

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N421	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Χειμερινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΩΝ ΣΤΥΛ		
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	
	6	6	
<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>	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΝΑΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02146/		

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</p> <ul style="list-style-type: none"> • η κατανόηση και εκμάθηση της λεπτομερούς τεχνικής των τεσσάρων κολυμβητικών στυλ (ελεύθερο, ύπτιο, πεταλούδα, πρόσθιο) και των αντίστοιχων στροφών και εκκινήσεων, • η κατανόηση σε βάθος της διαδικασίας εφαρμογής των προωθητικών δυνάμεων και των δυνάμεων αντίστασης, • η ανάπτυξη της ικανότητας επίδειξης όλων των κολυμβητικών στυλ έξω από το νερό, μέσω «προσομοίωσης - παντομίμας» των κινήσεων και λεκτικής περιγραφής τους, • η ανάπτυξη της ικανότητας εντοπισμού των σφαλμάτων και επιλογής των κατάλληλων διορθωτικών ασκήσεων, καθώς επίσης και • η εκμάθηση μεθοδικών σειρών ασκήσεων για τη διδασκαλία των κολυμβητικών στυλ
<p>Γενικές Ικανότητες <i>Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο</i></p>

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

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

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

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

1. Θα κατανοούν, θα γνωρίζουν και θα μπορούν να εκτελέσουν τη λεπτομερή τεχνική των τεσσάρων κολυμβητικών στυλ και των αντίστοιχων στοφών και εκκινήσεων.
2. Θα κατανοούν σε βάθος τη διαδικασία εφαρμογής των προωθητικών δυνάμεων και των δυνάμεων αντίστασης
3. Θα αναπτύξουν την ικανότητα επίδειξης των κολυμβητικών στυλ μέσω «προσομοίωσης - παντομίμας» των κινήσεων έξω από το νερό και λεκτικής περιγραφής τους.
4. Θα αναπτύξουν την ικανότητα σχεδιασμού προγραμμάτων προπόνησης/εξάσκησης για τη διδασκαλία όλων των κολυμβητικών στυλ (συμπεριλαμβανομένων των εκκινήσεων και στοφών)
5. Θα μπορούν να εντοπίζουν τα σφάλματα κατά την εκτέλεση των κολυμβητικών στυλ και να επιλέγουν τις κατάλληλες διορθωτικές ασκήσεις.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Κανόνες συμπεριφοράς στην πισίνα κατά την προπόνηση – Παρουσίαση των στόχων και απαιτήσεων του μαθήματος.
2. Αξιολόγηση του αρχικού επιπέδου της κολυμβητικής τεχνικής των φοιτητών.
3. Αξιολόγηση του αρχικού επιπέδου της κολυμβητικής τεχνικής των φοιτητών.
4. Πρακτική εξάσκηση φοιτητών ελεύθερο – ύπτιο.
5. Πρακτική εξάσκηση φοιτητών πρόσθιο – πεταλούδα.
6. Πρακτική εξάσκηση φοιτητών ελεύθερο – ύπτιο – πρόσθιο – πεταλούδα.
7. Βιντεοσκόπηση της τεχνικής των φοιτητών ελεύθερο – ύπτιο.
8. Βιντεοσκόπηση της τεχνικής των φοιτητών πρόσθιο – πεταλούδα.
9. Πρακτική εξάσκηση φοιτητών ελεύθερο – ύπτιο – πρόσθιο – πεταλούδα (διόρθωση σφαλμάτων)
10. Προωθητικές δυνάμεις στην κολύμβηση.
11. Πρακτική εξάσκηση αποτελεσματικής εφαρμογής των προωθητικών δυνάμεων στην κολύμβηση.
12. «Προσομοίωση – παντομίμα» των κολυμβητικών κινήσεων για αποτελεσματική εφαρμογή των προωθητικών δυνάμεων.
13. Δυνάμεις αντίστασης στην Κολύμβηση.
14. Πρακτική εξάσκηση ελαχιστοποίησης των δυνάμεων αντίστασης στην κολύμβηση.
15. «Προσομοίωση – παντομίμα» των κολυμβητικών κινήσεων για ελαχιστοποίηση των δυνάμεων αντίστασης στην κολύμβηση.
16. Βιοκινητική ανάλυση της τεχνικής του ελεύθερου – κολυμβητές πρότυπα – ανάλυση της τεχνικής ελευθέρου των φοιτητών.
17. «Προσομοίωση – παντομίμα» της τεχνικής του ελεύθερου – κολύμβηση ελεύθερου.
18. Πρακτική εξάσκηση στην τεχνική του ελευθέρου – διόρθωση σφαλμάτων.
19. Βιοκινητική ανάλυση της τεχνικής του υπτίου – κολυμβητές πρότυπα – ανάλυση της τεχνικής υπτίου των φοιτητών.
20. «Προσομοίωση – παντομίμα» της τεχνικής του υπτίου – κολύμβηση υπτίου.
21. Πρακτική εξάσκηση στην τεχνική του υπτίου – διόρθωση σφαλμάτων.

22. Βιοκινητική ανάλυση της τεχνικής της πεταλούδας – κολυμβητές πρότυπα – ανάλυση της τεχνικής πεταλούδας των φοιτητών.
23. «Προσομοίωση – παντομίμα» της τεχνικής της πεταλούδας – κολύμβηση πεταλούδας.
24. Πρακτική εξάσκηση στην τεχνική της πεταλούδας – διόρθωση σφαλμάτων.
25. Βιοκινητική ανάλυση της τεχνικής του προσθίου – κολυμβητές πρότυπα – ανάλυση της τεχνικής προσθίου των φοιτητών.
26. «Προσομοίωση – παντομίμα» της τεχνικής του προσθίου – κολύμβηση προσθίου.
27. Πρακτική εξάσκηση στην τεχνική του προσθίου – διόρθωση σφαλμάτων.
28. Βιοκινητική ανάλυση της τεχνικής όλων των εκκινήσεων και στροφών – κολυμβητές πρότυπα – ανάλυση της τεχνικής εκκινήσεων και στροφών των φοιτητών.
29. «Προσομοίωση – παντομίμα» της τεχνικής των εκκινήσεων και στροφών – εξάσκηση εκκινήσεων και στροφών.
30. Πρακτική εξάσκηση στην τεχνική των εκκινήσεων και στροφών – διόρθωση σφαλμάτων.
31. «Προσομοίωση – παντομίμα» της τεχνικής όλων των κολυμβητικών στυλ.
32. Πρακτική εξάσκηση των τεχνικής όλων των κολυμβητικών στυλ – διόρθωση σφαλμάτων.
33. «Προσομοίωση – παντομίμα» και πρακτική εξάσκηση όλων των κολυμβητικών στυλ.
34. «Προσομοίωση – παντομίμα» της τεχνικής όλων των κολυμβητικών στυλ.
35. Πρακτική εξάσκηση των τεχνικής όλων των κολυμβητικών στυλ – διόρθωση σφαλμάτων.
36. «Προσομοίωση – παντομίμα» και πρακτική εξάσκηση όλων των κολυμβητικών στυλ.
37. «Προσομοίωση – παντομίμα» της τεχνικής όλων των κολυμβητικών στυλ.
38. Πρακτική εξάσκηση των τεχνικής όλων των κολυμβητικών στυλ – διόρθωση σφαλμάτων.
39. «Προσομοίωση – παντομίμα» και πρακτική εξάσκηση όλων των κολυμβητικών στυλ.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p style="text-align: center;">ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</p> <p><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» • Διαδικασίες «αυτοπαρατήρησης» και ελέγχου διεξαγωγής των κινήσεων «προσομοίωσης – παντομίμας» μέσω βιντεοσκόπησης 			
<p style="text-align: center;">ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</p> <p><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές			
<p style="text-align: center;">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</p> <p><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</i> <i>Διαλέξεις, Σεμινάρια,</i></p>	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>	<p>1) Θα κατανοούν, θα γνωρίζουν και θα μπορούν να εκτελέσουν τη λεπτομερή τεχνική των τεσσάρων κολυμβητικών στυλ και των αντίστοιχων στοφών και εκκινήσεων.</p>	Εργαστηριακές ασκήσεις	Τελική εξέταση	40
	<p>2) Θα κατανοούν σε βάθος τη διαδικασία εφαρμογής των προωθητικών δυνάμεων και των δυνάμεων αντίστασης</p>	Διαλέξεις	Ενδιάμεση αξιολόγηση	40
	<p>3) Θα αναπτύξουν την ικανότητα επίδειξης των κολυμβητικών στυλ μέσω «προσομοίωσης - παντομίμας» των κινήσεων έξω από το νερό και λεκτικής περιγραφής τους.</p>	Εργαστηριακές ασκήσεις	Ενδιάμεση αξιολόγηση	40
	<p>4) Θα αναπτύξουν την ικανότητα σχεδιασμού προγραμμάτων προπόνησης/εξάσκησης για τη διδασκαλία όλων των κολυμβητικών στυλ (συμπεριλαμβανομένων των εκκινήσεων και στροφών)</p>	Εργαστηριακές ασκήσεις	Ενδιάμεση αξιολόγηση	30
	<p>5) Θα μπορούν να εντοπίζουν τα σφάλματα κατά την εκτέλεση των κολυμβητικών στυλ και να επιλέγουν τις κατάλληλες διορθωτικές ασκήσεις.</p>	Εργαστηριακές ασκήσεις	Ενδιάμεση αξιολόγηση	30
				ΣΥΝΟΛΟ
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ερωτήσεις σύντομης απάντησης σε ενδιάμεση εξέταση (20%) • Ερωτήσεις σύντομης απάντησης στο τέλος του εξαμήνου (20%) • Επίδειξη – προσομοίωση των κολυμβητικών στυλ (30%) • Πρακτική εξέταση 50 m τεχνική το κάθε στυλ (με εκκίνηση και στροφή) (30%) 			

<p>Σύντομη Απάντηση, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμών, 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>	
---	--

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Lynn A. (2007). Κολύμβηση – Τεχνική – Προπόνηση – Στρατηγική Αγώνα. Παρισιάνου ΑΕ, Αθήνα.
- Costil DL, Maglischo EW, (2007) .Κολύμβηση, Αθλητιατρική & Αθλητική Επιστήμη Richardson AB. Έκδοση International Olympic Committee Επιμέλεια μετάφρασης Σαβ. Τοκμακίδης, Αργ. Τουμπέκης BROKEN HILL PUBLISHERS LTD, Αθήνα