

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΒΕΛΤΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ 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	C633	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΣΤ'
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΒΕΛΤΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΔΡΟΜΩΝ, ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΡΙΨΕΩΝ		
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/210/		

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 βασικές αρχές μεθοδολογίας για τη βελτιστοποίηση της τεχνικής των αγωνισμάτων στίβου στον αγωνιστικό αθλητισμό.
- μπορούν να εντοπίζουν και να διορθώνουν λάθη τεχνικής όλων των αγωνισμάτων του στίβου.
- γνωρίζουν τους κανονισμούς των αγωνισμάτων στίβου και να έχουν αποκτήσει γνώση για τη διοργάνωση αγώνων στίβου.

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

- 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. Άλμα σε Μήκος: Κανονισμοί, τεχνική και κινηματική ανάλυση του εκτατικού παλμού και του εναέριου διασκελισμού. Εκμάθηση των βασικών αλτικών ασκήσεων.
2. Μεθοδική διδασκαλία εκμάθησης της τεχνικής του εκτατικού άλματος. Βελτίωση της τεχνικής του εκτατικού άλματος με μεσαία φόρα. Επισήμανση και διόρθωση σφαλμάτων τεχνικής εκτέλεσης.
3. Μεθοδική διδασκαλία εκμάθησης της τεχνικής του εναέριου διασκελισμού. Βελτίωση της τεχνικής του εναέριου διασκελισμού με μεσαία και πλήρη φόρα. Επισήμανση και διόρθωση σφαλμάτων τεχνικής εκτέλεσης.
4. Άλμα τριπλούν: Κανονισμοί, τεχνική και κινηματική ανάλυση. Μεθοδική διδασκαλία για την εκμάθηση της τεχνικής του τριπλούν.
5. Δρόμοι ταχύτητας: Ιστορικά - Μεθοδολογικά στοιχεία των αγωνισμάτων. Ρυθμός: Μήκος και συχνότητα διασκελισμού. Τεχνική και κινηματική ανάλυση εκκίνησης.
6. Δρόμοι με εμπόδια: Κανονισμοί, τεχνική και κινηματική ανάλυση των δρόμων με εμπόδια. Διαφορές των υψηλών και χαμηλών εμποδίων.
7. Σύνδεση της εκκίνησης με το πέρασμα του πρώτου εμποδίου. Πέρασμα εμποδίων σε κανονική απόσταση και ύψος, με το ίδιο ή διαφορετικό πόδι.
8. Δρόμοι παρατεταμένης ταχύτητας: Μεθοδολογία βελτίωσης της επιτάχυνσης και της μέγιστης ταχύτητας. Δρόμος 400m με εμπόδια.
9. Σκυταλοδρομία 4x100m & 4x400m. Κανονισμοί και επιλογή τοποθέτησης αθλητών στα 4x100m. Μεθοδολογία εκμάθησης της τεχνικής παραλαβής και μεταβίβασης της σκυτάλης.
10. Σφυροβολία: Κανονισμοί, τεχνική και μηχανική ανάλυση. Εκμάθηση της λαβής και των προκαταρκτικών αιωρήσεων και σύνδεση αυτών με τη ρίψη της σφύρας.
11. Μεθοδική διδασκαλία για την εκμάθηση της εκτέλεσης στροφών χωρίς όργανο. Εκτέλεση των στροφών με σφύρα και σύνδεση αιωρήσεων και στροφών. Τελειοποίηση της τεχνικής και ρίψη με ολοκληρωμένη τεχνική.
12. Ακοντισμός: Κανονισμοί, τεχνική και κινηματική ανάλυση. Ρίψεις με βοηθητικά όργανα. Εκμάθηση της λαβής του ακοντίου και εξάσκηση του τρεξίματος με ακόντιο.
13. Μεθοδολογία εκμάθησης της ρίψης του ακοντίου από τελική θέση. Εκμάθηση της τεχνικής εκτέλεσης του σταυρωτού βήματος και της ρίψης με σταυρωτό βήμα. Τεχνική των πέντε βημάτων και σύνδεση άκυκλης και κυκλικής φόρας.

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 (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</i>	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	Διαλέξεις	39
	Πρακτική εξάσκηση	50
	Διαδραστική διδασκαλία	20
	Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας	13
	Εκπόνηση εργασιών	25
	Εξετάσεις	3
	Σύνολο Μαθήματος	150

συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS 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.	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

1. 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
2. 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
3. Garcia M., Verdugo D. (2019). ΑΝΤΟΧΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. ISBN 978-960-278-0701
4. Γεωργιάδης Γ., Τερζής Γ. (2012). ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΡΙΨΕΙΣ. Εκδόσεις BROKEN HILL PUBLISHERS LTD. ISBN 978-960-934-210-0

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Φανή Μπερμπερίδου
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	fbermper@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές:	ΝΑΙ
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.