν να διδάξουν το μάθημα τόσο στο σχολείο όσο και σε ακαδημίες ενόργανης γυμναστικής σε προπονητήρια.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να επιδεικνύουν τις βασικές και ειδικές δεξιότητες που απαιτούνται στην ενόργανη γυμναστική σε όλα τα αγωνίσματα ανδρών και γυναικών. 2. Να αναλύουν την τεχνική σε εξειδικευμένες ασκήσεις στην ενόργανη γυμναστική στα αγωνίσματα ανδρών και γυναικών. 3. Να οργανώνουν το θέμα της ενόργανης γυμναστικής στα πλαίσια του ενός προπονητικού προγράμματος σε προπονητήριο ενόργανης γυμναστικής. 4. Να αναλύουν τη μηχανική των ασκήσεων. 5. Να αναγνωρίζουν λάθη στη μεθοδολογία διδασκαλίας των ασκήσεων. 6. Να οργανώνουν αγώνες και μικρά πρωταθλήματα. 				
Προαπαιτούμενα	PESS106: Αρχές Προπονητικής		Συναπαιτούμενα	Κανένα	

<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Τεχνική και μηχανική ανάλυση των ασκήσεων της ενόργανης γυμναστικής. 2. Πρωτόκολλα εξάσκησης στο έδαφος, στο άλμα, στους ασύμμετρους ζυγούς, στη δοκό, στο μονόζυγο, στους κρίκους, στον πλάγιο ίππο και στο παράλληλο δίζυγο. 3. Σύνθεση ενός προγράμματος στο έδαφος, στο παράλληλο δίζυγο και στο μονόζυγο. 4. Κατηγορίες αλμάτων, θέσεις σώματος (συσπειρωτικό, γωνίωση, τεντωμένο). Μεθοδολογία διδασκαλίας. 5. Λάθη που παρουσιάζονται κατά την εκτέλεση ασκήσεων/Τρόποι διόρθωσης λαθών. Συνεργατικές μέθοδοι διδασκαλίας. 6. Η ασφάλεια κατά την εκτέλεση προγραμμάτων και μεμονωμένων ασκήσεων. 7. Ζητήματα προπονητικής και διατροφής στην ενόργανη γυμναστική. 8. Η αγωνιστική προετοιμασία στην ενόργανη γυμναστική. 9. Οργάνωση αγώνων και πρωταθλημάτων. 10. Σύνοψη και κριτική ανάλυση των θεματολογιών που διδάχθηκαν
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Θεωρία</p> <p>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, πραγματικά 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</p> <p>Κατά τη διάρκεια των πρακτικών μαθημάτων, οι φοιτητές αναπτύσσουν τις πρακτικές δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα, με έμφαση στην σωστή τεχνική με προοδευτική διδασκαλία και εφαρμογή προασκήσεων, έτσι ώστε να</p>

	<p>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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ντάλας, Γ. Ενόργανη Γυμναστική Ανδρών και Γυναικών - Μηχανική/Τεχνική/Μεθοδολογία. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, Ελλάδα, (2012).ISBN: 978-960-8410-62-6. 2. Καϊμακάμης, Β. Ενόργανη Γυμναστική. Εκδόσεις Μαϊάνδρος, Θεσ/νικη, (2003). ISBN: 960-7434-14-5. <p><u>Συμπληρωματική βιβλιογραφία</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Σιάτρας, Θ. Ενόργανη Γυμναστική - Η Μηχανική των Ασκήσεων. Εκδόσεις University Studio Press, Θεσσαλονίκη, (2003). ISBN: 960-12-0970-0. 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. 3. Μυλώσης, Δ. Ενόργανη Γυμναστική στην προσχολική ηλικία - Σύγχρονη παιδοκεντρική προσέγγιση. Εκδόσεις Αδελφοί Κυριακίδη Α.Ε (2022). ISBN: 978-960-602-370-5. 4. 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 σχετικά με την κωπηλασία. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες μορφές ερωτήσεων, όπως πολλαπλής επιλογής, συνθετικές ερωτήσεις, ερωτήσεις ανάπτυξης, μελέτες περίπτωσης ή άλλες δομές. • Πλάνο προπόνησης (15%): Ζητείται η γραπτή κατάθεση και αξιολόγηση ενός σχεδίου πλάνου προπόνησης σε θεωρητικό επίπεδο σχετικά με την ενόργανη γυμναστική. Αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον την περιγραφή των στόχων της προπόνησης, των μεθόδων και πρακτικών διδασκαλίας, της οργάνωσης της προπόνησης, των κατάλληλων ασκήσεων και την αξιολόγηση των αθλητών σε σχέση με

	<p>την ενόργανη γυμναστική.</p> <ul style="list-style-type: none"> <p>Πρακτική εξέταση (35%): Α) Μικροδιδασκαλία 25%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει μια σύντομη διδακτική συνεδρία σχετικά με την ενόργανη γυμναστική, ακολουθώντας ένα προετοιμασμένο πλάνο προπόνησης που περιλαμβάνει τους στόχους της προπόνησης, τις ασκήσεις, τις διδακτικές μεθόδους και τα εκπαιδευτικά υλικά. Β) Τεχνικές Δεξιότητες του Αθλήματος 10%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει και επιδεικνύει βασικές τεχνικές δεξιότητες στην ιστιοπολοΐα που απαιτούνται για την άσκηση του συγκεκριμένου αθλήματος.</p> <p>Τελική Θεωρητική εξέταση (30%): Η εξέταση περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, αντικατοπτρίζοντας ολοκληρωμένα το υλικό που παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια του μαθήματος σχετικά με την ενόργανη γυμναστική. Αυτό περιλαμβάνει έννοιες, θεωρητικά πλαίσια και μελέτες ποικίλων περιπτώσεων, δίνοντας ένα πλήρες αντίγραφο της γνώσης που έχει αποκτηθεί στον τομέα της ενόργανης γυμναστικής. Επιπλέον, η εξέταση επικεντρώνεται στην ικανότητα του φοιτητή να συνδέσει διάφορες έννοιες, δημιουργώντας έτσι μια ολοκληρωμένη αντίληψη στον τομέα της ενόργανης γυμναστικής και πώς μπορεί να εφαρμόσει τις θεωρητικές αρχές σε πρακτικά σενάρια, προσφέροντας εναλλακτικές λύσεις όπου χρειάζεται, αποδεικνύοντας έτσι την ικανότητά του να μεταφέρει τις αποκτηθείσες γνώσεις στον τομέα της ενόργανης γυμναστικής σε πρακτικά σενάρια.</p>
Γλώσσα	Ελληνικά /Αγγλικά