

# ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ «ΑΡΣΗ 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | C615                                                   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>               | 7 <sup>ο</sup> ή 8 <sup>ο</sup> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ «ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ»        |                                      |                                 |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br>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 |                                                        | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                        | 3                                    | 6                               |
| Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.                                                                                                                                                                                                    |                                                        |                                      |                                 |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων                                                                                                                                                                                                                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ, ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ΟΧΙ                                                    |                                      |                                 |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -                                                      |                                      |                                 |

## 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:

- εφαρμόζουν στην πράξη μεθόδους διδασκαλίας των τεχνικών των ασκήσεων της άρσης βαρών.
- εντοπίζουν τα λάθη της τεχνικής και να προτείνουν μεθόδους και τρόπους διόρθωσής τους.
- εφαρμόζουν άμεσες αλλαγές στα προπονητικά προγράμματα που να ενισχύουν την αθλητική επίδοση
- είναι αυτόνομοι προπονητές και να αναπτύσουν την κριτική τους σκέψη για την ανάπτυξη της αθλητικής απόδοσης στην άρση βαρών.
- συνεργάζονται σε μικρές ομάδες ώστε να επιλύουν προπονητικά και θεωρητικά προβλήματα.

### 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
- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Διδασκαλία και πρακτική εφαρμογή των ασκήσεων.
2. Σχεδιασμός προγραμμάτων σε αρχάριους ασκούμενους.
3. Σχεδιασμός προγραμμάτων σε προχωρημένους.
4. Ομαδική παρουσίαση εργασίας.
5. Παρακολούθηση προπόνησης και εξάσκηση σε προπονητικό κέντρο άρσης βαρών.
6. Παρακολούθηση προπόνησης και εξάσκηση σε προπονητικό κέντρο άρσης βαρών.
7. Συζήτηση με καταξιωμένους προπονητές της άρσης βαρών διά ζώσης ή διαδικτυακά.
8. Καθοδήγηση της προπόνησης με αντιστάσεις για την ενίσχυση της επίδοσης στην άρση βαρών.
9. Καθοδήγηση της προπόνησης με ειδικές ασκήσεις για την ενίσχυση της επίδοσης στην άρση βαρών.
10. Καθοδήγηση της προπόνησης με επικουρικές ασκήσεις για την ενίσχυση της επίδοσης στην άρση βαρών.
11. Καθοδήγηση της προπόνησης με τις βασικές ασκήσεις της άρσης βαρών.
12. Διοργάνωση αγώνα.
13. Παρουσίαση εργασιών.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                            |                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως<br>εκπαίδευση κ.λπ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Πρόσωπο με πρόσωπο, εξ αποστάσεως                                                                                                                                                          |                                     |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ<br/>ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην<br>Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με<br>τους φοιτητές                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους<br>φοιτητές <ul style="list-style-type: none"><li>ψηφιακές διαφάνειες</li><li>βίντεο</li><li>MsTeams / e-class, webmail</li></ul> |                                     |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι<br>διδασκαλίας.<br>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση,<br>Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση<br>βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική<br>(Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό<br>Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία,<br>Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης<br>(project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών,<br>Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br><br>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για<br>κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι<br>ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο<br>συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο<br>εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                       | <b>Φόρτος Εργασίας<br/>Εξαμήνου</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                  | 39                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Εργασία προφορική                                                                                                                                                                          | 20                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Εργασία γραπτή                                                                                                                                                                             | 20                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Μελέτη και ανάλυση<br>βιβλιογραφίας                                                                                                                                                        | 58                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Εξετάσεις                                                                                                                                                                                  | 3                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                            |                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                            |                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Σύνολο Μαθήματος                                                                                                                                                                           | 150                                 |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br><br>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης,<br>Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία<br>Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης<br>Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων,<br>Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση<br>/ Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια<br>Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική<br>Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία,<br>Άλλη / Άλλες<br><br>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια<br>αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα<br>από τους φοιτητές.                                                                                               | Εργασία προφορική 15%<br>Εργασία γραπτή 25%<br>Γραπτή εξέταση 60%                                                                                                                          |                                     |

## 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>                         | Νικόλαος Ζάρας                                                                                       |
| <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>                  | Γραπτή εργασία στο σπίτι (25%), προφορική εξ αποστάσεως (15%).<br>Γραπτή εξ αποστάσεως εξέταση (60%) |
| <b>Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης:</b>      | Η εργασία στο σπίτι θα πρέπει να υποβληθεί μέσω eclass σε καθορισμένη ημερομηνία.                    |