ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1155	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ		

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 χιονοδρόμισης στο πεδίο

· χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον προπόνησης και άσκησης στο πεδίο

· αναλύει και διορθώνει σημαντικά τεχνικά στοιχεία στους ασκούμενους σε χιονοδρομική πίστα που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης

· γνωρίζει τη μεθοδολογία διδασκαλίας της χιονοδρομίας

· καθοδηγεί αποτελεσματικά τους ασκούμενους και επιτελεί επαγγελματική συμπεριφορά

· χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα τεχνικών οδηγιών προς τους ασκούμενους σε χιονοσκεπές πεδίο

· σχεδιάζει κατάλληλα προπονητικά προγράμματα για ανάπτυξη δεξιοτήτων στη χιονδρομία

· σχεδιάζει προπονήσεις εκτός πεδίου (ξηρά προπόνηση)

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

· γνωρίζει τις προϋποθέσεις και τις ευθύνες του προπονητή χιονοδρομίας

· κατανοεί την αποστολή του προπονητή σε ένα χιονοδρομικό αθλητικό σύλλογο

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**

- Ιστορική αναδρομη στη χιονοδρομία κατάβασης διεθνώς και στην Ελλάδα.
- Εξοικείωση με το χειμερινό τοπίο
- Ασφαλής κίνηση σε χιονοδρομικό κέντρο.
- Εξοπλισμός Σκι. Επιλογή Χρήση και Ασφάλεια
- Ρουχισμός – Προστασια από ακραίες καιρικές συνθήκες
- Εξάσκηση στα στοιχεία της Βασική τεχνική της χιονοδρομίας κατάβασης
- Μεθοδολογία και διδασκαλία χιονοδρομίας σε ενήλικες και παιδιά
- Τεχνική: Ολίσθηση, επιβράδυνση, αλλαγή κατεύθυνσης, ανέβασμα προς το βουνό,
- Τεχνική: Διάσχιση κατά πλάτος μιας πίστας, Βηματιστές στροφές
- Τεχνική: Παράλληλες στροφές
- Τεχνική: Αγωνιστική χιονοδρομία
- Χρήση αναβατήρα.
- Κίνδυνοι στο βουνό - προφυλάξεις από χιονοστοιβάδες
- Στοιχεία προπονητικής στη χιονοδρομια
- Ξηρά προπόνηση στη χιονοδρομία
- Σχεδιασμός & οργάνωση προγραμμάτων και δράσεων στο χιόνι με μαθητές Σχολείων
- Συμπεριφορά, διαχείριση μαθητών σ’ ένα χιονοδρομικό κέντρο
- Κανονισμοί αγωνιστικής χιονδρομίας

- 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="2">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</td><td>Δραστηριότητα</td><td>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</td></tr>
<tr><td colspan="2"><table>
<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>
</table></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

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

•Πανεπιστημιακές σημειώσεις Χιονοδρομία – Δραστηριότητες Αναψυχής στο χιόνι. Κουθούρης Χ

· James Pritchard (2022). Science of Alpine Ski Racing, Taylor & Francis Ltd