

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

| | | | |
|---|---|---------------------------|-----------|
| ΣΧΟΛΗ | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ | | |
| ΤΜΗΜΑ | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ | | |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | ΕΠΙΠΕΔΟ 6 | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ | N423 | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | Χειμερινό |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ | | |
| 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 | |
| | 4 | 8 | |
| <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/KOM02189/ | | |

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

και Παράρτημα Β

- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Το μάθημα στοχεύει στην κατανόηση μεθόδων οργάνωσης και προγραμματισμού της προπόνησης στην κολύμβηση σε πολυετή, ετήσια, περιοδική και ημερήσια βάση. Λαμβάνονται υπόψη οι περιορισμοί και οι ιδιαιτερότητες της προπόνησης για την αγωνιστική κολύμβηση από την παιδική ηλικία έως την ενηλικίωση και την περίοδο προπόνησης για επίτευξη υψηλών επιδόσεων. Στο τέλος του εξαμήνου ο φοιτητής θα είναι σε θέση να σχεδιάσει ένα πολυετές, ετήσιο, περιοδικό και ημερήσιο πρόγραμμα προπόνησης με συγκεκριμένο στόχο και για συγκεκριμένη χρονική περίοδο ανάλογα με το επίπεδο την ηλικία και τις ικανότητες ενός κολυμβητή ή ομάδας κολυμβητών αγωνιστικής και προαγωνιστικής κατηγορίας.

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
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 θα είναι ικανοί να:

1. Γνωρίζουν και κατανοούν μεθόδους οργάνωσης και προγραμματισμού της προπόνησης σε πολυετή, ετήσια, περιοδική και ημερήσια βάση.
2. Γνωρίζουν και κατανοούν την διαφοροποίηση των επιβαρύνσεων και του σχεδιασμού της προπόνησης με κριτήριο την ηλικία του κολυμβητή.
3. Θα έχουν αναπτύξει γνωστικές δεξιότητες που θα τους επιτρέπουν να σχεδιάζουν πολυετή, ετήσια, περιοδική και ημερήσια πλάνα προπόνησης.
4. Θα είναι ικανοί σε θεωρητικό επίπεδο όσο και σε πρακτικό να χρησιμοποιούν γνωστικές και κινητικές δεξιότητες για να οργανώνουν κατάλληλα την προπόνηση στην κολύμβηση με στόχο την μέγιστη επίτευξη των κολυμβητών προαγωνιστικής και αγωνιστικής ηλικίας.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή. Σκοπός του μαθήματος. Οργανωτική δομή της Ελληνικής κολύμβησης. Ηλικιακές κατηγορίες στην αγωνιστική κολύμβηση. Βασικές έννοιες στην προπόνηση για μεγιστοποίηση της απόδοσης.
2. Φυσιολογικές διαφορές μεταξύ παιδιών και ενηλίκων, αγοριών και κοριτσιών.
3. Βασικές αρχές της προπόνησης σε παιδιά στην κολύμβηση.
4. Πολυετής σχεδιασμός της προπόνησης. Στάδια προπονητικής επιβάρυνσης (Στάδιο 1 Αρχική εκμάθηση).
5. Πολυετής σχεδιασμός της προπόνησης. Στάδια προπονητικής επιβάρυνσης (Στάδιο 2 Βασική προπόνηση).
6. Περιοδικότητα, περιοδικός και ετήσιος προγραμματισμός στις ηλικίες 8 - 12 ετών.
7. Αναπτύσσοντας τις κατάλληλες ικανότητες στην παιδική ηλικία και ανάλογα με το φύλο.
8. Σχεδιασμός προγραμμάτων για την βελτίωση της αερόβιας ικανότητας σε παιδιά.
9. Περιορισμοί στο σχεδιασμό προγραμμάτων για τη βελτίωση της αναερόβιας ικανότητας και ισχύος στην παιδική ηλικία.
10. Ασκήσεις τεχνικής και χρήση τους στην προπόνηση.
11. Ασκήσεις για αποτελεσματική κίνηση των χεριών και ποδιών στην κολύμβηση (εκμάθηση κωπηλατικών κινήσεων).
12. Βασικά σημεία τεχνικής για κάθε είδος κολύμβησης και ηλικία. Τι είναι εφαρμόσιμο και σημαντικό για κάθε ηλικία (ελεύθερο και ύπτιο).
13. Βασικά σημεία τεχνικής για κάθε είδος κολύμβησης και ηλικία. Τι είναι εφαρμόσιμο και σημαντικό για κάθε ηλικία (πρόσθιο και πεταλούδα).
14. Παιχνίδια στο νερό.
15. Πολυετής και ετήσιος και περιοδικός προγραμματισμός. Περιοδικότητα στην προπόνηση (Στάδιο 3 προπόνηση υψηλού επιπέδου).
16. Σχεδιασμός προγραμμάτων για βελτίωση της αερόβιας ικανότητας.
17. Προσαρμογές μετά από μια περίοδο προπόνησης αντοχής.
18. Σχεδιασμός προγραμμάτων για τη βελτίωση της αναερόβιας ικανότητας ταχύτητας και ισχύος.
19. Προσαρμογές μετά από περίοδο προπόνησης για τη βελτίωση της αναερόβιας

| |
|--|
| <p>ικανότητας.</p> <p>20. Προγραμματισμός της προπόνησης στην περίοδο προσαρμογής και γενικής προετοιμασίας.</p> <p>21. Προγραμματισμός της προπόνησης στην περίοδο αγωνιστικής προετοιμασίας.</p> <p>22. Προπόνηση για κολυμβητές μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων (200-1500μ).</p> <p>23. Προπόνηση για κολυμβητές ταχύτητας (50-100μ).</p> <p>24. Προπόνηση για διαφορετικά είδη κολύμβησης (πεταλούδα – μικτή - πρόσθιο).</p> <p>25. Προπόνηση για διαφορετικά είδη κολύμβησης (ελεύθερο –ύπτιο).</p> <p>26. Κανονισμοί στην αγωνιστική κολύμβηση.</p> |
|--|

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p> | Το μάθημα διεξάγεται με τη μορφή διαλέξεων. Μετά από κάθε διάλεξη ακολουθεί πρακτική εξάσκηση σχετική με το θεωρητικό μέρος που διδάχθηκε. | | | |
| <p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p> | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές | | | |
| <p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 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. 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>Αποτελέσματα μάθησης</p> | <p>Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</p> | <p>Αξιολόγηση</p> | <p>Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</p> |
| | <p>1) Γνωρίζουν και κατανοούν μεθόδους οργάνωσης και προγραμματισμού της προπόνησης σε πολυετή, ετήσια, περιοδική και ημερήσια βάση.</p> | <p>Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη στο σπίτι</p> | <p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης</p> | <p>60</p> |
| | <p>2) Γνωρίζουν και κατανοούν την διαφοροποίηση των επιβαρύνσεων και του σχεδιασμού της προπόνησης με κριτήριο την ηλικία του κολυμβητή.</p> | <p>Διαλέξεις, επίδειξη, πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση, φροντιστηριακές ασκήσεις</p> | <p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γνωστικές και πρακτικές δοκιμασίες</p> | <p>60</p> |
| | <p>3) Θα έχουν αναπτύξει γνωστικές</p> | <p>Συνεργατικές και ομαδοσυνεργατικές δραστηριότητες,</p> | <p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με έμφαση στην</p> | <p>60</p> |

| | | | | |
|---|---|---|---|------------|
| | δεξιότητες που θα τους επιτρέπουν να σχεδιάζουν πολυετή, ετήσια, περιοδική και ημερήσια πλάνα προπόνησης. | εξάσκηση, φροντιστηριακές ασκήσεις, μελέτη στο σπίτι | αξιολόγηση δεξιοτήτων παρατήρησης και ανάλυσης τακτικής αγώνα | |
| | 4) Θα είναι ικανοί σε θεωρητικό επίπεδο όσο και σε πρακτικό να χρησιμοποιούν γνωστικές και κινητικές δεξιότητες για να οργανώνουν κατάλληλα την προπόνηση στην κολύμβηση με στόχο την μέγιστη επίτευξη των κολυμβητών προαγωνιστικής και αγωνιστικής ηλικίας. | Συνεργατικές και ομαδοσυνεργατικές δραστηριότητες, εξάσκηση, φροντιστηριακές ασκήσεις, μελέτη στο σπίτι | Ενδιάμεσοι έλεγχοι με πρακτική εξάσκηση (παιχνίδι ρόλων) | 60 |
| | | | ΣΥΝΟΛΟ | 240 |
| <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>Εργασίες στη διάρκεια του εξαμήνου: 25%. Εξέταση εξαμήνου: Θεωρητικό 50%. Εξέταση εξαμήνου: Πρακτικό 25% (κολύμβηση 400μ. ελεύθερο).</p> | | | |

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. ΑΥΛΩΝΙΤΟΥ, Ε. (2000). *ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ*. COLLEGE OF SPORTS SCIENCES PRESS: ΑΘΗΝΑ.
2. ΓΙΑΤΣΗΣ, Σ., ΣΑΜΠΑΝΗΣ, Μ. (1993). *Η ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ*. ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΑΛΤΟ.