

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ «ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΔΡΟΜΩΝ, ΑΛΜΑΤΩΝ, ΡΙΨΕΩΝ & ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΣΤΟΝ ΥΨΗΛΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ»

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C634	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	6 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΔΡΟΜΩΝ, ΑΛΜΑΤΩΝ, ΡΙΨΕΩΝ & ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΣΤΟΝ ΥΨΗΛΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <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>		ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ
		3	6
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ, ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02421/		

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 της προπόνησης αθλητών υψηλού επιπέδου.
- γνωρίζουν να σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα.
- γνωρίζουν να εφαρμόζουν μεθόδους ανάπτυξης των φυσικών ικανοτήτων.
- έχουν αποκτήσει γνώση και εμπειρία της πρακτικής εφαρμογής της προπονητικής διαδικασίας στην πράξη.

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

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

τεχνολογιών Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις Λήψη αποφάσεων Αυτόνομη εργασία Ομαδική εργασία Εργασία σε διεθνές περιβάλλον Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	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 • Λήψη αποφάσεων • Αυτόνομη εργασία • Ομαδική εργασία • Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών • Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα • Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης	

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

1. Μέθοδοι ανάπτυξης μέγιστης δύναμης και ταχυδύναμης. 2. Παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών υψηλού επιπέδου στα δρομικά αγωνίσματα. Ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων. Πρακτική εφαρμογή εργαστηριακών μεθόδων και μετρήσεων πεδίου, για τον προσδιορισμό της μέγιστης κατανάλωσης οξυγόνου. 3. Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση προπονητικών προγραμμάτων δρομέων αθλητών. Παραδείγματα δόμησης ετήσιου προγραμματισμού. 4. Σχεδιασμός ετήσιου και μακροχρόνιου πλάνου προπόνησης στους δρόμους. Οργάνωση ΜΙΚ, ΜΕΣ και ΠΜ στις διάφορες φάσεις του ετήσιου κύκλου. 5. Προπόνηση δρόμων με μεθόδους έλξης και με αντίστασης. 6. Ετήσιος προγραμματισμός στα άλματα. Ανάπτυξη παραμέτρων επίδοσης. 7. Μέθοδοι ανάπτυξης και βελτίωσης της ταχύτητας, της αλτικότητας και της δύναμης στα αγωνίσματα αλμάτων. Πρακτική εφαρμογή. 8. Δομή του ετήσιου προπονητικού πλάνου ενός ρίπτη: Ειδικά και γενικά προπονητικά περιεχόμενα σε κάθε φάση της προετοιμασίας του αθλητή. Ανάλυση προγραμμάτων προπόνησης πρωταθλητών στις ρίψεις. Σύνδρομο υπερπροπόνησης. 9. Προπόνηση με όργανα διαφορετικού βάρους. Ειδικές ασκήσεις με medicine-ball. Πλειομετρικές ασκήσεις για ρίπτες. Πρακτική εφαρμογή. 10. Ειδικές ασκήσεις με βάρη για κάθε ριπτικό αγώνισμα- Ολυμπιακές άρσεις. Πρακτική εφαρμογή 11. Βήματα σχεδιασμού ενός ετήσιου πλάνου για τις ρίψεις. Εκπόνηση προπονητικού προγράμματος. 12. Βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων στα σύνθετα αγωνίσματα. Συγκεντρωτική και συνδυασμένη προπόνηση Δομή, στόχοι και περιεχόμενα της βασικής προπόνησης. Πρακτική εφαρμογή. 13. Προπονητική μονάδα στα σύνθετα σε βασική, προαγωνιστική και αγωνιστική περίοδο προετοιμασίας. Πρακτική εφαρμογή.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.	Πρόσωπο με πρόσωπο	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές • ψηφιακές διαφάνειες • βίντεο • e-class, webmail	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	Διαλέξεις	39
	Συγγραφή εργασιών	31
	Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας	37

(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	Πρακτική εξάσκηση	40
	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 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.	- Συγγραφή εργασιών (σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων) 30% - Πρακτική και γραπτή τελική εξέταση (ερωτήσεις σύντομης απάντησης, ερωτήσεις σχεδιασμού προγραμμάτων, επίλυση προβλημάτων) 70% - Οι εξετάσεις διεξάγονται στην Ελληνική γλώσσα
---	--

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Βελιγκέας Π., Μπογδάνης Γ., Παραδείσης Γ. (2020). Σχεδιασμός και προγραμματισμός της αθλητικής προπόνησης. Broken Hill publishers Ltd, Κύπρος.
2. Βελιγκέας Π., Μπογδάνης Γ. (2017). Θεωρία και μεθοδολογία προπονητικής αλμάτων κλασικού αθλητισμού 2^η έκδοση. Broken Hill publishers Ltd, Κύπρος.
3. Γεωργιάδης Γ., Τερζής Γ. (2012). Αθλητικές ρίψεις. Broken Hill publishers Ltd, Κύπρος.
4. Garcia M., Delmas V. (2019). Σύγχρονη Προπόνηση Αντοχής. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Ηλίας Σμήλιος
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	ismilios@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές:	ΟΧΙ
Τρόποι εξέτασης:	Εργασίες στο σπίτι (30%). Ηλεκτρονική εξ' αποστάσεως εξέταση (70%)
Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης:	Η εργασία στο σπίτι θα πρέπει να υποβληθούν μέσω eclass σε καθορισμένη ημερομηνία. Η ηλεκτρονική εξέταση εξ' αποστάσεως θα διεξαχθεί μέσω eclass με ταυτόχρονη σύνδεση στο Microsoft Teams για έλεγχο ταυτότητας, σε καθορισμένη ημερομηνία και ώρα.