

|                         |   |                      |   |                       |   |
|-------------------------|---|----------------------|---|-----------------------|---|
| Τίτλος Μαθήματος        | <b>ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΙΙ</b>   |                      |   |                       |   |
| Κωδικός Μαθήματος       | SSART416-S-1  |                      |   |                       |   |
| Τύπος μαθήματος         | ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ   |                      |   |                       |   |
| Επίπεδο                 | Πτυχίο (Επίπεδο 1)  |                      |   |                       |   |
| Έτος / Εξάμηνο φοίτησης | 4 <sup>ο</sup> / Εαρινό   |                      |   |                       |   |
| Όνομα Διδάσκοντα        | Δρ. Ελπίδα Μιχαήλ   |                      |   |                       |   |
| ECTS                    | 12  | Διαλέξεις / εβδομάδα | 3 | Εργαστήρια / εβδομάδα | 3 |
| Στόχος Μαθήματος        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να αποκτήσουν οι φοιτητές τις απαραίτητες θεωρητικές, πρακτικές και μεθοδολογικές γνώσεις για να θεωρούνται "προπονητές ενόργανης γυμναστικής" .</li> <li>2. Να προπονούν παιδιά σε ακαδημίες ενόργανης γυμναστικής αλλά και νεαρούς/ές αθλητές/αθλήτριες σε επίπεδο των πρώτων σταδίων του πρωταθλητισμού.</li> </ol>  |                      |   |                       |   |
| Μαθησιακά Αποτελέσματα  | <p><b>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να αναγνωρίζουν και να εξηγούν ειδικά θέματα προπόνησης στην ενόργανη γυμναστική, καθώς και τους σχετικούς κανόνες και κώδικες βαθμολογίας.</li> <li>2. Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν αποτελεσματικές μεθόδους διδασκαλίας για την εκμάθηση σύνθετων ασκήσεων και προγραμμάτων στην ενόργανη γυμναστική.</li> <li>3. Να εφαρμόζουν τον Παγκόσμιο Κώδικα Ενόργανης Γυμναστικής για τη βαθμολόγηση ανδρών και γυναικών, ενισχύοντας τη δικαιοσύνη και την ακρίβεια στις αξιολογήσεις.</li> <li>4. Να αναπτύσσουν και να εφαρμόζουν στρατηγικές για την εξασφάλιση της ασφάλειας και την παροχή βοήθειας στους αθλητές κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων.</li> <li>5. Να κατανοούν και να εφαρμόζουν τις αρχές της προθέρμανσης και της δομής μιας προπονητικής μονάδας για τη μέγιστη απόδοση και</li> </ol> |                      |   |                       |   |

|                              |  |                       |               |
|------------------------------|--|-----------------------|---------------|
|                              | <p>μείωση των τραυματισμών.</p> <p>6. Να προγραμματίζουν μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα τις προπονήσεις, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες και τους στόχους των αθλητών.</p> <p>7. Να οργανώνουν και να διεξάγουν αγώνες και πρωταθλήματα ενόργανης γυμναστικής, ενισχύοντας την αθλητική αριστεία και το αθλητικό πνεύμα.</p> <p>8. Να δημιουργούν πρωτόκολλα καταγραφής και αξιολόγησης της τεχνικής εκτέλεσης ασκήσεων και δεξιοτήτων, προάγοντας τη συνεχή βελτίωση και ανάπτυξη των αθλητών.</p> <p>9. Να αξιολογούν κριτικά τις διδακτικές μεθόδους και τα προγράμματα προπόνησης, καθώς και την πρόοδο και την απόδοση των αθλητών, με σκοπό τη συνεχή βελτίωση της προπονητικής πρακτικής</p>  |                       |               |
| <p>Προαπαιτούμενα</p>        | <p>PESS106: Αρχές Προπονητικής</p>   | <p>Συναπαιτούμενα</p> | <p>Κανένα</p> |
| <p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ειδικά θέματα προπόνησης στην ενόργανη γυμναστική.</li> <li>2. Μέθοδοι διδασκαλίας σύνθετων ασκήσεων και προγραμμάτων.</li> <li>3. Κώδικας βαθμολογίας σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Κώδικα Ενόργανης Γυμναστικής ανδρών και γυναικών.</li> <li>4. Η ασφάλεια και η βοήθεια στην ενόργανη γυμναστική.</li> <li>5. Η προθέρμανση και η δομή μιας προπονητικής μονάδας.</li> <li>6. Μεσοπρόθεσμος και μακροπρόθεσμος προγραμματισμός της προπόνησης.</li> <li>7. Διδασκαλία σύνθετων ασκήσεων και προγραμμάτων στα όργανα.</li> <li>8. Πως διδάσκουμε ενόργανη γυμναστική σε χώρους αναψυχής.</li> <li>9. Πώς οργανώνουμε αγώνες και πρωταθλήματα.</li> <li>10. Πως δημιουργούμε πρωτόκολλα καταγραφής και αξιολόγησης της τεχνικής εκτέλεσης ασκήσεων και δεξιοτήτων.</li> <li>11. Σύνοψη και αξιολόγηση των θεματολογιών που διδάχθηκαν.</li> </ol> |                       |               |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <p>Μεθοδολογία<br/>Διδασκαλίας</p> | <p><b>Θεωρία</b></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><b>Πρακτικό</b></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 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>                | <p>1. Ντάλας, Γ. Ενόργανη Γυμναστική Ανδρών και Γυναικών - Μηχανική/Τεχνική/Μεθοδολογία. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, Ελλάδα, (2012). ISBN: 978-960-8410-62-6</p> <p>2. Καϊμακάμης, Β. Ενόργανη Γυμναστική. Εκδόσεις Μαϊάνδρος, Θεσ/νικη, (2003). ISBN: 960-7434-14-5.</p> <p><b><u>Συμπληρωματική βιβλιογραφία</u></b></p> <p>1. Σιάτρας, Θ. Ενόργανη Γυμναστική - Η Μηχανική των Ασκήσεων. Εκδόσεις University Studio Press, Θεσσαλονίκη, (2003). ISBN: 960-12-0970-0.</p> <p>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.</p> <p>3. Μυλώσης, Δ. Ενόργανη Γυμναστική στην προσχολική ηλικία - Σύγχρονη</p>   |

|            |   |
|------------|---|
|            | <p>παιδοκεντρική προσέγγιση. Εκδόσεις Αδελφοί Κυριακίδη Α.Ε (2022).<br/>ISBN: 978-960-602-370-5.</p> <p>4. FIG Code of Points (εκάστοτε τετραετίας).</p>  |
| Αξιολόγηση | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Θεωρητική Ενδιάμεση Εξέταση (20%):</b> Εστιάζει στην αξιολόγηση και κατανόηση των θεωρητικών γνώσεων και κατανόησης που έχουν αποκτηθεί από τους φοιτητές σχετικά με την ενόργανη γυμναστική. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες μορφές ερωτήσεων, όπως πολλαπλής επιλογής, συνθετικές ερωτήσεις, ερωτήσεις ανάπτυξης, μελέτες περίπτωσης ή άλλες δομές.</li> <li>• <b>Πλάνο προπόνησης (15%):</b> 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 την ενόργανη γυμναστική.</li> <li>• <b>Πρακτική εξέταση (35%):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>A) Μικροδιδασκαλία 25%:</b> 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.</li> <li><b>B) Τεχνικές Δεξιότητες του Αθλήματος 10%:</b> Ο υποψήφιος παρουσιάζει και επιδεικνύει βασικές τεχνικές δεξιότητες στην ενόργανη γυμναστική που απαιτούνται για την άσκηση του συγκεκριμένου αθλήματος.</li> </ul> </li> <li>• <b>Τελική Θεωρητική εξέταση (30%):</b> 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</li> </ul> |

|        |  |
|--------|--|
|        | <p>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   |