

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Υπεύθυνος μαθήματος	Αλεξάνδρα Αυλωνίτη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
---------------------	---

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N050	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	5 ^ο & 7 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ		
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	3	
<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>	ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ		
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/177/		

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

Σκοπός του μαθήματος είναι να εντρυφήσουν οι φοιτητές/τριες στη βιολογική εξέλιξη των συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού, στην επίδραση της ωρίμανσης των συστημάτων στην ετοιμότητα για άσκηση και στις ασκησιογενείς προσαρμογές που επιτυγχάνονται από την προπόνηση των διαφορετικών φυσικών ικανοτήτων κατά την αναπτυξιακή ηλικία. Επιπλέον στόχος του μαθήματος είναι οι φοιτητές/τριες να είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να υλοποιούν προπονητικές μονάδες για την ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων με βάση τις φυσιολογικές αρχές που διέπουν τα στάδια ανάπτυξης.

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

1. Να αναγνωρίζουν τις διαφορές που παρατηρούνται στην ετοιμότητα των παιδιών για προπόνηση ανάλογα με τη χρονολογική ηλικία και τη βιολογική τους ωρίμανση.
2. Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ασφαλή και αποτελεσματικά προπονητικά

προγράμματα, με βάση τις φυσιολογικές αρχές που διέπουν τη λειτουργία του αναπτυσσόμενου οργανισμού κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.

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 διεπιστημονικό περιβάλλον
- Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
- Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
- Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στην αναπτυξιακή ηλικία: α) Αύξηση, Ωρίμανση, Ανάπτυξη, β) Χρονολογική και Βιολογική Ηλικία, γ) Δείκτες αξιολόγησης της αύξησης και της ωρίμανσης.
2. Νευρικό, ενδοκρινικό σύστημα και άσκηση: α) Επίδραση της φυσιολογικής ανάπτυξης - ωρίμανσης στο νευρικό και ενδοκρινικό σύστημα, β) Ασκησιογενείς προσαρμογές του νευρικού και ενδοκρινικού συστήματος κατά την αναπτυξιακή ηλικία.
3. Καρδιοαναπνευστικό σύστημα και άσκηση: α) Επίδραση της φυσιολογικής ανάπτυξης - ωρίμανσης στο καρδιοαναπνευστικό σύστημα, β) Ασκησιογενείς προσαρμογές του καρδιοαναπνευστικού συστήματος κατά την αναπτυξιακή ηλικία.
4. Μυϊκό σύστημα και άσκηση: α) Επίδραση της φυσιολογικής ανάπτυξης - ωρίμανσης στο μυϊκό σύστημα, β) Ασκησιογενείς προσαρμογές του μυϊκού συστήματος κατά την αναπτυξιακή ηλικία.
5. Οστά, αναπτυξιακή ηλικία και άσκηση: α) Επίδραση της φυσιολογικής ανάπτυξης - ωρίμανσης στα οστά, β) Ασκησιογενείς προσαρμογές στα οστά κατά την αναπτυξιακή ηλικία.
6. Ειδικά θέματα φυσιολογίας στην αναπτυξιακή ηλικία: α). Θερμορύθμιση, β) Ανοσοποιητική λειτουργία.
7. Προπόνηση Δύναμης στην παιδική ηλικία: α) Επίδραση της φυσιολογικής ανάπτυξης - ωρίμανσης στη δύναμη κατά την παιδική ηλικία, β) Προπονησιμότητα της μυϊκής δύναμης στην παιδική ηλικία, γ) Αποπροπόνηση της δύναμης κατά την παιδική ηλικία.
8. Προπόνηση Δύναμης στην εφηβική ηλικία: α) Επίδραση της φυσιολογικής ανάπτυξης - ωρίμανσης στη δύναμη κατά την εφηβική ηλικία, β) Προπονησιμότητα της μυϊκής δύναμης στην εφηβική ηλικία, γ) Αποπροπόνηση της δύναμης κατά την εφηβική ηλικία.
9. Προπόνηση Αντοχής (παρατεταμένου χρόνου): α) Επίδραση της φυσιολογικής ανάπτυξης - ωρίμανσης στην αντοχή (παρατεταμένου χρόνου), β) Προπονησιμότητα της αντοχής (παρατεταμένου χρόνου) στην αναπτυξιακή ηλικία, γ) Αποπροπόνηση της αντοχής (παρατεταμένου χρόνου) στην αναπτυξιακή ηλικία.
10. Προπόνηση Αντοχής (διαλειμματικής μορφής υψηλής έντασης): α) Επίδραση της φυσιολογικής ανάπτυξης - ωρίμανσης στην αντοχή (διαλειμματικής μορφής υψηλής έντασης), β) Προπονησιμότητα της αντοχής (διαλειμματικής μορφής υψηλής έντασης) στην αναπτυξιακή ηλικία, γ) Αποπροπόνηση της αντοχής (διαλειμματικής μορφής υψηλής έντασης) στην αναπτυξιακή ηλικία.
11. Προπόνηση Μυϊκής Ισχύος (ταχύτητα, ευκινησία, αντιδραστική δύναμη): α) Επίδραση της φυσιολογικής ανάπτυξης - ωρίμανσης στη μυϊκή ισχύ, β) Προπονησιμότητα της μυϊκής ισχύος στην αναπτυξιακή ηλικία, γ) Αποπροπόνηση της μυϊκής ισχύος στην αναπτυξιακή ηλικία.
12. Προπόνηση Ευλυγισίας: α) Επίδραση της φυσιολογικής ανάπτυξης - ωρίμανσης στην ευλυγισία, β) Προπονησιμότητα της ευλυγισίας στην αναπτυξιακή ηλικία, γ) Αποπροπόνηση

της ευλυγισίας στην αναπτυξιακή ηλικία.
13. Μακροχρόνιος Σχεδιασμός Προπόνησης στην αναπτυξιακή ηλικία.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Θεωρητική διδασκαλία διά ζώσης είτε εξ αποστάσεως λόγω ειδικών συνθηκών.	
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, 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</i>	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	Διαλέξεις	15
	Μελέτη και εκπόνηση ατομικών εργασιών	35
	Ενδιάμεση πρόοδος	25
	Σύνολο Μαθήματος	75
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ <i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμών, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</i> <i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i>	<ol style="list-style-type: none"> Εξέταση Προόδου (30%) Τελικές εξετάσεις (70%) 	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Κοτζαμανίδης Χ. (2020). Παιδί προπόνηση υγεία. Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., Θεσσαλονίκη.
- Kraemer W.J., Fleck S.J. (1996). Ανάπτυξη Δύναμης σε Παιδιά και Εφήβους. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη.
- Faigenbaum A., Lloyd R., Oliver J. (2022). Βασικές Αρχές Προπόνησης Παιδιών και Εφήβων. Εκδόσεις Κωνσταντάρας, Αθήνα.