



Μάθημα	Αεροβική (Aerobic)		
Κωδικός Μαθήματος	ΑΘΛ 14137 ΧΕ 202509		
Κατηγορία Μαθήματος	Επιλεγόμενο		
Επίπεδο Μαθήματος	Προπτυχιακό		
Ημέρες & Ώρες Διδασκαλίας	Δευτέρα & Πέμπτη 9:00-10:30		
Χώρος Διδασκαλίας	Αθλητικό Κέντρο		
Διδάσκων Καθηγητής	Κυριακή Μακρή ,PhD		
Email /Τηλ. επικοινωνίας	kmakri@ucy.ac.cy /22-894185		
ECTS	3	Εξάμηνο	Χειμερινό 2025
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,Pilates, Zumba,Fight κ.α.). -Ιστορική αναδρομή. 2. Βασικές αρχές της μεθοδολογίας διδασκαλίας : - Ορολογία, ανάλυση βασικών βημάτων. - Μετατροπή βηματισμών από χαμηλή σε υψηλή ένταση(low/high impact) -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, βασικό ασκησιολόγιο, μυϊκή ενδυνάμωση και 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. Τζιαμούρτας, 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).Greative 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, 2023
Αξιολόγηση	<p>-Γραπτή εξέταση: 30%</p> <p>-Πρακτική εξέταση:60%</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>