

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N424	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Χειμερινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ		
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	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>	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/KOM02462/		

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

Σκοπός του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τη διδασκαλία της κολύμβησης από τη φάση της αρχικής μύησης έως το στάδιο της αγωνιστικής προπόνησης, την οργανωτική δομή των συλλόγων που καλλιεργούν την κολύμβηση και τέλος την διοργάνωση αγωνιστικών εκδηλώσεων

Οι φοιτητές θα σχεδιάσουν και θα εκτελέσουν προγράμματα εκμάθησης και προπόνησης καθοδηγούμενοι από τον διδάσκοντα.

Ο κάθε φοιτητής θα αναλάβει μία ομάδα αρχάριων (παιδιών στη μικρή πισίνα ή φοιτητών του Α έτους) και θα επιδιώξει να τους βελτιώσει σε συγκεκριμένη χρονική περίοδο και σε βαθμό που θα ορίσει ο διδάσκων. Θα αξιολογηθεί για το ποσοστό επίτευξης του μαθησιακού στόχου.

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:

Στο τέλος του εξαμήνου ο κάθε φοιτητής θα πρέπει να είναι σε θέση να σχεδιάσει και να εκτελέσει προγράμματα προπόνησης σε ομάδες αρχαρίων και κολυμβητών προαγωνιστικής και αγωνιστικής κατηγορίας.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Διδασκαλία στη μικρή πισίνα. Τα πρώτα δύο εισαγωγικά μαθήματα εξοικείωσης
2. Διδασκαλία στη μικρή πισίνα. Τα πρώτα τέσσερα μαθήματα μετά τα εισαγωγικά
3. Διδασκαλία στη μικρή πισίνα. Από το έκτο έως το 15^ο μάθημα
4. Διδασκαλία στη μικρή πισίνα. Ασκήσεις επίπλευσης σε διάφορες θέσεις
5. Διδασκαλία στη μικρή πισίνα. Τα τελευταία πέντε μαθήματα πριν την μετακίνηση στη μεγάλη πισίνα
6. Διδασκαλία στη μικρή πισίνα. Τα τελευταία πέντε μαθήματα πριν την μετακίνηση στη μεγάλη πισίνα
7. Διδασκαλία ελεύθερου και ύπτιου σε αρχάριους κολυμβητές
8. Διδασκαλία πεταλούδας και πρόσθιου σε αρχάριους κολυμβητές
9. Διδασκαλία πεταλούδας και πρόσθιου σε αρχάριους κολυμβητές
10. Διδασκαλία εκκινήσεων και στροφών ελεύθερου και υπτίου
11. Διδασκαλία εκκινήσεων και στροφών ελεύθερου και υπτίου
12. Διδασκαλία εκκινήσεων και στροφών πρόσθιου και πεταλούδας
13. Βελτίωση της τεχνικής στο ελεύθερο και ύπτιο με ασκήσεις σε κολυμβητές προαγωνιστικής κατηγορίας
14. Βελτίωση της τεχνικής στο ελεύθερο και ύπτιο με ασκήσεις σε κολυμβητές προαγωνιστικής κατηγορίας
15. Βελτίωση της τεχνικής στο πρόσθιο και πεταλούδα με ασκήσεις σε κολυμβητές προαγωνιστικής κατηγορίας
16. Βελτίωση της τεχνικής στο πρόσθιο και πεταλούδα με ασκήσεις σε κολυμβητές προαγωνιστικής κατηγορίας
17. Βελτίωση της τεχνικής στο πρόσθιο και πεταλούδα με ασκήσεις σε κολυμβητές προαγωνιστικής κατηγορίας
18. Βελτίωση της τεχνικής στις εκκινήσεις των τεσσάρων ειδών κολύμβησης σε κολυμβητές προαγωνιστικών κατηγοριών
19. Σχεδιασμός και εκτέλεση προπόνησης για αγωνιστικές κατηγορίες (προπόνηση αντοχής)
20. Σχεδιασμός και εκτέλεση προπόνησης για αγωνιστικές κατηγορίες (προπόνηση αντοχής)
21. Σχεδιασμός και εκτέλεση προπόνησης για αγωνιστικές κατηγορίες (προπόνηση ταχύτητας)
22. Σχεδιασμός και εκτέλεση προπόνησης για αγωνιστικές κατηγορίες (προπόνηση αναερόβιας ικανότητας)
23. Σχεδιασμός και εκτέλεση προπόνησης για αγωνιστικές κατηγορίες (προπόνηση αναερόβιας ισχύος)
24. Προπόνηση για τελειοποίηση της τεχνικής στο ελεύθερο και ύπτιο σε κολυμβητές αγωνιστικών κατηγοριών

25. Προπόνηση για τελειοποίηση της τεχνικής στο πρόσθιο και πεταλούδα σε κολυμβητές αγωνιστικών κατηγοριών
26. Προπόνηση για τελειοποίηση της τεχνικής σε εκκινήσεις και στροφές όλων των ειδών κολύμβησης σε κολυμβητές αγωνιστικών κατηγοριών

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>	Κάθε φοιτητής θα παραδίδει ένα σχέδιο μαθήματος στον επιβλέποντα καθηγητή πριν από το μάθημα. Ο καθηγητής θα διορθώνει το σχέδιο μαθήματος. Ο φοιτητής εκτελεί το προσχεδιασμένο μάθημα μέσα στο χρονικό πλαίσιο που έχει τεθεί.			
<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.</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>	<p>Αποτελέσματα μάθησης</p>	<p>Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</p>	<p>Αξιολόγηση</p>	<p>Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</p>
	Θα πρέπει να είναι σε θέση να σχεδιάσει και να εκτελέσει προγράμματα προπόνησης σε ομάδες αρχαρίων και κολυμβητών προαγωνιστικής και αγωνιστικής κατηγορίας.	Διαλέξεις, επιδείξεις, παρατηρήσεις, συνεργατικές δραστηριότητες	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	180
			ΣΥΝΟΛΟ	180
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμιών, Επίλυση</p>	Ο φοιτητής θα αξιολογηθεί σε κάθε αντικείμενο που θα αναλάβει να διδάξει ανάλογα με το ποσοστό επίτευξης του μαθησιακού στόχου που έχει τεθεί.			
	Κάθε διδασκαλία συμμετέχει ισόποσα στην τελική βαθμολογία.			

<p>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>	
--	--

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. – ΓΙΑΤΣΗ ΣΩΤΗΡΗ, ΣΑΜΠΑΝΗ ΜΙΧΑΛΗ. Η ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, 1993, ΕΚΔΟΣΕΙΣ SALTO