

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N153	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Χειμερινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΒΑΡΗ		
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	2	
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/KOM02385/		

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 να γνωρίσουν οι φοιτητές τις βασικές έννοιες της εμβιομηχανικής και της κινησιολογίας στην άσκηση με βάρη, να μάθουν την τεχνική εκτέλεσης και τις μεθόδους διδασκαλίας των ασκήσεων με βάρη για την εκγύμναση του μυϊκού συστήματος καθώς και τους κανόνες ασφαλείας που διέπουν αυτή τη μορφή άσκησης

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

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Κινησιολογικές αρχές της άσκησης με βάρη.
2. Αρχές εμβιομηχανικής της άσκησης με βάρη.
3. Αρχές διδασκαλίας των ασκήσεων με βάρη.
4. Ο εξοπλισμός της άσκησης με βάρη.
5. Διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες του θώρακα..
6. Διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες της πλάτης.
7. Διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες των ώμων.
8. Διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες των άνω άκρων.
9. Διδασκαλία των ασκήσεων για τους κοιλιακούς και ραχιαίους μύες (Πρόοδος στην ύλη των μαθημάτων 1 έως 8).
10. Διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες του ισχίου.
11. Διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες του γονάτου.
12. Διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες της ποδοκνημικής.
13. Διδασκαλία των ολυμπιακών άρσεων.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Το μάθημα διεξάγεται με τη μορφή εισηγήσεων και πρακτικής διδασκαλίας στο Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο (υπόγειο κεντρικού κτιρίου). ➤ Όλοι/ες οι συμμετέχοντες/σες πρέπει να φορούν αθλητική ενδυμασία για συμμετοχή σε όλα τα μαθήματα (πρακτικά ή θεωρητικά). Αν δεν μπορούν να συμμετάσχουν στο μάθημα πρέπει να προσκομίσουν χαρτί γιατρού (υποχρεωτικά). ➤ Όλοι/ες οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να έχουν μαζί τους υλικό για να κρατούν σημειώσεις. ➤ 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 e-class από την προηγούμενη εβδομάδα για να μπορέσουν οι φοιτητές/ριες να είναι προετοιμασμένοι για το επόμενο μάθημα. ➤ Το μάθημα αρχίζει αυστηρά την προγραμματισμένη ώρα. Όσοι φοιτητές/ριες καθυστερήσουν δεν θα μπορέσουν να αναπληρώσουν ότι έχασαν. 			
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές			
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή

<p>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.</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>				(ώρες)
	<p>1. Οι φοιτητές θα είναι σε θέση να εκτελέσουν και να διδάξουν ασκήσεις με βάρη για όλο το κινητικό σύστημα.</p>	<p>Διαλέξεις και πρακτική στο γυμναστήριο καθώς και μαθήματα με τη μέθοδο project.</p>	<p>Ατομική και ομαδική εργασία για την τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων με βάρη</p>	40
	<p>2. Οι φοιτητές θα μπορούν να αναγνωρίσουν τις κινησιολογικές και εμβιομηχανικές αρχές στην άσκηση με αντιστάσεις και να τροποποιούν την εκτέλεση των ασκήσεων με γνώμονα την εξατομίκευση της άσκησης και την ασφάλεια των ασκουμένων</p>	<p>Διαλέξεις και πρακτική στο γυμναστήριο</p>	<p>Εργασία των φοιτητών για την διαφοροποίηση της τεχνικής εκτέλεσης στην άσκηση με βάρη ανάλογα με τις ανάγκες των ασκούμενων</p>	20
			ΣΥΝΟΛΟ	60
<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>	<ul style="list-style-type: none"> • Γραπτή εξέταση προόδου στο ένατο μάθημα που προσμετρείται με 10% (1 από δέκα) επί της τελικής βαθμολογίας. • Τελική γραπτή εξέταση: Δίδεται στην εξεταστική περίοδο του Ιανουαρίου-Φεβρουαρίου και προσμετρείται κατά 40% (4 στα δέκα) στην τελική βαθμολογία. Για να μπορέσει να δώσει γραπτές τελικές εξετάσεις ο φοιτητής/ρια πρέπει να έχει συμπληρώσει τον απαιτούμενο αριθμό παρουσιών κατά τη διάρκεια του εξαμήνου και να έχει περάσει την πρακτική εξέταση (2,5 βαθμοί με άριστα το 5). • Τελική πρακτική εξέταση 50% (5 στα δέκα) της τελικής βαθμολογίας. • Οι βαθμολογίες της τελικής γραπτής εξέτασης, της πρακτικής εξέτασης και της εργασίας αθροίζονται για τον υπολογισμό της τελικής βαθμολογίας. • Οι φοιτητές/τριες που θα παρακολουθήσουν 12 στα 13 μαθήματα θα έχουν μία μονάδα bonus • Τυχόν bonus δίνονται μόνο σε περίπτωση που ο φοιτητής/ρια έχει περάσει την πρακτική εξέταση. 			

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Φατούρος Ι. & Χατζηνικολάου Α. (2011). Προπόνηση με Βάρη: Εκτέλεση, Διδασκαλία, Ασφάλεια και Οργάνωση των Ασκήσεων. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα.
2. DelavierF. (2009). Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.