

Τίτλος Μαθήματος	Αεροβική γυμναστική-Εναλλακτικές Μορφές Εκγύμνασης				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN222				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εφαρμογή (Επιλεγόμενο)				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	Επιλεγόμενο, 2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές βασικές θεωρητικές γνώσεις και δεξιότητες αναφορικά με τη διδασκαλία αεροβικής γυμναστικής και άλλων μεθόδων (λειτουργικής προπόνησης, Ιμάντες αιώρησης, Bosu, λάστιχα, agility ladder, πλατφόρμας δόνησης κ.α.) γυμναστικής που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στα πλαίσια ενός ομαδικού προγράμματος εκγύμνασης.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> Εξηγούν τις βασικές αρχές που απαιτούνται για τον σχεδιασμό και την καθοδήγηση προγραμμάτων αεροβικής γυμναστικής. Εξηγούν τις βασικές μεθόδους διδασκαλίας της αεροβικής γυμναστικής. <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> Σχεδιάζουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα/μάθημα αεροβικής γυμναστικής για υγιείς ασκούμενους Επιδεικνύουν, χρησιμοποιώντας σωστή τεχνική, τα βασικά βήματα αεροβικής γυμναστικής και των εναλλακτικών μορφών της. Επιδεικνύουν, χρησιμοποιώντας σωστή τεχνική, το βασικό ασκησιολόγιο διάφορων μεθόδων λειτουργικής προπόνησης. Εξηγούν και να διορθώνουν την τεχνική ασκήσεων ενδυνάμωσης στους ασκούμενους <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> Προσαρμόζουν το πρόγραμμα εκγύμνασης στο επίπεδο και τις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων. 				
Προαπαιτούμενα			Συναπαιτούμενα		

<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στην αεροβική γυμναστική – Βασικά είδη αεροβικής ανάλογα με την ένταση • Εισαγωγή στη μουσική. Διαχωρισμός: μουσικό μέτρο, μουσική φράση, μουσική πρόταση. Εφαρμογή βημάτων στη μουσική. • Σχεδιασμός χορογραφίας-Δομή αεροβικού προγράμματος • Μέθοδοι διδασκαλίας μιας χορογραφίας- Είδη καθοδήγησης και διδασκαλία βημάτων. • Δημιουργία βασικών κινητικών συνδυασμών - Ομαλή μετάβαση βημάτων και συνδυασμών. • Βασικές ασκήσεις ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος-ασκήσεις εδάφους για όλο το σώμα και βασική καθοδήγηση. • Εισαγωγή στη διδασκαλία άσκησης στο στεπ. Ανάλυση τεχνικής βασικών βηματισμών – κανόνες ασφάλειας. • Βασικές κινήσεις kickboxing, σχεδιασμός προθέρμανσης. • Αρχές λειτουργικής προπόνησης, ορισμοί, εξοπλισμός και βασικό ασκησιολόγιο • Σχεδιασμός προγράμματος λειτουργικής προπόνησης • Πρωτόκολλα λειτουργικής Προθέρμανσης με την χρήση βασικού εξοπλισμού (σκάλα, slam ball, kettlebells, κ.α.) • Αεροβική γυμναστική με τη χρήση εξοπλισμού (αλτήρες, λάστιχα, fit ball, ιμάντες αιώρησης, κ.α.) • Διατατικές ασκήσεις και ασκήσεις κινητικότητας • Διασφάλιση ασφάλειας στον χώρο εκγύμνασης ομαδικών προγραμμάτων
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εμμανουήλ, Κ., και Διαματής, Δ. (2014). <i>Η διδακτική της αεροβικής γυμναστικής</i>. Συμμετρία. ISBN13 9789602663486 • Kennedy-Armbruster, C., και Yoke, M. (2018). <i>Καθοδήγηση Προγραμμάτων Ομαδικής Άσκησης. Κωνσταντάρας</i>. ISBN: 9789606080258 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Galen, Jan Bishop (2008). <i>Fitness through aerobics</i>. 7th Edition. Health Physics. ISBN: 978-08053-4617-6
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση Πρακτική Εξέταση: 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 40% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 30%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>