

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N316	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Χειμερινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΡΧΕΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ		
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	7	
<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/KOM02155/		

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>Το μάθημα Σχεδιασμός και Καθοδήγησης της Προπόνησης είναι το δεύτερο μάθημα προπονητικής που διδάσκονται οι φοιτητές. Εντάσσεται στα μαθήματα της κατεύθυνσης «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ» του τετάρτου έτους. Στόχος του μαθήματος είναι οι φοιτητές να αποκτήσουν δεξιότητες σχεδιασμού της προπόνησης, ανάπτυξης ημερήσιων έως και μακροχρόνιων προπονητικών πλάνων και καθοδήγησης της προπόνησης με βάση την απόδοση των αθλητών. Ακόμη να αποκτήσουν γνώσεις για το σχεδιασμό της προπόνησης σε αθλητές των αναπτυξιακών ηλικιών.</p>								
<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> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"><i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i></td> <td style="width: 50%; border: none;"><i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i></td> </tr> <tr> <td style="border: none;"><i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i></td> <td style="border: none;"><i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i></td> </tr> <tr> <td style="border: none;"><i>Λήψη αποφάσεων</i></td> <td style="border: none;"><i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i></td> </tr> <tr> <td style="border: none;"></td> <td style="border: none;"><i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i></td> </tr> </table>	<i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i>	<i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i>	<i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i>	<i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i>	<i>Λήψη αποφάσεων</i>	<i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i>		<i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i>
<i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i>	<i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i>							
<i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i>	<i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i>							
<i>Λήψη αποφάσεων</i>	<i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i>							
	<i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i>							

Αυτόνομη εργασία Ομαδική εργασία Εργασία σε διεθνές περιβάλλον Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
---	--

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Θεωρία και περιοδισμός της προπόνησης
2. Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης
3. Σχεδιασμός και Καθοδήγηση στην προπόνηση δύναμης.
4. Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης μυϊκής ισχύος.
5. Σχεδιασμός και Καθοδήγηση της αερόβιας και αναερόβιας αντοχής.
6. Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης στην Παιδική και Εφηβική Ηλικία I
7. Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης στην Παιδική και Εφηβική Ηλικία II
8. Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης ευλυγισίας
9. Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης ταχύτητας και ευκινήσιας
10. Ιδιαιτερότητες της προπόνησης στην παιδική και εφηβική ηλικία
11. Φορμάρισμα των αθλητών για την ιδανική απόδοση στους αγώνες
12. Υπερπροπόνηση πρόληψη, διάγνωση, αντιμετώπιση
13. Παράδειγμα Σχεδιασμού Ομαδικών και Ατομικών Αθλημάτων
14. Σχεδιασμός και Καθοδήγηση στην προπόνηση τεχνικής και τακτικής

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Το μάθημα διδασκεί με τη μορφή εισηγήσεων-διαλέξεων (μικρό αμφιθέατρο). ➤ Δεν επιτρέπεται η χρήση των κινητών τηλεφώνων κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. ➤ Δεν επιτρέπεται η κατανάλωση τροφών και ροφημάτων (πλην νερού) κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. ➤ Το υλικό κάθε μαθήματος αναρτάται στο eclass στο αργότερο μέχρι την προηγούμενη Δευτέρα από το μάθημα για να μπορέσουν οι φοιτητές/ριες να είναι προετοιμασμένοι για το επόμενο μάθημα. ➤ Το μάθημα αρχίζει αυστηρά την προγραμματισμένη ώρα (Τμήμα Α: 16:50 – 18:20 και Τμήμα Β: 18:30 – 20:00). Όσοι φοιτητές/ριες καθυστερήσουν δεν θα μπορέσουν να αναπληρώσουν ότι έχασαν. 			
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές			
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια,</i>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)

<p>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.</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>																
			ΣΥΝΟΛΟ	210												
<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>	<p>Η αξιολόγηση των φοιτητών-ριών θα πραγματοποιηθεί με δυο τρόπους</p> <p>A. Μέσω μιας προόδου και της τελικής εξέτασης:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>A/A</th> <th>Τίτλος</th> <th>Ποσοστό τελικής βαθμολογίας</th> <th>Ημ. παράδοσης</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Πρόδος</td> <td>Πάνω στην ύλη που έχει διδαχθεί μέχρι εκείνη τη στιγμή</td> <td>20%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Εξετάσεις</td> <td>Εξεταστική Φεβρουαρίου</td> <td>80%</td> <td>Ημεξέτασης Μαθήματος χειμερινού εξαμήνου.</td> </tr> </tbody> </table> <p>➤ ο παραπάνω τρόπος αξιολόγησης αφορά μόνο τους φοιτητές που θα κατοχυρώσουν το μάθημα κατά τη διάρκεια του χειμερινού εξαμήνου του ακαδημαϊκού έτους</p> <p>➤ Αν κάποιος φοιτητής δεν βαθμολογηθεί με βαθμό ≥ 5 τότε δεν μεταφέρει καμία βαθμολογία για τον Ιούνιο αλλά εξετάζεται εφ' όλης της ύλης.</p> <p>B. Επιβράβευση φοιτητών-τριών.</p> <p>➤ Φοιτητές- τριες που θα παρακολουθήσουν τουλάχιστον 12 στα 13 μαθήματα θα επιβραβευθούν με μια επιπρόσθετη μονάδα (1) στην τελική τους βαθμολογία.</p>				A/A	Τίτλος	Ποσοστό τελικής βαθμολογίας	Ημ. παράδοσης	Πρόδος	Πάνω στην ύλη που έχει διδαχθεί μέχρι εκείνη τη στιγμή	20%		Εξετάσεις	Εξεταστική Φεβρουαρίου	80%	Ημεξέτασης Μαθήματος χειμερινού εξαμήνου.
A/A	Τίτλος	Ποσοστό τελικής βαθμολογίας	Ημ. παράδοσης													
Πρόδος	Πάνω στην ύλη που έχει διδαχθεί μέχρι εκείνη τη στιγμή	20%														
Εξετάσεις	Εξεταστική Φεβρουαρίου	80%	Ημεξέτασης Μαθήματος χειμερινού εξαμήνου.													

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Έχουν προταθεί τα παρακάτω συγγράμματα:

Πρώτο εναλλακτικό
σύγγραμμα

Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης με Αντίσταση των FleckSt. και KraemerW., Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα, 2006.

Δεύτερο εναλλακτικό
σύγγραμμα

Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης σε όλα τα Αθλήματα και τις Ηλικίες (β' βελτιωμένη έκδοση). GrosserM. StarischkaS. ZimmermannE., Εκδόσεις Salto, Θεσ/ νίκη, 2007.

Τρίτο εναλλακτικό
σύγγραμμα

Φυσική κατάσταση νεαρών καλαθοσφαιριστών Κέλλης Σ., Εκδόσεις Salto, Θεσ/ νίκη, 1999

Τέταρτο εναλλακτικό
σύγγραμμα

Προπονητική Ποδοσφαίρου, Weineck J. Εκδόσεις Salto, Θεσ/ νίκη, 1997.