

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                        |                                      |                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ |                                      |                           |
| <b>ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                |                                      |                           |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6                                        |                                      |                           |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | C612                                                   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>               | 5 <sup>ο</sup>            |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ                        |                                      |                           |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> |                                                        | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                        | 3                                    | 6                         |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>                                                                                                                                                                                                    |                                                        |                                      |                           |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>                                                                                                                                                                                                                                     | ΥΠΟΒΑΘΡΟΥ, ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ, ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ |                                      |                           |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ                  |                                      |                           |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ΕΛΛΗΝΙΚΗ                                               |                                      |                           |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ΝΑΙ                                                    |                                      |                           |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -                                                      |                                      |                           |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br><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><br><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα μπορούν/είναι σε θέση να: <ul style="list-style-type: none"> <li>διδάσκουν τις βασικές αγωνιστικές κινήσεις της άρσης βαρών.</li> <li>αναλύουν την τεχνική των ασκήσεων της άρσης βαρών.</li> <li>γνωρίζουν τους μύες που ενεργοποιούνται και συμμετέχουν στις κινήσεις της άρσης βαρών</li> <li>αναγνωρίζουν τα λάθη στην τεχνική και να γνωρίζουν τρόπους και μεθόδους διόρθωσής τους.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <b>Γενικές Ικανότητες</b><br><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><br><div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i><br/> <i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i><br/> <i>Λήψη αποφάσεων</i><br/> <i>Αυτόνομη εργασία</i><br/> <i>Ομαδική εργασία</i><br/> <i>Εργασία σε διεθνές περιβάλλον</i><br/> <i>Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον</i><br/> <i>Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών</i> </div> <div style="width: 48%;"> <i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i><br/> <i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i><br/> <i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i><br/> <i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i><br/> <i>Ασκηση κριτικής και αυτοκριτικής</i><br/> <i>Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</i> </div> </div> |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |

- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ιστορικά στοιχεία της άρσης βαρών. Κανονισμοί διεξαγωγής των αγώνων και της προπόνησης. Οργάνωση αγώνων.
2. Βασικές ασκήσεις ανάπτυξης της δύναμης και της ισχύος για την άρση βαρών.
3. Η αγωνιστική κίνηση του επολέ ζετέ: Τεχνική ανάλυση μέσω βιομηχανικών παραγόντων που επηρεάζουν την κίνηση.
4. Η αγωνιστική κίνηση του αρασέ: Τεχνική ανάλυση μέσω βιομηχανικών παραγόντων που επηρεάζουν την κίνηση.
5. Μέθοδοι διδασκαλίας της κίνησης του επολέ και του ζετέ. Μέθοδοι σύνθεσης των δύο κινήσεων.
6. Μέθοδοι διδασκαλίας της κίνησης του αρασέ.
7. Εργαστηριακό μάθημα: Ατομικές αναλύσεις στα κινηματικά χαρακτηριστικά της μπάρας μέσω κινηματογράφησης και αξιολόγησης της πορείας της μπάρας.
8. Επικουρικές ασκήσεις στην άρση βαρών. Δυναμικό και κρεμαστό επολέ. Επολέ από κουτιά.
9. Επικουρικές κινήσεις στην άρση βαρών: Δυναμικό και κρεμαστό αρασέ. Αρασέ από κουτιά.
10. Ειδικές ασκήσεις ενδυνάμωσης σε αθλητές/τριες της άρσης βαρών.
11. Μέθοδοι αναγνώριση αδυναμιών στην τεχνική του επολέ ζετέ και μέθοδοι διόρθωσής τους.
12. Μέθοδοι αναγνώριση αδυναμιών στην τεχνική του αρασέ και μέθοδοι διόρθωσής τους.
13. Πρακτική εξάσκηση στις ασκήσεις.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</div> <div>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Πρόσωπο με πρόσωπο                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |
| <div>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</div> <div>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <div>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</div> <div><div><div></div><div>ψηφιακές διαφάνειες</div></div><div><div></div><div>βίντεο</div></div><div><div></div><div>e-class, webmail</div></div></div> |                                                                                                                                                 |
| <div>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</div> <div>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>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.<br/><br/>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</div> | <div>Δραστηριότητα</div> <div>Διαλέξεις</div> <div>Ενδιάμεση εξέταση</div> <div>Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας</div> <div>Πρακτική εξέταση</div> <div>Εξετάσεις</div> <div></div> <div></div> <div>Σύνολο Μαθήματος</div>          | <div>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</div> <div>39</div> <div>20</div> <div>58</div> <div>30</div> <div>3</div> <div></div> <div></div> <div>150</div> |
| <div>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</div> <div>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br/><br/>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<br/><br/>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές</div>                                                                                             | <div>Ενδιάμεση εξέταση 15%</div> <div>Πρακτική εξέταση 25%</div> <div>Γραπτή εξέταση 60%</div>                                                                                                                                       |                                                                                                                                                 |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. ΣΑΡΟΓΛΑΚΗΣ Γ., ΖΑΡΖΑΒΑΤΣΙΔΗΣ Δ.(1997). ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ. ΕΚΔ. ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗ, ΘΕΣ/ΝΙΚΗ.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

|                                          |                                                                                                 |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Διδάσκων:</b>                         | Ζάρας Νικόλαος                                                                                  |
| <b>Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα</b> | Email: <a href="mailto:nzaras@phyed.duth.gr">nzaras@phyed.duth.gr</a>                           |
| <b>Επόπτες/Επιτηρητές:</b>               | ΝΑΙ                                                                                             |
| <b>Τρόποι εξέτασης:</b>                  | Ενδιάμεση εξέταση (35%). Γραπτή εξέταση (65%)                                                   |
| <b>Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης:</b>      | Η ενδιάμεση και η τελική εξέταση θα πρέπει να υποβληθούν μέσω eclass σε καθορισμένη ημερομηνία. |