

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N148	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Εαρινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ 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	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
	2	4	
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων	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/KOM02116/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- 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

Στόχος του μαθήματος είναι η εκμάθηση από τους φοιτητές-ριες βασικών τεχνικών μέτρησης και αξιολόγησης παραμέτρων της φυσικής κατάστασης, της μυοσκελετικής απόδοσης, των κινητικών δεξιοτήτων και της ψυχολογικής κατάστασης των ασκούμενων. Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές-ριες θα είναι σε θέση να αξιολογήσουν όλες τις μεταβλητές που επηρεάζουν την αθλητική απόδοση.

Γενικές Ικανότητες

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:

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας

και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές/τριες θα είναι ικανοί να:

1. Αξιολογούν τη μυοσκελετική ικανότητα των ασκουμένων.
2. Αξιολογούν τη φυσική κατάσταση και τη συναρμογή παιδιών και εφήβων.
3. Αξιολογούν τα στοιχεία καθορισμού της έντασης της αερόβιας άσκησης και να τα εφαρμόσουν στον σχεδιασμό του προπονητικού πλάνου.
4. Αξιολογούν την καρδιο- αναπνευστική ικανότητα των ασκούμενων.
5. Αξιολογούν λειτουργική ικανότητα των ασκούμενων.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Διάλεξη 1^η : Εισαγωγικό μάθημα: παρουσίαση της μορφής του μαθήματος, επεξήγηση των περιεχομένων του και των διαδικασιών αξιολόγησης.

Διάλεξη 2^η : Εργαστήριο Φυσικής Απόδοσης. Αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης, μυϊκής αντοχής, μυϊκής ισχύος, ευκινήσιας και ταχύτητας.

Διάλεξη 3^η : Εργαστήριο Φυσικής Απόδοσης. Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και της συναρμογής παιδιών και εφήβων με τη δέσμη DEMOFIT

Διάλεξη 4^η : Εργαστήριο Φυσικής Απόδοσης. Αξιολόγηση των στοιχείων καθορισμού της έντασης της αερόβιας άσκησης και η εφαρμογή τους στον σχεδιασμό του προπονητικού πλάνου.

Διάλεξη 5^η : Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας. Μεταβολισμός ηρεμίας και ενεργειακό κόστος φυσικών δραστηριοτήτων. Σύσταση σώματος και έλεγχος σωματικού βάρους.

Διάλεξη 6^η : Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας. Αξιολόγηση αερόβιας ικανότητας μέσω μέγιστων και υπομέγιστων δοκιμασιών. Αξιολόγηση αναερόβιας ικανότητας

Διάλεξη 7^η : Εργαστήριο Εμβιομηχανικής. Κινηματική ανάλυση της τεχνικής επιλεγμένων κινήσεων και αξιολόγηση της ταχύτητας κίνησης.

Διάλεξη 8^η : Εργαστήριο Εμβιομηχανικής. Αξιολόγηση της μυϊκής ισχύος των κάτω άκρων μέσω διεξαγωγής διαφόρων τύπων κατακόρυφων αλμάτων.

Διάλεξη 9^η : Αθλητική Ψυχολογία. Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση.

Διάλεξη 10^η: Εργαστήριο Κινητικής Μάθησης. Χρόνος Αντίδρασης. Πειραματική διαδικασία για την αξιολόγηση της ταχύτητας αντίδρασης κάτω από απλές και σύνθετες συνθήκες.

Διάλεξη 11^η: Εργαστήριο Εργαστήριο Κινητικής Μάθησης. Ανατροφοδότηση. Πειραματική διαδικασία για την καταγραφή της επίδρασης της ανατροφοδότησης στην απόδοση και μάθηση κινητικών δεξιοτήτων.

Διάλεξη 12^η: Εργαστήριο Αποκατάστασης. Λειτουργικά τεστ αξιολόγησης – Πότε χρησιμοποιούνται – Βασικές αρχές εφαρμογής τους – Μεθοδολογία εκτέλεσης – Πρακτική εφαρμογή.

Διάλεξη 13^η: Εργαστήριο Αποκατάστασης. Μέτρηση της κινητικότητας των αρθρώσεων (γωνιομετρήσεις).

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Το μάθημα διεξάγεται με τη μορφή εργαστηριακών διαλέξεων στα εργαστήρια του Τμήματος.
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές

<p style="text-align: center;">ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</p> <p style="text-align: center;"><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>				
<p style="text-align: center;">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</p> <p style="text-align: center;"><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>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</i></p>	<p>Αποτελέσματα μάθησης</p>	<p>Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</p>	<p>Αξιολόγηση</p>	<p>Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</p>
	1. Οι φοιτητές θα είναι σε θέση να αξιολογήσουν τη μυοσκελετική ικανότητα των ασκούμενων.	Εργαστηριακή επίδειξη και διάλεξη.	Ατομική εργασία συζήτησης της διαδικασίας μέτρησης.	20
	2. Οι φοιτητές θα είναι σε θέση να αξιολογήσουν τη φυσική κατάσταση και τη συναρμογή παιδιών και εφήβων.	Εργαστηριακή επίδειξη και διάλεξη.	Ατομική εργασία συζήτησης της διαδικασίας μέτρησης.	20
	3. Οι φοιτητές θα είναι σε θέση να αξιολογήσουν τα στοιχεία καθορισμού της έντασης της αερόβιας άσκησης και να τα εφαρμόσουν στον σχεδιασμό του προπονητικού πλάνου.	Εργαστηριακή επίδειξη και διάλεξη.	Ατομική εργασία συζήτησης της διαδικασίας μέτρησης.	20
	4. Οι φοιτητές θα είναι σε θέση να αξιολογήσουν την καρδιο-αναπνευστική ικανότητα των ασκούμενων.	Εργαστηριακή επίδειξη και διάλεξη.	Ατομική εργασία συζήτησης της διαδικασίας μέτρησης.	20
	5. Οι φοιτητές θα είναι σε θέση να αξιολογήσουν την κινητική ικανότητα	Εργαστηριακή επίδειξη και διάλεξη.	Ατομική εργασία συζήτησης	20

	των ασκούμενων.		της διαδικασίας μέτρησης.	
	6. Οι φοιτητές θα είναι σε θέση να αξιολογήσουν τη λειτουργική ικανότητα των ασκούμενων.	Εργαστηριακή επίδειξη και διάλεξη.	Ατομική εργασία συζήτησης της διαδικασίας μέτρησης.	20
			ΣΥΝΟΛΟ	120
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>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</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i></p>	<p>Η αξιολόγηση των φοιτητών-ριών προκύπτει από:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εργαστηριακές εργασίες: Κάθε εργαστήριο θα δώσει μία ή περισσότερες εργασίες. Ο βαθμός που προκύπτει συνολικά από όλες τις εργασίες αντιστοιχεί στο 40% της τελικής βαθμολογίας. • Την τελική γραπτή εξέταση, η οποία αντιστοιχεί στο 60% της τελικής βαθμολογίας. 			

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Κατευθύνσεις Σχεδιασμού Προγραμμάτων Άσκησης και Αξιολόγησης. American College of Sports Medicine (ACSM). Εκδόσεις Αθλότυπο, 2008.
2. Βιοκινητική της Αθλητικής Κίνησης. Κόλλιας Ηρακλής. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, 2002.
3. Εργομετρία. Κελισούρας Βασίλης. Εκδόσεις Συμμετρία, 2003.