



(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥ		
Κωδικός:	ΦΑΑ403		
Κατηγορία:	Κατεύθυνση Ι		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	3		
Εξάμηνο:	Χειμερινό		
ECTS:	6		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ Γαρύφαλλος Αναγνώστου / Δρ Γεώργιος Νάσσης		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Να κατανοήσουν τα στάδια που περνάει η ανάπτυξη κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.2. Να γνωρίζουν τη διάκριση μεταξύ χρονολογικής και βιολογικής ηλικίας.3. Να γνωρίζουν τις φυσιολογικές βάσεις της προπόνησης τεχνικής, των συναρμοστικών και των φυσικών ικανοτήτων στην παιδική και εφηβική ηλικία.4. Να εφαρμόζουν τα κατάλληλα προπονητικά προγράμματα για την βελτίωση της τεχνικής, της φυσικής κατάστασης και των συναρμοστικών ικανοτήτων στην παιδική και εφηβική ηλικία.5. Να αναλύουν και να δημιουργούν το ετήσιο προπονητικό πλάνο προπόνησης για στις διάφορα στάδια της παιδικής και εφηβικής ηλικία.		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Η διδασκαλία του μαθήματος αποτελείται από διαλέξεις και δομημένες συζητήσεις για γνώσεις θεωρητικού και πρακτικού υπόβαθρου. Αναλύονται οι έννοιες η διδακτική μεθοδολογία του αμοιβαίου στίλ διδασκαλίας, του στίλ των αθλοπαιδιών και της συνεργατικής μάθησης.		
Προ-απαιτούμενα:	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none">1. Ανίχνευση και επιλογή ταλέντων: Ερευνητικά δεδομένα από την προπονητική.2. Ο ρόλος των βιολογικών παραγόντων και της κληρονομικότητας. Μορφολογικοί και ανθρωπομετρικοί δείκτες. Βαθμίδες σωματικής ανάπτυξης.3. Σωματοτυπικά χαρακτηριστικά αθλητών και δοκιμασίες για αξιόπιστη επιλογή4. Ο σχεδιασμός της προπόνησης και ο ρόλος του πλαισίου προγραμματισμού. Η διαδικασία του προγραμματισμού ο ρόλος τους στην προπονητική διαδικασία.5. Περιοδικότητα της προπόνησης στην παιδική και εφηβική ηλικία.6. Η προπόνηση δύναμης κατά την παιδική και εφηβική ηλικία. Διαφορές φύλου και ηλικίας.7. Η αναερόβια προπόνηση κατά την παιδική και εφηβική ηλικία. Διαφορές φύλου και ηλικίας.8. Η προπόνηση δρομικής ταχύτητας κατά την παιδική και εφηβική ηλικία. Διαφορές φύλου και ηλικίας.9. Η αερόβια προπόνηση κατά την παιδική και εφηβική ηλικία. Διαφορές φύλου και ηλικίας.		



	<ol style="list-style-type: none">10. Πρωτόκολλα προπόνησης της ευκαμψίας κατά την παιδική και εφηβική ηλικία. Διαφορές φύλου και ηλικίας.11. Προγράμματα προπόνησης συναρμοστικών ικανοτήτων.12. Η προπόνηση τεχνικής και τακτικής στα αναπτυξιακά στάδια.13. Σύνοψη και αποτίμηση των ενοτήτων του μαθήματος.
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ol style="list-style-type: none">1. Dietrich, M., Klaus, C., & Claus, L. (2000).2. Berg, L. (2016). Ανάπτυξη του παιδιού. Αθήνα: ΙΩΝ.
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none">1. Delavier, F. (2012). <i>Προπόνηση για Αύξηση της Μυϊκής Δύναμης</i>. 4η έκδοση. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη.2. American College of Sport Medicine (2007). Κατευθύνσεις Σχεδιασμού Προγραμμάτων Άσκησης και Αξιολόγησης. 7η έκδοση. Αθήνα: Αθλότυπο.
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Η διδασκαλία του μαθήματος αποτελείται από διαλέξεις και δομημένες συζητήσεις για γνώσεις θεωρητικού και πρακτικού υπόβαθρου. Αναλύονται οι έννοιες η διδακτική μεθοδολογία του αμοιβαίου στιλ διδασκαλίας, του στιλ των αθλοπαιδιών και της συνεργατικής μάθησης.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none">• Γραπτή τελική εξέταση (50%)• Ενδιάμεση εξέταση (30%)• Ενεργή συμμετοχή στο μάθημα και εργασία με ένα σχετικό θέμα (20%).
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική