ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1154	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *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*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	4	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου,* *ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης,* *γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	

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.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:

· εκτελεί με τεχνική επάρκεια ένα εύρος κινητικών και δεξιοτήτων αναρρίχησης σε τεχνητό πεδίο

· χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον προπόνησης αναρρίχησης σε τεχνητό πεδίο

· αναγνωρίζει τα διαφορετικά είδη πιασιμάτων στην πίστα

· εφαρμόζει κατάλληλη τεχνική πιασιμάτων με τα χέρια (δάκτυλα) και τα πόδια

· επιχειρεί με ασφάλεια τεχνική bouldering επιτυχώς μια μέτριας δυσκολίας διαδρομή

· διαθέτει την ικανότητα να 'λύνει' 'προβλήματα' στη πίστα.

· αναλύει και διορθώνει σημαντικά τεχνικά στοιχεία σε ασκούμενους στην αναρρίχηση πίστας

· γνωρίζει τη μεθοδολογία διδασκαλίας στην αγωνιστική αναρρίχηση

· καθοδηγεί αποτελεσματικά τους ασκούμενους και επιτελεί επαγγελματική συμπεριφορά

· χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα τεχνικών οδηγιών στην αναρρίχηση πίστας

· σχεδιάζει κατάλληλα προπονητικά προγράμματα για ανάπτυξη δεξιοτήτων στην αγωνιστική αναρρρίχηση

· σχεδιάζει προπονήσεις αναρρίχησης για παιδιά και εφήβους

· γνωρίζει σεμινάρια και επιμορφωτικά προγράμματα που οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη

· γνωρίζει τις προϋποθέσεις και τις ευθύνες του προπονητή αγωνιστικής αναρρίχησης

· κατανοεί την αποστολή του προπονητή για την ανάπτυξη του αθλήματος

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;.

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

· Ικανότητας εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων

· Ικανότητας σχεδιασμού και διαχείρισης έργων

· Ικανότητας άσκησης κριτικής και αυτοκριτικής

· Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις

· Ικανότητα διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

- Εισαγωγή στην αναρρίχηση ως δραστηριότητα και ως άθλημα
- Τεχνική bouldering (πιασίματα, προώθηση) σε τεχνητό πεδίο
- Αναρριχητικός εξοπλισμός (ανάλυση, χρήση)
- Κόμποι στην αναρρίχηση (επίδειξη και χρήση)
- Σχοινιά, Ασφάλειες, Ασφαλιστήρια (είδη, χρήση)
- Προετοιμασία, ασφάλιση και καθοδήγηση ενός ασκούμενου για αναρρίχηση με ασφάλιση από επάνω & επιστροφή με καταρρίχηση σε τεχνητό πεδίο (TOP ROPE)
- Τεχνική καταρρίχησης (Rapel/abseiling)
- Στοιχεία οργάνωσης μιας διαδρομής σε τεχνητό πεδίο
- Κανονισμοί ασφαλείας στην αναρρίχηση σε τεχνητή πίστα.
- Διαφορετικά αθλήματα, κατηγορίες, κανονισμοί Αγωνιστικής Αναρρίχησης
- Σχεδιασμός & οργάνωση προγραμμάτων και εκδηλώσεων με μαθητές Σχολείων

- Συμπεριφορά, διαχείριση μαθητών σε μια πίστα αναρρίχησης
- Κανονισμοί αγωνιστικής αναρρίχησης
- Διοργάνωση αγώνων

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td colspan="2">Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="8">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</td><td>Δραστηριότητα</td><td>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</td></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης/ πρόοδος</td><td>10</td></tr>
<tr><td>Συγχραφή εργασίας</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Άσκηση Πεδίου</td><td>80</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>150</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</td><td colspan="2">I. Γραπτή τελική εξέταση (25%) που περιλαμβάνει:
• Ερωτήσεις ανάπτυξης
• Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης
• Επίλυση προβλημάτων
• Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας
II. Εξέταση στο πεδίο (50%)
· Ανάλυση κινητικών δεξιοτήτων
III. Πρόοδος (25%)
· Πολλαπλής επιλογής</td></tr>
</table>

5.ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

· Μπελογιάννης Χ. & Βουτυρόπουλος Γ. (2011). Η τέχνη του Βουνού, Αναρρίχηση – Ορειβασία. Εκδόσεις Ανεβαίνοντας, Αθήνα.

· Κουθούρης Χαρίλαος (2009). Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής – Ακραία Αθλήματα, Μάνατζμεντ Υπηρεσιών / Εκπαίδευση Στελεχών. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.