

Τίτλος Μαθήματος	Ενόργανη Γυμναστική II				
Κωδικός Μαθήματος	SPE444				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό (Επιλεγόμενο Μάθημα Ειδικότητας)				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο Έτος / 8 ^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 στους φοιτητές/τριες των απαραίτητων θεωρητικών γνώσεων και πρακτικών δεξιοτήτων ώστε να είναι σε θέση να διδάξουν και να προπονήσουν επαγγελματικά την τεχνική και φυσική κατάσταση στην ενόργανη γυμναστική τόσο στο μαζικό όσο και στον αγωνιστικό αθλητισμό, καθώς και να αξιολογούν την επίδοση των αθλητών/τριών της ενόργανης γυμναστικής.</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 αποτελεσματική διδασκαλία ασκήσεων (όλων των ομάδων) της ενόργανης γυμναστικής τόσο στον μαζικό αθλητισμό όσο και στον αγωνιστικό αθλητισμό, • αναλύει τις φυσιολογικές απαιτήσεις καθώς και τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά των αθλητών/τριών της ενόργανης γυμναστικής, • σχεδιάζει προγράμματα βελτίωσης της τεχνικής και φυσικής κατάστασης των αθλητών/τριών της ενόργανης γυμναστικής σε αγωνιστικό επίπεδο, • συζητεί θέματα σχετικά με τη ψυχολογία και διατροφή αθλητών/τριών της ενόργανης γυμναστικής, • συνθέτει και αναπτύσσει προπονητικές μονάδες αθλητών/τριών της ενόργανης γυμναστικής σε αγωνιστικό και εθνικό επίπεδο, • αξιολογεί και ερμηνεύει τις επιδόσεις των αθλητών/τριών της ενόργανης γυμναστικής βάσει του κώδικα βαθμολογίας, 				
Προαπαιτούμενα	SPE437	Συναπαιτούμενα		Κανένα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Το μάθημα περιλαμβάνει τα εξής θέματα: μεθοδολογία εκμάθησης (σε ικανοποιητικό επίπεδο) αλμάτων, αιωρήσεων, ασκήσεων με στήριξη, ασκήσεων ισορροπίας, μεθοδολογία εκμάθησης (σε ικανοποιητικό επίπεδο) 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 σύνθετης μορφής από τα όργανα, χορογραφίες (πιο σύνθετες) στο έδαφος και τη δοκό ισορροπίας, βασική φυσιολογία, ανθρωπομετρικά</p>				

	<p>χαρακτηριστικά και ενεργειακές απαιτήσεις στην ενόργανη γυμναστική, ανάπτυξη φυσικής κατάστασης στην ενόργανη γυμναστική, ψυχολογία και διατροφή αθλητών/τριών στην ενόργανη γυμναστική, οργάνωση προπονητικών μονάδων σε αγωνιστικό και εθνικό επίπεδο, κανονισμοί και αξιολόγηση των επιδόσεων των αθλητών/τριών της ενόργανης γυμναστικής βάσει του κώδικα βαθμολογίας, οργάνωση και παρουσίαση των προγραμμάτων στα όργανα της ενόργανης γυμναστικής (σε ικανοποιητικό επίπεδο), δομή και συγγραφή επιστημονικής εργασίας στην ενόργανη γυμναστική – Μέθοδοι έρευνας στην ενόργανη γυμναστική, οργάνωση αγώνων ενόργανης γυμναστικής.</p>								
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<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>								
Βιβλιογραφία	<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. Werner P, Williams L, and Tina J Hall. Teaching Children Gymnastics. 3rd ed. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA, (2011). ISBN: 1450410928. 3. 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 4. 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. 5. Readhead, L. Gymnastics: Skills-Techniques-Training (Crowood Sports Guides). The Crowood Press, Ramsbury, Marlborough, Wiltshire, (2011). ISBN: 978-184797-2477. 6. Arkaev, L., Suchilin, N. & Suchilin, N.G. Gymnastics-How to create champions. Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd. (2004). ISBN: 978-184126-141-6. 								
Αξιολόγηση	<table border="1"> <tr> <td>Εξετάσεις</td> <td>70%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	70%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%		100%
Εξετάσεις	70%								
Εργασίες	20%								
Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%								
	100%								

Γλώσσα	Ελληνική
--------	----------