

**ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

**1. ΓΕΝΙΚΑ**

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>Ν076</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Χειμερινό
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΑΕΡΟΜΠΙΚ		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b> <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
	2	2	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b> <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	ΟΧΙ		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>	<a href="https://eclass.duth.gr/courses/KOM02389/">https://eclass.duth.gr/courses/KOM02389/</a>		

**2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

**Μαθησιακά Αποτελέσματα**

*Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.*

*Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α*

- Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
- Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β
- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Απόκτηση θεωρητικών γνώσεων για τις βασικές αρχές της φυσιολογίας των κινήσεων στο χορευτικό αερόμπικ. Βασικές λειτουργίες καρδιοαναπνευστικού συστήματος και αρχές προπονητικής διαδικασίας (ένταση - διάρκεια - ποσότητα - πυκνότητα - συχνότητα) που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στον σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων χορευτικού αερόμπικ για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και την προαγωγή της υγείας σε ασκούμενους. Γνωστικές και ποικίλες κινητικές δραστηριότητες, απαραίτητες για τη σύνθεση και την οργάνωση ολοκληρωμένων προγραμμάτων με ή χωρίς τη χρήση εξοπλισμού. Η χρήση της μουσικής στον σχεδιασμό και την καθοδήγηση ολοκληρωμένων προγραμμάτων. Γνώση μεθόδων διδασκαλίας και ανάπτυξης χορογραφίας κατά τη διάρκεια σχεδιασμού και καθοδήγησης προγραμμάτων. Εκμάθηση μεθόδων διδασκαλίας και ανάπτυξη χορογραφίας στην αερόβια χορευτική άσκηση.

**Γενικές Ικανότητες**

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα:

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας

και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές – τριες θα είναι ικανοί να:

1. Γνωρίζουν και να κατανοούν τις βασικές αρχές και δεξιότητες που απαιτούνται για τον σχεδιασμό και την καθοδήγηση προγραμμάτων χορευτικού αερόμπικ.
2. Μπορούν να εκτελέσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες του χορευτικού αερόμπικ και των εναλλακτικών μορφών του.
3. Γνωρίζουν τις βασικές αρχές διδακτικής του αερόμπικ και των εναλλακτικών μορφών του.
4. Σχεδιάζουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα/μάθημα αερόμπικ για υγιείς ασκούμενους.

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

**Διάλεξη 1<sup>η</sup>** : Εισαγωγή στο αερόμπικ. Είδη αερόμπικ ως προς την ένταση και τον εξοπλισμό. Ορολογία, ανάλυση τεχνικής βασικών βηματισμών.

**Διάλεξη 2<sup>η</sup>** : Η χρήση της μουσικής στα προγράμματα αερόμπικ. Διαχωρισμός: μουσική πρόταση-φράση-μουσικό block. Σχεδιασμός κινητικού block. Ανάλυση βηματισμών μέσα στη μουσική του αερόμπικ.

**Διάλεξη 3<sup>η</sup>** : Σχεδιασμός προγράμματος. Παράμετροι - βασικές αρχές προθέρμανσης και αποθεραπείας - κανόνες ασφάλειας. Δομή χορογραφίας - σχεδιασμός ολοκληρωμένου κινητικού block και συνδυασμοί.

**Διάλεξη 4<sup>η</sup>** : Μέθοδοι διδασκαλίας της χορογραφίας και τεχνικές καθοδήγησης ολοκληρωμένων προγραμμάτων. Θεωρητική ανάλυση μεθόδων διδασκαλίας και πρακτική εξάσκηση στη διδασκαλία και καθοδήγηση των ασκούμενων.

**Διάλεξη 5<sup>η</sup>** : Βασικές αρχές σχεδιασμού κυρίως αερόβιου μέρους ενός προγράμματος (pre cardio – cardio - post cardio). Συνδυασμός block σε προγράμματα low/high, moderate και mixed αερόμπικ με τη χρήση μουσικής. Τροποποίηση - εμπλουτισμός- εξέλιξη χορογραφίας.

**Διάλεξη 6<sup>η</sup>** : Βασικές αρχές μυϊκής ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος. Ασκήσεις εδάφους για όλες τις μυϊκές ομάδες. Κανόνες ασφάλειας - παραλλαγές. Βασικές αρχές μυϊκής ενδυνάμωσης με αντίσταση.

**Διάλεξη 7<sup>η</sup>** : Swiss balls (Fit –Bosu) aerobic: Ανάλυση βασικών κινήσεων-Τεχνική. Βασικές αρχές μυϊκής ενδυνάμωσης με τη χρήση των Fit Balls-Bosu, διδασκαλία βηματισμών, σύνθεση block και χορογραφίας. Πρακτική εξάσκηση στην τεχνική ανάλυση των ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης με τη χρήση Fit-Balls και Bosu.

**Διάλεξη 8<sup>η</sup>**: Interval Aerobics. Θεωρητική προσέγγιση. Σχεδιασμός - οργάνωση και καθοδήγηση προγραμμάτων.

**Διάλεξη 9<sup>η</sup>** : Εισαγωγή στις βασικές αρχές χρήσης του Step αερόμπικ, επίδραση – πλεονεκτήματα - προσαρμογές. Ορολογία βημάτων - Ανάλυση τεχνικής βασικών βηματισμών. Κανόνες ασφάλειας.

**Διάλεξη 10<sup>η</sup>:** Μέθοδοι διδασκαλίας - ανάπτυξης χορογραφίας και τεχνική καθοδήγησης βασικών συνδυασμών στο Step αερόμπικ. Δημιουργία απλών κινητικών συνδυασμών με τη χρήση της μουσικής για το STEP αερόμπικ.

**Διάλεξη 11<sup>η</sup>:** Δομή χορογραφίας - σχεδιασμός και οργάνωση ενός ολοκληρωμένου προγράμματος Step αερόμπικ. Ποικιλία βηματισμών και δημιουργία συνδυασμών(block) σε προγράμματα low/moderate STEP aerobic

**Διάλεξη 12<sup>η</sup>:** Βασικές αρχές μυϊκής ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος στο Step αερόμπικ. Ολοκληρωμένο πρόγραμμα Step αερόμπικ (προθέρμανση - pre cardio – cardio - post cardio - μυϊκή ενδυνάμωση - αποθεραπεία).

**Διάλεξη 13<sup>η</sup>:** Μυϊκή ενδυνάμωση με τη χρήση πρόσθετου εξοπλισμού στο Step αερόμπικ(bands, tubes, rubber bands....). Πρακτική εξάσκηση στον σχεδιασμό και την καθοδήγηση ολοκληρωμένων προγραμμάτων χορευτικού Step αερόμπικ. Θεωρητική προσέγγιση των τραυματισμών στο χώρο του αερόμπικ, πρόληψη και ασφάλεια ασκουμένων.

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b> <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<p>Η κατανομή της διδασκαλίας του περιεχομένου των μαθημάτων γίνεται ως εξής:                  Θεωρητική προσέγγιση του αντικειμένου: 40%                  Πρακτική καθοδήγηση 60% (τεχνική ανάλυση, μεθοδολογία - διδασκαλία απλών και σύνθετων χορευτικών κινήσεων μέσα στη μουσική).</p>			
<p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>			
<p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.                  Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i></p> <p><i>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί</i></p>	<p><b>Αποτελέσματα μάθησης</b></p>	<p><b>Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</b></p>	<p><b>Αξιολόγηση</b></p>	<p><b>Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</b></p>
	<p>1) Θα γνωρίζουν και θα κατανοούν τις βασικές αρχές και δεξιότητες που απαιτούνται για το χορευτικό αερόμπικ και τις εναλλακτικές μορφές του.</p>	<p>Διαλέξεις, επίδειξη &amp; σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη στο σπίτι</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με θεωρητικές (γραπτές ή προφορικές) προόδους γνωστικής αξιολόγησης</p>	<p>10</p>
	<p>2) Θα μπορούν να εκτελέσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες του</p>	<p>Πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση &amp; μελέτη στο σπίτι, φροντιστηριακές</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με κατάλληλες πρακτικές (ατομικές &amp;</p>	<p>20</p>

<p>στα standards του ECTS</p>	<p>αερόμπικ και των εναλλακτικών μορφών του.</p>	<p>ασκήσεις</p>	<p>ομαδικές) προόδους αξιολόγησης</p>	
	<p>3) Θα γνωρίζουν τις βασικές αρχές διδακτικής του αερόμπικ και των εναλλακτικών μορφών του.</p>	<p>Διαλέξεις, μελέτη στο σπίτι, ομαδικές εργασίες</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με αξιολόγηση α) σε ενδιάμεσες πρακτικές διδασκαλίες, β) αξιολόγηση γραπτού σχεδίου διδασκαλίας</p>	<p>10</p>
	<p>4) Θα είναι ικανοί να σχεδιάζουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα/μάθημα αερόμπικ για αρχάριους ασκούμενους.</p>	<p>Διαλέξεις, πρακτικές ασκήσεις, εκπόνηση μιας (1) ατομικής &amp; μιας (1) ομαδικής εργασίας, μελέτη στο σπίτι</p>	<p>Ενδιάμεσες εργασίες και τελικές εξετάσεις</p>	<p>20</p>
			<p>ΣΥΝΟΛΟ</p>	<p>60</p>
<p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>  <i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i>   <i>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</i>   <i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και</i></p>	<p>Γραπτή εξέταση σε θεωρητικά θέματα (quiz, μετά το θεωρητικό): 30%                      Πρακτική εξέταση (δύο βαθμοί προόδου /8 ώρες διδασκαλίας): 30%                      Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10%                      Ατομική αλλά και κατά ομάδες οργάνωση προγραμμάτων και πρακ καθοδήγηση και διδασκαλία, ρυθμός, επικοινωνία: 20%                      Γραπτή εργασία, μεταφρασμένου άρθρου σχετικού με νέες έρευνες στον αερόβιο χορό και παρουσίαση σε (ppt): 10%</p>			

που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Μαυρίδου–Ρόκκα Στέλλα & Κούλη Όλγα (2011). Φυσική Κατάσταση μέσω του Αερόμικ Jan Galen Bishop. Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης, Εκδόσεις ΜΑΡΙΑ ΠΑΡΙΚΟΥ & ΣΙΑ ΕΠΕ, Αθήνα. Κωδ. Εύδοξος 59365807.
2. Διαλέξεις μαθήματος από το e-class.
3. Αμερικάνικη Αθλητιατρική Εταιρεία (ACSM) (2007). Κατευθύνσεις Σχεδιασμού Προγραμμάτων Άσκησης και Αξιολόγησης. Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης Ταξιλόγησης Κ., Τζιαμούρτας Α., Φατούρος Ι. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα.
4. Έντακοτ Τζαν (2010). Ασκήσεις ισορροπίας με την μπάλα Fitball. Σ. ΠΑΤΑΚΗΣ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΝΕΜΗΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ. Κωδ. Εύδοξος 12532874.
5. Γεροδήμος Β., Καρατράντου Κ., Μάνου Β., Πασχάλης Β., Κέλλης Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της Υγείας. C.M.T. Προοπτική Ε.Π.Ε..
6. Aerobic Instructors Manual (2002).