

**ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

**1. ΓΕΝΙΚΑ**

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>N162</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Εαρινό
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b> <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>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
	2	2	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b> <i>Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	ΟΧΙ		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>	<a href="https://eclass.duth.gr/courses/KOM02167/">https://eclass.duth.gr/courses/KOM02167/</a>		

**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 κατανοήσουν οι φοιτητές τις φυσιολογικές ανταποκρίσεις και προσαρμογές από την άσκηση με βάρη καθώς και να καταστούν ικανοί να σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα για τον υγιή πληθυσμό και τους αθλητές των περισσότερων αθλημάτων.

**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*

*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*

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Στοιχεία της επιβάρυνσης στην άσκηση με βάρη και σχεδιασμός προγραμμάτων.
2. Σχεδιασμός πρότυπων προγραμμάτων άσκησης με βάρη I.
3. Σχεδιασμός πρότυπων προγραμμάτων άσκησης με βάρη II.
4. Σχεδιασμός πρότυπων προγραμμάτων άσκησης με βάρη III.
5. Μοντέλα περιοδισμού στην άσκηση με βάρηI.
6. Μοντέλα περιοδισμού στην άσκηση με βάρηII.
7. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με βάρη σε παιδιά και εφήβους.
8. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης σε ηλικιωμένους.
9. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με βάση το φύλλο.
10. Σχεδιασμός προγραμμάτων για αθλητές σωματοδόμησης.
11. Οξείες και χρόνιες φυσιολογικές ανταποκρίσεις στην άσκηση με βάρη.
12. Ο συνδυασμός της άσκησης με βάρη με την προπόνηση των υπολοίπων φυσικών ικανοτήτων.
13. Αξιολόγηση της μέγιστης δύναμη και της μυϊκής αντοχής.
14. Οργάνωση του χώρου μυϊκής ενδυνάμωσης.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b> <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Το μάθημα διδασκεί με τη μορφή πρακτικής διδασκαλίας και θεωρητικών εισηγήσεων-διαλέξεων στο γυμναστήριο βαρών (υπόγειο κυρίως κτηρίου ΤΕΦΑΑ).</li> <li>➤ 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 (<b>υποχρεωτικά</b>).</li> <li>➤ Όλοι/ες οι συμμετέχοντες/ουσες πρέπει να έχουν μαζί τους αριθμομηχανή για τους απαραίτητους υπολογισμούς και υλικό για να κρατούν σημειώσεις.</li> <li>➤ Δεν επιτρέπεται η χρήση των κινητών τηλεφώνων κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.</li> <li>➤ Δεν επιτρέπεται η κατανάλωση τροφών και ροφημάτων (πλην νερού) κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.</li> <li>➤ 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.</li> <li>➤ Το μάθημα αρχίζει αυστηρά την προγραμματισμένη ώρα. Όσοι φοιτητές/ριες καθυστερήσουν δεν θα μπορέσουν να αναπληρώσουν ότι έχασαν.</li> </ul>			
<p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> <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><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> <i>Περιγράφονται</i></p>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή

<p>αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.                  Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; 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>			<b>(ώρες)</b>	
	<p>1. Οι φοιτητές θα είναι σε θέση να σχεδιάσουν προγράμματα άσκησης με βάρη για τον υγιή πληθυσμό.</p>	<p>Διαλέξεις και πρακτική στο γυμναστήριο καθώς και μαθήματα με τη μέθοδο project.</p>	<p>Ατομική και ομαδική εργασία για την ανάλυση των αναγκών των ασκούμενων και σχεδιασμός προγραμμάτων αθλημάτων της</p>	20
	<p>2. Οι φοιτητές θα μπορούν να αναπτύξουν προπονητικά προγράμματα για αθλητές με βάση το γραμμικό και μη γραμμικό περιοδισμό.</p>	<p>Διαλέξεις</p>	<p>Εργασία των φοιτητών για την ανάπτυξη του ετήσιου πλάνου προπόνησης για την άσκηση με βάρη και το συνδυασμό με τις υπόλοιπες φυσικές ικανότητες</p>	20
	<p>3. Οι φοιτητές θα είναι σε θέση να εξηγήσουν και να πραγματοποιούν τις οξείες προπονητικές ανταποκρίσεις από την άσκηση με βάρη καθώς και τις χρόνιες προσαρμογές.</p>	<p>Διαλέξεις και υλοποίηση πρακτικών μαθημάτων με στόχο την αναγνώριση των ανταποκρίσεων του οργανισμού από την άσκηση με βάρη.</p>	<p>Εργασία των φοιτητών σχετικά με την έρευνα βιβλιογραφίας σε σχέση με τις ανταποκρίσεις και στις προσαρμογές από την άσκηση με βάρη</p>	20
		<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>60</b>	
<p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                  Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης                   Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής</p>	<p>Η αξιολόγηση των φοιτητών-ριών προκύπτει από τα παρακάτω:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Εργασία μαθήματος</u>: Αφορά μία <u>υποχρεωτική</u> γραπτή εργασία πάνω στον σχεδιασμό προγράμματος άσκησης με βάρη και προσμετρείται κατά 40% στην τελική βαθμολογία.</li> <li>➤ <u>Τελική γραπτή εξέταση</u> (τελικές εξετάσεις Ιουνίου): καταλαμβάνει το 60% του τελικού βαθμού της τελικής βαθμολογίας.</li> </ul>			

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

Αναφέρονται ρητά  
προσδιορισμένα  
κριτήρια αξιολόγησης  
και εάν και που είναι  
προσβάσιμα από τους  
φοιτητές.

## ΠΡΟΣΟΧΗ:

- Οι βαθμολογίες της εργασίας και της τελικής γραπτής εξέτασης αθροίζονται για τον υπολογισμό της τελικής βαθμολογίας.
- Οι μεταφορείς εξετάζονται σε όλη την ύλη μία φορά κατά την εξεταστική περίοδο σύμφωνα με την ύλη που ορίζεται από τον υπεύθυνο του μαθήματος.
- Οι μεταφορείς δεν μεταφέρουν τους βαθμούς τους από το έτος που κατοχύρωσαν παρουσία στο μάθημα.

## **5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. BaechleT. &EarleR. (2009). Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση, NationalStrengthandConditioningAssociation, Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.
2. FleckSt. καιKraemerW. (2006). Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης με Αντίσταση.Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα, 2006.