ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ2072	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΙΙ		
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		
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:	
• Σχεδιάζει και να εφαρμόζει βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα προπονητικά προγράμματα.	2.1
• Αξιολογεί το επίπεδο φυσικής κατάστασης και των παραμέτρων αυτής σε ένα φάσμα ηλικιών για να παρεμβαίνει στοχευμένα σε κάθε ασκούμενο.	3.3
• 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
• Οργανώνει και να λειτουργεί μια αθλητική διοργάνωση ή Αθλητικό Σύλλογο.	5.1
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

I. ΘΕΩΡΙΑ

- Οργάνωση της προπόνησης
- Αρχές Προπόνησης
- Αθλητική προετοιμασία
- Εβδομαδιαίος και ετήσιος προγραμματισμός
- Σύνθεση και ανάπτυξη προγραμμάτων Τραμπολίνο, Διπλό Μίνι Τραμπ & Ακροβατικού Διαδρόμου βάσει των αρχών της FIG
- Σύγχρονη Τεχνική Ανάλυση των ασκήσεων στο Τραμπολίνο, Διπλό Μίνι Τραμπ και στον Ακροβατικό Διάδρομο
- Μεθοδολογία προασκήσεων
- Ηλικιακή προσέγγιση της διδασκαλίας
- Μεθοδολογία διδακτικής τεχνικής των ασκήσεων
- Το Τραμπολίνο στο σχολείο, στο Σωματείο και στα αθλητικά πάρκα.
- Οργάνωση αθλητικής διοργάνωσης

II. ΠΡΑΞΗ

- Ασκήσεις με εμπρός στροφές του σώματος στον εγκάρσιο άξονα του σώματος (σάλτα εμπρός). Πολλαπλών σάλτο εμπρός, ¾ & ¼ (Τεντωμένο, δίπλωση, συσπειρωτικό)
- Ασκήσεις με πίσω στροφές του σώματος στον εγκάρσιο άξονα του σώματος (σάλτα πίσω) πολλαπλών σάλτο πίσω, ¼, ¾, (Τεντωμένο, δίπλωση, συσπειρωτικό)
- Σύνθετες ασκήσεις με περιστροφές
- Σύνθεση προγραμμάτων
- Εκτέλεση ασκήσεων στο Τραμπολίνο, Διπλό Μίνι Τραμπ και στον Ακροβατικό Διάδρομο
- Συνδυασμοί περιστροφών σε πολλούς άξονες ταυτόχρονα

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
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	***Δραστηριότητα*** / ***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
	Θεωρία: 30
	Ασκήσεις Πράξης και θεωρίας που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών, σε φροντιστηριακό επίπεδο: 20
	Πρακτική άσκηση: 50
	Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα) / ***100***
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	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).

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