

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N413	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Χειμερινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ		
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	
	4	8	
<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>	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΝΑΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02330/		

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

- Αγωνιστικά παιχνίδια
- Ικανότητες φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο: στοιχεία και προπόνηση
- Τεστ φυσικής κατάστασης
- Μεθοδολογική προσέγγιση εκπαίδευσης τεχνικής – τακτικής
- Κατά τη διάρκεια του εξαμήνου οι φοιτητές θα γνωρίσουν τα χαρακτηριστικά των φυσικών ικανοτήτων σε σχέση με το ποδόσφαιρο και τις μεθόδους προπόνησης της καθεμίας. Επίσης, θα γνωρίσουν τις βασικές μορφές των αγωνιστικών παιχνιδιών και την εφαρμογή τους στον προγραμματισμό της ομάδας, όπως και συγκεκριμένα τεστ γι' αυτές. Παράλληλα θα μπορούν να αναγνωρίζουν και να εφαρμόζουν το δεύτερο επίπεδο μεθοδολογικής προσέγγισης της τακτικής, τόσο στις αναπτυξιακές ηλικίες, όσο και σε επίπεδο ενηλίκων. Θα μπορούν να σχεδιάζουν προγράμματα φυσικής κατάστασης για τις παραπάνω ιδιότητες. Τέλος, θα μπορούν να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν πλάνα προπόνησης για την τεχνική

και τακτική του ποδοσφαίρου σε ομάδες ακαδημιών άνω των 14 ετών και ερασιτεχνικές ομάδες διαφορετικών επιπέδων.

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

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

1. Αναγνωρίζουν και να διακρίνουν τις φυσικές ικανότητες
2. Συνοψίζουν τα χαρακτηριστικά επιβαρύνσεων των μεθόδων προπόνησης κάθε ιδιότητας
3. Ονομάζουν και να αναπαράγουν μεθόδους προπόνησης τεχνικής - τακτικής
4. Χρησιμοποιούν τις μεθόδους προπόνησης
5. Σχεδιάζουν , αξιοποιούν και εφαρμόζουν πλάνα προπόνησης φυσικής κατάστασης και πλάνα προπόνησης για την εκπαίδευση τεχνικής και τακτικής.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Διάλεξη 1^η : Προθέρμανση –αποθεραπεία, Τεστ φυσικής κατάστασης.

Διάλεξη 2^η : Αγωνιστικά παιχνίδια

Διάλεξη 3^η : Αερόβια ικανότητα

Διάλεξη 4^η : Ταχύτητα- Δύναμη

Διάλεξη 5^η : Νευρομυϊκή συναρμογή -Ευλυγισία

Διάλεξη 6^η : Πρακτική επίδειξη επιπέδου «εκπαίδευσης» τεχνικής- Διάλεξη 7^η
:Πρακτική επίδειξη επιπέδου «εκπαίδευσης» τακτικής

Διάλεξη 8^η: Εκπαίδευση της μικρής μεταβίβασης και υποστήριξη αυτής

Διάλεξη 9^η :Εκπαίδευση στο συνδυασμό μικρής-μεγάλης μεταβίβασης

Διάλεξη 10^η :Εκπαίδευση της σέντρας

Διάλεξη 11^η :Εκπαίδευση στο οδήγημα της μπάλας

Διάλεξη 12^η :Εκπαίδευση της επιθετικής κεφαλιάς

Διάλεξη 13^η :Εκπαίδευση στο σουτ

Διάλεξη 14^η :Εκπαίδευση στην ντρίπλα

Διάλεξη 15^η :Εκπαίδευση της υποδοχής της μπάλας όταν αυτή έρχεται από ψηλά.

Διάλεξη 16^η :Εκπαίδευση του Overlapping

Διάλεξη 17^η :Εκπαίδευση ξεμαρκαρίσματος.

Διάλεξη 18^η :Εκπαίδευση της ατομικής αμυντικής τακτικής. Ο αντίπαλος παίζει με πλάτη στον αμυντικό στον κεντρικό άξονα και δεν είναι κάτοχος της μπάλας.

Διάλεξη 19^η :Εκπαίδευση ατομικής αμυντικής τακτικής. Ο αντίπαλος παίζει με μέτωπο στον αμυντικό σε κοντινή απόσταση στο πλάγιο κανάλι του γηπέδου.

Διάλεξη 20^η :Εκπαίδευση στη δημιουργία κενού χώρου με μπάλα και εκμετάλλευση από συμπαίκτη

Διάλεξη 21^η :Εκπαίδευση ατομικής αμυντικής τακτικής. Ο αντίπαλος παίζει με μέτωπο στον αμυντικό σε κοντινή απόσταση στον κεντρικό άξονα του γηπέδου.

Διάλεξη 22^η :Εκπαίδευση της ατομικής αμυντικής συμπεριφοράς των ακραίων αμυντικών στη σχέση 2v1 στο αμυντικό τρίτο του γηπέδου.

Διάλεξη 23^η :Εκπαίδευση της διπλής πάσας
 Διάλεξη 24^η :Εκπαίδευση της παράδοσης- παραλαβής της μπάλας , Εκπαίδευση της μεγάλης μεταβίβασης
 Διάλεξη 25^η :Εκπαίδευση της επιθετικής συμπεριφοράς σε παιχνίδι 2v2 σε μία εστία με τερματοφύλακα,
 Εκπαίδευση της υποδοχής της μπάλας όταν αυτή κινείται στο έδαφος
 Διάλεξη 26^η :Εκπαίδευση της αμυντικής κεφαλιάς,
 Εκπαίδευση του «1-2»

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Διαλέξεις • Προβολή ψηφιακού υλικού • Πρακτική επίδειξη • Πρακτική εξάσκηση • Πρακτικές εργασίες 			
<p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές			
<p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 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</p>	<p>Αποτελέσματα μάθησης</p>	<p>Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</p>	<p>Αξιολόγηση</p>	<p>Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</p>
	1. Αναγνωρίζουν και να διακρίνουν τις φυσικές ικανότητες	Διαλέξεις Ψηφιακές προβολές	Θεωρητική εξέταση	20
	2. Συνοψίζουν τα χαρακτηριστικά επιβαρύνσεων των μεθόδων προπόνησης κάθε ιδιότητας	Διαλέξεις Ψηφιακές προβολές	Θεωρητική εξέταση	50
	3. Ονομάζουν και να αναπαράγουν μεθόδους προπόνησης τεχνικής - τακτικής	Διαλέξεις Ψηφιακές προβολές Πρακτική εξάσκηση	Θεωρητική και πρακτική εξέταση	50
	4. Χρησιμοποιούν τις μεθόδους προπόνησης	Πρακτική εξάσκηση Σχεδιασμός πλάνων προπόνησης	Πρακτική εξάσκηση και εξέταση	60

	5. Σχεδιάζουν, αξιοποιούν και εφαρμόζουν πλάνα προπόνησης φυσικής κατάστασης και πλάνα προπόνησης για την εκπαίδευση τεχνικής και τακτικής.	Πρακτική εξάσκηση Σχεδιασμός πλάνων προπόνησης	Πρακτική εξάσκηση και εξέταση	60
			ΣΥΝΟΛΟ	240
<p style="text-align: center;">ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>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</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Συμμετοχή-Αγωνιστική παρουσία: 10% Πρακτική εξέταση: 45% Θεωρητική εξέταση: 45% 			

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- WEINECK JURGEN (1997), ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΑΛΤΟΥ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ.
- ΖΑΚΑΣ ΑΘ. (2018), ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΓΑΛΑΖΟΥΛΑΣ ΔΗΜ. & ΣΙΑ ΟΕ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ.
- ΖΑΚΑΣ ΑΘ. (2010), ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ ΣΤΙΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΓΑΛΑΖΟΥΛΑΣ ΔΗΜ. & ΣΙΑ ΟΕ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ