ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ0302	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΙΙ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	6		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	12		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ανάπτυξης δεξιοτήτων		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS			
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS	PE_U_148		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	24310 47065 / vvouts@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ			

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να: γνωρίζει για τους δρόμους, τα άλματα και τις ρίψεις:	
• την αναλυτική τεχνική	1.1.
• τις προπονητικές μεθόδους βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων	1.6.
• τις μεθόδους αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων	3.1.
• την μεθοδολογία διδασκαλίας	2.9.
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: · Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς στο αντικείμενο · Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: · Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη · Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων · Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη · Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης της φυσικής απόδοσης · Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

· ΔΡΟΜΟΙ: Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης των δρόμων αντοχής, δρόμων με εμπόδια, σκυταλοδρομιών και βάδην με έμφαση στην τεχνική. · ΑΛΜΑΤΑ: Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης του άλματος σε μήκος και του άλματος τριπλούν με έμφαση στην τεχνική. · ΡΙΨΕΙΣ: Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης της προπόνησης της σφαιροβολίας και της δισκοβολίας με έμφαση στην τεχνική. · ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ: Θεωρία προπόνησης κλασικού αθλητισμού του υψηλού αγωνιστικού αθλητισμού.

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

<table>
<tr><td>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</td><td colspan="2">Στην αίθουσα, στο εργαστήριο, στο στάδιο, στο γυμναστήριο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</td><td colspan="2">Ναι</td></tr>
<tr><td rowspan="4">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</td><td>Δραστηριότητα</td><td>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</td></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Πρακτική άσκηση</td><td>98</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>176</td></tr>
<tr><td></td><td>Σύνολο Μαθήματος
(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</td><td>300</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</td><td colspan="2">I. Γραπτή τελική εξέταση (40%)
II. Πρακτική εξέταση (50%)
III. Εξαμηνιαία εργασία (10%)</td></tr>
</table>

5. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ. 100 ασφαλείς ασκήσεις για 18 μυικές ομάδες, Προγράμματα προπόνησης (μεταβατική, προετοιμασίας, αγωνιστική) για 16 αθλήματα.

Kraemer W.J., Steven S. J., ΣΑΛΤΟ 1996

ΡΙΨΕΙΣ. ΣΦΑΙΡΑ ΣΦΥΡΑ ΑΚΟΝΤΙΟ ΔΙΣΚΟΣ.

Hinz L., Gundlach H., ΣΑΛΤΟ 1993