

	Αεροβική (Aerobic)		
Κωδικός Μαθήματος	ΑΘΛ 009 MAM15640		
Τύπος μαθήματος	Επιλεγόμενο		
Επίπεδο	Προπτυχιακό		
Ημέρες & Ώρες Διδασκαλίας	Δευτέρα & Πέμπτη 12:00-13:30		
Χώρος Διδασκαλίας	Αθλητικό Κέντρο		
Όνομα Διδάσκοντα	Κυριακή Μακρή ,PhD		
Email /Τηλ. επικοινωνίας	makri.kiriaki@ucy.ac.cy / 22-894185		
ECTS	3	Εξάμηνο	Χειμερινό 2021
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Η απόκτηση γνώσεων για τις βασικές αρχές της μεθοδολογίας διδασκαλίας στο αερόμπικ. • Να γνωρίζουν τις παραμέτρους για τον σχεδιασμό ενός ολοκληρωμένου προγράμματος αερόμπικ (ένταση ,δομή, διάρκεια, συχνότητα) . • Να είναι γνώστες της ορολογίας και ανάλυση βασικών βημάτων. • Εκμάθηση των μεθόδων διδασκαλίας ,ανάπτυξη και σχεδιασμός μιας χορογραφίας . • Σχέσεις ρυθμού και κίνησης στο αερόμπικ(Επιλογή μουσικής) • Οφέλη της αεροβικής γυμναστικής • (Βελτίωση του καρδιοαναπνευστικού συστήματος ,καταπολέμα το άγχος και το στρες) 		
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του κύκλου των μαθημάτων ο φοιτητής, -τρια θα έχει:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αποκτήσει γνώσεις σχετικά με τις βασικές αρχές διδακτικής του αερόμπικ και δεξιότητες που απαιτούνται για το αερόμπικ. • Θα μπορούν να εκτελέσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες και των εναλλακτικών μορφών του αερόμπικ. • Θα μπορούν να σχεδιάζουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα αερόμπικ. 		

Προαπαιτούμενα	-	Συναπαιτούμενα	-
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγικά στοιχεία στην Αεροβική(Aerobic) και αναφορά σε είδη προγραμμάτων(Aerobic,Aqua Aerobic,Zumba,Steps κ.α). -Ιστορική αναδρομή. 2. Βασικές αρχές της μεθοδολογίας διδασκαλίας : - Ορολογία, ανάλυση βασικών βημάτων. - Μετατροπή βηματισμών από χαμηλή σε υψηλή ένταση(low/high) -Τεχνική ασκήσεων που χρησιμοποιούνται στην Αεροβική(Aerobic) ασφάλεια και αποφυγή τραυματισμών. 3. Προπονητικοί παράμετροι για τον σχεδιασμό ενός προγράμματος αεροβικής(Aerobic) -Ένταση, διάρκεια, συχνότητα και το είδος του προγράμματος. 4. Δομή/Σχεδιασμός/Οργάνωση ενός προγράμματος Αεροβικής (Aerobic) -Χορογραφία(Προθέρμανση, Pre-Cardio,Κυρίως μέρος , Post –cardio και Αποθεραπεία) -Ρυθμός/ beats,μέτρηση, παραλλαγή της κίνησης σε σχέση με την μουσική ,συνδυασμοί ,συνδετικές κινήσεις) 5. Μέθοδοι διδασκαλίας και τεχνικές καθοδήγησης των ασκουμένων . 6. Ανατομία/Κινησιολογία 7. Εισαγωγή στο Fight Ορολογία - Ανάλυση τεχνικής βασικών βηματισμών- βασικοί κανόνες ασφάλειας. 8. Εισαγωγή στο Pilates.Ιστορική αναδρομή και βασικό ασκησιολόγιο. 9. Ολοκληρωμένο πρόγραμμα Fight ,Pilates (προθέρμανση-pre cardio-cardiopost cardio- μυϊκή ενδυνάμωση -αποθεραπεία). 		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Θεωρητική προσέγγιση του αντικειμένου (Power Point, Video) .</p> <p>Πρακτική εφαρμογή και εξάσκηση(Τεχνική ανάλυση, μεθοδολογία και διδασκαλία)</p>		
Βιβλιογραφία	<p>-Διδακτική της Αεροβικής Γυμναστικής .Κωνσταντίνος Εμμανουήλ ,Διονύσης Διαμαντής</p> <p>-Φυσική Κατάσταση μέσω του Αερόμπικ-Jan Galen Bishop</p> <p>-Αμερικάνικη Αθλητιατρική Εταιρεία (ACSM) (2007). Κατευθύνσεις Σχεδιασμού Προγραμμάτων Άσκησης και Αξιολόγησης. Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης Κ. Ταξιλάρης, Α. Τζιαμούρας, Ι. Φατούρος, Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα</p> <p>-Aerobic Instructors Manual (2002).</p> <p>-Health-Fitness Instructors Handbook (1992).E.T. Howley & B.DonFranks, Human Kinetics Publishers</p> <p>Reeves-Goff P.,(1993).The choreography Game.Συνέδριο IDEA. Νέα Ορλεάνη.Η.Π.Α</p> <p>Culwell J.,(1993).Creative steps. Συνέδριο IDEA.Νέα Ορλεάνη Η.Π.Α</p> <p>Blahnik J.,(1993)The high/low cardio party. Συνέδριο IDEA.Νέα Ορλεάνη Η.Π.Α</p> <p>Pilates και σώμα (The Pilates Body).Brooke Siler(2006)</p>		

Υποχρεωτική Βιβλιογραφία	Μακρή, Κ Σημειώσεις μαθήματος Αεροβικής – ΑΘΛ.009, 2020
Αξιολόγηση	<p>-Γραπτή εξέταση: 35%</p> <p>-Πρακτική εξέταση:55%</p> <p>(Ατομική ή και κατά ομάδες, οργάνωση προγραμμάτων, πρακτική καθοδήγηση διδασκαλία, ρυθμός, επικοινωνία)</p> <p>-Γραπτή εργασία, σχετικά με νέες έρευνες στον αερόβιο χορό και παρουσίαση : 10%</p> <p>Ενεργός συμμετοχή:</p> <p>Η συνεχής ενεργός συμμετοχή και η παρουσία στα μαθήματα είναι απαιτούμενη για έναν πολύ καλό βαθμό.</p>
Γλώσσα	<p>Ελληνικά</p> <p>Ορολογία βημάτων – Αγγλικά</p>