

**ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

**1. ΓΕΝΙΚΑ**

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>N422</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Εαρινό
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕΘΟΔΙΚΕΣ ΣΕΙΡΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΩΝ ΣΤΥΛ		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b> <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>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
	4	8	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b> <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	ΝΑΙ		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>	<a href="https://eclass.duth.gr/courses/KOM02216/">https://eclass.duth.gr/courses/KOM02216/</a>		

**2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

<p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b> <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"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εμπέδωση της λεπτομερούς Τεχνικής των τεσσάρων κολυμβητικών στυλ και των αντίστοιχων στροφών και εκκινήσεων</li> <li>• Βασικές αρχές της Γυμναστικής στο Νερό &amp; της Ναυαγοσωστικής</li> <li>• Ικανότητα Ανάπτυξης &amp; Εφαρμογής Προγράμματος Βασικών Αρχών Κολύμβησης σε παιδιά δημοτικού σχολείου</li> <li>• Εισαγωγή σε ειδικά θέματα κολύμβησης: κολύμβηση για Άτομα με Κινητική Αναπηρία &amp; για Άτομα με Αυτισμό, Baby swimming</li> </ul>
<p><b>Γενικές Ικανότητες</b> <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> <p><i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i></p>

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

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. εξηγήσουν, να περιγράψουν, να επιδείξουν και να διδάξουν την τεχνική των τεσσάρων κολυμβητικών στυλ και των αντίστοιχων στροφών και εκκινήσεων
2. να αποδώσουν, μέσα σε συγκεκριμένα χρονικά, κριτήρια συγκεκριμένες αποστάσεις, σε διαφορετικά στυλ κολύμβησης
3. να κατέχουν τις βασικές αρχές της ναυαγοσωστικής και να μπορούν να εκτελέσουν, σε βασικό επίπεδο, τη διάσωση ατόμων
4. αναπτύσσουν και να εφαρμόζουν προγράμματα Βασικών Αρχών Κολύμβησης σε παιδιά δημοτικού σχολείου
5. αναπτύσσουν και να εφαρμόζουν προγράμματα γυμναστικής στο νερό κατάλληλα για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες
6. εμβαθύνουν και να εξειδικευθούν στην ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων κατάλληλα για Άτομα με Κινητική Αναπηρία & με Αυτισμό
7. εμβαθύνουν και να εξειδικευθούν στην ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων Βρεφικής Κολύμβησης

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

**Διάλεξη 01<sup>η</sup>** : Θεωρία: Μεθοδολογικά Θέματα στην Πισίνα Εκμάθησης

**Διάλεξη 02<sup>η</sup>** : Θεωρία: Εισαγωγή στη Ναυαγοσωστική

**Διάλεξη 03<sup>η</sup>** : Πράξη: Ναυαγοσωστική

**Διάλεξη 05<sup>η</sup>** : Πράξη: Ελεύθερο - Ύπτιο - Πρόσθιο – Πεταλούδα (Εκκινήσεις – Στροφές)

**Διάλεξη 05<sup>η</sup>** : Πράξη: Γυμναστική στο Νερό

**Διάλεξη 06<sup>η</sup>** : Πράξη: Ελεύθερο - Ύπτιο - Πρόσθιο – Πεταλούδα (Εκκινήσεις – Στροφές)

**Διάλεξη 07<sup>η</sup>** : Πράξη: Γυμναστική στο Νερό

**Διάλεξη 08<sup>η</sup>** : Θεωρία: Εισαγωγή στα χαρακτηριστικά της Κινητικής Αναπηρίας & του Αυτισμού

**Διάλεξη 09<sup>η</sup>** : Πράξη: Γυμναστική στο Νερό

**Διάλεξη 10<sup>η</sup>**: Θεωρία: Μεθοδολογικά θέματα κολύμβησης στην Κινητική Αναπηρία

**Διάλεξη 11<sup>η</sup>**: Πράξη: Γυμναστική στο Νερό

**Διάλεξη 12<sup>η</sup>**: Παρακολούθηση/Πράξη: Μελέτη περίπτωσης στην Κινητική Αναπηρία

**Διάλεξη 13<sup>η</sup>**: Πράξη: Γυμναστική στο Νερό

**Διάλεξη 14<sup>η</sup>** : Παρακολούθηση/Πράξη: Μελέτη περίπτωσης στην Κινητική Αναπηρία

**Διάλεξη 15<sup>η</sup>** : Πράξη: Γυμναστική στο Νερό

**Διάλεξη 16<sup>η</sup>** : Θεωρία: Μεθοδολογικά θέματα κολύμβησης στον Αυτισμό

**Διάλεξη 17<sup>η</sup>** : Πράξη: Γυμναστική στο Νερό

**Διάλεξη 18<sup>η</sup>** : Παρακολούθηση/Πράξη: Μελέτη περίπτωσης στην Αυτισμό

**Διάλεξη 19<sup>η</sup>** : Πράξη: Γυμναστική στο Νερό

**Διάλεξη 20<sup>η</sup>** : Πράξη: Ελεύθερο - Ύπτιο - Πρόσθιο – Πεταλούδα (Εκκινήσεις – Στροφές)

**Διάλεξη 21<sup>η</sup>** : Θεωρία: Βασικές Αρχές Βρεφικής Κολύμβησης

**Διάλεξη 22<sup>η</sup>** : Πράξη: Ελεύθερο - Ύπτιο - Πρόσθιο – Πεταλούδα (Εκκινήσεις – Στροφές)

**Διάλεξη 23<sup>η</sup>**: Πράξη: Ναυαγοσωστική

**Διάλεξη 24<sup>η</sup>**: Πράξη: Ελεύθερο - Ύπτιο - Πρόσθιο – Πεταλούδα (Εκκινήσεις – Στροφές)

**Διάλεξη 25<sup>η</sup>**: Θεωρία: Ναυαγοσωστική / Γυμναστική στο Νερό

**Διάλεξη 26<sup>η</sup>**: Πράξη: Ελεύθερο - Ύπτιο - Πρόσθιο – Πεταλούδα (Εκκινήσεις – Στροφές)

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p style="text-align: center;"><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b></p> <p><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<p><b>ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ</b> <b>ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ</b> <b>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ</b></p>			
<p style="text-align: center;"><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b></p> <p><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>			
<p style="text-align: center;"><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b></p> <p><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</i> <i>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i> <i>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>	<p style="text-align: center;"><b>Αποτελέσματα μάθησης</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Αξιολόγηση</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</b></p>
	<p>Ικανότητα να εξηγήσουν, να περιγράψουν, να επιδείξουν και να διδάξουν την τεχνική των τεσσάρων κολυμβητικών στυλ και των αντίστοιχων στροφών και εκκινήσεων</p>	<p>Εισηγήσεις. Πρακτική εξάσκηση κατά τη διάρκεια των μαθημάτων αλλά και εκτός μαθήματος.</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με συμμετοχή, συζήτηση και πρακτική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια του μαθήματος</p>	<p>50</p>
	<p>Ικανότητα να αποδώσουν, μέσα σε συγκεκριμένα χρονικά, κριτήρια συγκεκριμένες αποστάσεις, σε διαφορετικά στυλ κολύμβησης</p>	<p>Πρακτική εξάσκηση κατά τη διάρκεια των μαθημάτων αλλά και εκτός μαθήματος.</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με πρακτική αξιολόγηση τόσο κατά τη διάρκεια του εξαμήνου όσο και στις τελικές εξετάσεις</p>	<p>50</p>
	<p>Κατοχή των βασικών αρχών της ναυαγοσωστικής και ικανότητα να μπορούν να εκτελέσουν, σε βασικό επίπεδο, τη διάσωση ατόμων</p>	<p>Εισηγήσεις. Πρακτική εξάσκηση κατά τη διάρκεια των μαθημάτων αλλά και εκτός μαθήματος.</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με συμμετοχή, συζήτηση και πρακτική αξιολόγηση τόσο κατά τη διάρκεια του εξαμήνου όσο και στις τελικές εξετάσεις</p>	<p>40</p>
	<p>Ικανότητα να αναπτύξουν και να εφαρμόζουν προγράμματα Βασικών Αρχών Κολύμβησης σε παιδιά δημοτικού σχολείου</p>	<p>Εισηγήσεις, παρουσίαση, συζήτηση και παρατήρηση πρακτικών παραδειγμάτων.</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με συμμετοχή και συζήτηση και τελικές εξετάσεις</p>	<p>25</p>

	<p>Ικανότητα να αναπτύσσουν και να εφαρμόζουν προγράμματα γυμναστικής στο νερό κατάλληλα για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες</p>	<p>Εισηγήσεις, Πρακτική εξάσκηση κατά τη διάρκεια των μαθημάτων αλλά και εκτός μαθήματος</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με συμμετοχή, συζήτηση και πρακτική αξιολόγηση τόσο κατά τη διάρκεια του εξαμήνου όσο και στις τελικές εξετάσεις</p>	<p>40</p>
	<p>Δυνατότητα να εμβαθύνουν και να εξειδικευθούν στην ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων κατάλληλα για Άτομα με Κινητική Αναπηρία &amp; με Αυτισμό</p> <p>Δυνατότητα να εμβαθύνουν και να εξειδικευθούν στην ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων Βρεφικής Κολύμβησης</p>	<p>Εισηγήσεις, παρουσίαση, συζήτηση και παρατήρηση πρακτικών παραδειγμάτων μελέτες περίπτωσης.</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με συμμετοχή και συζήτηση και τελικές εξετάσεις</p>	<p>35</p>
			<p><b>ΣΥΝΟΛΟ</b></p>	<p><b>240</b></p>
<p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></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>	<p>ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΕΝΕΡΓΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</p>			

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Lynn, A. (2007). Κολύμβηση – Τεχνική – Προπόνηση – Στρατηγική Αγώνα. Αθήνα: Παρισιάνου ΑΕ
- Νικολόπουλος, Γ. (2006). ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ - Τεχνική – Διδακτική – Προπονητική. Αθήνα: ART WORK

