

**ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

“Μεταπτυχιακό πρόγραμμα ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ”

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΕΝΤΥΠΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** Κίνηση, επεξεργασία και μαθησιακές προσαρμογές
2. **ΚΩΔ. ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** 804
3. **ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** Μιχαλοπούλου Μαρία, Καθηγήτρια
τηλ/fax: 25310 39679, e-mail: michal@phyed.duth.gr
4. **ΆΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ:**
5. **ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:** Δια ζώσης
6. **ΕΞΑΜΗΝΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ:** Α΄
7. **ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** Κορμού
8. **ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ:**
9. **ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ –ECTS :** 10

10. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Σκοπός τους μαθήματος είναι η απόκτηση γνώσεων και εμπειριών από τους φοιτητές σχετικά με την εφαρμογή της επιστήμης, στην πρακτική πλευρά της ανάπτυξης των κινητικών δεξιοτήτων. Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα μπορούν να παρουσιάσουν γνώση και κριτική ικανότητα σε βασικές έννοιες της κινητικής μάθησης και του κινητικού ελέγχου, όπως: μεθόδους διδασκαλίας που θα βοηθήσουν τους αθλητές ή άλλους ασκούμενους να βελτιώσουν την απόδοσή τους, να αναπτύξουν δεξιότητες με την εξάσκηση, να βοηθήσουν στην προσαρμογή του σε πραγματικές συνθήκες απόδοσης και να καταλάβουν τα αντιληπτικά και κινητικά μοντέλα της ανθρώπινης απόδοσης.

11. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές –τριες θα είναι ικανοί να:

- καθορίζουν τη μαθησιακή διαδικασία και να ορίζουν στόχους απόδοσης για τη μάθηση δεξιοτήτων
- αναλύουν τα χαρακτηριστικά του μαθητή σε σχέση με τις προηγούμενες εμπειρίες, ικανότητες και κίνητρα
- κατανοήσουν και να εφαρμόσουν τις αρχές και τη διαδικασία ανάλυσης δεξιοτήτων
- σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν προγράμματα εξάσκησης που αυξάνουν την αποτελεσματικότητα της μαθησιακής διαδικασίας
- αξιολογούν τη αποτελεσματικότητα της μαθησιακής διαδικασίας που αφορά στην κινητικές δεξιότητες

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες	Κριτήρια Αξιολόγησης	Φόρτος εργασίας φοιτητή (ώρες)
καθορίζουν τη μαθησιακή διαδικασία και να ορίζουν στόχους απόδοσης για τη μάθηση δεξιοτήτων	Διαλέξεις, συζήτηση, περιπτωσιακή μελέτη	Ομαδική εργασία	30
αναλύουν τα χαρακτηριστικά του μαθητή σε σχέση με τις προηγούμενες εμπειρίες, ικανότητες και κίνητρα	Διαλέξεις, συζήτηση, περιπτωσιακή μελέτη	Ομαδική εργασία Περιπτωσιακή ατομική εργασία εφαρμογής	60
κατανοήσουν και να εφαρμόσουν τις αρχές και τη διαδικασία ανάλυσης δεξιοτήτων	Διαλέξεις, συζήτηση, περιπτωσιακή μελέτη	Ομαδική εργασία Περιπτωσιακή ατομική εργασία εφαρμογής	60
σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν προγράμματα εξάσκησης που αυξάνουν την αποτελεσματικότητα της μαθησιακής διαδικασίας	Διαλέξεις, συζήτηση, περιπτωσιακή μελέτη	Περιπτωσιακή ατομική εργασία εφαρμογής	120
αξιολογούν τη αποτελεσματικότητα της μαθησιακής διαδικασίας που αφορά στην κινητικές δεξιότητες	Διαλέξεις, συζήτηση, περιπτωσιακή μελέτη	Περιπτωσιακή ατομική εργασία εφαρμογής	30
		ΣΥΝΟΛΟ	300

12. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ-ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Βασικές έννοιες στη μάθηση κινητικών δεξιοτήτων.
 Βασικές αρχές ελέγχου της κίνησης.
 Απόκτηση και διατήρηση δεξιοτήτων.
 Αντίληψη και μεθόδευση πληροφοριών.
 Οργάνωση της εξάσκησης σε όλα τα επίπεδα.
 Αξιολόγηση μάθησης κινητικών δεξιοτήτων.

13. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Διαλέξεις, συζήτηση, περιπτωσιολογική μελέτη.

14. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΥΛΗΣ

Διάλεξη	Εισηγητής	Θέμα
1	Μιχαλοπούλου Μ.	Χαρακτηριστικά και αξιολόγηση δεξιοτήτων
2	Μιχαλοπούλου Μ.	Ο ασκούμενος και Μαθησιακές Προσαρμογές
3	Μιχαλοπούλου Μ.	Αξιολόγηση της Κινητικής Μάθησης
4	Μιχαλοπούλου Μ.	Μεθόδευση πληροφοριών στην κινητική συμπεριφορά
5	Μιχαλοπούλου Μ.	Κινητικός έλεγχος
6	Μιχαλοπούλου Μ.	Κινητικό πρόγραμμα & Θεωρίες Κινητικής Μάθησης
7	Μιχαλοπούλου Μ.	Οργάνωση της εξάσκησης
8	Μιχαλοπούλου Μ.	Σχεδιασμός και εφαρμογή εξάσκησης
9	Μιχαλοπούλου Μ.	Ανατροφοδότηση
10	Μιχαλοπούλου Μ.	Ανάλυση μαθησιακών προσαρμογών
11	Μιχαλοπούλου Μ.	Διευκόλυνση της μαθησιακής εμπειρίας I
12	Μιχαλοπούλου Μ.	Διευκόλυνση της μαθησιακής εμπειρίας II
		Τελική αξιολόγηση – παρουσίαση εργασιών

15. ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

Η αξιολόγηση των φοιτητών περιλαμβάνει:

Κριτήριο Αξιολόγησης	Ποσοστό τελικής βαθμολογίας
Ομαδικές εργασίες	40%
Συμμετοχή στο μάθημα	10%
Ατομική περιπτωσιολογική μελέτη	50%

16. ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Motor Control and Learning 5th Ed. Richard Schmidt, Tim Lee (2011) Human Kinetics IL.
2. Motor Learning and Performance (2009) 4th Ed. Richard Schmidt, Craig Wrisberg, Επιμέλεια Μιχαλοπούλου Μ. Εκδόσεις Αθλότυπο Αθήνα.
3. Magill, R. A. (1998). *Motor Learning Concepts and Applications* (5th ed). Boston: McGraw-Hill.
4. Christina R.W. & Corcos, M.D. (1993). Προπονητής & Μάθηση – Απόδοση. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
5. Rose, D.J. (1998) Motor Learning and Motor Control . University Studio Press: Θεσ/νίκη.

17. ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Οι φοιτητές που μετέχουν στο μάθημα αυτό οφείλουν να πραγματοποιούν όλες τις εργασίες και τις σχετικές δραστηριότητες σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία για τα πνευματικά δικαιώματα Ν. 2121/1993. Οποιασδήποτε μορφή λογοκλοπής δεν είναι αποδεκτή και αποτελεί σοβαρό πειθαρχικό παράπτωμα με σοβαρότατες κυρώσεις. Σε κάθε περίπτωση οδηγεί σε αποτυχία (Βαθμός = 0) στο μάθημα και αναφέρεται άμεσα στην Ειδική Διατμηματική Επιτροπή του ΔΠΜΣ και μπορεί να οδηγήσει και στη διαγραφή σύμφωνα με τον Κανονισμό λειτουργίας των Προγραμμάτων Μεταπτυχιακών Σπουδών του ΔΠΘ. Όποιες ιδέες ή κείμενο δεν αποτελούν πρωτότυπο έργο του φοιτητή θα πρέπει να συνοδεύονται από πλήρη αναφορά της πηγής τους.

18. ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

Διάλεξη 1

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Χαρακτηριστικά και αξιολόγηση δεξιοτήτων	Ορισμός & Ταξινόμηση δεξιοτήτων. Μοντέλο Gentile. Η υπόθεση του Henry Task analysis. Πρόβλεψη αθλητικής απόδοσης	<i>motor learning, motor skills, individual differences, talent detection,</i>
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none"> • Schmidt & Lee (1999). <i>Motor control and learning: a behavioral emphasis</i>. Pp 228-259. • Magill (1998). <i>Motor Learning Concepts and Applications</i>. Pp 153-155 • Schmidt, et al (2000). <i>Motor Learning and Performance</i>. Pp 3-12, 16-18, 44-49 ○ Kioumourtzoglou, E., Michalopoulou, M., Tzetzis, G. & Kourtesis, T. (2000). Ability profile of the elite volleyball player. <i>Perceptual and Motor Skills</i>, 90, 757-770. ○ Kioumourtzoglou, E., Michalopoulou, M. & Kourtesis, T. (1998). Cognitive abilities supporting expertise in team sports. <i>Coaching and sport science journal</i>, 3, 30-36. ○ Kioumourtzoglou, E., Kourtesis, T., Michalopoulou, M. & Derri, V. (1998). Differences in several perceptual abilities between experts and novices in basketball, volleyball and water-polo. <i>Perceptual and Motor Skills</i>, 86, 899-912. 	

Διάλεξη 2

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Ο ασκούμενος και Μαθησιακές Προσαρμογές	Ο ασκούμενος: Κίνητρα, Προηγούμενες Εμπειρίες, Ορισμός Κινητικής Μάθησης. Περιγραφή του φαινομένου της μάθησης Στάδια μάθησης. Μοντέλα Fitts & Posner, Gentile, Bernstein - Μόνιμες αλλαγές στην απόδοση. Νόμος μάθησης	<i>Stage of learning expertise, the law of practice</i>
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none"> • Magill (1998). <i>Motor Learning Concepts and Applications</i>. Pp 141-145 • Christina & Corcos (1993). Προπονητής & Μάθηση – Απόδοση. Pp 32-41 • Rose, D.J. (1998) <i>Κινητική Μάθηση και Κινητικός Έλεγχος</i>. University Studio Press: Θεσ/νίκη. Pp 194-195. <p>Wolpert, D.M., Ghahramani, Z. & Flanagan, R.J. (2001) Perspectives and problems in motor learning. <i>TRENDS in Cognitive Sciences</i>, 5, 487-494.</p>	

Διάλεξη 3

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Αξιολόγηση της Κινητικής Μάθησης	Μέτρηση κιν. Μάθησης: καμπύλες απόδοσης – μάθησης. Μέτρηση κινητικής συμπεριφοράς: Είδη σφαλμάτων, Μέτρηση μεταφοράς και διατήρησης. Μεταφορά μάθησης.	<i>Performance curve, retention tests, transfer tests, memory, transfer of learning.</i>
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none"> • Schmidt & Lee (2011). <i>Motor control and learning: a behavioral emphasis</i>. Pp 264-271, 20-30, 386-408. • Magill (1998). <i>Motor Learning Concepts and Applications</i>. Pp 128-139, 156-169 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Rose, D.J. (1998) <i>Κινητική Μάθηση και Κινητικός Έλεγχος</i>. University Studio Press: Θεσ/νίκη. Pp <u>55-77</u>. ○ Heathcote A., Brown S. (2004). Beyond curve Fitting? <i>Journal of Motor Behavior</i>, 36 (2), 225-232. ○ Mount, J. (1996). Effect of practice of a throwing skill in one body position on performance of the skill in an alternate position. <i>Perceptual and Motor Skills</i>, 83, 723-732.
--	--

Διάλεξη 4

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Μεθόδευση πληροφοριών στην κινητική συμπεριφορά	Μοντέλο μεθόδευσης πληροφοριών .Ορισμός χρόνου αντίδρασης Στάδια μεθόδευσης πληροφοριών. Στάδιο αναγνώρισης. Επιλογή απάντησης (Hick’s Law). Προγραμματισμός απάντησης. Παράγοντες που επηρεάζουν την ταχύτητα αντίδρασης. Η Προετοιμασία της κινητικής Απάντησης. Προπόνηση για καλύτερο χρόνο αντίδρασης – Πρόβλεψη.	<i>Information processing, response selection, stimulus-response compatibility</i>
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none"> • Schmidt & Lee (2011). <i>Motor control and learning: a behavioral emphasis</i>. Pp <u>41-59</u> • Magill (1998). <i>Motor Learning Concepts and Applications</i>. Pp <u>95-100</u>. ○ Cardoso de Olivera, S. (2004). Control is good Prediction is Better. <i>Journal of Motor Behavior</i>. 36 (4), 375-378. ○ Bock, O. & Eversheim, U. (2000). The mechanisms of movement preparation: a pre cuing study. <i>Behavioral Brain Research</i>, 108, 85-90. 	

Διάλεξη 5

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Κινητικός Έλεγχος	Προσοχή ορισμός & λειτουργίες. Διέγερση και απόδοση. Κινητικός έλεγχος. Κλειστό κύκλωμα ελέγχου & Μοντέλο ανθρώπινης απόδοσης.	<i>Attention, attentional focus, arousal, automaticity,</i>
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none"> • Schmidt & Lee (2011). <i>Motor control and learning: a behavioral emphasis</i>. Pp <u>61-91, 105-110</u>. • Schmidt, et al (2000). <i>Motor Learning and Performance</i>. Pp <u>89-115</u> 	

Διάλεξη 6

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Κινητικό πρόγραμμα & Θεωρίες Κινητικής Μάθησης	Κινητικό πρόγραμμα & ανοιχτό κύκλωμα κινητικού ελέγχου. Αποδείξεις Ύπαρξης Κινητικών Προγραμμάτων Γενικευμένο κινητικό πρόγραμμα. Θεωρίες κινητικής Μάθησης (Schema Theory). Θεωρία δυναμικών συστημάτων.	<i>open-loop control system, schema theory</i>
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none"> • Schmidt & Lee (2011). <i>Motor control and learning: a behavioral emphasis</i>. Pp <u>369-383</u>. • Schmidt, et al (2000). <i>Motor Learning and Performance</i>. Pp <u>124-169</u> ○ Hatzitaki, V., Zisi, V., Kollias, I. & Kioumourtzoglou, E. (2002). Perceptual-Motor Contributions to Static and Dynamic Balance Control in Children. <i>Journal of Motor Behavior</i>, 34, 161-170. ○ Kempf, T., Corcos, D.M. & Flament, D. (2000) Time course and temporal 	

	order of changes in movement kinematics during motor learning: effect of joint and instruction. <i>Experimental Brain Research</i> , 136, 295-302.
--	--

Διάλεξη 7

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Οργάνωση της εξάσκησης	Κατανομή εξάσκησης, Μαζική -Κατανεμημένη Επιδράσεις στη μάθηση – απόδοση, Πλοκή περιεχομένου. Μεταβλητότητα εξάσκησης. Συνδυασμός πλοκής περιεχομένου και μεταβαλλόμενης εξάσκησης.	<i>Massed - distributed practice, variability of practice, contextual interference.</i>
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none"> • Schmidt & Lee (2011). <i>Motor control and learning: a behavioral emphasis</i>. Pp 292-313, 318-321. ○ Zetou E., Michalopoulou M., Giazitzi K., & Kioumourtzoglou E. (2007). Contextual interference effects in learning volleyball skills. <i>Perceptual and Motor Skills</i>, 104, 995-1004. ○ Guadagnoli M., Lee T.D. (2004). Challenge point: A framework for conceptualizing the effects of Various Practice conditions in Motor Learning. <i>Journal of Motor Behavior</i>, 36 (2), 212-224. ○ Μιχαλοπούλου Μ. Δημοπούλου Ε. Ζέτου Ε., & Κουρτέσης Θ. (2007). Επίδραση της πλοκής περιεχομένου και της Μεταβλητότητας της εξάσκησης στην Εκμάθηση δεξιοτήτων Πετοσφαίρισης στη Γ' τάξη Γυμνασίου. <i>Αναζητήσεις στη φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό</i>, 5,1, 10-18. 	

Διάλεξη 8

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Σχεδιασμός και εφαρμογή εξάσκησης	Μερική - Ολική μέθοδος εξάσκησης (Kerr's square). Παρακίνηση & Ορισμός στόχων. Παρουσίαση και ανάλυση δεξιοτήτων. Modeling.	<i>modeling, observation learning, whole - part practice, fractionization, segmentation, simplification.</i>
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Schmidt & Lee (1999). <i>Motor control and learning: a behavioral emphasis</i>. Pp 285-292, 313-318. ○ Schmidt, et al (2000). <i>Motor Learning and Performance</i>. Pp 202-222 ○ Christina & Corcos (1993). Προπονητής & Μάθηση – Απόδοση. Pp 76-84. ○ Park, J, Wilde, H., & Shea, C.H. (2004). Part whole Practice of Movement Sequences. <i>Journal of Motor Behavior</i>, 36 (1), 51-61. ○ McPherson S. L. & Bull J. (2003). Effects of two different videotaped instructional models on motor and verbal behaviors of adults' lifting: a pilot study. <i>Perceptual and Motor skills</i>. 97, 339-359. ○ Meaney, K.S. (1994). Developmental modeling effects on the acquisition, retention, and transfer of a novel motor task. <i>Research Quarterly for Exercise and Sport</i>, 65, 31-39. ○ Καλαποδά Ε., Μιχαλοπούλου Μ., Μπετιχαβάς Α., Αγγελούσης Ν., Ταξιλάρης Κ. (2003). Μάθηση Ανακάλυψης στην διδασκαλία Δεξιοτήτων Αντισφαίρισης. <i>Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό</i>. 1 (3), 228-237. ○ E. Zetou, G., Tzetzis, N., Vernadakis, & E., Kioumourtzoglou (2002). Modeling in learning two Volleyball skills, <i>Perceptual and Motor Skills</i>. 94 1131- 1142. 	

Διάλεξη 9

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Ανατροφοδότηση	Ορισμός ανατροφοδότησης. Επιδράσεις επαυξημένης ανατροφοδότησης στη μάθηση κινητικών δεξιοτήτων. Γνώση απόδοσης. Γνώση αποτελέσματος. Λειτουργίες Ανατροφοδότησης. Συχνότητα, περιεχόμενο, ακρίβεια και ποσότητα παροχής ανατροφοδότησης.	<i>augmented feedback, knowledge of results, knowledge of performance</i>
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none"> • Schmidt & Lee (2011). <i>Motor control and learning: a behavioral emphasis</i>. Pp 323-355. • Schmidt, et al (2009). <i>Motor Learning and Performance</i>. Pp 260-281 • Christina & Corcos (1993). Προπονητής & Μάθηση – Απόδοση. Pp 131-144 ○ Badets, A. & Blandin Y. (2004). The role of knowledge of results frequency in learning through observation. <i>Journal of Motor Behaviour</i> 36 (1) 62-70. ○ Tzetzis, G., Kioumourtzoglou, E. & Mavromatis, G. (1997). Goal setting and feedback for the development of instructional strategies. <i>Perceptual and Motor Skills</i>, 84, 1411-1427. 	

Διάλεξη 10

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Ανάλυση μαθησιακών προσαρμογών	Περιπτωσιολογική Μελέτη. Ανάλυση δεξιότητας προς μάθηση, καθορισμός χαρακτηριστικών και ικανοτήτων ασκουμένου. Ανάλυση βασικών απαιτήσεων και περιορισμών του περιβάλλοντος μάθησης – τελικής εκτέλεσης.	
Βιβλιογραφία:		

Διάλεξη 11

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Διευκόλυνση της μαθησιακής εμπειρίας I	Σχεδιασμός και παρουσίαση περιπτωσιακών μελετών στη μάθηση κινητικών δεξιοτήτων σε διαφορετικά περιβάλλοντα και δεξιότητες κριτήριο. Εφαρμογή των αρχών κινητικής μάθησης.	
Βιβλιογραφία:		

Διάλεξη 12

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Διευκόλυνση της μαθησιακής εμπειρίας II	Σχεδιασμός και παρουσίαση περιπτωσιακών μελετών στη μάθηση κινητικών δεξιοτήτων σε διαφορετικά περιβάλλοντα και δεξιότητες κριτήριο. Εφαρμογή των αρχών κινητικής μάθησης.	
Βιβλιογραφία:		