

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N111	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Χειμερινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i>	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
	2	2	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02292/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<p>Μαθησιακά Αποτελέσματα <i>Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης • Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β • Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων
<p>Σκοπός του μαθήματος είναι οι φοιτητές/τριες</p> <ul style="list-style-type: none"> • να εξασκηθούν στην πράξη <ul style="list-style-type: none"> - στα κολυμβητικά στυλ του ελευθέρου και του υπτίου (συμπεριλαμβανομένων των αντίστοιχων εκκινήσεων και στροφών) και - στην «ποδιά» προσθίου και πεταλούδας, <p>καθώς και</p> <ul style="list-style-type: none"> • να αποκτήσουν την απαραίτητη θεωρητική κατάρτιση για τα τεχνικά στοιχεία και τη διδασκαλία τους.
<p>Γενικές Ικανότητες <i>Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα.:</i></p> <p><i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i></p> <p><i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i> <i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i> <i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i></p>

<p>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις Λήψη αποφάσεων Αυτόνομη εργασία Ομαδική εργασία Εργασία σε διεθνές περιβάλλον Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών</p>	<p>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</p>
--	---

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές/τριες:

1. Θα γνωρίζουν και θα κατανοούν τα τεχνικά στοιχεία του ελεύθερου και του ύπτιου στυλ κολύμβησης, των αντίστοιχων εκκινήσεων και στροφών, καθώς και των ποδιών πρόσθιου και πεταλούδας.
2. Θα μπορούν να εκτελέσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες της τεχνικής των προαναφερόμενων κολυμβητικών στυλ.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<p>Διάλεξη 1^η : Εισαγωγή στην κολύμβηση – Κανόνες συμπεριφοράς στην πισίνα.</p> <p>Διάλεξη 2^η : ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ: Εξοικείωση με το νερό σε ρηχή και βαθιά πισίνα. Σωστός τρόπος εισπνοής - εκπνοής.</p> <p>Διάλεξη 3^η : ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ: Τεχνική της κίνησης των ποδιών στο ελεύθερο.</p> <p>Διάλεξη 4^η : ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ: Τεχνική της κίνησης των χεριών στο ελεύθερο.</p> <p>Διάλεξη 5^η : ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ: Ολοκληρωμένη τεχνική στο ελεύθερο. Εκμάθηση εκκίνησης και στροφής ελευθέρου</p> <p>Διάλεξη 6^η : ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ: Τεχνική της κίνησης των ποδιών στο ύπτιο.</p> <p>Διάλεξη 7^η : ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ: Τεχνική της κίνησης των χεριών στο ύπτιο.</p> <p>Διάλεξη 8^η : ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ: Ολοκληρωμένη τεχνική στο ύπτιο. Εκμάθηση εκκίνησης και στροφής υπτίου.</p> <p>Διάλεξη 9^η : ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ: Εκκινήσεις και στροφές στο ελεύθερο και ύπτιο.</p> <p>Διάλεξη 10^η: ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ: Τεχνική της κίνησης των ποδιών στο πρόσθιο.</p> <p>Διάλεξη 11^η: ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ: Τεχνική της κίνησης των ποδιών στην πεταλούδα.</p> <p>Διάλεξη 12^η: Εφαρμογή – εξάσκηση των παραπάνω τεχνικών δεξιοτήτων της κολύμβησης.</p> <p>Διάλεξη 13^η: Εφαρμογή – εξάσκηση των παραπάνω τεχνικών δεξιοτήτων της κολύμβησης</p>	
---	--

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Διαλέξεις και χρήση οπτικοακουστικών μέσων. • Πρακτική εξάσκηση • Προφορική και πρακτική καθοδήγηση την ώρα της εκτέλεσης. • Επίδειξη μοντέλου «κολυμβητή». 								
<p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>								
<p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική</i></p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Αποτελέσματα μάθησης</th> <th style="width: 25%;">Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</th> <th style="width: 25%;">Αξιολόγηση</th> <th style="width: 25%;">Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1) Θα γνωρίζουν και θα κατανοούν τα τεχνικά στοιχεία του</td> <td>Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός</td> <td>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με προφορικές</td> <td style="text-align: center;">10</td> </tr> </tbody> </table>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)	1) Θα γνωρίζουν και θα κατανοούν τα τεχνικά στοιχεία του	Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με προφορικές	10
Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)						
1) Θα γνωρίζουν και θα κατανοούν τα τεχνικά στοιχεία του	Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με προφορικές	10						

<p>Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</p> <p>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>	<p>ελεύθερου και του ύπτιου στυλ κολύμβησης, των αντίστοιχων εκκινήσεων και στροφών, καθώς και των ποδιών προσθίου και πεταλούδας</p>	<p>ψηφιακού υλικού, μελέτη στο σπίτι</p>	<p>και γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης</p>		
	<p>2) Θα μπορούν να εκτελέσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες της τεχνικής των προαναφερόμενων κολυμβητικών στυλ.</p>	<p>Πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση, φροντιστηριακές ασκήσεις</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με κατάλληλες κινητικές δοκιμασίες</p>	<p>50</p>	
	ΣΥΝΟΛΟ			60	
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Προφορική εξέταση (10%) • Προσομοίωση (έξω από το νερό) των κολυμβητικών κινήσεων του ελευθέρου και του υπτίου (20%) • Πρακτική εξέταση (70%) <ul style="list-style-type: none"> - 25 m τεχνική ελευθέρου (με εκκίνηση και στροφή) (25%) - 25 m τεχνική υπτίου (με εκκίνηση και στροφή) (25%) - 25μ. τεχνική ποδιών στην πεταλούδα (10%) και - 25μ. τεχνική ποδιών στο πρόσθιο (10%). 				

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Γιάτσης Σ., Σαμπάνης Μ. (1993). Κολύμβηση – Τεχνική – Διδασκαλία – Προπονητική – Ναυαγοσωστική. ΣΑΛΤΟ, Θεσ/νίκη
- Maglisco E. W. (2009). Αγωνιστική Κολύμβηση – Απαραίτητος οδηγός

τεχνικής, προπονητικής και σχεδιασμού προγραμμάτων. Εκδόσεις: ΑΠ. ΚΑΙ
ΑΝ. ΚΡΕΤΣΗ Ο.Ε., Αθήνα (2η έκδοση 2017).