

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N095	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Εαρινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <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>	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
	2	2	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02240/		

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 ικανοτήτων νευρομυϊκής συναρμογής. Γνώση της χρήσης του τραμπολίνου σε άτομα με ειδικές ανάγκες-στις καταδύσεις-σαν ξεχωριστό άθλημα και κυρίως σαν βοηθητικό για την εκμάθηση ασκήσεων της ενόργανης γυμναστικής. Με την ολοκλήρωση των μαθημάτων οι φοιτητές θα έχουν εμπεδώσει τις βασικές αρχές που διέπουν την χρήση του τραμπολίνου. Επίσης θα γνωρίζουν πως μπορούν μεθοδικά και με ασφάλεια να διδάξουν ασκήσεις που είναι απαραίτητες για την ενόργανη γυμναστική.

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

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

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 την ιστορική εξέλιξη και τους βασικούς κανονισμούς και την γενική χρήση του τραμπολίνο
2. Προσδιορίζουν την τεχνική των βασικών ασκήσεων του τραμπολίνο και την μεθοδική διδασκαλία αυτών
3. Είναι σε θέση να παρέχουν την βοήθεια που είναι απαραίτητη για την ασφαλή και σωστή εκτέλεση των ασκήσεων
4. Εκτελούν τις βασικές ασκήσεις ου τραμπολίνο σε ικανοποιητικό επίπεδο

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Διάλεξη 1^η : Ιστορία του τραμπολίνο. Το τραμπολίνο στα άτομα με ειδικές ανάγκες, στις καταδύσεις, σαν ξεχωριστό άθλημα και σαν βοηθητικό όργανο της ενόργανης γυμναστικής. Η ασφάλεια και η αποφυγή τραυματισμών στο τραμπολίνο

Μεθοδική διδασκαλία –(τεχνική βασικά σημεία τεχνικής, βοήθειες, πιθανά λάθη) βασικών ασκήσεων στο τραμπολίνο όπως:

Διάλεξη 2^η : Απλό άλμα στα πέλματα των ποδιών. Άλμα πέσιμο στα γόνατα-τελική θέση στα πέλματα των ποδιών. Άλμα πέσιμο στην εδραία θέση- τελική θέση στα πέλματα των ποδιών

Διάλεξη 3^η : Άλματα στα πέλματα των ποδιών με συσπείρωση-διάσταση και δίπλωση. Άλματα στα πέλματα των ποδιών με ½ και 1/1 πιρουέτα.

Διάλεξη 4^η : Άλμα με πτώση στον θώρακα- τελική θέση στα πέλματα των ποδιών. Άλμα με πτώση στην πλάτη- τελική θέση στα πέλματα των ποδιών

Διάλεξη 5^η : Άλμα ½ στροφή-στην εδραία θέση- τελική θέση στα πέλματα των ποδιών. Άλμα -στην εδραία θέση- ½ στροφή-στην εδραία θέση-τελική θέση στα πέλματα των ποδιών

Διάλεξη 6^η : Άλμα με πτώση στην πλάτη-1/2 στροφή εμπρός-πτώση στο στήθος- τελική θέση στα πέλματα των ποδιών. Άλμα με πτώση στο στήθος-1/2 στροφή πίσω-πτώση στην πλάτη- τελική θέση στα πέλματα των ποδιών. Άλμα ½ στροφή-πτώση στην πλάτη- τελική θέση στα πέλματα των ποδιών

Διάλεξη 7^η : Άλμα με πτώση στα γόνατα-ελεύθερη περιστροφή εμπρός-τελική θέση στα πέλματα των ποδιών. Ελεύθερη περιστροφή εμπρός με συσπείρωση. Ελεύθερη περιστροφή εμπρός με δίπλωση

Διάλεξη 8^η : Ελεύθερη περιστροφή πίσω με συσπείρωση. Ελεύθερη περιστροφή πίσω με δίπλωση

Διάλεξη 9^η : Ελεύθερη περιστροφή εμπρός με τεντωμένο σώμα

Διάλεξη 10^η: Ελεύθερη περιστροφή πίσω με τεντωμένο σώμα

Διάλεξη 11^η: Σύνθεση προγράμματος με συνδυασμό ασκήσεων

Διάλεξη 12^η: Το τραμπολίνο σαν όργανο για την ειδική τεχνική προετοιμασία στην ενόργανη γυμναστική

Διάλεξη 13^η: Γενικοί κανονισμοί για το τραμπολίνο σαν ξεχωριστό άθλημα
4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Το μάθημα περιλαμβάνει 13 διαλέξεις στην θεωρία και την πράξη, σε θέματα σχετικά με τους κανόνες διδασκαλίας, μάθησης και εξάσκησης στο τραμπολίνο.			
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές			
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i> <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 στα standards του ECTS</i>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)
	1) Θα γνωρίζουν την ιστορική εξέλιξη και τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος του τραμπολίνο	Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	10
	2) Θα προσδιορίζουν την τεχνική των βασικών ασκήσεων του τραμπολίνο και την μεθοδική διδασκαλία αυτών.	Διαλέξεις, μελέτη, ομαδικές εργασίες, Πρακτική εξάσκηση	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με αξιολόγηση α) σε ενδιάμεσες πρακτικές διδασκαλίες, β) αξιολόγηση γραπτού σχεδίου διδασκαλίας Γ) τελικές εξετάσεις	10
	3) Θα είναι σε θέση να παρέχουν την βοήθεια που είναι απαραίτητη για την ασφαλή και σωστή εκτέλεση των	Διαλέξεις, μελέτη, ομαδικές εργασίες, Πρακτική εξάσκηση	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με αξιολόγηση α) σε ενδιάμεσες πρακτικές διδασκαλίες, β) τελικές	20

	ασκήσεων.		εξετάσεις
	4) Θα εκτελούν τις βασικές ασκήσεις της ενόργανης γυμναστικής σε ικανοποιητικό επίπεδο	Πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση & μελέτη, φροντιστηριακές ασκήσεις	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με κατάλληλες κινητικές δοκιμασίες
			20
			ΣΥΝΟΛΟ
			60
<p style="text-align: center;">ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p>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</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<p>Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΟ ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΚΑΙ ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ</p> <p>ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (70%)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ενδιαφέρον και συμμετοχή στο μάθημα (10%) 2. Συμμετοχή στα δρώμενα της γυμναστικής -αγώνες, συνέδρια, σεμινάρια- (10%) 3. Εκτέλεση των εξεταστέων προγραμμάτων (80%) <p>ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (30%)</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Εργασίες σχετικές με το αντικείμενο (20%) 6. Γραπτές εξετάσεις στην τεχνική – μεθοδική-κανονισμού (80%) 		

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

– Π., ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ, Γ., ΣΑΤΡΑΤΖΕΜΗΣ(2005). ΤΟ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ. ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ