

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C068	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Ζ και Η
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
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	3
<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>	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)			

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

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα μπορούν/είναι σε θέση να:

- εμβαθύνουν σε ειδικές μεθόδους αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων
- εφαρμόζουν ειδικές μεθόδους προπόνησης φυσικών ικανοτήτων,
- έχουν γνώσεις που θα τους επιτρέψουν να βελτιστοποιήσουν το σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων
- έχουν γνώσεις που αφορούν τις ιδιαίτερες απαιτήσεις εφαρμογής προπονητικών προγραμμάτων κλασικού αθλητισμού σε άτομα με κινητικές και αισθητηριακές αναπηρίες.

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
- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών - Λήψη αποφάσεων - Αυτόνομη εργασία - Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών - Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα - Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης	

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

- Επίδραση της προπόνησης δύναμης στην ταχύτητα και την αλτικότητα. - Επίδραση ειδικών προπονητικών μέσων (υπερταχύτητας και αντίστασης) στη δρομική ταχύτητα στον ετήσιο κύκλο προπόνησης. - Αξιολόγηση της αντοχής στο εργαστήριο. Προσδιορισμός ζωνών έντασης. - Πρακτική εφαρμογή ζωνών έντασης προπόνησης της αντοχής στο πεδίο. - Διάλεξη προσκεκλημένου ομιλητή (ακαδημαϊκός της ημεδαπής/αλλοδαπής, διακεκριμένος προπονητής του αγωνιστικού Κλασικού Αθλητισμού) - Αξιολόγηση της ταχυδύναμης στο πεδίο. - Αξιολόγηση της ταχυδύναμης στο εργαστήριο. - Εφαρμογή των μετρήσεων ταχυδύναμης στο σχεδιασμό προγραμμάτων προπόνησης για τη βελτίωση της. - Εφαρμογή μεθόδων ενεργοποίησης για τη βελτίωση της απόδοσης σε αθλήματα του κλασικού αθλητισμού. - Εφαρμογή την συνδυαστικής μεθόδου προπόνησης για τη βελτίωση της φυσικής απόδοσης. - Κλασικός Αθλητισμός σε άτομα με κινητικές και αισθητηριακές αναπηρίες (θεωρία). - Κλασικός Αθλητισμός σε άτομα με κινητικές και αισθητηριακές αναπηρίες (πρακτική εφαρμογή). - Προπονητική προσέγγιση ατόμων με κινητικές και αισθητηριακές αναπηρίες.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.	Πρόσωπο με πρόσωπο	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές - ψηφιακές διαφάνειες - βίντεο - e-class, webmail	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	Διαλέξεις	26
	Συγγραφή εργασιών	12
	Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας	25
	Πρακτική εξάσκηση	10
	Εξετάσεις	2

(project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ. 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		
	Σύνολο Μαθήματος	75
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης 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 Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.	• Συγγραφή εργασιών (σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων) 20% • Γραπτή τελική εξέταση (ερωτήσεις σύντομης απάντησης, ερωτήσεις σχεδιασμού προγραμμάτων, επίλυση προβλημάτων) 80% • Οι εξετάσεις διεξάγονται στην Ελληνική γλώσσα	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Βελιγκέκας Π., Μπογδάνης Γ., Παραδείσης Γ. (2020). Σχεδιασμός και προγραμματισμός της αθλητικής προπόνησης. Broken Hill publishers Ltd, Κύπρος.
2. Smith DL, Plowman SA, & Ormsbee MJ. (2024). Φυσιολογία της Άσκησης για Υγεία, Φυσική Κατάσταση και Απόδοση. Εκδόσεις Κωνσταντάρας, Αθήνα.
3. Buccheit M., Laursen P. (2024). Διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης HIIT. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Ηλίας Σμήλιος
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	Ηλεκτρονικό μήνυμα στο ismilios@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές:	ΟΧΙ
Τρόποι εξέτασης:	Εργασίες στο σπίτι (20%). Ηλεκτρονική εξ' αποστάσεως εξέταση (80%)
Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης:	Η εργασίες στο σπίτι θα πρέπει να υποβληθούν μέσω eclass σε καθορισμένη ημερομηνία. Η ηλεκτρονική εξέταση εξ' αποστάσεως θα διεξαχθεί μέσω eclass με ταυτόχρονη σύνδεση στο Microsoft Teams για έλεγχο ταυτότητας, σε καθορισμένη ημερομηνία και ώρα.