

**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>N452</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Εαρινό
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΡΟΜΩΝ, ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΡΙΨΕΩΝ ΣΤΟ ΣΤΙΒΟ		
<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>	
	4	8	
<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>	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	ΝΑΙ		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>	<a href="https://eclass.duth.gr/courses/KOM02270/">https://eclass.duth.gr/courses/KOM02270/</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

Με την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να γνωρίζουν την μεθοδολογία και την τεχνική των αγωνισμάτων στίβου κατά ηλικία, ώστε να μπορούν να διδάξουν τη βασική τεχνική τους, σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης καθώς και στον αγωνιστικό αθλητισμό. Θα μπορούν να επισημαίνουν 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 την απαιτούμενη εμπειρία στη διοργάνωση αγώνων.

**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 Σχεδιασμός και διαχείριση έργων Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

τεχνολογιών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

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 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 τη γνώση και εμπειρία στη διοργάνωση αγώνων στίβου.

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Άλμα σε Μήκος: Ιστορία του αγωνίσματος και κανονισμοί διεξαγωγής αγώνων. Τεχνική και κινηματική ανάλυση του εκτατικού παλμού και εναέριου διασκελισμού.
2. Μεθοδική διδασκαλία εκμάθησης της τεχνικής του εκτατικού άλματος στο μήκος. Εξάσκηση της τεχνικής του δρόμου φοράς και της ώθησης στο μήκος.
3. Βελτίωση της τεχνικής του εκτατικού παλμού, με άλματα από μέση φορά. Επισήμανση και διόρθωση σφαλμάτων τεχνικής εκτέλεσης. Τεχνική καθοδήγηση. Εφαρμογή του αμοιβαίου στυλ διδασκαλίας. Εκμάθηση του εναέριου διασκελισμού.
4. Βελτίωση της τεχνικής του εναέριου διασκελισμού, με άλματα από μέση και πλήρη φορά. Επισήμανση και διόρθωση σφαλμάτων τεχνικής εκτέλεσης. Εφαρμογή του αυτοελέγχου στυλ διδασκαλίας.
5. Άλμα τριπλούν: Ιστορία του αγωνίσματος και κανονισμοί διεξαγωγής αγώνων. Τεχνική και κινηματική ανάλυση.
6. Μεθοδική διδασκαλία για την εκμάθηση της τεχνικής του τριπλούν. Εκμάθηση και εξάσκηση της τεχνικής ανάπτυξης της ταχύτητας. Άλματα με μέση φορά και κίνηση χεριών με τη δρομική τεχνική. Επισήμανση και διόρθωση σφαλμάτων τεχνικής εκτέλεσης.
7. Εξάσκηση και βελτίωση της τεχνικής του άλματος με την κίνηση βραχιόνων. Τεχνική καθοδήγηση. Εφαρμογή του αμοιβαίου στυλ διδασκαλίας.
8. Εξάσκηση για τη βελτίωση της τεχνικής του τριπλούν με επιλογή τεχνικής. Εφαρμογή του αυτοελέγχου στυλ διδασκαλίας.
9. Δρόμοι ταχύτητας: Ιστορικά – Μεθοδολογικά στοιχεία των αγωνισμάτων. Προσόντα αθλητών. Δρομικές ασκήσεις αντίδρασης και εκκίνησης.
10. Ρυθμός: Μήκος και συχνότητα διασκελισμού. Ανάλυση διασκελισμού και εκκίνησης. Εκμάθηση και εξάσκηση της εκκίνησης.
11. Εμπόδια. Ιστορία και κανονισμοί του αγωνίσματος. Τεχνική ανάλυση και διαφορές των υψηλών και χαμηλών εμποδίων. Προσόντα αθλητών. Μεθοδική διδασκαλία των δρόμων με εμπόδια.
12. Εξάσκηση στην τεχνική περάσματος του πρώτου και δεύτερου ποδιού. Ασκήσεις ευκινησίας των ποδιών και ειδικές ασκήσεις εμποδιστών. Εξοικείωση με το πέρασμα και των δυο ποδιών από χαμηλά εμπόδια.
13. Εκκίνηση και πρώτο εμπόδιο. Πέρασμα εμποδίων με σταδιακά μεγαλύτερη ενδιάμεση απόσταση. Πέρασμα εμποδίων σε κανονική απόσταση και ύψος, με το ίδιο ή διαφορετικό πόδι.
14. Σκυταλοδρομία 4x100m & 4x400m. Τρόποι αλλαγής, κανονισμοί και επιλογή – τοποθέτηση αθλητών στα 4x100m. Εκμάθηση και εξάσκηση της τεχνικής παραλαβής και μεταβίβασης της σκυτάλης.
15. Δρόμος 400m με εμπόδια. Εξάσκηση στην αλλαγή σκυτάλης και πραγματοποίηση

- κούρσας 4x100m.
16. Βελτίωση της τεχνικής των εμποδίων και της εκκίνησης.
  17. Ιστορική εξέλιξη, κανονισμοί, τεχνική και μηχανική ανάλυση, μεθοδική διδασκαλία της δισκοβολίας κατά ηλικία.
  18. Ειδικές ασκήσεις για την εκμάθηση της δισκοβολίας αναλυτικά σε κάθε στάδιο από το 1<sup>ο</sup> έως το 4<sup>ο</sup>. Ρίψεις με διάφορα όργανα, όπως τοπάκια, σφαιράκια και ράβδους από τελική θέση. Λαβή και εξοικείωση με το δίσκο, ρίψεις από τελική θέση απελευθέρωσης.
  19. Εκμάθηση της στροφής στην δισκοβολία. Σύνδεση του πρώτου μέρους της στροφής με την κατάλληλη θέση ρίψης. Βολές με πλάγια αφετηρία του σώματος και διάσταση. Βολές περπατώντας, με μέτωπο στον τομέα ρίψης. Εκμάθηση στροφής 5/4 και λήψη σωστής τελικής διπλής στήριξης του αθλητή. Εκμάθηση στροφής 6/4 με πλάτη γυρισμένη στον τομέα βολής.
  20. Εκμάθηση στροφής και απελευθέρωση του δίσκου. Βολές από διάφορες θέσεις και διαφορετικού ρυθμού.
  21. Ιστορική εξέλιξη, κανονισμοί, τεχνική και μηχανική ανάλυση, μεθοδική διδασκαλία της σφυροβολίας κατά ηλικία.
  22. Λαβή της σφύρας, προκαταρκτικές αιωρήσεις και εκμάθηση της πρώτης στροφής με επίσκιρους. Μεθοδική διδασκαλία εκμάθησης των στροφών στην σφυροβολία. Σύνδεση αιωρήσεων και στροφών.
  23. Ρίψεις με ολοκληρωμένο παλμό. Βολές με 2 αιωρήσεις και απελευθέρωση, με 2 αιωρήσεις και 1 στροφή και απελευθέρωση, με 2 αιωρήσεις και 2 στροφές και απελευθέρωση, με 2 αιωρήσεις και 3 στροφές και απελευθέρωση.
  - 24-25. Οργάνωση αγώνων ανοιχτού στίβου και εφαρμογή των κανονισμών.
  26. Παρουσιάσεις εργασιών

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b> <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	1. Διαλέξεις. 2. Πρακτική εξάσκηση.			
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> <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			
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> <i>Περιγράφονται 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</i>	<b>Αποτελέσματα μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</b>	<b>Αξιολόγηση</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</b>
	1) Γνωρίζουν βασικά στοιχεία τεχνικής των αγωνισμάτων στίβου, ανά ηλικία.	Διαλέξεις, πρακτική άσκηση & εξάσκηση, μελέτη στο σπίτι, εκπόνηση μίας (1) ομαδικής ή ατομικής εργασίας.	Ενδιάμεσες εργασίες και τελικές ατομικές εξετάσεις.	60

<p>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>	<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>70</p>
	<p>3) Θα γνωρίζουν τις βασικές αρχές διδακτικής και μεθοδολογίας των αγωνισμάτων στίβου, ανά ηλικία.</p>	<p>Διαλέξεις, πρακτική άσκηση &amp; 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>70</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><b>ΣΥΝΟΛΟ</b></p>			<p><b>240</b></p>
<p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></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>1. Θεωρία στα αγωνίσματα που διδάχτηκαν: 40%.</p> <p>2. Πράξη (Τεχνική εκτέλεση των αγωνισμάτων που διδάχτηκαν): 20%.</p> <p>3. Πράξη (Επίδοση σε τρίαθλο): 30%.</p> <p>4. Συγγραφή και παρουσίαση εργασίας: 10%.</p>			

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Πυλιανίδης Θ., Μητηλέτσης 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>