ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ2001	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ Ι		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	6		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	12		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ανάπτυξης Δεξιοτήτων		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Κινησιολογία, Φυσιολογία της Άσκησης, Βιοχημεία της Άσκησης, Προπονητική, Διατροφή και Άσκηση		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS	ΑΝΤΜΑ237		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047047/ifatouros@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΔΕΛΗ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ		

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να γνωρίζει:	
· πως να κάνουν λειτουργική ανάλυση των κινήσεων του ανθρώπινου σώματος συνδέοντάς τες με την προπόνηση φυσικής κατάστασης	1.2, 2.4, 2.9
· πως να αξιολογούν την ετοιμότητα των ατόμων για άσκηση, τη λειτουργική ικανότητα καθώς και όλες τις παραμέτρους φυσικής κατάστασης μέσω διαφέρων δοκιμασιών πεδίου και εργαστηρίου.	3.1, 3.3
· πως να σχεδιάζουν μία προθέρμανση για διαφορετικά αθλήματα ή περιπτώσεις ασκουμένων.	1.1, 2.1, 3.2
· πως να σχεδιάσουν, να -καθοδηγήσουν και να εφαρμόσουν ένα ασκησιολόγιο προγράμματος μυϊκής ενδυνάμωσης.	1.1, 2.1, 3.2
· πως να σχεδιάσουν, να -καθοδηγήσουν και να εφαρμόσουν ένα ασκησιολόγιο προγράμματος πλειομετρικής προπόνησης.	1.1, 2.1, 3.2
· πως να σχεδιάσουν, να -καθοδηγήσουν και να εφαρμόσουν ένα ασκησιολόγιο προγράμματος ανάπτυξης της ταχύτητας	1.1, 2.1, 3.2

· πως να σχεδιάσουν, να -καθοδηγήσουν και να εφαρμόσουν ένα ασκησιολόγιο προγράμματος ανάπτυξης της ευκινησίας	1.1, 2.1, 3.2
· πως να σχεδιάσουν, να -καθοδηγήσουν και να εφαρμόσουν ένα ασκησιολόγιο προγράμματος ανάπτυξης της ευλυγισίας.	1.1, 2.1, 3.2
· πως να σχεδιάσουν, να -καθοδηγήσουν και να εφαρμόσουν ένα ασκησιολόγιο προγράμματος για την ανάπτυξη της ισορροπίας.	1.1, 2.1, 3.2
· πως να σχεδιάσουν, να -καθοδηγήσουν και να εφαρμόσουν ένα ασκησιολόγιο προγράμματος ανάπτυξης της αντοχής.	1.1, 2.1, 3.2
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: · Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης · Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη · Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών · Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές) · Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) · Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο) · Ικανότητα αυτόνομης εργασίας Ενδιαφέρον για ποιότητα	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: · Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης · Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη · Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων · Έχω καλή κατανόηση των εννοιών των επιστημών της άσκησης (φυσιολογία της άσκησης, βιομηχανική, κινητική μάθηση και αθλητική ψυχολογία), και μπορώ να τα εφαρμόσω στην πράξη

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

· Λειτουργική κινησιολογία και φυσική κατάσταση. · Αξιολόγηση των παραμέτρων φυσικής κατάστασης. · Δομή της προθέρμανσης. · Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης δύναμης. · Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση της πλειομετρικής προπόνησης. · Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση της προπόνησης ταχύτητας. · Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση της προπόνησης ευκινησίας. · Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση της προπόνησης ευλυγισίας. · Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση της προπόνησης ισορροπίας. · Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση της προπόνησης αντοχής.

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

ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Στην αίθουσα διδασκαλίας, στο γυμναστήριο, στο γήπεδο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class Χρήση ειδικών λογισμικών εφαρμογών για την αξιολόγηση της τεχνικής. Χρήση πολυμέσων

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	***Δραστηριότητα***	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
	Διαλέξεις	84
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	50
	Ομαδικές εργασίες	50
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	84
	Παρουσιάσεις	32
	Σύνολο Μαθήματος ***(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)***	***300***
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Γραπτή τελική εξέταση (20%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης II. Ατομικές εργασίες (20%) III. Ομαδικές εργασίες (20%) IV. Παρουσιάσεις (10%) V. Πρακτική τελική εξέταση (30%)	

5. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Φατούρος Ι. & Χατζηνικολάου Α. (2011). Προπόνηση με Βάρη: Εκτέλεση, Διδασκαλία, Ασφάλεια και Οργάνωση των Ασκήσεων. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα.

Σημειώσεις του διδάσκοντα.

Delavier F. (2009). Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.

Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση, National Strength and Conditioning Association. (2009). Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.

Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης με Αντίσταση των Fleck St. και Kraemer W., Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα, 2006.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Journal of Strength and Conditioning Research

Strength and Conditioning

International Journal of Sport Physiology and Performance.

Journal of Sports Sciences.