

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΔΡΟΜΩΝ, ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΡΙΨΕΩΝ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ	ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C631	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	5 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΔΡΟΜΩΝ, ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΡΙΨΕΩΝ		
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:	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
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:

- γνωρίζουν βασικά στοιχεία τεχνικής των αγωνισμάτων στίβου.
- μπορούν να εκτελέσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες της τεχνικής των αγωνισμάτων στίβου.
- γνωρίζουν τις βασικές αρχές μεθοδολογίας για τη βελτιστοποίηση της τεχνικής των αγωνισμάτων στίβου στην αναπτυξιακή ηλικία.
- μπορούν να διδάξουν τη βασική τεχνική τους σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης.

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

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

- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις και λήψη αποφάσεων
- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
- Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας
- 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
- Αυτόνομη εργασία

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στο Άλμα σε Ύψος: Κανονισμοί, ανάλυση της τεχνικής και των φάσεων της μεθοδικής διδασκαλίας του φλοπ. Εκμάθηση των βασικών αλτικών ασκήσεων του Άλματος σε Ύψος. Εξάσκηση της τεχνικής του δρόμου φόρας και της ώθησης στο φλοπ.
2. Εκμάθηση του περάσματος του πήχη με τεχνική φλοπ. Σύνδεση φόρας με το πέρασμα του πήχη. Ολοκληρωμένη τεχνική με μεσαία φόρα. Επισήμανση και διόρθωση σφαλμάτων τεχνικής εκτέλεσης.
3. Εισαγωγή στο Άλμα επί κοντώ: Κανονισμοί, ανάλυση της τεχνικής και των φάσεων της μεθοδικής διδασκαλίας στο Άλμα επί κοντώ.
4. Εκμάθηση και εξάσκηση της τεχνικής μεταφοράς του κονταριού, της στήριξης και της αιώρησης. Άλματα με μικρή λαβή και μέση φόρα. Ολοκληρωμένη τεχνική με μέση φόρα. Επισήμανση και διόρθωση σφαλμάτων τεχνικής εκτέλεσης.
5. Εισαγωγή στους Δρόμους αντοχής και ημιαντοχής. Στοιχεία τεχνικής και κινηματικής ανάλυσης του τρεξίματος. Εκμάθηση των βασικών δρομικών ασκήσεων και της σωστής τεχνικής και τακτικής στους δρόμους αντοχής και ημιαντοχής.
6. Εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης αντοχής. Ιδιαιτερότητες τρεξίματος, κατανομή δυνάμεων και έλεγχος της καρδιακής συχνότητας.
7. Δρόμος με φυσικά εμπόδια (στηπλ): Χαρακτηριστικά του αγωνίσματος - Κανονισμοί. Ανάλυση της τεχνικής περάσματος/υπερπήδησης των εμποδίων-λίμνης.
8. Βάδην: Κανονισμοί, τεχνική και μηχανική ανάλυση. Μεθοδική διδασκαλία εκμάθησης του βάδην και πρακτική εξάσκηση.
9. Εισαγωγή στη Σφαιροβολία: Ιστορική εξέλιξη, κανονισμοί, τεχνική και κινηματική ανάλυση των φάσεων της τεχνικής "Ο'Brien" και της περιστροφικής τεχνικής "Baryshnikov".
10. Εκμάθηση της τεχνικής της ραχιαίας ολίσθησης. Μεθοδική της ρίψης από τελική θέση. Σύνδεση ολίσθησης και ρίψης από τελική θέση.
11. Εξάσκηση για τη βελτίωση της τεχνικής της σφαιροβολίας-Ρίψεις με ολοκληρωμένη τεχνική. Επισήμανση και διόρθωση σφαλμάτων τεχνικής εκτέλεσης.
12. Εισαγωγή στη Δισκοβολία: Ιστορική εξέλιξη, κανονισμοί, τεχνική και μηχανική ανάλυση. Λαβή και εξοικείωση με το δίσκο, ρίψεις από τελική θέση.
13. Εκμάθηση της τεχνικής της περιστροφής από διάφορες θέσεις και με διαφορετικό ρυθμό (με 1 στροφή, με 11/4 στροφή, με περπάτημα). Σύνδεση περιστροφής με την τελική θέση. Ρίψεις με ολοκληρωμένη τεχνική. Επισήμανση και διόρθωση σφαλμάτων τεχνικής εκτέλεσης.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ</i>	Θεωρητική διδασκαλία και πρακτική εφαρμογή δια ζώσης (εξ αποστάσεως μόνο σε ειδικές συνθήκες)	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές • ψηφιακές διαφάνειες • βίντεο • MsTeams / e-class, webmail	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική</i>	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	Διαλέξεις	39
	Πρακτική εξάσκηση	49
	Διαδραστική διδασκαλία	24

(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	Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας	12
	Εκπόνηση εργασιών	23
	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 Δοκιμών, 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.	1. Γραπτή/προφορική εξέταση: 40%. 2. Πρακτική εξέταση (Τεχνική εκτέλεση των αγωνισμάτων που διδάχτηκαν): 20%. 3. Πρακτική εξέταση (Επίδοση σε τρίαθλο): 30%. 4. Συγγραφή εργασίας: 10%. Γλώσσα: Ελληνική Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Ανάπτυξης, Γραπτή Εργασία Ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης είναι προσβάσιμα στο e-class	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Γεωργιάδης Γ., Τερζής Γ. (2012). ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΡΙΨΕΙΣ. Εκδόσεις BROKEN HILL PUBLISHERS LTD. ISBN 978-960-934-210-0 - Κέλλης Σπ., Μάνου Β., Ασλανίδης Π., Σούλας Δ., Θεοδωρίδης Δ., Ραφαϊλάκης Ε., Κελεπούρης Ν., Ορφανόπουλος Δ., Κουτσιώρας Ι. (2024). ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟΣ ΚΑΙ ΕΤΗΣΙΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΣΤΑ ΔΡΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ. ΣΤΟΧΟΙ - ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ Κ14, Κ16 ΚΑΙ Κ18. Εκδόσεις SPORTBOOK. ISBN 978-618-5649-61-6 - Βεληγκέκας Π., Μπογδάνης Γ. (2020) ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ - 2η έκδοση. Εκδόσεις BROKEN HILL PUBLISHERS LTD. ISBN 978-996-327-479-6 - Garcia M., Verdugo D. (2019). ANTOXH KAI ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. ISBN 978-960-278-0701
--

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Γεώργιος Δαστερίδης
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	gdasteri@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές:	NAI
Τρόποι εξέτασης:	Γραπτή εξέταση με εξ αποστάσεως μεθόδους (80%). Ατομική εργασία (20%)
Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης:	Η εξέταση στο μάθημα θα πραγματοποιηθεί στο e-class, όπου θα έχει προγραμματιστεί μια «Άσκηση» με ερωτήσεις την ημέρα εξέτασης του μαθήματος, σύμφωνα με το πρόγραμμα της εξεταστικής που ανακοινώνεται από τη Γραμματεία. Οι φοιτητές θα είναι ταυτόχρονα συνδεδεμένοι με την πλατφόρμα Teams. Ο σύνδεσμός θα αποσταλεί αποκλειστικά στους ιδρυματικούς λογαριασμούς των φοιτητών που έχουν δηλώσει συμμετοχή στην εξέταση του μαθήματος και έχουν λάβει γνώση των όρων εξ αποστάσεως εξέτασης. Οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να συνδεθούν στην αίθουσα εξέτασης μέσω του ιδρυματικού τους λογαριασμού, με ανοικτή κατά τη διάρκεια της εξέτασης κάμερα. Πριν την έναρξη της εξέτασης, θα επιδεικνύουν στην κάμερα την ταυτότητά τους, ώστε να γίνει ταυτοποίησή τους. Κάθε φοιτητής/τρια θα πρέπει να απαντήσει σε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής ή/και ανάπτυξης ελεύθερου κειμένου. Κάθε μία από τις ερωτήσεις βαθμολογείται από 0.5 έως 2.0 βαθμούς ανάλογα με την κατηγορία ερώτησης. Η εργασία θα πρέπει να υποβληθεί μέσω e-class σε καθορισμένη ημερομηνία.