

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N436	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Χειμερινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ		
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	
	6	6	
<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>	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΝΑΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02188/		

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

Στόχος του μαθήματος είναι να διδάξει στους φοιτητές και φοιτήτριες της Ειδικότητας Ρυθμικής Γυμναστικής (Ε' Εξάμηνο) τη μεθοδολογία εκμάθησης των ασκήσεων ελεύθερου σώματος καθώς και με τα πέντε όργανα (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα). Η γνώση των ασκήσεων της χορογραφικής προετοιμασίας στη Ρυθμική Γυμναστική αποτελεί μία σημαντική διδακτική ενότητα διότι οι φοιτήτριες καλλιεργούν τη σωστή στάση-θέση του σώματος (ορθοσωμία), βελτιώνουν την τεχνική των στοιχείων ελεύθερου σώματος και αναπτύσσουν τη δύναμη, την αρθρική κινητικότητα, την ισορροπία και την ευκινησία. Η εκμάθηση και η γνώση των παραπάνω στοιχείων προετοιμάζουν χορογραφικά τους φοιτητές και τις φοιτήτριες δίνοντας τη δυνατότητα να εκτελούν με περισσότερη σταθερότητα, ευρύτητα και συντονισμό τις συνδέσεις των ασκήσεων σε συνδυασμό με τα πέντε όργανα. Επίσης, η τεχνική των ασκήσεων και οι απαιτούμενες προασκήσεις διδάσκονται αναλυτικά ξεκινώντας από απλούς συνδυασμούς και καταλήγουν σε πιο σύνθετες χορογραφικές φόρμες με τη συνοδεία μουσικής.

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 τη μεθοδολογία εκμάθησης των ασκήσεων ελεύθερου σώματος καθώς και με τα πέντε όργανα (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα)
2. Εκτελούν με περισσότερη σταθερότητα, ευρύτητα και συντονισμό τις συνδέσεις των ασκήσεων ελεύθερου σώματος σε συνδυασμό με τα πέντε όργανα του αθλήματος (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα)
3. Προσδιορίζουν και να παράγουν τις εξειδικευμένες αρχές διδακτικής του αθλήματος.
4. Σχεδιάζουν ένα χορογραφημένο ατομικό πρόγραμμα με συνοδεία μουσικής με τα πέντε όργανα του αθλήματος (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα) με στόχο τη διδασκαλία της ατομικής τεχνικής σε αρχάριες αθλήτριες.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Διάλεξη 1^η : Η χρησιμότητα της χορογραφικής προετοιμασίας στη Ρυθμική Γυμναστική

Διάλεξη 2^η : Βασικές έννοιες χορογραφικής προετοιμασίας (στάση σώματος, σταθερότητα- αυτοκυριαρχία, θέσεις ποδιών - χεριών, έννοιες του en dehors και en dedans

Διάλεξη 3^η : Ασκήσεις στη Μπάρα - Ασκήσεις στο Κέντρο (ΜΕΡΟΣ I)

Διάλεξη 4^η : Ασκήσεις στη Μπάρα - Ασκήσεις στο Κέντρο (ΜΕΡΟΣ II)

Διάλεξη 5^η : Ασκήσεις αρθρικής κινητικότητας στη μπάρα και στο κέντρο

Διάλεξη 6^η : Τεχνική ανάλυση και είδη ρυθμικών βηματισμών στο χώρο

Διάλεξη 7^η : Μεθοδολογία εκμάθησης ρυθμικών βηματισμών

Διάλεξη 8^η : Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων ευλυγισίας και κυματισμών (χεριών, κορμού, σώματος) - Δυσκολίες

Διάλεξη 9^η : Βασικές αρχές χορογραφικής προετοιμασίας για τις ισορροπίες

Διάλεξη 10^η : Τεχνική ανάλυση ισορροπιών

Διάλεξη 11^η : Μεθοδολογία εκμάθησης ισορροπιών - Δυσκολίες

Διάλεξη 12^η : Βασικές αρχές χορογραφικής προετοιμασίας για τις στροφές

Διάλεξη 13^η : Τεχνική ανάλυση στροφών

Διάλεξη 14^η : Μεθοδολογία εκμάθησης στροφών - Δυσκολίες

Διάλεξη 15^η : Είδη αλμάτων/αναπηδήσεων στη Ρυθμική Γυμναστική

Διάλεξη 16^η : Τεχνική ανάλυση αλμάτων/αναπηδήσεων

Διάλεξη 17^η : Μεθοδολογία εκμάθησης αλμάτων/αναπηδήσεων- Δυσκολίες

Διάλεξη 18^η : Βασικές αρχές χορογραφικής προετοιμασίας για τα άλματα/αναπηδήσεις

Διάλεξη 19^η : Μεθοδολογία εκμάθησης προακροβατικών ασκήσεων

Διάλεξη 20^η : Τεχνική ανάλυση προακροβατικών ασκήσεων – Δυσκολίες

Διάλεξη 21^η : Σειρές ασκήσεων στο κέντρο με μουσική συνοδεία

Διάλεξη 22^η : Σχεδιασμός αγωνιστικών προγραμμάτων ελεύθερου σώματος

Διάλεξη 23^η : Τεχνική ανάλυση αγωνιστικών προγραμμάτων ελεύθερου σώματος με προβολή βίντεο

Διάλεξη 24^η : Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων χειρισμού με τη μπάλα

(λαβές, ωθήσεις, αιωρήσεις, κύκλοι, κτυπήματα, οκτάρια, αναστροφές)

Διάλεξη 25^η : Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων χειρισμού με τη μπάλα

(κυλίσματα στο πάτωμα και στο σώμα)

Διάλεξη 26^η: Τεχνική ανάλυση χειρισμού με τη μπάλα (πετάγματα, μπλοκαρίσματα)

Διάλεξη 27^η: Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων χειρισμού με το σχοινάκι (λαβές, αιωρήσεις, κύκλοι, οκτάρια, αναπηδήσεις)

Διάλεξη 28^η: Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων χειρισμού με το σχοινάκι (περιτυλίγματα, μύλοι, κτυπήματα, σπιράλ)

Διάλεξη 29^η: Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων χειρισμού με το σχοινάκι (περάσματα με άλματα)

Διάλεξη 30^η: Τεχνική ανάλυση χειρισμού με το σχοινάκι (πετάγματα)

Διάλεξη 31^η: Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων χειρισμού με το στεφάνι (λαβές, αιωρήσεις, κύκλοι, περιστροφές, οκτάρια)

Διάλεξη 32^η: Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων χειρισμού με το στεφάνι (κυλίσματα στο σώμα και στο έδαφος)

Διάλεξη 33^η: Τεχνική ανάλυση χειρισμού με το στεφάνι (περάσματα με άλματα και μεταβιβάσεις, πετάγματα, μπλοκαρίσματα)

Διάλεξη 34^η: Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων χειρισμού με την κορδέλα (λαβές, αιωρήσεις, κύκλοι, περιφορές, φιδάκια, σπιράλ, οκτάρια σε διαφορετικά επίπεδα και κατευθύνσεις)

Διάλεξη 35^η: Τεχνική ανάλυση χειρισμού με την κορδέλα (περάσματα μέσα από την κορδέλα με ρυθμικά βήματα και άλματα, πετάγματα-εκτινάξεις-rebouncing)

Διάλεξη 36^η: Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων χειρισμού με τις κορύνες (λαβές, αιωρήσεις, κύκλοι σε διάφορα επίπεδα)

Διάλεξη 37^η: Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων χειρισμού με τις κορύνες (περιστροφές και οκτάρια σε διάφορα επίπεδα, κυλίσματα, μπλοκαρίσματα)

Διάλεξη 38^η: Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων χειρισμού με τις κορύνες (μύλοι σε διάφορα επίπεδα, ασύμμετρες κινήσεις, πετάγματα)

Διάλεξη 39^η: Μεθοδολογία εκμάθησης συνδυασμών ασκήσεων ελεύθερου σώματος σε σχέση με τα πέντε όργανα

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Θεωρητική διδασκαλία και πρακτική εφαρμογή			
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</i>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)
	1. Θα γνωρίζουν τη μεθοδολογία εκμάθησης των ασκήσεων ελεύθερου σώματος καθώς και με τα πέντε όργανα (σχοινάκι,	Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες	50

<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>	στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα)	υλικού, μελέτη	γνωστικής αξιολόγησης	
	2. Θα εκτελούν με περισσότερη σταθερότητα, ευρύτητα και συντονισμό τις συνδέσεις των ασκήσεων ελεύθερου σώματος σε συνδυασμό με τα πέντε όργανα του αθλήματος (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα)	Πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση, μελέτη	Πρακτική εξέταση στο σχεδιασμό ατομικών προγραμμάτων σε όργανα ελεύθερης επιλογής	60
	3. Θα προσδιορίζουν και θα παράγουν τις εξειδικευμένες αρχές διδακτικής του αθλήματος.	Διαλέξεις, μελέτη	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	10
	4. Θα σχεδιάζουν ένα χορογραφημένο ατομικό πρόγραμμα με συνοδεία μουσικής με τα πέντε όργανα του αθλήματος (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα) με στόχο τη διδασκαλία της ατομικής τεχνικής σε αρχάριες αθλήτριες.	Πρακτικές ασκήσεις, εκπόνηση ατομικών εργασιών	Τελικές εξετάσεις	60
			ΣΥΝΟΛΟ	180
<p style="text-align: center;">ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</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 Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή θεωρητική εξέταση (40%) 2. Πρακτική εξέταση σε σειρές υποχρεωτικών ασκήσεων με τα όργανα σε συνδυασμό με ασκήσεις ελεύθερου σώματος με τη συνοδεία μουσικής (40%) 3. Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης (10%) 4. Γραπτή εργασία (10%) 			

Ασθενούς, Καλλιτεχνική
Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά
προσδιορισμένα κριτήρια
αξιολόγησης και εάν και
που είναι προσβάσιμα
από τους φοιτητές.

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Παπανικολάου Χαρίκλεια (2009). *Με μουσική με κίνηση: Παιχνίδια Μουσικοκινητικής αγωγής (Βιβλίο με 2 CD)*, ΜΟΤΙΒΟ ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε. Αθήνα.