

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N088	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Εαρινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ		
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	
	2	2	
<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>	ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02457/		

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

Στόχος του μαθήματος είναι να μάθουν οι φοιτητές:

- τη βασική τεχνική των Ολυμπιακών άρσεων, Αρασέ και Επολέ-Ζετέ.
- τη μεθοδολογία για τη διδασκαλία του Αρασέ και του Επολέ-Ζετέ
- το σχεδιασμό προγραμμάτων προπόνησης που απευθύνονται σε αρχάριους και έφηβους αθλητές.

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

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

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές –τριες θα είναι ικανοί να:

- εκτελούν τη βασική τεχνική του αρασέ και επολέ ζετέ.
- να γνωρίζουν τη μεθοδολογία για τη διδασκαλία του αρασέ και επολέ ζετέ.
- να σχεδιάζουν προγράμματα προπόνησης που απευθύνονται σε αρχάριους και έφηβους αθλητές.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **Θεωρητικό μέρος:** Ιστορία της Άρσης Βαρών.
Πρακτικό μέρος: - Μέθοδοι διδασκαλίας των ολυμπιακών κινήσεων.
- Βασικές ασκήσεις στην Άρση Βαρών (βαθύ κάθισμα, πιέσεις χεριών).
2. **Θεωρητικό μέρος:** Κατηγορίες σωματικού βάρους στην Άρση βαρών και προαγωνιστικός έλεγχος του σωματικού βάρους των αθλητών.
Πρακτικό μέρος: Εκμάθηση της τεχνικής του αρασέ.
3. **Θεωρητικό μέρος:** Λάθη τεχνικής στο αρασέ και τρόποι διόρθωσής τους.
Πρακτικό μέρος: Εκμάθηση της τεχνικής του αρασέ.
4. **Θεωρητικό μέρος:** Επιλογή αθλητικών ταλέντων στην Άρση Βαρών.
Πρακτικό μέρος: Εκμάθηση της τεχνικής του αρασέ.
5. **Θεωρητικό μέρος:** Σχεδιασμός ημερήσιων προγραμμάτων προπόνησης για την εκμάθηση της τεχνικής του αρασέ.
Πρακτικό μέρος: Εκμάθηση της τεχνικής του αρασέ.
6. **Θεωρητικό μέρος:** Διοργάνωση αγώνων στην Άρση Βαρών – Τεχνικοί κανονισμοί.
Πρακτικό μέρος: Εκμάθηση της τεχνικής του επολέ.
7. **Θεωρητικό μέρος:** Λάθη τεχνικής στο επολέ και τρόποι διόρθωσής τους.
Πρακτικό μέρος: - Σχεδιασμός ημερήσιων προγραμμάτων προπόνησης για την εκμάθηση της τεχνικής του επολέ.
- Εκμάθηση της τεχνικής του επολέ.
8. **Θεωρητικό μέρος:** Τακτική αθλητών στους αγώνες της Άρσης Βαρών.
Πρακτικό μέρος: Εκμάθηση της τεχνικής του επολέ.
9. **Θεωρητικό μέρος:** Μέθοδοι ανάπτυξης της δύναμης που εφαρμόζονται στην Άρση Βαρών.
Πρακτικό μέρος: Εκμάθηση της τεχνικής του ζετέ.
10. **Θεωρητικό μέρος:** Λάθη τεχνικής στο ζετέ και τρόποι διόρθωσής τους.
Πρακτικό μέρος: - Σχεδιασμός ημερήσιων προγραμμάτων προπόνησης για την εκμάθηση της τεχνικής του ζετέ.
- Εκμάθηση της τεχνικής του ζετέ.
11. **Θεωρητικό μέρος:** Παράγοντες επιβάρυνσης στην προπονητική της Άρσης βαρών
Πρακτικό μέρος: Εκμάθηση της τεχνικής του επολέ ζετέ.
12. **Θεωρητικό μέρος:** Προπονητικές αρχές στην προπονητική της Άρσης Βαρών.
Πρακτικό μέρος: - Σχεδιασμός εβδομαδιαίου προγράμματος προπόνησης, περιόδου προετοιμασίας, για ένα αρχάριο αθλητή της Άρσης Βαρών.
- Επανάληψη της τεχνικής του αρασέ και επολέ ζετέ.
13. **Θεωρητικό μέρος:** Ετήσιος προπονητικός σχεδιασμός στην Άρση Βαρών.
Πρακτικό μέρος: - Σχεδιασμός εβδομαδιαίου προγράμματος προπόνησης, αγωνιστικής περιόδου, για έναν έφηβο αθλητή της Άρσης Βαρών.

-Επανάληψη της τεχνικής του αρασέ και επολέ ζετέ.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Διαλέξεις - Πρακτική Εξάσκηση 			
<p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές			
<p>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 συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</i></p>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)
	Εκτέλεση της βασικής τεχνικής του αρασέ και επολέ ζετέ.	Πρακτική εξάσκηση	Πρακτική εξέταση	20
	Μεθοδολογία της διδασκαλίας του αρασέ και επολέ ζετέ	Διαλέξεις και πρακτική εξάσκηση	Πρακτική εξέταση και γραπτές τελικές εξετάσεις	20
	Σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης για αρχάριους και έφηβους αθλητές.	Διαλέξεις	Εργασία και γραπτές τελικές εξετάσεις	20
			ΣΥΝΟΛΟ	60
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ <i>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</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Πρακτική εξέταση στην τεχνική του αρασέ και επολέ ζετέ. - Γραπτή εξέταση. - Εργασία 			

<p>Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΣΑΡΟΓΛΑΚΗΣ Γ. & ΖΑΡΖΑΒΑΤΣΙΔΗΣ Δ.(1997). ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ. ΕΚΔ. ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗ, ΘΕΣ/ΝΙΚΗ.
