

## 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>N054</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Χειμερινό
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b> 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	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
	2	2	
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.			
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b> Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων	ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ		
<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/KOM02438/">https://eclass.duth.gr/courses/KOM02438/</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 εξέλιξη της χιονοδρομίας και τα χιονοδρομικά κέντρα στην Ελλάδα και Διεθνώς, τους κανόνες ασφάλειας στην πίστα καθώς και τους κανόνες διαβίωσης σε ακραίες συνθήκες στο βουνό, τα είδη του αγωνιστικού σκι, βασικά στοιχεία τεχνικής και μεθοδολογίας του σκι κατάβασης και τους κανονισμούς αγώνων. Θα γνωρίζουν επίσης, να χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό και τους αναβατήρες και να εκτελούν με ασφάλεια κατάβαση σε πίστα με υψηλό βαθμό δυσκολίας.

#### 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

<p><i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i>  <i>Λήψη αποφάσεων</i>  <i>Αυτόνομη εργασία</i>  <i>Ομαδική εργασία</i>  <i>Εργασία σε διεθνές περιβάλλον</i>  <i>Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον</i>  <i>Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών</i></p>	<p><i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας</i>  <i>και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i>  <i>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής</i>  <i>Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</i></p>
---	--

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο μάθημα Χιονοδρομία, οι φοιτητές/τριες θα:

1. Γνωρίζουν βασικά στοιχεία της χιονοδρομίας (εξέλιξη, χιονοδρομικά κέντρα), στην Ελλάδα και Διεθνώς. Κανόνες, ασφάλειας στην πίστα και διαβίωσης σε ακραίες συνθήκες.
2. Γνωρίζουν τα είδη του αγωνιστικού σκι (κατάβασης και δρόμων αντοχής), βασικά στοιχεία τεχνικής και μεθοδολογίας του σκι κατάβασης και θα κατανοούν τους κανονισμούς διεξαγωγής αγώνων.
3. Γνωρίζουν να χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό και τους αναβατήρες
4. Γνωρίζουν να εκτελούν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες του σκι κατάβασης και να εκτελούν με ασφάλεια κατάβαση σε πίστα με υψηλό βαθμό δυσκολίας.

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Αθλήματα χιονιού.
2. Εξέλιξη της χιονοδρομίας και τα χιονοδρομικά κέντρα, στην Ελλάδα και Διεθνώς.
3. Κανόνες ασφάλειας στην πίστα και κανόνες διαβίωσης σε ακραίες συνθήκες στο βουνό.
4. Είδη και χρήση αναβατήρων (LIFT).
5. Είδη του αγωνιστικού σκι (αγωνίσματα ταχύτητας και αντοχής) και κανονισμοί διεξαγωγής αγώνων.
- 6-7. Προβολή VIDEO σε αγωνίσματα στο σκι κατάβασης (σλάλομ, γιγαντιαία, δρόμοι αντοχής) αθλητών-τριων διεθνούς επιπέδου όπου εστιάζετε η προσοχή των φοιτητών στο επίπεδο τεχνικής των στροφών και του περάσματος «πόρτας».
8. Εξοπλισμός και η συντήρηση του στο σκι κατάβασης.
9. Βασικά στοιχεία τεχνικής και μεθοδολογίας του σκι κατάβασης.
10. Εκμάθηση και εξάσκηση για τη βελτίωση των δεξιοτήτων της τεχνικής του σκι κατάβασης.
11. Εξάσκηση με προασκήσεις για την εκμάθηση της τεχνικής του φρεναρίσματος
12. Εξάσκηση με προασκήσεις για την εκμάθηση της τεχνικής περάσματος πόρτας σε μέτριο επίπεδο πίστας.
13. Εξάσκηση με προασκήσεις για την εκμάθηση της τεχνικής του παράλληλου σκι.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>  <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Διαλέξεις 40%</li> <li>2. Πρακτική εξάσκηση 60%</li> </ol>			
<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>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>			
<p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>  <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι</i></p>	<p><b>Αποτελέσματα μάθησης</b></p>	<p><b>Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</b></p>	<p><b>Αξιολόγηση</b></p>	<p><b>Φόρτος Εργασίας Φοιτητή</b></p>

<p>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>
	1. Γνωρίζουν βασικά στοιχεία της χιονοδρομίας (εξέλιξη, χιονοδρομικά κέντρα), στην Ελλάδα και Διεθνώς. Κανόνες, ασφάλειας στην πίστα και διαβίωσης σε ακραίες συνθήκες.	Διαλέξεις, επίδειξη και μελέτη στο σπίτι.	Έλεγχος με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης.	5
	2. Γνωρίζουν τα είδη του αγωνιστικού σκι (κατάβασης και δρόμων αντοχής), βασικά στοιχεία τεχνικής και μεθοδολογίας του σκι κατάβασης και θα κατανοούν τους κανονισμούς διεξαγωγής αγώνων.	Διαλέξεις, επίδειξη και μελέτη στο σπίτι, εκπόνηση μίας (1) ομαδικής ή ατομικής εργασίας.	Ενδιάμεσες εργασίες και τελικές ατομικές εξετάσεις.	10
	3. Γνωρίζουν να χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό και τους αναβατήρες	Πρακτική άσκηση & εξάσκηση σε χιονοδρομικό κέντρο.	Έλεγχος της δεξιότητας χρήσης του εξοπλισμού και των LIFT.	10
	4. Γνωρίζουν να εκτελούν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες του σκι κατάβασης και να εκτελούν με ασφάλεια κατάβαση σε πίστα με υψηλό βαθμό δυσκολίας.	Διαλέξεις, πρακτική άσκηση & εξάσκηση, μελέτη στο σπίτι, εκπόνηση μίας (1) ομαδικής ή ατομικής εργασίας.	Ενδιάμεσοι έλεγχοι και εξέταση της τεχνικής δεξιότητας του σκι κατάβασης με κατάλληλα πρωτόκολλα.	35
		<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>60</b>	
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b> Περιγραφή της	1. Γραπτή εξέταση: 40% 2. Πράξη: τεχνική περάσματος πόρτας (8-10 πόρτες σε μέτριας			

<p>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>δυσκολίας πίστα-μπλε) 50%</p> <p>3. Εργασία: 10%</p>

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Αμούτζας Κ., Θεοδωσίου Α., Μάντης Κ., Πυλιανίδης Θ. (2009). Σημειώσεις χιονοδρομίας. Εκδόσεις Υπηρεσία δημοσιευμάτων ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ.
2. Γιοβάνης Β. (2006). Τεχνική της Χιονοδρομίας. Εκδόσεις ΕΛΒΕΚΑΛΤ Ε.Π.Ε, Αθήνα