

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C142	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	4 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΛΙΚΙΑ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ 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		ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ
		3	6
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ, ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS		
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. <i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i> - 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 είναι σε θέση να: - αναγνωρίζουν και να αξιολογούν τις διαφορές που παρατηρούνται στην ετοιμότητα των παιδιών για προπόνηση ανάλογα με τη χρονολογική ηλικία και τη βιολογική τους ωρίμανση. - σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ασφαλή και αποτελεσματικά προπονητικά προγράμματα, με βάση τις φυσιολογικές αρχές που διέπουν τη λειτουργία του αναπτυσσόμενου οργανισμού κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.	
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> <i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i> <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> <i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i> <i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i> <i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i> <i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i> <i>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής</i> <i>Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</i>	
Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων	

τεχνολογιών

- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη εργασία
- Ομαδική εργασία
- Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
- Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
- Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
- Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στην αναπτυξιακή ηλικία: α) Αύξηση, Ωρίμανση, Ανάπτυξη, β) Χρονολογική και Βιολογική Ηλικία, γ) Δείκτες αξιολόγησης της αύξησης και της ωρίμανσης.
2. Νευρικό, ενδοκρινικό σύστημα και άσκηση: α) Επίδραση της φυσιολογικής ανάπτυξης - ωρίμανσης στο νευρικό και ενδοκρινικό σύστημα, β) Ασκησιογενείς προσαρμογές του νευρικού και ενδοκρινικού συστήματος κατά την αναπτυξιακή ηλικία.
3. Καρδιοαναπνευστικό σύστημα και άσκηση: α) Επίδραση της φυσιολογικής ανάπτυξης - ωρίμανσης στο καρδιοαναπνευστικό σύστημα, β) Ασκησιογενείς προσαρμογές του καρδιοαναπνευστικού συστήματος κατά την αναπτυξιακή ηλικία.
4. Μυϊκό σύστημα και άσκηση: α) Επίδραση της φυσιολογικής ανάπτυξης - ωρίμανσης στο μυϊκό σύστημα, β) Ασκησιογενείς προσαρμογές του μυϊκού συστήματος κατά την αναπτυξιακή ηλικία.
5. Οστά, αναπτυξιακή ηλικία και άσκηση: α) Επίδραση της φυσιολογικής ανάπτυξης - ωρίμανσης στα οστά, β) Ασκησιογενείς προσαρμογές στα οστά κατά την αναπτυξιακή ηλικία.
6. Ειδικά θέματα φυσιολογίας στην αναπτυξιακή ηλικία: α). Θερμορύθμιση, β) Ανοσοποιητική λειτουργία.
7. Προπόνηση Δύναμης στην παιδική ηλικία: α) Επίδραση της φυσιολογικής ανάπτυξης – ωρίμανσης στη δύναμη κατά την παιδική ηλικία, β) Προπονησιμότητα της μυϊκής δύναμης στην παιδική ηλικία, γ) Αποπροπόνηση της δύναμης κατά την παιδική ηλικία.
8. Προπόνηση Δύναμης στην εφηβική ηλικία: α) Επίδραση της φυσιολογικής ανάπτυξης – ωρίμανσης στη δύναμη κατά την εφηβική ηλικία, β) Προπονησιμότητα της μυϊκής δύναμης στην εφηβική ηλικία, γ) Αποπροπόνηση της δύναμης κατά την εφηβική ηλικία.
9. Προπόνηση Αντοχής (παρατεταμένου χρόνου): α) Επίδραση της φυσιολογικής ανάπτυξης – ωρίμανσης στην αντοχή (παρατεταμένου χρόνου), β) Προπονησιμότητα της αντοχής (παρατεταμένου χρόνου) στην αναπτυξιακή ηλικία, γ) Αποπροπόνηση της αντοχής (παρατεταμένου χρόνου) στην αναπτυξιακή ηλικία.
10. Προπόνηση Αντοχής (διαλειμματικής μορφής υψηλής έντασης): α) Επίδραση της φυσιολογικής ανάπτυξης – ωρίμανσης στην αντοχή (διαλειμματικής μορφής υψηλής έντασης), β) Προπονησιμότητα της αντοχής (διαλειμματικής μορφής υψηλής έντασης) στην αναπτυξιακή ηλικία, γ) Αποπροπόνηση της αντοχής (διαλειμματικής μορφής υψηλής έντασης) στην αναπτυξιακή ηλικία.
11. Προπόνηση Μυϊκής Ισχύος (ταχύτητα, ευκίνησία, αντιδραστική δύναμη): α) Επίδραση της φυσιολογικής ανάπτυξης – ωρίμανσης στη μυϊκή ισχύ, β) Προπονησιμότητα της μυϊκής ισχύος στην αναπτυξιακή ηλικία, γ) Αποπροπόνηση της μυϊκής ισχύος στην αναπτυξιακή ηλικία.
12. Προπόνηση Ευλυγισίας: α) Επίδραση της φυσιολογικής ανάπτυξης – ωρίμανσης στην ευλυγισία, β) Προπονησιμότητα της ευλυγισίας στην αναπτυξιακή ηλικία, γ) Αποπροπόνηση της ευλυγισίας στην αναπτυξιακή ηλικία.
13. Μακροχρόνιος Σχεδιασμός Προπόνησης στην αναπτυξιακή ηλικία.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ

Θεωρητική διδασκαλία και πρακτική εφαρμογή διά ζώσης

Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.																			
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. 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	<table> <tr> <th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr> <tr> <td>Διαλέξεις</td><td>39</td></tr> <tr> <td>Εργασία</td><td>22</td></tr> <tr> <td>Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας</td><td>50</td></tr> <tr> <td>Πρακτικές ασκήσεις - εξάσκηση</td><td>30</td></tr> <tr> <td>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης</td><td>6</td></tr> <tr> <td>Εξετάσεις</td><td>3</td></tr> <tr> <td></td><td></td></tr> <tr> <td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>150</td></tr> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου	Διαλέξεις	39	Εργασία	22	Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας	50	Πρακτικές ασκήσεις - εξάσκηση	30	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	6	Εξετάσεις	3			Σύνολο Μαθήματος	150
Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου																		
Διαλέξεις	39																		
Εργασία	22																		
Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας	50																		
Πρακτικές ασκήσεις - εξάσκηση	30																		
Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	6																		
Εξετάσεις	3																		
Σύνολο Μαθήματος	150																		
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.	- Γραπτή θεωρητική εξέταση (50%) - Πρακτική εξέταση (20%) - Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης (15%) - Γραπτή εργασία (15%)																		

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Κοτζαμανίδης Χ. (2023). Παιδί προπόνηση υγεία. Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., Θεσσαλονίκη. - Kraemer W.J., Fleck S.J. (1996). Ανάπτυξη Δύναμης σε Παιδιά και Εφήβους. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη. - Faigenbaum A., Lloyd R., Oliver J. (2022). Βασικές Αρχές Προπόνησης Παιδιών και Εφήβων. Εκδόσεις Κωνσταντάρας, Αθήνα. - Haff G., Triplett T. (2023). Βασικές αρχές της προπόνησης φυσικής κατάστασης. Εκδόσεις Κωνσταντάρας, Αθήνα.
--

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Αλεξάνδρα Αυλωνίτη
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	alavloni@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές:	ΟΧΙ
Τρόποι εξέτασης:	Γραπτή Εργασία (15%). Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης (15%). Γραπτή εξ αποστάσεως εξέταση (70%).
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 και θα 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 και κριτικού σχολιασμού. Κάθε μία από τις ερωτήσεις βαθμολογείται από 0.25 έως 1.0 βαθμό ανάλογα με την κατηγορία ερώτησης.