

Τίτλος Μαθήματος	Ενόργανη Γυμναστική Ι				
Κωδικός Μαθήματος	SPE437				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό (Επιλεγόμενο Μάθημα Ειδικότητας)				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο Έτος / 7 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1 ώρα /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	2 ώρες /14 εβδομάδες (πρακτικό)
Στόχοι Μαθήματος	<p>Το παρόν μάθημα αποσκοπεί στην παροχή των απαραίτητων θεωρητικών γνώσεων και πρακτικών δεξιοτήτων στους/στις φοιτητές/τριες ώστε να είναι σε θέση να διδάξουν επαγγελματικά τα στοιχεία τεχνικής και φυσικής κατάστασης της ενόργανης γυμναστικής ανδρών και γυναικών σε αναπτυξιακές ηλικίες.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Αναμένεται ότι με την ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • παρουσιάζει την ιστορική εξέλιξη της ενόργανης γυμναστικής, • επεξηγεί τους άξονες, τα επίπεδα και τις κινήσεις των κυριότερων αρθρώσεων του ανθρώπινου σώματος στην ενόργανη γυμναστική, • περιγράφει βασικές δεξιότητες που απαιτούνται στην ενόργανη γυμναστική, την ανάλυση της τεχνικής τους και την πρακτική εφαρμογή τους, • καταρτίζει τη μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων (στατικές ασκήσεις, αιωρήσεις, άλματα, περιστροφές, στηρίξεις, ισορροπίες, είσοδοι-έξοδοι) στα όργανα της ενόργανης γυμναστικής συμπεριλαμβάνοντας προασκήσεις, εκμάθηση βοήθειας και παραλλαγές ασκήσεων. • σχεδιάζει προγράμματα και χορογραφίες στα όργανα της ενόργανης γυμναστικής • ερμηνεύει και αναλύει τους κανονισμούς του αθλήματος, • αξιολογεί και βαθμολογεί αγωνιστικά προγράμματα ενόργανης γυμναστικής, • συνθέτει και οργανώνει προπονητικές μονάδες αθλητών/τριών ενόργανης γυμναστικής στο μαζικό αθλητισμό και σε αρχάριους αθλητές/τριες. 				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα		Κανένα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Το μάθημα περιλαμβάνει τα εξής θέματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αγωνιστικός χώρος, όργανα, εξοπλισμός αθλητών/τριών, αγωνιστικό πρόγραμμα, ορολογία ασκήσεων, κανονισμοί, κώδικας βαθμολογίας) • Η ενόργανη γυμναστική σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης 				

	<ul style="list-style-type: none"> • οι άξονες του σώματος κατά τη διάρκεια των ασκήσεων • προασκήσεις ενόργανης γυμναστικής • μεθοδολογία και βιομηχανική εκμάθησης βασικών ασκήσεων εδάφους (κυβίστηση, ανακυβίστηση, κατακόρυφη στήριξη, τροχός, χειροκυβίστηση), • παραλλαγές ασκήσεων • τρόποι βοήθειας • μεθοδολογία εκμάθησης αλμάτων, αιωρήσεων, ασκήσεων με στήριξη, ασκήσεων ισορροπίας • μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων στα όργανα (άλμα, ασύμμετροι ζυγοί, δοκός ισορροπίας, έδαφος, ίππος με λαβές, κρίκοι, δίζυγο ανδρών, μονόζυγο) περιλαμβάνοντας ασκήσεις στατικές, με στήριξη, με ανατροπή, με περιστροφή, με ώθηση, είσοδοι-έξοδοι απλής μορφής από τα όργανα, χορογραφίες στο έδαφος και τη δοκό ισορροπίας • οργάνωση προπονητικών μονάδων στον μαζικό αθλητισμό και σε αρχάριους αθλητές/τριες, • οργάνωση και παρουσίαση προγραμμάτων στα όργανα της ενόργανης γυμναστικής.
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Διδασκαλία στην τάξη και πρακτικό στο αθλητικό κέντρο.</p> <p>Εργασιακός φόρτος φοιτητή</p> <p>Θεωρία στη τάξη: 14 ώρες</p> <p>Πρακτικό στο γήπεδο: 28 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για πρακτική αξιολόγηση: 25 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 35 ώρες</p> <p>Αυτόνομη μελέτη: 24 ώρες</p> <p>Πρακτική εξάσκηση: 24 ώρες</p> <p>Σύνολο: 150 ώρες</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ντάλας, Γ. Ενόργανη Γυμναστική Ανδρών και Γυναικών - Μηχανική/ Τεχνική/ Μεθοδολογία. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, Ελλάδα, (2012). ISBN: 978-960-8410-62-6. 2. Καϊμακάμης, Β. Ενόργανη Γυμναστική. Εκδόσεις Μαϊάνδρος, Θεσσαλονίκη, (2003). ISBN: 960-7434-14-5. 3. Σιάτρας, Θ. Ενόργανη Γυμναστική - Η Μηχανική των Ασκήσεων. Εκδόσεις University Studio Press, Θεσσαλονίκη, (2003). ISBN: 960-12-0970-0. 4. Καμπιώτης, Σ.Ι. Αρχές και στοιχεία της ενόργανης γυμναστικής. Θεωρία και πράξη: μια πολυεπίπεδη προσέγγιση. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, Ελλάδα, (2010). ISBN: 960-8410-74-6

	<p>5. Στεφανίδης, Π. & Μισιρλίδης, Ι. Βαθμολογικός κώδικας ενόργανης γυμναστικής ανδρών-γυναικών Δ.Ο.Γ. Εκδόσεις University Studio Press, Θεσσαλονίκη, (2008). ISBN: 978-960-12-1681-2.</p> <p>6. Readhead, L. Gymnastics: Skills-Techniques-Training (Crowood Sports Guides). The Crowood Press, Ramsbury, Marlborough, Wiltshire, (2011). ISBN: 978-184797-2477.</p>								
Αξιολόγηση	<table border="1" data-bbox="1002 483 1241 658"> <tr> <td data-bbox="552 483 1002 517">Εξετάσεις</td> <td data-bbox="1002 483 1241 517">70%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="552 517 1002 551">Εργασίες</td> <td data-bbox="1002 517 1241 551">20%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="552 551 1002 584">Παρουσία και Συμμετοχή στη</td> <td data-bbox="1002 551 1241 584">10%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="552 584 1002 618">Τάξη</td> <td data-bbox="1002 584 1241 618">100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	70%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στη	10%	Τάξη	100%
Εξετάσεις	70%								
Εργασίες	20%								
Παρουσία και Συμμετοχή στη	10%								
Τάξη	100%								
Γλώσσα	Ελληνική								