

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C082	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	7 ^ο , 8 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ		
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, ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02431/		

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:

- σχεδιάζουν και υλοποιούν προπονητικές μονάδες, ημερήσια και εβδομαδιαία προπονητικά πλάνα
- να σχεδιάζουν και να υλοποιούν προπονητικά πλάνα μεσόκυκλων και μακρόκυκλων.
- να αξιολογούν την εσωτερική και εξωτερική επιβάρυνση και να την ενσωματώνουν στην προπονητική διαδικασία.
- Σκοπός του μαθήματος είναι οι φοιτητές να εμπεδώσουν τις διαδικασίες σχεδιασμού προπονητικών προγραμμάτων, να αξιολογούν την εσωτερική και εξωτερική επιβάρυνση και να ενσωματώνουν τα αποτελέσματα στον προπονητικό σχεδιασμό και να εφαρμόζουν αυτές τις αρχές σε όλα τα αθλητικά πλαίσια.

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 Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις Λήψη αποφάσεων Αυτόνομη εργασία Ομαδική εργασία Εργασία σε διεθνές περιβάλλον Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	Σχεδιασμός και διαχείριση έργων Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα 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
- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών - Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών - Λήψη αποφάσεων - Ομαδική εργασία	

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ανάλυση Αναγκών - Περιοδισμός της Προπόνησης 2. Αξιολόγηση Φυσικής Κατάστασης στο Πεδίο 3. Παρακολούθηση και Διαχείριση της Προπονητικής Επιβάρυνσης 4. Παρακολούθηση Εσωτερικής Επιβάρυνσης 5. Υπερπροπόνηση: Πρόληψη, Διάγνωση, Αντιμετώπιση 6. Σχεδιασμός και Καθοδήγηση Προπόνησης Κινητικότητας 7. Σχεδιασμός και Καθοδήγηση Προπόνησης Δύναμης I 8. Σχεδιασμός και Καθοδήγηση Προπόνησης Δύναμης II 9. Σχεδιασμός και Καθοδήγηση Προπόνησης Αντοχής I 10. Σχεδιασμός και Καθοδήγηση Προπόνησης Αντοχής II 11. Σχεδιασμός και Καθοδήγηση Προπόνησης Ισχύος I 12. Σχεδιασμός και Καθοδήγηση Προπόνησης Ταχύτητας Ευκινήσιας 13. Ολοκλήρωση του Προπονητικού Σχεδιασμού

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.	Πρόσωπο με πρόσωπο, ασύγχρονη Εξ αποστάσεως εκπαίδευση για την ανταλλαγή εγγράφων και πληροφοριών, σύγχρονη εξ αποστάσεως για τα μαθήματα εμβάθυνσης πέραν των συμβατικών ωρών του μαθήματος	
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 • MsTeams / 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 (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	Διαλέξεις	26
	Εργασία	21
	Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας	25
	Εξετάσεις	3
	Σύνολο Μαθήματος	75

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	
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.	Εργασία στο σπίτι (υποχρεωτική) 35% Ενδιάμεση πρόοδος μέσω eclass 10% Γραπτή εξέταση 55%

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Gregory Haff, Travis Triplett (2023). Βασικές αρχές της προπόνησης φυσικής κατάστασης. Εκδόσεις Κωνσταντάρας Ε.Ε. ISBN 9789606081415
2. [David Joyce](#) , [Daniel Lewindon](#) (2022). Η προπόνηση στον αγωνιστικό αθλητισμό. Εκδόσεις Κωνσταντάρας Ε.Ε... ISBN 9789606081095
3. Avery Faigenbaum, Rhodri Lloyd, Jon Oliver (2022). Βασικές Αρχές Προπόνησης Παιδιών και Εφήβων. Εκδόσεις Κωνσταντάρας Ε.Ε.. ISBN 9789606081033
4. Gregory Haff (2025). Σχεδιασμός και Καθοδήγηση της Προπόνησης, Από την Θεωρία στην Πράξη. Εκδόσεις Κωνσταντάρας Ε.Ε. ISBN 9786188620629

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Χατζηνικολάου Αθανάσιος, Καθηγητής
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	Email: achatzin@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές:	NAI
Τρόποι εξέτασης:	Εργασία στο σπίτι (υποχρεωτική) 35% Ενδιάμεση πρόοδος μέσω eclass 10% Γραπτή εξέταση 55%
Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης:	Η γραπτή εργασία θα πρέπει να υποβληθεί μέσω eclass σε καθορισμένη ημερομηνία. Η εξέταση στο μάθημα θα πραγματοποιηθεί σε υποομάδες χρηστών στο e-class, ανάλογα με τον αριθμό συμμετεχόντων στο μάθημα, την ημέρα εξέτασης του μαθήματος σύμφωνα με το πρόγραμμα της εξεταστικής που ανακοινώνεται από τη Γραμματεία. Η εξέταση θα πραγματοποιηθεί μέσω Teams. Ο σύνδεσμός θα αποσταλεί στους φοιτητές μέσω e-class αποκλειστικά στους ιδρυματικούς λογαριασμούς όσων έχουν δηλώσει το μάθημα και έχουν λάβει γνώση των όρων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να συνδεθούν στην αίθουσα εξέτασης μέσω του ιδρυματικού τους λογαριασμού, διαφορετικά δεν θα μπορέσουν να συμμετάσχουν. Επίσης θα συμμετάσχουν στην εξέταση με κάμερα την οποία θα έχουν ανοικτή κατά τη διάρκεια της εξέτασης. Πριν την έναρξη της εξέτασης, οι φοιτητές θα επιδεικνύουν στην κάμερα την ταυτότητά τους, ώστε να γίνει ταυτοποίησή τους. Κάθε φοιτητής/τρια θα πρέπει να απαντήσει σε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ανάπτυξης ελεύθερου κειμένου, κριτικού σχολιασμού. Κάθε μία από τις ερωτήσεις βαθμολογείται από 0.25 έως 1.0 βαθμό ανάλογα με την κατηγορία ερώτησης.