

Τίτλος Μαθήματος	Εισαγωγή στην Ομαδική Εκγύμναση				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN113				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εξάσκηση				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 <sup>ο</sup> Έτος / 1 <sup>ο</sup> Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να εκπαιδεύσει τους φοιτητές ώστε να είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν απλές ρουτίνες ομαδικών προγραμμάτων εκγύμνασης και να έχουν τη βασική γνώση δημιουργίας κινήτρων έτσι ώστε να επηρεάζουν θετικά τους αθλούμενους στην προσκόλληση τους στην άσκηση.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p><b>Γνώσεις</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Εξηγούν</b> τη σημαντικότητα της προθέρμανσης και της αποθεραπείας</li> <li>2. <b>Αναγνωρίζουν</b> τεχνικές κινήτρων και στρατηγικές οι οποίες θα ενισχύσουν τους αθλούμενους στο να παραμείνουν στην άσκηση</li> <li>3. Έχουν τις <b>βασικές γνώσεις</b> οργάνωσης του χώρου και της ασφάλειας</li> </ol> <p><b>Δεξιότητες</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. <b>Χρησιμοποιούν</b> κατάλληλες μεθόδους διδασκαλίας ανάλογα με το είδος του προγράμματος.</li> <li>5. <b>Συνδυάζουν</b> τη διδασκαλία ασκήσεων με τον ρυθμό και τη μουσική.</li> <li>6. <b>Οργανώνουν</b> τη δομή ενός ομαδικού προγράμματος.</li> </ol> <p><b>Ικανότητες</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. <b>Εκτελούν</b> με την ορθή τεχνική ποικιλία ασκήσεων, όπως ασκήσεις με το βάρος του σώματος, ασκήσεις εδάφους, ασκήσεις με λάστιχα, μπάρες κ.ά.</li> <li>8. <b>Καθοδηγούν</b>, να <b>προσαρμόζουν</b> το ασκησιολόγιο και να <b>διορθώνουν</b> τους αθλούμενους στην τεχνική των ασκήσεων, έτσι ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος τραυματισμού.</li> </ol>				

Προαπαιτούμενα	Συναπαιτούμενα								
<b>Περιεχόμενο Μαθήματος</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Εισαγωγή στην Ομαδική Εκγύμναση – ρόλος, χαρακτηριστικά και υπευθυνότητες</li> <li>Τύποι άσκησης και είδη προγραμμάτων</li> <li>Διδασκαλία ομαδικών προγραμμάτων στη μουσική και ρυθμό</li> <li>Μέθοδοι διδασκαλίας ομαδικών προγραμμάτων (οπτική καθοδήγηση, λεκτική καθοδήγηση, δημιουργία κινήτρων)</li> <li>Ανάλυση στοιχείων που οδηγούν στην επιτυχή διδασκαλία</li> <li>Μέθοδοι διδασκαλίας αεροβικής γυμναστικής (Γραμμική Πρόοδος, Πυραμιδική, Προσθετική, Μέθοδος εξέλιξης) και ομάδες βημάτων.</li> <li>Σχεδιασμός δομής ενός προγράμματος</li> <li>Πρωτόκολλο προθέρμανσης και αποθεραπείας</li> <li>Τύποι και μέθοδοι διατάσεων</li> <li>Εξοπλισμός και ασκησιολόγιο (μπάλες, λάστιχα, αλτήρες, μπάρες κ.ά)</li> <li>Διαχείριση Ομάδας</li> <li>Διασφάλιση ασφάλειας στον χώρο εκγύμνασης</li> </ul>								
<b>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</b>	<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>								
<b>Βιβλιογραφία</b>	<p><b>Ελληνική Βιβλιογραφία</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kennedy-Armbruster, C. και Yoke, M. (2018). <i>Καθοδήγηση προγραμμάτων ομαδικής εκγύμνασης</i>. 3<sup>η</sup> Έκδοση. Κωνσταντάρας, ISBN 9789606080258</li> </ul> <p><b>Αγγλική Βιβλιογραφία</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>American College of Sports Medicine (2012). <i>ACSM's Resources for the Group Exercise Instructor</i>. Wolters Kluwer. ISBN: 9781608311965</li> </ul>								
<b>Αξιολόγηση</b>	<table> <tr> <td>• Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>• Ενδιάμεση πρακτική εξέταση:</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>• Τελική Πρακτική Εξέταση:</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>• Τελική Γραπτή Εξέταση:</td> <td>40%</td> </tr> </table>	• Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	10%	• Ενδιάμεση πρακτική εξέταση:	20%	• Τελική Πρακτική Εξέταση:	30%	• Τελική Γραπτή Εξέταση:	40%
• Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	10%								
• Ενδιάμεση πρακτική εξέταση:	20%								
• Τελική Πρακτική Εξέταση:	30%								
• Τελική Γραπτή Εξέταση:	40%								
<b>Γλώσσα</b>	Ελληνική ή Αγγλική								