

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N147	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Εαρινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <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>	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
	2	4	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	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/KOM02115/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<p>Μαθησιακά Αποτελέσματα <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 								
<p>Στόχος του μαθήματος είναι οι φοιτητές/τριες να κατανοήσουν τις βασικές προπονητικές αρχές που καθοδηγούν την ανάπτυξη της αθλητικής απόδοσης. Θα δοθεί η βασική γνώση της λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος που αφορά τις φυσικές ικανότητες (ισχύ, δύναμη, αντοχή και ευκινησία) και τους μηχανισμούς κινητικού ελέγχου που καθορίζουν την τεχνική και την κινητική συναρμογή, καθώς και των μεθόδων προπόνησης των παραπάνω ικανοτήτων.</p>								
<p>Γενικές Ικανότητες <i>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.:</i></p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"><i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i></td> <td style="width: 50%;"><i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i></td> </tr> <tr> <td><i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i></td> <td><i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i></td> </tr> <tr> <td><i>Λήψη αποφάσεων</i></td> <td><i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i></td> </tr> <tr> <td><i>Αυτόνομη εργασία</i></td> <td><i>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής</i></td> </tr> </table>	<i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i>	<i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i>	<i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i>	<i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i>	<i>Λήψη αποφάσεων</i>	<i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i>	<i>Αυτόνομη εργασία</i>	<i>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής</i>
<i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i>	<i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i>							
<i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i>	<i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i>							
<i>Λήψη αποφάσεων</i>	<i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i>							
<i>Αυτόνομη εργασία</i>	<i>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής</i>							

Ομαδική εργασία
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεώνΠροαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές –τριες θα είναι ικανοί να:

1. «χειρίζονται» τις επιδράσεις των διαφορετικών προπονητικών ερεθισμάτων στα διάφορα συστήματα του οργανισμού και τις αντίστοιχες προσαρμογές
2. χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τα στοιχεία επιβάρυνσης για όλες τις φυσικές ικανότητες.
3. χρησιμοποιούν τις θεμελιώδεις αρχές για την ανάπτυξη και εξάσκηση της συναρμογής και τα βασικά στοιχεία για την εκμάθηση της τεχνικής και της τακτικής.
4. σχεδιάζουν και να υλοποιούν σε ικανοποιητικό βαθμό προγράμματα προπόνησης για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες και όλα τα επίπεδα απόδοσης.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Μάθημα 1:** Εισαγωγή στην επιστήμη της προπόνησης
- Μάθημα 2:** Μέθοδοι προπόνησης και στοιχεία επιβάρυνσης
- Μάθημα 3:** Προπόνηση αντοχής I
- Μάθημα 4:** Προπόνησης αντοχής II
- Μάθημα 5:** Προπόνησης δύναμης I
- Μάθημα 6:** Προπόνηση δύναμης II
- Μάθημα 7:** Προπόνηση ταχύτητας και ευκινησίας
- Μάθημα 8:** Προπόνησης ευλυγισίας
- Μάθημα 9:** Υπερπροπόνηση
- Μάθημα 10:** Προπόνηση συναρμοστικών ικανοτήτων, τεχνικής και τακτικής
- Μάθημα 11:** Περιοδικότητα
- Μάθημα 12:** Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης
- Μάθημα 13:** Προπόνηση στα στάδια ανάπτυξης

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Το μάθημα θα διεξαχθεί με τη μορφή δια ζώσης θεωρητικών διαλέξεων και με την υποστήριξη της σύγχρονης εκπαίδευσης e-class. Επιπλέον θα πραγματοποιηθούν εννέα φροντιστηριακά σεμινάρια πρακτικής με την εξής θεματολογία: καθορισμός της έντασης στην προπόνηση αντοχής, μέθοδοι διάρκειας, διαλειμματικές μέθοδοι, προπόνηση αντιδραστικής δύναμης, προπόνηση ταχύτητας, προπόνηση ευλυγισίας I και II, συναρμοστικές ικανότητες, λειτουργική προπόνηση.			
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <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			
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Πεδίου,</i>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)
	1) Θα γνωρίζουν και θα κατανοούν τις επιδράσεις	Διαλέξεις, επίδειξη &	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με	20

<p>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>	των διαφορετικών προπονητικών ερεθισμάτων στα διάφορα συστήματα του οργανισμού και τις αντίστοιχες προσαρμογές	σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη στο σπίτι	γραφπές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	
	2) Θα γνωρίζουν, θα κατανοούν και θα χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τα στοιχεία επιβάρυνσης για κάθε ικανότητα της φυσικής κατάστασης	Πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση & μελέτη στο σπίτι, φροντιστηριακές ασκήσεις	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με κατάλληλες δοκιμασίες υλοποίησης προπονητικών μονάδων	36
	3) Θα γνωρίζουν θα κατανοούν και θα χρησιμοποιούν τις θεμελιώδεις αρχές για την ανάπτυξη και εξάσκηση της συναρμογής και τα βασικά στοιχεία για την εκμάθηση της τεχνικής και της τακτικής	Πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση & μελέτη στο σπίτι, φροντιστηριακές ασκήσεις	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με κατάλληλες δοκιμασίες υλοποίησης προπονητικών μονάδων	36
	4) Θα μπορούν να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν σε ικανοποιητικό βαθμό προγράμματα προπόνησης για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες και όλα τα επίπεδα απόδοσης	Διαλέξεις, πρακτικές ασκήσεις, μελέτη στο σπίτι	Ενδιάμεσες εργασίες και τελικές ατομικές εξετάσεις	28
			ΣΥΝΟΛΟ	120
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Εργασία κατά τη διάρκεια του εξαμήνου (20%). • Τελικές γραπτές εξετάσεις (80%). 			

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.

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Martin, D., Carl, K., Lehnertz K. (1993). *Εγχειρίδιο Προπονητικής*. Μετάφραση. Κομοτηνή: Αλφάβητο.