

Τίτλος Μαθήματος	Αεροβική Γυμναστική				
Κωδικός Μαθήματος	SPE447				
Τύπος μαθήματος	Επιλεγόμενο				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 <sup>ος</sup> κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 <sup>ο</sup> Έτος / 7 <sup>ο</sup> Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1 ώρα /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	2 ώρες /14 εβδομάδες (πρακτικό)
Στόχοι Μαθήματος	Το παρόν μάθημα αποσκοπεί κυρίως στην εισαγωγή του φοιτητή στις θεωρητικές αρχές της αεροβικής γυμναστικής. Παράλληλα, αποσκοπεί στο να καταστήσει το φοιτητή ικανό να οργανώνει, σχεδιάζει και επιδεικνύει χορογραφίες αεροβικής γυμναστικής.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• περιγράφουν τα χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες της αεροβικής γυμναστικής,</li> <li>• επεξηγούν τις κινητικές δεξιότητες που απαιτούνται στην αεροβική γυμναστική και τις ορολογίες αυτών,</li> <li>• επιδεικνύουν τις βασικές κινητικές δεξιότητες που απαιτούνται στην αεροβική γυμναστική,</li> <li>• αναλύουν την δομή και το ρυθμό της εκάστοτε χορογραφία αερόβιας άσκησης,</li> <li>• οργανώνουν προγράμματα αεροβικής γυμναστικής,</li> <li>• Αξιολογούν την κατάσταση αεροβικής αντοχής των ασκουμένων.</li> </ul>				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	Το παρόν μάθημα αποσκοπεί στην εισαγωγή του φοιτητή στα εξής θέματα: εισαγωγή στην αεροβική γυμναστική, φυσιολογία της συνεδρίας αεροβικής γυμναστικής, ορολογία στην αεροβική γυμναστική, ο ρόλος της μουσικής στην αεροβική γυμναστική, περιεχόμενα και δομή της συνεδρίας αεροβικής γυμναστικής, βασική χορογραφία αεροβικής γυμναστικής, δομή της χορογραφίας, ρυθμός της χορογραφίας, πρακτική επίδειξη χορογραφιών, σχεδιασμός και δημιουργία προγραμμάτων αεροβικής γυμναστικής, αεροβική γυμναστική με step, ορολογία βημάτων άσκησης με step, πρακτική επίδειξη αεροβικής γυμναστικής με step, σχεδιασμός και δημιουργία προγραμμάτων αεροβικής γυμναστικής με step.				
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Διδασκαλία στην τάξη και πρακτικό μέρος στο αθλητικό κέντρο Εργασιακός φόρτος φοιτητή				

	<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"> <li>1. Bishop, J.G. Φυσική Κατάσταση μέσω του Αερόμπικ. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, (2010). ISBN: 9789608410-96.</li> <li>2. Bushman B. ACSM's Complete Guide to Fitness &amp; Health-2<sup>nd</sup> ed. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA, (2017). ISBN: 9781492533672.</li> <li>3. Howley E and Thompson D. Fitness Professional's Handbook. 7<sup>th</sup> ed. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA, (2016). ISBN: 1492523372.</li> <li>4. Gimpson, T and Hoeger, W. Water aerobics for fitness and wellness. Wadsworth, USA, (2012). ISBN: 9780-840048134.</li> </ol>								
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								