



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ		
Κωδικός:	ΦΑΑ401		
Κατηγορία:	Υποχρεωτικό		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	4		
Εξάμηνο:	Χειμερινό		
ECTS:	9		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ. Άγγελος Ροδαφηνός / Δρ Κωνσταντινίδης Πάνος / Δρ Γαρύφαλλος Αναγνώστου / Δρ Έλενα Παπακώστα		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <p>Να μάθουν να εκπονούν προγράμματα προπόνησης σε διάφορα αθλήματα με βάση την εξειδίκευσή τους.</p> <p>Να μεταφέρουν θεωρητικές γνώσεις σε πρακτικές εφαρμογές.</p> <p>Να γνωρίζουν τον τρόπο λειτουργίας ενός αθλητικού οργανισμού.</p> <p>Να θέτουν βραχυπρόθεσμους, μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους προπονητικούς στόχους, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των αθλούμενων και να χειρίζονται αποτελεσματικά τα θέματα του περιοδισμού της προπόνησης/διδασκαλίας.</p> <p>Να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να αξιολογούν αποτελεσματικά προγράμματα γύμνασης αθλούμενων.</p> <p>Να μπορούν να κατανοήσουν τους προπονητικούς, βιοχημικούς, εργομετρικούς και ψυχολογικούς δείκτες και με βάση αυτούς να εκπονούν προγράμματα άσκησης και να τα εφαρμόζουν στην προπόνηση.</p> <p>Να συμμετέχουν ενεργά στην οργάνωση των προγραμμάτων που έχουν σχέση με την ατομική αλλά και την ομαδική εκγύμναση αθλουμένων.</p> <p>Να εφαρμόζουν ποικίλες μεθόδους προπόνησης, διδασκαλίας και άσκησης.</p> <p>Να μπορούν να οργανώνουν αγώνες και πρωταθλήματα και να αξιολογούν την κοινωνική και οικονομική τους απήχηση.</p>		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Βιωματική, Σεμινάρια		
Προ-απαιτούμενα:	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Ειδικότητα Ι
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none">1. Γνωριμία με τον αθλητικό οργανισμό, εγκαταστάσεις και αθλούμενους.2. Προγραμματισμός πρακτικής άσκησης. Καθορισμός του ρόλου του φοιτητή/τριας. Προγραμματισμός προπόνησης/διδασκαλίας.		



	<ol style="list-style-type: none">3. Η σημασία της ΠΑ στην επαγγελματική. Σκοποί και στόχοι της Πρακτικής Άσκησης σταδιοδρομία. Οδηγίες για την Πρακτική Άσκηση.4. Προγραμματισμός μαθημάτων κατά την Πρακτική Άσκηση. Πορτφόλιο.5. Οι κανονισμοί λειτουργίας των χώρων άσκησης και γυμναστηρίων6. Διαχείριση αποκλινοσών μορφών συμπεριφοράς7. Δημιουργία Πρωτοκόλλων Αυτοαξιολόγησης. Κριτήρια και δείκτες αξιολόγησης από τον υπεύθυνο καθηγητή8. Αξιολόγηση και κριτική ανάλυση της Πρακτικής Άσκησης9. Υποβολή έκθεσης στο ίδρυμα
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ol style="list-style-type: none">1. Grosser, M. & Starischka, S. Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης σε όλα τα Αθλήματα και τις Ηλικίες. 2η έκδοση. Εκδόσεις Salto, Θεσσαλονίκη. (2007).
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none">1. Αυθίνος, Γ. (2006). Άσκηση – Άθληση – Κινητική Αναψυχή- Οργανωτική Διάσταση. Αθήνα. Εκδόσεις Χαραλάμπους.2. Σωτηριάδης, Μ., & Φαρσάλης Ι. (2009). Εναλλακτικές και ειδικές μορφές τουρισμού. Νικητόπουλος και ΣΙΑ ΟΕ.
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Βιωματική, Σεμινάρια
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none">• Πορτφόλιο 50%• Έκθεση αξιολόγησης της πρακτικής από τον φοιτητή/τρια 20%• Αξιολόγηση από επιβλέποντα 30% (βλ. ΟΔΗΓΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ)
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική