# ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

**ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **ΣΧΟΛΗ** | **ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ** | | |
| **ΤΜΗΜΑ** | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ | | |
| **ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ** | *Προπτυχιακό* | | |
| **ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ** | ΜΚ1116 | **ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ** | 2ο |
| **ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ** | ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ | | |
| **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** | ΑΝΤΜΑ191 | | |
| **ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ** | ΠΟΛΛΑΤΟΥ ΕΛΙΖΑΝΑ | | |
| **ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL** | 2431047068/ epolatou@pe.uth.gr, ckaradim@pe.uth.gr | | |
| **ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ** | ΚΑΡΑΔΗΜΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ | | |

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

| **Μαθησιακά Αποτελέσματα** | **ΜΑ** |
|---|---|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να: | |
| · Διδάξει την εκμάθηση των βασικών στοιχείων της ανθρώπινης κίνησης και την  κατηγοριοποίηση των ανθρώπινων στάσεων, θέσεων και κινήσεων του σώματος. | 1.1, 1β |
| · Περιγράφει και να εφαρμόζουν αρχές της κινητικής μάθησης, τη θεωρία της κινητικής ανάπτυξης σε όλες τις διδαχθείσες κινητικές δεξιότητες | 1.3, 2.1 |
| · Επιτύχει και να διατηρήσουν τη βελτίωση  της υγείας δια μέσου της ανάπτυξης ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για τους ίδιους αλλά και για τους άλλους | 1.5 |
| · Σχεδιάζει και να προσαρμόζουν τις οδηγίες τους με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές τους ανάγκες, προσθέτοντας ειδικές εγκαταστάσεις ή/και τροποποιήσεις, ώστε να ανταποκρίνονται στις ιδιαιτερότητες των μαθητών/ αθλούμενων/αθλητών. | 2.4 |
| · Χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργούν και να διατηρούν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον άσκησης | 2.7 |
| · Αναλύει και να διορθώνουν σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης | 3.2 |
| · Αιτιολογήσει τον τρόπο διδασκαλίας και να κινηθούν κριτικά προκειμένου να εφαρμόσουν αλλαγές στον τρόπο διδασκαλίας, στη μαθησιακή διαδικασία ή/και στους σχετικούς στόχους και αποφάσεις | 3.5 |

| | |
|---|---|
| · Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία και να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων | 4.1<br>4.2 |
| · Παρέχει επαρκή ανατροφοδότηση σε ένα ευρύ ηλικιακό φάσμα αθλουμένων, ώστε να προάγουν την εκμάθηση δεξιοτήτων | 4.3 |
| **Γενικές και Ειδικές Ικανότητες** | |

| | |
|---|---|
| Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:<br>· Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη<br>· Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)<br>· Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών<br>· Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής<br>· Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας<br>· Επιθυμία για επιτυχία | Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:<br>· Ικανότητα σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης<br>· Ικανότητα για τη διδασκαλία/πράξη<br>· Ικανότητα για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων |

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

· Βασικά στοιχεία της ανθρώπινης κίνησης (επίπεδα, άξονες, δυναμική, κατευθύνσεις σχέσεις )

· Ορολογία βασικών στάσεων θέσεων και κινήσεων του ανθρωπίνου σώματος.

· Επιμέρους ανάλυση των θεμελιωδών μορφών κίνησης (Προσγειώσεις-Θέσεις ισορροπίας-Μετακινήσεις-Στροφές-Αιωρήσεις-Ωθήσεις- Άλματα)

· Εμπλουτισμός των παραπάνω με τη χρήση της μουσικής και του ρυθμού

· Ασκήσεις εδάφους : Μεθοδική διδασκαλία της κυβίστησης, ανακυβίστησης, κατακόρυφης στήριξης, τροχού, τριγωνικής στήριξης (προασκήσεις- τεχνικές- είδη βοήθειας -παραλλαγές).

· Σχηματισμοί στο χώρο (σε μικρή κ μεγάλη επιφάνεια)

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***<br>***(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)*** | ***100*** |
| **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ** | I. τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει:<br>- εκτέλεση ομαδικής σύνθεσης κ διδασκαλία της<br>II. ατομικές εργασίες- πρόοδοι (50%) | |

5. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**


-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Ελιζάνα Πολλάτου (2012). Σύνθεση προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους. Εκδόσεις Επίκεντρο, Θεσσαλονίκη

Θεοδωράκου Καλλιόπη (2010). Γυμναστική- μια πολύπλευρη προσέγγιση. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα

Βενετσάνου Φωτεινή (2014). Γυμνάζοντας παιδιά προσχολικής ηλικίας. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσ/κη

Zimmer Renate (2007). Εγχειρίδιο ψυχοκινητικής. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα

Zimmer Renate (2007). Εγχειρίδιο κινητικής αγωγής. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα

Ρέτσιου Στέλλα (2011). Εξερευνώντας τη μουσική κ την κίνηση. Εκδόσεις Ξιφαράς, Αθήνα

Palmer Heather (2017). Διδάσκοντας ρυθμική γυμναστική. Εκδόσεις University Studio Press, Θεσ/κη

-Ηλεκτρονικές πηγές:

www.healthykids.gr

www.exerciseforhealth.gr

www.aap.org

www.cps.ca

http://www.who.int/en/

http://www.acsm.org/

http://www.bases.org.uk/

https://www.shapeamerica.org/