

**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>N114</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Χειμερινό
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
<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	4	
<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>	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ		
<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/KOM02395/">https://eclass.duth.gr/courses/KOM02395/</a>		

**2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

<p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>								
<p><b>Σκοπός του μαθήματος είναι:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Η γνώση της ορολογίας των γυμναστικών ασκήσεων</li> <li>▪ Η κατανόηση των βασικών εννοιών σχετικά με τη λειτουργία της γυμναστικής άσκησης και τις εφαρμογές της στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό</li> <li>▪ Η δυνατότητα διδασκαλίας και εκτέλεσης των γυμναστικών ασκήσεων</li> <li>▪ Ο σχεδιασμός κατάλληλου ασκησιολογίου ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των ασκουμένων (εκπαίδευση, μαζικός αθλητισμός, αγωνιστικός αθλητισμός)</li> </ul>								
<p><b>Γενικές Ικανότητες</b> <i>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.:</i></p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"><i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i></td> <td style="width: 50%;"><i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i></td> </tr> <tr> <td><i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i></td> <td><i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i></td> </tr> <tr> <td><i>Λήψη αποφάσεων</i></td> <td><i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i></td> </tr> <tr> <td></td> <td><i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i></td> </tr> </table>	<i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i>	<i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i>	<i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i>	<i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i>	<i>Λήψη αποφάσεων</i>	<i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i>		<i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i>
<i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i>	<i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i>							
<i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i>	<i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i>							
<i>Λήψη αποφάσεων</i>	<i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i>							
	<i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i>							

Αυτόνομη εργασία Ομαδική εργασία Εργασία σε διεθνές περιβάλλον Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	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:

1. Να γνωρίζουν και να κατανοούν τα βασικά στοιχεία πρακτικής εφαρμογής των γυμναστικών ασκήσεων.
2. Να εκτελούν σε ικανοποιητικό επίπεδο τα διάφορα είδη γυμναστικών ασκήσεων.
3. Να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα εξάσκησης με καθορισμένους στόχους στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού.

Να επιλέγουν και να χρησιμοποιούν την κατάλληλη ορολογία κατά την εφαρμογή στοχευμένων προγραμμάτων άσκησης.

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ενότητα 1<sup>η</sup>: Ιστορική αναδρομή της Γυμναστικής  
 Ενότητα 2<sup>η</sup>: Ορολογία των γυμναστικών ασκήσεων  
 Ενότητα 3<sup>η</sup>: Ισοτονική και ισομετρική εκτέλεση των ασκήσεων- Γενική προθέρμανση  
 Ενότητα 4<sup>η</sup>: Κινήσεις και συμμετοχή των μυών στην εκτέλεση των ασκήσεων  
 Ενότητα 5<sup>η</sup>: Μυϊκές διατάσεις  
 Ενότητα 6<sup>η</sup>: Ασκήσεις με το βάρος του σώματος  
 Ενότητα 7<sup>η</sup>: Κυκλική προπόνηση (επιλογή ασκήσεων, οργάνωση, πρακτική εφαρμογή)  
 Ενότητα 8<sup>η</sup>: Δέσμες αξιολόγησης φυσικών ικανοτήτων I  
 Ενότητα 9<sup>η</sup>: Δέσμες αξιολόγησης φυσικών ικανοτήτων II  
 Ενότητα 10<sup>η</sup>: Ασκήσεις με φορητά όργανα (σχοινάκια, ράβδους, ιατρικές μπάλες, στεφάνια, λάστιχα κτλ)  
 Ενότητα 11<sup>η</sup>: Ασκήσεις με μπάλα Pilates  
 Ενότητα 12<sup>η</sup>: Βελτίωση φυσικών ικανοτήτων με γυμναστικές ασκήσεις - Γυμναστικά παιχνίδια - Συνασκήσεις

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b> <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις και πρακτική εφαρμογή			
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> <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			
<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</i>	<b>Αποτελέσματα μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</b>	<b>Αξιολόγηση</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</b>
	1) Θα γνωρίζουν και θα κατανοούν τα βασικά στοιχεία εκτέλεσης των	Διαλέξεις, πρακτική εφαρμογή,	Αξιολόγηση πρακτικής εφαρμογής	30

<p>Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</p> <p>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</p>	<p>γυμναστικών ασκήσεων</p>	<p>μελέτη</p>			
	<p>2) Θα εκτελούν σε ικανοποιητικό επίπεδο τα διάφορα είδη σωματικών ασκήσεων</p>	<p>Πρακτική εφαρμογή ασκήσεων, εξάσκηση &amp; μελέτη, φροντιστηριακές ασκήσεις</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με πρακτικές δοκιμασίες και τεστ φυσικών ικανοτήτων</p>	<p>40</p>	
	<p>3) Θα σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα εξάσκησης με καθορισμένους στόχους στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού</p>	<p>Διαλέξεις, μελέτη, ατομική εργασία</p>	<p>Γραπτή εργαστηριακή άσκηση</p>	<p>20</p>	
	<p>4) Θα επιλέγουν και θα χρησιμοποιούν την κατάλληλη ορολογία κατά την εφαρμογή συγκεκριμένων προγραμμάτων άσκησης</p>	<p>Διαλέξεις, πρακτική εφαρμογή ασκήσεων, μελέτη</p>	<p>Τελική θεωρητική εξέταση</p>	<p>30</p>	
			<p>ΣΥΝΟΛΟ</p>	<p>120</p>	
<p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Θεωρητική εξέταση (40%)</li> <li>Αξιολόγηση πρακτικής εφαρμογής (40%)</li> <li>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με πρακτικές δοκιμασίες και τεστ φυσικών ικανοτήτων (10%)</li> <li>Γραπτή εργαστηριακή άσκηση (10%)</li> </ul>				

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

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Θεοδωράκου Κ. (2010). Γυμναστική: Μια πολύπλευρη προσέγγιση, Εκδόσεις ΤΕΛΕΘΡΙΟΝ, Αθήνα.
2. Αναστασιάδης Α. & Γίδαρης Δ. (1993). Η Γυμναστική στην Εκπαίδευση, Εκδόσεις ΜΑΙΑΝΔΡΟΣ, Θεσσαλονίκη.