

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N112	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Χειμερινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ		
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>	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ		
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/KOM02337/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<p>Μαθησιακά Αποτελέσματα <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 		
<p>Με την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να γνωρίζουν βασικά στοιχεία τεχνικής και μεθοδολογίας των αγωνισμάτων στίβου, ώστε να μπορούν να τα διδάξουν στην εκπαίδευση. Θα έχουν βελτιώσει παράλληλα τη φυσική τους κατάσταση και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την τεχνική εκτέλεση των αγωνισμάτων.</p>		
<p>Γενικές Ικανότητες <i>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.:</i></p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i></p> <p><i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i></p> <p><i>Λήψη αποφάσεων</i></p> <p><i>Αυτόνομη εργασία</i></p> <p><i>Ομαδική εργασία</i></p> <p><i>Εργασία σε διεθνές περιβάλλον</i></p> <p><i>Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον</i></p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i></p> <p><i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i></p> <p><i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i></p> <p><i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i></p> <p><i>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής</i></p> <p><i>Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</i></p> </td> </tr> </table>	<p><i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i></p> <p><i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i></p> <p><i>Λήψη αποφάσεων</i></p> <p><i>Αυτόνομη εργασία</i></p> <p><i>Ομαδική εργασία</i></p> <p><i>Εργασία σε διεθνές περιβάλλον</i></p> <p><i>Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον</i></p>	<p><i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i></p> <p><i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i></p> <p><i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i></p> <p><i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i></p> <p><i>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής</i></p> <p><i>Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</i></p>
<p><i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i></p> <p><i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i></p> <p><i>Λήψη αποφάσεων</i></p> <p><i>Αυτόνομη εργασία</i></p> <p><i>Ομαδική εργασία</i></p> <p><i>Εργασία σε διεθνές περιβάλλον</i></p> <p><i>Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον</i></p>	<p><i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i></p> <p><i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i></p> <p><i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i></p> <p><i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i></p> <p><i>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής</i></p> <p><i>Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</i></p>	

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

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

1. Γνωρίζουν βασικά στοιχεία τεχνικής των αγωνισμάτων στίβου.
2. Θα μπορούν να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό τις βασικές δεξιότητες της τεχνικής των αγωνισμάτων στίβου.
3. Γνωρίζουν τους κανονισμούς των αγωνισμάτων στίβου.
4. Γνωρίζουν τις βασικές αρχές διδακτικής και μεθοδολογίας των αγωνισμάτων στίβου.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Προθέρμανση: Αιτιολόγηση, αναγκαιότητα, είδη, διάρκεια, περιεχόμενο. Παραδείγματα προθέρμανσης με πρακτική εφαρμογή.
2. Δρόμοι ημιαντοχής και αντοχής: Ιστορική εξέλιξη, και κανονισμοί διεξαγωγής αγώνων. Παράγοντες που καθορίζουν την επιτυχία στα αγωνίσματα των δρόμων. Τρόποι εκκίνησης, επαφή των πελμάτων στους ανάλογους δρόμους, τακτική κούρσας.
3. Εξάσκηση σε μεθόδους προπόνησης για τη βελτίωση της αντοχής.
4. Δρόμος σε ανώμαλο έδαφος.
5. Άλμα σε μήκος: Ιστορική εξέλιξη του αγωνίσματος και κανονισμοί διεξαγωγής αγώνων. Παράγοντες που καθορίζουν την επίδοση, τεχνική ανάλυση του αγωνίσματος στο συσπειρωτικό, εκτατικό και εναέριο διασκελισμό.
- 6-7. Εκμάθηση του ρυθμού απογείωσης. Πάτημα, ρυθμός τριών τελευταίων διασκελισμών, βήμα-άλμα, συντονισμός χεριών κατά την απογείωση. Εκμάθηση της προσγείωσης ανεξάρτητα από την τεχνική του άλματος. Εκμάθηση της τεχνικής του άλματος με 1^{1/2} διασκελισμό με μικρή και μέση φόρα.
8. Εκμάθηση της τεχνικής του εκτατικού άλματος με μικρή και μεσαία φόρα. Εκμάθηση της ανάπτυξης του ρυθμού ταχύτητας κατά την φόρα. Εξάσκηση για τη βελτίωση της τεχνικής με ολοκληρωμένα άλματα του εκτατικού παλμού και 1^{1/2} διασκελισμού.
9. Σφαιροβολία: Ιστορική εξέλιξη, και κανονισμοί διεξαγωγής αγώνων. Παράγοντες που καθορίζουν την επίδοση, τεχνική ανάλυση του αγωνίσματος με τον παλμό O'Brien. Αναφορά στον περιστροφικό παλμό Baryshnikov.
10. Εκμάθηση και εξάσκηση, κατά ηλικία, της τεχνικής O'Brien. Λαβή και τοποθέτηση της σφαίρας. Εκμάθηση απελευθέρωσης της σφαίρας από την τελική θέση.
11. Αρχική θέση, άπλωμα «Τ», μάζεμα, γλίστρημα πίσω και κοντράρισμα. Από την τελική θέση κοντράρισμα απελευθέρωση της σφαίρας. Σύνδεση των δύο φάσεων με έμφαση στη σωστή χρησιμοποίηση των ποδιών, της γωνίας απελευθέρωσης και της ταχύτητας απελευθέρωσης.
- 12-13. Σύνδεση των επί μέρους φάσεων ρίψης της σφαίρας. Εξάσκηση για τη βελτίωση της τεχνικής.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	1. Πρακτική εξάσκηση 100%
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΩΝ 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

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)
<p>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	1) Γνωρίζουν βασικά στοιχεία τεχνικής των αγωνισμάτων στίβου.	Διαλέξεις, πρακτική άσκηση & εξάσκηση, μελέτη στο σπίτι, εκπόνηση μίας (1) ομαδικής ή ατομικής εργασίας.	Ενδιάμεσες εργασίες και τελικές ατομικές εξετάσεις.	15
	2) Θα μπορούν να εκτελέσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες της τεχνικής των αγωνισμάτων.	Πρακτική άσκηση, εξάσκηση στον ελεύθερο χρόνο, φροντιστηριακά μαθήματα.	Έλεγχος της τεχνικής δεξιότητας των αγωνισμάτων με κατάλληλα πρωτόκολλα	30
	3) Θα γνωρίζουν τους κανονισμούς των αγωνισμάτων στίβου.	Διαλέξεις, επίδειξη και μελέτη στο σπίτι.	Έλεγχος με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης.	5
	4) Θα γνωρίζουν τις βασικές αρχές διδακτικής και μεθοδολογίας των αγωνισμάτων στίβου.	Διαλέξεις, πρακτική άσκηση & εξάσκηση, μελέτη στο σπίτι, εκπόνηση μίας (1) ομαδικής ή ατομικής εργασίας.	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με αξιολόγηση α) σε πρακτική διδασκαλία β) γραπτή.	10
				ΣΥΝΟΛΟ

<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>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</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Θεωρία στα αγωνίσματα που διδάχτηκαν. Γραπτή εξέταση: 50% 2. Πράξη τεχνική και επίδοση στα αγωνίσματα: 800m, Άλμα σε Μήκος, Σφαίρα: 40% 3. Εργασία: 10%
---	--

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Κέλλης Σπ. Κοντονάσιος Ι., Μάνου Β., Πυλιανίδης Θ., Σαρασλανίδης Πλ., Σούλας Δ. (2009). Κλασικός Αθλητισμός στην Εκπαίδευση και τον Αθλητισμό. Τεχνική, Διδακτική, Προπόνηση στις Αναπτυξιακές ηλικίες. Εκδόσεις Σάλτο.
2. Καντσίδης Δ. Παπαϊακώβου Γ. (2006). Κλασικός Αθλητισμός για το σχολείο και το σύλλογο.
3. Marinier E. (2008). 100 Ασκήσεις Κλασικού Αθλητισμού για δημοτικά σχολεία και τμήματα υποδομής. Εκδόσεις Σάλτο.
4. Dombrowski O. (2000). Κλασικός Αθλητισμός στο μάθημα της φυσικής αγωγής από το Δημοτικό σχολείο στο Γυμνάσιο. Εκδόσεις Σάλτο.
5. Πυλιανίδης Θ., Μητηλέτσης Μ., Κοντοστάθης Α., Αλεξίου Α., Σμήλιος Η., Αυγερινός Α., Κελεπούρης Ν. (2003). Κλασικός Αθλητισμός, Σημειώσεις ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ.