

**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>N453</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Χειμερινό
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΔΡΟΜΩΝ, ΑΛΜΑΤΩΝ, ΡΙΨΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΛΙΚΙΑ		
<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/KOM02251/">https://eclass.duth.gr/courses/KOM02251/</a>		

**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

Με την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης οι φοιτητές/τριες θα γνωρίζουν α) τις ιδιαιτερότητες προπόνησης αθλητών αναπτυξιακής ηλικίας, β) να σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα, γ) να εφαρμόζουν μεθόδους ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων και δ) να καθοδηγούν νεαρούς αθλητές στίβου. Θα μπορούν να διδάξουν την τεχνική των αγωνισμάτων στίβου σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης καθώς και σε αθλητές. Παράλληλα θα έχουν βελτιώσει τη φυσική τους κατάσταση και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την τεχνική εκτέλεση των αγωνισμάτων. Θα έχουν αποκτήσει εμπειρία από την πρακτική διδασκαλία και από την τεχνική καθοδήγηση αθλητών αναπτυξιακής ηλικίας.

**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  
Σχεδιασμός και διαχείριση έργων  
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

τεχνολογιών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

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 μάθημα, οι φοιτητές/τριες θα είναι ικανοί να:

1. Γνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες προπόνησης αθλητών αναπτυξιακής ηλικίας.
2. Γνωρίζουν να σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα.
3. Γνωρίζουν να εφαρμόζουν μεθόδους ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων.
4. Γνωρίζουν να διδάξουν την τεχνική των αγωνισμάτων στίβου σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης καθώς και σε αθλητές.
5. Έχουν αποκτήσει τη γνώση και εμπειρία στη διοργάνωση αγώνων στίβου.

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- 1-3. Παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών αναπτυξιακής ηλικίας στα δρομικά αγωνίσματα. Ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων δρομέων αθλητών παιδικής και εφηβικής ηλικίας. Κωδικοποίηση των προπονητικών δεικτών.
- 4-5. Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση προπονητικών προγραμμάτων νεαρών δρομέων αθλητών. Παραδείγματα δόμησης ετήσιου προγραμματισμού. Τοποθέτηση των ικανοτήτων φυσικής κατάστασης και τεχνικής στον ετήσιο κύκλο προπόνησης.
- 6-10. Στόχοι της προπόνησης ανάλογα με τον κύκλο προετοιμασίας των νεαρών δρομέων. Παραδείγματα μικροκύκλων κατά ηλικία στους δρόμους ταχύτητας και με εμπόδια καθώς και στους δρόμους ημιαντοχής και αντοχής.
11. Βασικές αρχές και εφαρμογές των μεθόδων της προπονητικής καθοδήγησης.
12. Καταγραφή και αξιολόγηση της προπόνησης.
13. Βιολογικό μοντέλο του μελλοντικού πρωταθλητή στα άλματα και στα σύνθετα. Μορφές επιλογής και η πορεία της επιλογής. Πρακτική εφαρμογή με μετρήσεις στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση.
14. Μακρόχρονος προγραμματισμός των μελλοντικών αλτών (στα πρώτα 4 χρόνια της αθλητικής πορείας). Γενικοί στόχοι, μέσα και μέθοδοι προπόνησης αθλητών ηλικίας 10-14 ετών.
15. Προπόνηση φυσικών ικανοτήτων της ταχύτητας και εκρηκτικής δύναμης αθλητών ηλικίας 10-14 ετών. Πρακτική εφαρμογή.
16. Στόχοι και ιδιαιτερότητες της προπόνησης αθλητών ηλικίας 14-16 ετών, στα άλματα. Βασικά στοιχεία της σύγχρονης προπόνησης αθλητών ηλικίας άνω των 17 ετών, υψηλών προδιαγραφών στα άλματα.
17. Αρχές της προπονητικής και η εφαρμογή τους στα αγωνίσματα των αλμάτων. Δομή και περιοδισμός της προπόνησης. Επίτευξη αθλητικής φόρμας στους αγώνες στόχο.
18. Προγραμματισμός, οργάνωση και καθοδήγηση της προπονητικής διαδικασίας. Προπονητικά πλάνα.
19. Ιστορική εξέλιξη των σύνθετων αγωνισμάτων. Κατηγορίες αγωνισμάτων και αξιολόγηση των απαραίτητων στοιχείων της φυσικής κατάστασης και ψυχοπνευματικών ικανοτήτων.
20. Μακρόχρονος προγραμματισμός, βασική και εποικοδομητική προπόνηση, πρωταθλητισμός. Προτεραιότητες στη προπόνηση για τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων.
21. Ανάλυση μακροχρόνιου προγραμματισμού στον κλασικό αθλητισμό στις ηλικίες 9-13 ετών, 14-19 ετών, 20 ετών και άνω.
22. Δομή και σκοπός της βασικής περιόδου προετοιμασίας για αθλητές/τριες στις ηλικίες των 9-13 ετών.
23. Ασκήσεις και μέσα για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των αθλητών/τριων στη βασική περίοδο προετοιμασίας.

24. Δομή και στόχος της εποικοδομητικής περιόδου προετοιμάζοντας σε αθλητές/τριες ηλικίας 14-19 ετών.
25. Ασκήσεις και μέσα προπόνησης για τη βελτίωση της επίδοσης των ριπτών στη διάρκεια της εποικοδομητικής περιόδου.
26. Προπόνηση για τη βελτίωση της τεχνικής (ασκήσεις τεχνικής) των ριπτών ηλικίας 14-19 ετών. Προπόνηση για τη βελτίωση της δύναμης των ριπτών από ηλικία 13-19 ετών.

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b> <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	1. Διαλέξεις. 2. Πρακτική εξάσκηση.			
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> <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			
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.                  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.                   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>	<b>Αποτελέσματα μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</b>	<b>Αξιολόγηση</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</b>
	1. Γνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες προπόνησης αθλητών αναπτυξιακής ηλικίας.	Διαλέξεις, πρακτική άσκηση & εξάσκηση, μελέτη στο σπίτι, εκπόνηση μίας (1) ομαδικής ή ατομικής εργασίας.	Ενδιάμεσες εργασίες και τελικές ατομικές εξετάσεις.	70
	2. Γνωρίζουν να σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα.	Διαλέξεις & εξάσκηση, μελέτη στο σπίτι, εκπόνηση μίας (1) ομαδικής ή ατομικής εργασίας.	Ενδιάμεσες εργασίες και τελικές ατομικές εξετάσεις.	70
	3. Γνωρίζουν να εφαρμόζουν μεθόδους ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων.	Διαλέξεις, & εξάσκηση, μελέτη στο σπίτι, εκπόνηση μίας (1) ομαδικής ή ατομικής εργασίας.	Ενδιάμεσες εργασίες και τελικές ατομικές εξετάσεις.	70
	4. Γνωρίζουν να	Διαλέξεις,	Έλεγχος της	20

	<p>διδάξουν την τεχνική των αγωνισμάτων στίβου σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης καθώς και σε αθλητές.</p>	<p>πρακτική άσκηση και μελέτη στο σπίτι.</p>	<p>τεχνικής δεξιότητας των αγωνισμάτων με κατάλληλα πρωτόκολλα.</p>	
	<p>5. Έχουν αποκτήσει τη γνώση και εμπειρία στη διοργάνωση αγώνων στίβου.</p>	<p>Διοργάνωση εσωτερικού πρωταθλήματος στίβου, παρακολούθηση διασυλλογικών και σχολικών πρωταθλημάτων στίβου.</p>	<p>Έλεγχος από τη συμμετοχή τους στην αγωνόδο του εσωτερικού πρωταθλήματος στίβου ως κριτές</p>	10
	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>			<b>240</b>
<p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></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>	<p>1. Θεωρία σε θέματα προπονητικής αθλητών στίβου αναπτυξιακής ηλικίας: 40%.</p> <p>2. Πράξη (Επίδοση σε πένταθλο): 40%.</p> <p>3. Συγγραφή και παρουσίαση εργασίας: 20%.</p>			

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Καμπίτσης Χ., Μητηλέτσης Μ., Κοντοστάθης Α., Αυγερινός Α. (1998). Προπονητική στα αγωνίσματα του κλασσικού αθλητισμού. Διδακτικές σημειώσεις, Κομοτηνή, ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ.
2. Κέλλης Σπ., Πυλιανίδης Θ., Σούλας Δ., Σαρασλανίδης Πλ., Σπανίδης Κ., Τσιφτσόγλου Α. (1998). Προπόνηση στην αναπτυξιακή ηλικία στον Κλασσικό αθλητισμό. Έκδοση ΥΠΕΠΘ, ΓΓΑ, Αθήνα.
3. Τζιωρτζής Στ. (1998). Προπονητική δρομικών αγωνισμάτων κλασσικού αθλητισμού, Αθήνα.
4. Αντόνωφ Ν., Ιόνοφ Ι., Μπόνωφ Π., Μιλάνοβα Στ., Μιλένσκι Μ. κά. (1989). Προπόνηση νεαρών αθλητών στίβου. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσ/νίκη.
5. Kraemer W., Fleck S. (1993). Ανάπτυξη δύναμης σε παιδιά και εφήβους. Εκδόσεις Σάλτο,

Θεσ/νίκη.

6. Martin D. (1994). Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσ/νίκη.

7. Gambetta V. (1989). Track and Field Coaching Manual. Leisure Press, Champaign, Illinois.

8. Zintl F. (1993). Προπόνηση αντοχής. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσ/νίκη.

9. Grosser M. (1994). Προπόνηση ταχύτητας. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσ/νίκη.

**Προτεινόμενες ιστοσελίδες**

ΣΕΓΑΣ:<http://www.segas.gr>

IAAF:<http://www.iaaf.org>

Παιδαγωγικό Ινστιτούτο: <http://pi-schools.sch.gr/gymnasio> & <http://pi-schools.sch.gr/dimotiko>