

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N451	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Χειμερινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΤΕΧΝΙΚΗ ΔΡΟΜΩΝ, ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΡΙΨΕΩΝ ΣΤΟ ΣΤΙΒΟ		
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	
	6	6	
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	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/KOM02252/		

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

Με την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να γνωρίζουν την τεχνική και τη μεθοδολογία των αγωνισμάτων στίβου κατά ηλικία έτσι ώστε να μπορούν να διδάξουν τη βασική τεχνική τους σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης και στον αγωνιστικό αθλητισμό. Θα μπορούν να επισημαίνουν και να διορθώνουν τα τεχνικά λάθη και να καθοδηγούν τους αθλητές/τριες των επιμέρους αγωνισμάτων. Παράλληλα, θα έχουν βελτιώσει τη φυσική τους κατάσταση και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την τεχνική εκτέλεση των αγωνισμάτων, ενώ θα έχουν αποκτήσει ως κριτές στίβου την εμπειρία στη διοργάνωση αγώνων στίβου.

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

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

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 μάθημα οι φοιτητές/τριες θα είναι ικανοί να:

1. Γνωρίζουν βασικά στοιχεία τεχνικής των αγωνισμάτων στίβου, ανά ηλικία.
2. Θα μπορούν να εκτελέσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες της τεχνικής των αγωνισμάτων στίβου.
3. Γνωρίζουν τις βασικές αρχές διδακτικής και μεθοδολογίας των αγωνισμάτων στίβου, ανά ηλικία.
4. Γνωρίζουν και θα κατανοούν τους κανονισμούς των αγωνισμάτων στίβου.
5. Έχουν αποκτήσει την γνώση και εμπειρία στη διοργάνωση αγώνων στίβου.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Βασικές αρχές της τεχνικής των αλμάτων. Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και διαφορές των κάθετων και οριζόντιων αλμάτων. Προσόντα αθλητών. Άλμα σε Ύψος: Εξέλιξη του αγωνίσματος και κανονισμοί διεξαγωγής αγώνων. Ανάλυση της τεχνικής και των φάσεων της μεθοδικής διδασκαλίας του φλοπ. Κινηματική ανάλυση. Τεχνικές διαφορές αλτών υψηλού επιπέδου.

2-3. Προβολή VIDEO με άλματα αθλητών-τριων διεθνούς επιπέδου όπου εστιάζετε η προσοχή των φοιτητών στο διαφορετικό τρόπο έναρξης και ανάπτυξης της φόρας, τους τελευταίους διασκελισμούς και το άλμα.

4. Εκμάθηση και εξάσκηση της τεχνικής του δρόμου φοράς και της ώθησης στο φλοπ. Ολοκληρωμένη τεχνική με μέση και πλήρη φορά. Επισήμανση και διόρθωση σφαλμάτων τεχνικής εκτέλεσης.

5. Εξάσκηση για τη βελτίωση της τεχνικής του φλοπ με πλήρη φορά. Τεχνική καθοδήγηση. Διδασκαλία του αγωνίσματος στη Α' βάρθμια εκπαίδευση και εφαρμογή του αμοιβαίου στυλ διδασκαλίας στη Β' βάρθμια εκπαίδευση.

6. Εξάσκηση για τη βελτίωση της τεχνικής του φλοπ με πλήρη φορά. Εφαρμογή του αυτοελέγχου στυλ διδασκαλίας.

7. Άλμα επί κοντώ. Εξέλιξη του αγωνίσματος και κανονισμοί διεξαγωγής αγώνων. Ανάλυση της τεχνικής και των φάσεων της μεθοδικής διδασκαλίας στο Άλμα επί κοντώ. Στοιχεία κινηματική ανάλυσης.

8-9. Προβολή VIDEO με άλματα αθλητών-τριων διεθνούς επιπέδου όπου εστιάζετε η προσοχή των φοιτητών στο διαφορετικό τρόπο έναρξης και ανάπτυξης της φόρας, τους τελευταίους διασκελισμούς και το άλμα.

10. Εκμάθηση και εξάσκηση της τεχνικής ανάπτυξης της ταχύτητας κατά την μεταφορά του κονταριού, της στήριξης και της αιώρησης στο άλμα επί κοντώ. Άλματα (τεχνική μεταλλικού παλμού) με μικρή λαβή και μέση φορά. Ολοκληρωμένη τεχνική με μέση φορά. Επισήμανση και διόρθωση σφαλμάτων τεχνικής εκτέλεσης.

11. Εξάσκηση για τη βελτίωση της τεχνικής μεταφοράς του κονταριού και του άλματος με μεταλλικό παλμό. Τεχνική καθοδήγηση. Εφαρμογή του αμοιβαίου στυλ διδασκαλίας.

12. Εξάσκηση για τη βελτίωση της τεχνικής μεταφοράς του κονταριού και του άλματος με μεταλλικό παλμό. Εφαρμογή του αυτοελέγχου στυλ διδασκαλίας. Εκμάθηση της τεχνικής του πλαστικού παλμού με ειδικές ασκήσεις προσομοίωσης.

13. Δρόμοι αντοχής και ημιαντοχής. Στοιχεία τεχνικής του τρεξίματος. Στοιχεία κινηματικής ανάλυσης. Ιστορικά στοιχεία, προσόντα αθλητών, αγωνίσματα, τακτική κούρσας.

14. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής του περάσματος της λίμνης και των εμποδίων στα στηπλ.
15. Προβολή VIDEO με δρομείς ημιαντοχής διεθνούς επιπέδου όπου εστιάζετε η προσοχή των φοιτητών στη τεχνική του δρόμου.
16. Μηχανική ανάλυση του διασκελισμού στους δρόμους. Μαραθώνιος δρόμος.
17. Εφαρμογή προγράμματος αντοχής σε ανώμαλο δρόμο. Κατανομή δυνάμεων και έλεγχος της καρδιακής συχνότητας. Ιδιαιτερότητες τρεξίματος σε ανώμαλο έδαφος.
18. Δρόμος μετά φυσικών εμποδίων (στηπλ). Χαρακτηριστικά του αγωνίσματος και των εμποδίων – λίμνης, κανονισμοί. Ανάλυση του τρόπου τρεξίματος και της τεχνικής περάσματος – υπερπήδησης των εμποδίων – λίμνης.
19. Προβολή VIDEO με δρομείς ημιαντοχής φυσικών εμποδίων διεθνούς επιπέδου όπου η προσοχή των φοιτητών εστιάζετε στο πέρασμα της λίμνης και στην υπερπήδηση των εμποδίων του δρόμου.
20. Ολοκληρωμένη προσπάθεια στα στηπλ σε ενδεικτικές αποστάσεις. Βελτίωση της τεχνικής με εναλλαγές ρυθμού.
21. Προβολή VIDEO με δρομείς αντοχής διεθνούς επιπέδου όπου εστιάζετε η προσοχή των φοιτητών στη δρομική οικονομία της τεχνικής του δρόμου.
22. Ανάλυση και μηχανική του βάδην. Ιστορικά στοιχεία, ιδιαιτερότητές αθλήματος και αθλητών, κανονισμοί. Φάσεις του διασκελισμού και διαφορές από το τρέξιμο. Σωστή – λάθος εκτέλεση. Μεθοδική διδασκαλία εκμάθησης του βάδην.
23. Ολοκληρωμένη προσπάθεια στο βάδην σε ενδεικτικές αποστάσεις. Βελτίωση της τεχνικής με εναλλαγές ρυθμού.
24. Προβολή VIDEO με βαδιστές διεθνούς επιπέδου όπου εστιάζετε η προσοχή των φοιτητών στη τεχνική του αγωνιστικού βάδην.
25. Γενικά για τις Ρίψεις. Ανάλυση των ριπτικών παλμών και η βασική ορολογία ρίψεων.
26. Σφαιροβολία: Ιστορική εξέλιξη, τεχνική και κινηματική ανάλυση των φάσεων του παλμού ολίσθησης "O'Brien" και της περιστροφικής τεχνικής "Baryshnikov".
27. Μεθοδική διδασκαλία κατά ηλικία με ειδικές ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής "O'Brien".
28. Εξάσκηση για τη βελτίωση της τεχνικής στη ρίψη της σφαιροβολίας. Επισήμανση και διόρθωση σφαλμάτων τεχνικής εκτέλεσης.
- 29-30. Προβολή VIDEO με σφαιροβόλους διεθνούς επιπέδου όπου εστιάζετε η προσοχή των φοιτητών στο διαφορετικό τρόπο ρίψης της σφαίρας με την τεχνική ολίσθησης και τον περιστροφικό παλμό.
31. Ακόντιο: Ιστορική εξέλιξη, τεχνική και κινηματική ανάλυση των φάσεων (κυκλικού - άκυκλου) μέρους του παλμού των πέντε διασκελισμών.
32. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής στη ρίψη του ακοντίου, σε τρία στάδια. 1^ο στάδιο: Ρίψεις με βοηθητικά όργανα. 2^ο στάδιο: Εκμάθηση της λαβής, ρίψεις σε στόχο και απόσταση 4-6m. Μιμητικές ασκήσεις απελευθέρωσης του ακοντίου από την τελική διπλή στήριξη.
33. Εξάσκηση για τη βελτίωση της τεχνικής εκτέλεσης των μιμητικών ασκήσεων εκμάθησης του σταυρωτού βήματος με ακόντιο και χωρίς ακόντιο. 3^ο στάδιο: Ρίψεις από την τελική θέση, ρίψεις με αναπήδηση και ρίψεις με τρεις διασκελισμούς. 4^ο στάδιο: Ρίψεις με πέντε διασκελισμούς με πλήρη φόρα.
- 34-35. Προβολή VIDEO με ακοντιστές διεθνούς επιπέδου όπου εστιάζετε η προσοχή των φοιτητών στο διαφορετικό τρόπο ρίψης του ακοντίου με τη Σκανδιναβική τεχνική και τη δυναμική.
36. Οργάνωση αγώνων στίβου και εφαρμογή των κανονισμών.
- 37-39. Παρουσιάσεις εργασιών

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>	<p>1. Διαλέξεις. 2. Πρακτική εξάσκηση.</p>			
<p style="text-align: center;">ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</p> <p><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>			
<p style="text-align: center;">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</p> <p><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>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></p>	<p style="text-align: center;">Αποτελέσματα μάθησης</p>	<p style="text-align: center;">Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</p>	<p style="text-align: center;">Αξιολόγηση</p>	<p style="text-align: center;">Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</p>
	<p>1) Γνωρίζουν βασικά στοιχεία τεχνικής των αγωνισμάτων στίβου, ανά ηλικία.</p>	<p>Διαλέξεις, πρακτική άσκηση & εξάσκηση, μελέτη στο σπίτι, εκπόνηση μίας (1) ομαδικής ή ατομικής εργασίας.</p>	<p>Ενδιάμεσες εργασίες και τελικές ατομικές εξετάσεις.</p>	<p>50</p>
	<p>2) Θα μπορούν να εκτελέσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες της τεχνικής των αγωνισμάτων.</p>	<p>Πρακτική άσκηση, εξάσκηση στον ελεύθερο χρόνο, φροντιστηριακά μαθήματα.</p>	<p>Έλεγχος της τεχνικής δεξιότητας των αγωνισμάτων με κατάλληλα πρωτόκολλα.</p>	<p>50</p>
	<p>3) Θα γνωρίζουν τις βασικές αρχές διδακτικής και μεθοδολογίας των αγωνισμάτων στίβου, ανά ηλικία.</p>	<p>Διαλέξεις, πρακτική άσκηση & εξάσκηση, μελέτη στο σπίτι, εκπόνηση μίας (1) ομαδικής ή ατομικής εργασίας.</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με αξιολόγηση α) σε πρακτική διδασκαλία β) γραπτή.</p>	<p>50</p>
	<p>4) Θα γνωρίζουν και θα κατανοούν τους κανονισμούς των αγωνισμάτων στίβου.</p>	<p>Διαλέξεις, επίδειξη και μελέτη στο σπίτι.</p>	<p>Έλεγχος με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης.</p>	<p>10</p>
			<p>ΣΥΝΟΛΟ</p>	<p>180</p>

<p style="text-align: center;">ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>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</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Θεωρία στα αγωνίσματα που διδάχτηκαν: 40%. 2. Πράξη (Τεχνική εκτέλεση των αγωνισμάτων που διδάχτηκαν): 20%. 3. Πράξη (Επίδοση σε τρίαθλο): 30%. 4. Συγγραφή και παρουσίαση εργασίας: 10%.
--	---

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Πυλιανίδης Θ., Μητηλέτης Μ., Κοντοστάθης Α., Δαστερίδης Γ. (2006). Τεχνική και Μεθοδολογία της διδασκαλίας των αλμάτων - δρόμων - ρίψεων του κλασικού αθλητισμού. Διδακτικές σημειώσεις, Κομοτηνή, ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ.
2. Κέλλης Σπ. Κοντονάσιος Ι., Μάνου Β., Πυλιανίδης Θ., Σαρασλανίδης Πλ., Σούλας Δ. (2009). Κλασικός Αθλητισμός στην Εκπαίδευση και τον Αθλητισμό. Τεχνική, Διδακτική, Προπόνηση στις Αναπτυξιακές ηλικίες. Εκδόσεις Σάλτο.
3. Φαφούτης Σ., Ευθυμίου Δ. (1994). Τα άλματα. Αθήνα
4. Dietrich H. W., Gundlach H. (1993). Δρόμοι. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσ/νίκη.
5. Dickwach H., Gundlach H. (1993). Άλματα. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσ/νίκη.
6. Hinz L., Gundlach H. (1993). Ρίψεις. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσ/νίκη.
7. Κέλλης Σπ., Πυλιανίδης Θ., Σούλας Δ., Σαρασλανίδης Πλ., Σπανίδης Κ., Τσιφτσόγλου Α. (1998). Προπόνηση στην αναπτυξιακή ηλικία στον Κλασικό αθλητισμό. Έκδοση ΥΠΕΠΘ, ΓΓΑ, Αθήνα.

Προτεινόμενες ιστοσελίδες

ΣΕΓΑΣ:<http://www.segas.gr>

IAAF:<http://www.iaaf.org>

Παιδαγωγικό Ινστιτούτο: <http://pi-schools.sch.gr/gymnasio> & <http://pi-schools.sch.gr/dimotiko>