

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N121	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Εαρινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <i>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</i>	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
	2	2	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02378/		

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.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
- Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β
- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Σκοπός του μαθήματος είναι οι φοιτητές/τριες

- να εξασκηθούν στην πράξη στα κολυμβητικά στυλ του προσθίου και της πεταλούδας (συμπεριλαμβανομένων των αντίστοιχων εκκινήσεων και στροφών), καθώς και
- να αποκτήσουν την απαραίτητη θεωρητική κατάρτιση για τα τεχνικά στοιχεία και τη διδασκαλία τους.
- Επίσης, τελειοποιώντας την τεχνική του ελευθέρου και του υπτίου, να γνωρίζουν και να εξοικειωθούν με τις βασικές αρχές της διδακτικής όλων των κολυμβητικών στυλ, έτσι ώστε να είναι ικανοί να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα προπόνησης/εξάσκησης για τη διδασκαλία τους σε αρχάριους αθλητές και αθλήτριες.

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:

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας

και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές/τριες:

1. Θα γνωρίζουν και θα κατανοούν τα τεχνικά στοιχεία της πεταλούδας και του πρόσθιου στυλ κολύμβησης, των αντίστοιχων εκκινήσεων και στροφών.
2. Θα μπορούν να εκτελέσουν σε πολύ ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες της τεχνικής των προαναφερόμενων κολυμβητικών στυλ.
3. Θα γνωρίζουν τις βασικές αρχές διδακτικής των προαναφερόμενων κολυμβητικών στυλ.
4. Θα μπορούν να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα προπόνησης/εξάσκησης για τη διδασκαλία όλων των κολυμβητικών στυλ (συμπεριλαμβανομένων των εκκινήσεων και στροφών) σε αρχάριους κολυμβητές - τριες.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Διάλεξη 1^η : Εισαγωγή στην κολύμβηση – Κανόνες συμπεριφοράς στην πισίνα.

Διάλεξη 2^η : ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ: Εξάσκηση της τεχνικής του ελευθέρου και υπτίου.

Διάλεξη 3^η : ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ: Τεχνική της κίνησης των ποδιών στην πεταλούδα.

Διάλεξη 4^η : ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ: Τεχνική της κίνησης των χεριών στην πεταλούδα.

Διάλεξη 5^η : ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ: Ολοκληρωμένη τεχνική στην πεταλούδα.

Εκμάθηση εκκίνησης και στροφής στην πεταλούδα.

Διάλεξη 6^η : ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ: Τεχνική της κίνησης των ποδιών στο πρόσθιο.

Διάλεξη 7^η : ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ: Τεχνική της κίνησης των χεριών στο πρόσθιο.

Διάλεξη 8^η : ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ: Ολοκληρωμένη τεχνική στο πρόσθιο.

Εκμάθηση εκκίνησης και στροφής πρόσθιου.

Διάλεξη 9^η : ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ: Εκκινήσεις και στροφές στην πεταλούδα και στο πρόσθιο.

Διάλεξη 10^η: Διδακτική και εξάσκηση πεταλούδας και πρόσθιου.

Διάλεξη 11^η: Διδακτική και εξάσκηση πεταλούδας και πρόσθιου.

Διάλεξη 12^η: Διδακτική και εξάσκηση όλων των κολυμβητικών στυλ (ελεύθερο – ύπτιο – πεταλούδα – πρόσθιο).

Διάλεξη 13^η: Διδακτική και εξάσκηση όλων των κολυμβητικών στυλ (ελεύθερο – ύπτιο – πεταλούδα – πρόσθιο).

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Διαλέξεις και χρήση οπτικοακουστικών μέσων. • Πρακτική εξάσκηση • Προφορική και πρακτική καθοδήγηση την ώρα της εκτέλεσης. • Επίδειξη μοντέλου «κολυμβητή».
<p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους</p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>

φοιτητές				Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)
<p style="text-align: center;">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</p> <p>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</p> <p>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	
	1) Θα γνωρίζουν και θα κατανοούν τα τεχνικά στοιχεία της πεταλούδας και του πρόσθιου στυλ κολύμβησης, των αντίστοιχων εκκινήσεων και στροφών.	Εργαστηριακές ασκήσεις	Τελική εξέταση	10
	2) Θα μπορούν να εκτελέσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες της τεχνικής των προαναφερόμενων κολυμβητικών στυλ.	Εργαστηριακές ασκήσεις	Ενδιάμεση αξιολόγηση	30
	3) Θα μπορούν να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα προπόνησης/εξάσκησης για τη διδασκαλία όλων των κολυμβητικών στυλ (συμπεριλαμβανομένων των εκκινήσεων και στροφών) σε αρχάριους κολυμβητές - τριες.	Εργαστηριακές ασκήσεις	Ενδιάμεση αξιολόγηση	20
			ΣΥΝΟΛΟ	60
<p style="text-align: center;">ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Προφορική εξέταση (10%) • Προσομοίωση (έξω από το νερό) των κολυμβητικών κινήσεων όλων των κολυμβητικών στυλ: ελεύθερο, ύπτιο, πεταλούδα και πρόσθιο (20%) • Πρακτική εξέταση (70%) <ul style="list-style-type: none"> ○ 25 m τεχνική ελεύθερου (με εκκίνηση και στροφή) (10%) ○ 25 m τεχνική υπτίου (με εκκίνηση και στροφή) (10%) ○ 25 m τεχνική πεταλούδας (με εκκίνηση και στροφή) (25%) ○ 25 m τεχνική πρόσθιου (με εκκίνηση και στροφή) (25%) 			

Παρουσίαση,
Εργαστηριακή Εργασία,
Κλινική Εξέταση
Ασθενούς, Καλλιτεχνική
Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά
προσδιορισμένα κριτήρια
αξιολόγησης και εάν και
που είναι προσβάσιμα
από τους φοιτητές.

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Γιάτσης Σ., Σαμπάνης Μ. (1993). Κολύμβηση – Τεχνική – Διδασκαλία – Προπονητική – Ναυαγοσωστική. ΣΑΛΤΟ, Θεσ/νίκη
- Μπλαντή Α. (2009). Το κολύμπι στην παιδική ηλικία. Εκδόσεις: University Studio Press A.E., Θεσσαλονίκη (1^η έκδοση 2017).