

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C103	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	1 ^ο & 2 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ 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
		3	3
<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>	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΙ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02292/		

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

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα μπορούν/είναι σε θέση:

- να εκτελούν και να διδάσκουν τα κολυμβητικά στυλ του ελεύθερου, του υπτίου, του προσθίου και της πεταλούδας, καθώς και τις αντίστοιχες στροφές και εκκινήσεις και
- να εκπονούν ατομικά και ομαδικά κολυμβητικά προπονητικά προγράμματα.

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

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

Αυτόνομη εργασία Ομαδική εργασία Εργασία σε διεθνές περιβάλλον Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
• Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών • Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών • Σχεδιασμός και διαχείριση έργων • Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης	

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στην κολύμβηση – Κανόνες συμπεριφοράς στην πισίνα – Εξοικείωση με το νερό σε ρηχή και βαθιά πισίνα. Σωστός τρόπος εισπνοής - εκπνοής.
2. Θεωρία – Ασκήσεις προσομοίωσης – Πρακτική εξάσκηση της τεχνικής του ελεύθερου στυλ κολύμβησης.
3. Θεωρία – Ασκήσεις προσομοίωσης – Πρακτική εξάσκηση της τεχνικής του ελεύθερου στυλ κολύμβησης, καθώς και της αντίστοιχης στροφής και εκκίνησης.
4. Θεωρία – Ασκήσεις προσομοίωσης – Πρακτική εξάσκηση της τεχνικής του ελεύθερου στυλ κολύμβησης, καθώς και της αντίστοιχης στροφής και εκκίνησης.
5. Θεωρία – Ασκήσεις προσομοίωσης – Πρακτική εξάσκηση της τεχνικής του ύπτιου στυλ κολύμβησης.
6. Θεωρία – Ασκήσεις προσομοίωσης – Πρακτική εξάσκηση της τεχνικής του ύπτιου στυλ κολύμβησης, καθώς και της αντίστοιχης στροφής και εκκίνησης.
7. Θεωρία – Ασκήσεις προσομοίωσης – Πρακτική εξάσκηση της τεχνικής του ύπτιου στυλ κολύμβησης, καθώς και της αντίστοιχης στροφής και εκκίνησης.
8. Θεωρία – Ασκήσεις προσομοίωσης – Πρακτική εξάσκηση της τεχνικής του πρόσθιου στυλ κολύμβησης.
9. Θεωρία – Ασκήσεις προσομοίωσης – Πρακτική εξάσκηση της τεχνικής του πρόσθιου στυλ κολύμβησης, καθώς και της αντίστοιχης στροφής και εκκίνησης.
10. Θεωρία – Ασκήσεις προσομοίωσης – Πρακτική εξάσκηση της τεχνικής του πρόσθιου στυλ κολύμβησης, καθώς και της αντίστοιχης στροφής και εκκίνησης.
11. Θεωρία – Ασκήσεις προσομοίωσης – Πρακτική εξάσκηση της τεχνικής της κολυμβητικής τεχνικής της πεταλούδας.
12. Θεωρία – Ασκήσεις προσομοίωσης – Πρακτική εξάσκηση της τεχνικής της κολυμβητικής τεχνικής της πεταλούδας, καθώς και της αντίστοιχης στροφής και εκκίνησης.
13. Θεωρία – Ασκήσεις προσομοίωσης – Πρακτική εξάσκηση της τεχνικής της κολυμβητικής τεχνικής της πεταλούδας, καθώς και της αντίστοιχης στροφής και εκκίνησης.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.	Πρόσωπο με πρόσωπο, θεωρητική διδασκαλία διά ζώσης και πρακτική εφαρμογή. Λόγω ειδικών συνθηκών θεωρητική διδασκαλία εξ αποστάσεως.	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές • ψηφιακές διαφάνειες • βίντεο • MsTeams / e-class, webmail	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 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.	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	Διαλέξεις	39
	Άσκηση Πεδίου	20
	Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας	13
	Εξετάσεις	3

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	Σύνολο Μαθήματος	75	
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ <i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i> 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 Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.	Δικαίωμα συμμετοχής στις εξετάσεις έχουν μόνο όσοι φοιτητές – τρεις έχουν κατοχυρώσει το μάθημα από παρουσίες. Αξιολόγηση στα ελληνικά (αγγλικά για τους φοιτητές ERASMUS) • Προσομοίωση των κολυμβητικών κινήσεων ελεύθερου, υπτίου, προσθίου και πεταλούδας (έξω από το νερό) (20%) • Πρακτική εξέταση: ○ 50 m τεχνική ελεύθερο, με εκκίνηση και στροφή (10%) ○ 50 m τεχνική ύπτιο, με εκκίνηση και στροφή (10%) ○ 50 m τεχνική πρόσθιο, με εκκίνηση και στροφή (10%) ○ 25 m τεχνική πεταλούδας (10%) • Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής (40%).		

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Γούργουλης Βασίλειος (2019). Κολύμβηση – ανάλυση και διδασκαλία της τεχνικής. ΣΑΛΤΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ, Θεσ/νίκη.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Γούργουλης Βασίλειος
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	vgourgoy@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές:	ΟΧΙ
Τρόποι εξέτασης:	Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής μέσω του e-class του μαθήματος και ταυτόχρονη ζωντανή σύνδεση (π.χ. μέσω Microsoft TEAMS) για έλεγχο της ταυτοπροσωπίας των συμμετεχόντων, έτσι ώστε να εξασφαλίζεται το αδιάβλητο και η αξιοπιστία διενέργειας της εξέτασης.
Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης:	Δικαίωμα συμμετοχής στις εξετάσεις έχουν μόνο όσοι φοιτητές – τριες έχουν κατοχυρώσει το μάθημα από παρουσίες. Η εξέταση στο μάθημα θα πραγματοποιηθεί σε υποομάδες χρηστών στο e-class, ανάλογα με τον αριθμό συμμετεχόντων στο μάθημα, την ημέρα εξέτασης του μαθήματος σύμφωνα με το πρόγραμμα της εξεταστικής που ανακοινώνεται από τη Γραμματεία. Ταυτόχρονα με την εξέταση μέσω του e-class του μαθήματος όλοι οι εξεταζόμενοι θα πρέπει να είναι συνδεδεμένοι (π.χ. μέσω Teams) έχοντας την κάμερά τους ανοικτή κατά τη διάρκεια της εξέτασης. Πριν την έναρξη της εξέτασης, οι φοιτητές θα επιδεικνύουν στην κάμερα την ταυτότητά τους, ώστε να γίνει ταυτοποίησή τους. Ο σύνδεσμός (π.χ. του TEAMS) θα αποσταλεί στους φοιτητές μέσω του μαθήματος στο e-class αποκλειστικά στους ιδρυματικούς λογαριασμούς όσων έχουν δηλώσει το μάθημα και έχουν λάβει γνώση των όρων εξ αποστάσεως εξέτασης. Οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να συνδεθούν στην αίθουσα εξέτασης μέσω του ιδρυματικού τους λογαριασμού. Διαφορετικά δεν θα μπορέσουν να συμμετάσχουν. Ο ακριβής αριθμός των ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής, η ακριβής διάρκεια της εξέτασης και τα ΑΕΜ όσων δήλωσαν αποδοχή των όρων της εξ αποστάσεως εξέτασης θα ανακοινώνονται στο «Παράρτημα της εξ αποστάσεως εξέτασης» που θα αναρτάται στο e-class του μαθήματος. Δικαίωμα συμμετοχής στις εξετάσεις θα έχουν όμως μόνο όσοι φοιτητές – τριες έχουν προηγουμένως κατοχυρώσει το μάθημα από παρουσίες.