ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ2071	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ Ι		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	6		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	12		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική (Διδασκαλία, Εξέταση)		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS			
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Μέλλος Βασίλειος, ΕΕΠ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	24310 47062 / billmellos@uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	-		

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
• Περιγράφει και να εφαρμόζει έννοιες της φυσιολογίας και της εμβιομηχανικής οι οποίες σχετίζονται με την εκτέλεση επιδέξιων κινήσεων.	1.2
• Σχεδιάζει και να εφαρμόζει βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα προπονητικά προγράμματα.	2.1
• Γνωρίζει πολλά για τις βασικές κινητικές δεξιότητες περιστροφών του Τραμπολίνο και να μπορεί να τις διδάξει αποτελεσματικά.	2.2
• Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων που απαιτείται για το Τραμπολίνο. Έχει την ικανότητα αυτόνομης εργασίας ώστε να διδάξει ικανοποιητικά το Τραμπολίνο, κυρίως τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής, ως προπονητής σε Συλλόγους και ως ΚΦΑ στα σχολεία.	3.2
• Μπορεί να οργανώσει και να διδάξει με ασφάλεια, έτσι ώστε οι ασκούμενοι να μην είναι πιθανό να τραυματιστούν.	2.1, 3.2
• Αξιολογεί το επίπεδο φυσικής κατάστασης και των παραμέτρων αυτής σε ένα φάσμα ηλικιών για να παρεμβαίνει στοχευμένα σε κάθε ασκούμενο.	3.3
• Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία.	4.1
• Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων.	4.2

• Παρέχει επαρκή ανατροφοδότηση σε ένα ευρύ φάσμα ηλικιών (μαθητές, αθλητές, αθλούμενους κτλ.) ώστε να προάγει την εκμάθηση δεξιοτήτων και την μάθηση εννοιών της Φυσικής Αγωγής και των αθλητικών επιστημών.	4.3
• Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη.	5.1
• Επιδεικνύει συμπεριφορές οι οποίες συνάδουν με την επαγγελματική ηθική δεοντολογία υψηλά εξειδικευμένων επαγγελματιών σε όποιο εργασιακό χώρο κι αν δοκιμαστεί.	5.2
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: • Κριτικής και αυτοκριτικής ικανότητας • Ηγετικής ικανότητας • Αυτόνομη εργασία • Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) • Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων • Ικανότητας συνεργασίας • Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων • Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο) • Ομαδική δουλειά – ικανότητα συνεργασίας	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 • Ικανότητας για τη διδασκαλία/ πράξη • Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

Ι. ΘΕΩΡΙΑ • Τεχνικές και μέθοδοι διδασκαλίας στο Τραμπολίνο • Συχνά λάθη στην τεχνική και διόρθωση των λαθών. • Βασικές αρχές της μηχανικής και η εφαρμογή της στο Τραμπολίνο. • Άξονες και τεχνικές περιστροφών • Ανάπτυξη δεξιοτήτων στο Τραμπολίνο • Το Τραμπολίνο στις αναπτυξιακές ηλικίες • Το ημερήσιο προπονητικό πρόγραμμα • Ανάλυση βίντεο • Στοιχεία κανονισμών (από τον κώδικα βαθμολογίας), Σύνθεση προγραμμάτων. • Βοήθεια - Ασφάλεια και Προστασία του αθλητή ΙΙ. ΠΡΑΞΗ Βασικές θέσεις σώματος και μεθοδολογία εκμάθησης στο Τραμπολίνο & Διπλό Μίνι Τραμπ • Αναπηδήσεις • Άλματα με Δίπλωση • Άλματα με διάσταση • Άλματα με συσπείρωση • Προσγειώσεις • Βοηθητικά όργανα εξοικείωσης • Ασκήσεις με εμπρός στροφές του σώματος στον εγκάρσιο άξονα του σώματος (σάλτα εμπρός). Απλών σάλτο εμπρός, ¾ & ¼ (Τεντωμένο, δίπλωση, συσπειρωτικό) • Ασκήσεις με πίσω στροφές του σώματος στον εγκάρσιο άξονα του σώματος (σάλτα πίσω) απλών σάλτο πίσω, ¼, ¾, (Τεντωμένο, δίπλωση, συσπειρωτικό) • Ασκήσεις με κινήσεις εμπρός στον εγκάρσιο και κατακόρυφο άξονα, Barani, Rudi, Randy Μεθοδολογία εκμάθησης βασικών ασκήσεων στον Ακροβατικό Διάδρομο • Τροχός • Τροχοστροφή (ροντάτ) • Χειροανακυβίστηση (φλικ-φλακ) • Σάλτο εμπρός • Σάλτο πίσω • Σάλτο - τέμπο

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

ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Στην αίθουσα Ενόργανης Γυμναστικής & Τραμπολίνου και στην τάξη
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	· Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ασύγχρονης ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class · Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές

<table>
<tr><td rowspan="5">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</td><td>Δραστηριότητα</td><td>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</td></tr>
<tr><td>Θεωρία</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης και θεωρίας που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών, σε φροντιστηριακό επίπεδο</td><td>20</td></tr>
<tr><td>Πρακτική άσκηση</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος
(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</td><td>100</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</td><td colspan="2">I. Πρακτική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:
· Πρακτική εφαρμογή της τεχνικής ασκήσεων
· Προφορική εξέταση (Διαμορφωτική)
· Άλλη / Άλλες (Συμπερασματική)
II. Γραπτή τελική εξέταση (40%) που περιλαμβάνει:
· Ερωτήσεις σύντομης απάντησης (Συμπερασματική)
· Γραπτή Εργασία (Συμπερασματική)
· Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας (Συμπερασματική).</td></tr>
</table>

5. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Η Διδασκαλία του Τραμπολίνο, σημειώσεις, Βασίλειος Μέλλος.

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

· Science of Gymnastics Journal

· Journal of Science and Medicine in Sport

· Science of Gymnastics