

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΔΡΟΜΩΝ, ΑΛΜΑΤΩΝ, ΡΙΨΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ	ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C632	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	5 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΔΡΟΜΩΝ, ΑΛΜΑΤΩΝ, ΡΙΨΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΛΙΚΙΑ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ		ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ
		3	6
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	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)	https://eclass.duth.gr/courses/211/		

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 τις ιδιαιτερότητες προπόνησης αθλητών αναπτυξιακής ηλικίας.
- μπορούν να εφαρμόζουν μεθόδους ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων.
- μπορούν να σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα.
- γνωρίζουν το αγωνιστικό σύστημα και τις ηλικιακές ομάδες στην αναπτυξιακή ηλικία.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Δυσλώματος 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
- 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
- Σεβασμός στην διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Βασική και Εποικοδομητική προπόνηση στον Κλασικό Αθλητισμό. Φιλοσοφία της προπόνησης παιδιών και προέφηβων .
2. Παιδικός Κλασικός Αθλητισμός: Δομή και σκοπός της θεμελιώδους και βασικής περιόδου-προπονητικά περιεχόμενα και επιβαρύνσεις-αγωνιστικό σύστημα Kids' Athletics.
3. Φυσιολογικές διαδικασίες ωρίμανσης στην αναπτυξιακή ηλικία και η επίδρασή τους στην απόδοση. Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων και «ευαίσθητες φάσεις».
4. Δομή και σκοπός της εποικοδομητικής περιόδου: προπονητικά περιεχόμενα και επιβαρύνσεις για αθλητές/τριες 16-18 ετών. Στοχοθεσία αγώνων ανά ηλικιακή περίοδο. Πολύαθλα και ομαδοποιημένα αγωνίσματα.
5. Προπόνηση τεχνικής: «Χρυσή ηλικία» εκμάθησης των βασικών τεχνικών. Ο ρόλος των συντονιστικών ικανοτήτων και της φυσικής κατάστασης.
6. Προπόνηση της αλτικότητας: περιεχόμενα, επιβαρύνσεις και σημεία προσοχής σε παιδιά και προέφηβους.
7. Στόχοι και ιδιαιτερότητες της προπόνησης αθλητών ηλικίας 16-18 ετών, στα οριζόντια άλματα. Βασικά στοιχεία της σύγχρονης προπόνησης αλτών ηλικίας άνω των 17 ετών, υψηλών προδιαγραφών.
8. Προπονητικά περιεχόμενα, επιβαρύνσεις και σημεία προσοχής στους δρόμους ταχύτητας, δρόμους με εμπόδια και σκυταλοδρομίες σε παιδιά και προέφηβους.
9. Προπονητικά περιεχόμενα, επιβαρύνσεις και σημεία προσοχής στους δρόμους αντοχής, ημιαντοχής και βάδην σε παιδιά και προέφηβους.
10. Προπονητικά περιεχόμενα και σημεία προσοχής στις ρίψεις σε παιδιά και προέφηβους.
11. Προπονητικά περιεχόμενα και περιορισμοί της ενδυνάμωσης με αντιστάσεις στην αναπτυξιακή ηλικία. Η σημασία της ενδυνάμωσης του πυρήνα. Ασκήσεις με σωματικό βάρος, όργανα και μπάλες μέντισιν στην αναπτυξιακή ηλικία.
12. Σχεδιασμός προπονητικού πλάνου, στα πλαίσια της προπόνησης παιδιών και προέφηβων. Δομή μικρό- και μεσόκυκλου ανά ηλικία.
13. Ειδικά θέματα: Ανίχνευση κι επιλογή ταλέντων, ρόλος του προπονητή-προτύπου, αθλητική παιδεία, πρόωρο drop out.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Θεωρητική διδασκαλία και πρακτική εφαρμογή δια ζώσης (εξ αποστάσεως μόνο σε ειδικές συνθήκες)		
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές • ψηφιακές διαφάνειες • βίντεο • MsTeams / e-class, webmail		
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου	
	Διαλέξεις	39	
	Πρακτική εφαρμογή	55	
	Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας	30	
	Εκπόνηση και παρουσίαση εργασιών	23	
	Εξετάσεις	3	
	Σύνολο Μαθήματος	150	
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	Γραπτή/προφορική εξέταση: 80%. Συγγραφή και παρουσίαση εργασίας: 20%.		

	Γλώσσα: Ελληνική Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Ανάπτυξης, Γραπτή Εργασία Ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης είναι προσβάσιμα στο e-class
--	---

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Muller F., Schulte J., Siegel M. (2024). Ο Κλασικός Αθλητισμός στα πρώτα στάδια της εφηβείας. Εκδόσεις ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΡΑΣ . ISBN 978-960-608-146-0
2. Αποστολόπουλος Α., Βαρυτιμίδης Χ., Καλούδης Μ., Κατσίκας Χ., Κέλλης Σ., Κοντονάσιος Ι., Μάνου Β., Ματάκης Σ., Μπαρκούκης Β., Χαλβατζάρας Δ., Χατζηβασιλείου Χ. (2020). Προπονητικές και αγωνιστικές δραστηριότητες Κλασικού Αθλητισμού για τις κατηγορίες K12, K10, K8 με εφαρμογή του Kids' Athletics. Εκδόσεις SPORTBOOK. ISBN 978-618-5316-70-9
3. Katzenbogner H. (2008). Κλασικός Αθλητισμός για παιδιά. Εκδόσεις Όλυμπος. ISBN 960-823-732-2
4. Κέλλης Σπ., Κοντονάσιος Ι., Μάνου Β., Πυλιανίδης Θ., Σαρασλανίδης Πλ., Σούλας Δ. (2020). Κλασικός Αθλητισμός. Τεχνική, Διδακτική, Προπόνηση Αναπτυξιακών ηλικιών. Εκδόσεις SPORTBOOK. ISBN 978-618-5316-69-3

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Φανή Μπερμπερίδου
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	fbermper@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.