ΑΕΡΟΒΙΟΣ ΧΟΡΟΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ0950	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	4ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΕΡΟΒΙΟΣ ΧΟΡΟΣ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	2		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	4		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS			
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΟΛΛΑΤΟΥ ΕΛΙΖΑΝΑ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047068/epolatou@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ			

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
· Οργανώσει και να διδάξει κινητικούς συνδυασμούς βημάτων (ρουτίνες) μετά μουσικής, έτσι ώστε το αποτέλεσμα της διδασκαλίας να αποτελεί αερόβιο ερέθισμα για τους ασκούμενους (επίπεδο αρχάριο – μέσο)	1.5
· Σχεδιάσει προπονητικά προγράμματα αερόβιου χορού ανάλογα με το επίπεδο των ασκουμένων, με στόχο την ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας	2.1
· Χειρίζεται ψηφιακές εφαρμογές επεξεργασίας μουσικής έτσι ώστε να προσαρμόζει τη μουσική λίστα αναπαραγωγής στο επιθυμητό tempo (αργό-γρήγορο) καθώς και στις προτιμήσεις των συμμετεχόντων	2.5
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: · Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη · Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών · Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας · Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων · Εκτίμηση της διαφορετικότητας και της πολυπολιτισμικότητας · Ικανότητα εργασίας σε διεθνές περιβάλλον	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: · Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης · Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/ πράξη · Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

· Ορολογία και τεχνική βασικών βημάτων αερόβιου χορού και step
· Δημιουργία λιστών αναπαραγωγής προσαρμοσμένης μουσικής με χρήση ψηφιακών εφαρμογών
· Διδακτικές τεχνικές για την διατήρηση της έντασης του προγράμματος στο επιθυμητό επίπεδο καρδιακών σφυγμών
· Δομή της χορογραφίας μιας προπονητικής μονάδας αερόβιου χορού
· Δομή του χρόνου σε μια προπονητική μονάδα αερόβιου χορού
· Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων αερόβιας αντοχής μέσω του αερόβιου χορού
· Είδη προπόνησης στον αερόβιο χορό
· Υποδείγματα χορογραφιών αερόβιου χορού χωρίς τη χρήση καθρέφτη
· Αερόβιος χορός με step
· Παρουσιάσεις εργασιών - διδακτικών πρακτικών

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

ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Στην τάξη και στο γυμναστήριο	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	***Δραστηριότητα***	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
	Διαλέξεις	26
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	45
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	29
	Σύνολο Μαθήματος ***(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)***	***100***
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Γραπτή τελική εξέταση (40%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ανοικτού τύπου II. Πρακτική εξέταση 60%	

5. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Jan Galen Bishop.(2007) Fitness through Aerobics(Φυσική Κατάσταση μέσω του Αερόμπικ). Τελέθριον , Αθήνα

C.B. Corbin, R. Lindsey, G. Welk, Concepts of physical fitness: Active lifestyles for wellness (10th ed.), McGraw-Hill Companies, Inc, United States, 2000.

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., . . . Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Med Sci Sports Exerc, 43(7), 1334-1359.

O'Donovan, G., Blazevich, A. J., Boreham, C., Cooper, A. R., Crank, H., Ekelund, U., Stamatakis, E. (2010). The ABC of Physical Activity for Health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. J Sports Sci, 28(6), 573-591.

Rowland, T. (1996). Developmental Exercise Physiology. Champaign, IL: Human Kinetics.

Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων (σελίδες. 4-111). www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf