ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ0917	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	Η
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ – ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (ΜΚ0917)		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	4 (το πρόγραμμα διαμορφώνεται κάθε χρόνο με βάση τον αριθμό των φοιτητών σε τμήματα των 20 ατόμων)		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	2		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS	PE_U_143		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ (Ώρες γραφείου: Τρίτη 13.15 – 14.15)		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047047/ifatouros@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΔΡΑΓΑΝΙΔΗΣ ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΤΩΝΗΣ		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
γνωρίζουν τις αρχές τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης,	2.9
γνωρίζουν τον εξοπλισμό και τις βασικές αρχές ασφαλείας των ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης,	2.4 & 2.5
γνωρίζουν τις αρχές τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων για τις βασικές μυϊκές ομάδες όλου του σώματος,	2.4
γνωρίζουν τον τρόπο οργάνωσης του χώρου μυϊκής ενδυνάμωσης,	3.1 & 2.5
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: • Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης • Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη • Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών • Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές) • Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) • Λήψη αποφάσεων • Ικανότητα εργασίας σε διεπιστημονική ομάδα • Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο) • Ικανότητα αυτόνομης εργασίας	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: • Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης • Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη • Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων • Έχω καλή κατανόηση των εννοιών των επιστημών της άσκησης (φυσιολογία της άσκησης, βιομηχανική, κινητική μάθηση και αθλητική ψυχολογία), και μπορώ να τα εφαρμόσω στην πράξη

• Ηθική δέσμευση • Ενδιαφέρον για ποιότητα	• Είμαι σε θέση να χρησιμοποιήσω την τεχνολογία όπως τα προγράμματα λογισμικού υπολογιστών στη ΦΑ και τα σπορ. • Μπορώ να ενσωματώσω την τεχνολογία εάν έχω πρόσβαση σε αυτή (π.χ. βίντεο ή ηχητικά συστήματα) στη διδασκαλία μου

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Αρχές εμβιομηχανικής, τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλίας της άσκησης αντιστάσεων.
- Εξοπλισμός & ασφάλεια κατά την άσκηση.
- Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων του θώρακα.
- Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων της πλάτης.
- Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων των ώμων.
- Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων των άνω άκρων.
- Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων κοιλιακών.
- Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων ραχιαίων
- Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων των ισχίων.
- Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων των γονάτων και ποδοκνημικής.
- Ανάλυση της τεχνικής των πολυαρθρικών ασκήσεων.
- Αρχές λειτουργικής προπόνησης.
- Οργάνωση του χώρου μυϊκής ενδυνάμωσης.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Στον χώρο διδασκαλίας της άσκησης μυϊκής ενδυνάμωσης (γυμναστήριο ΜΕΛΑΘΡΟΝ, αμφιθέατρο και εξωτερικοί χώροι εκγύμνασης ΤΕΦΑΑ)
ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	➢ Όλοι/ες οι συμμετέχοντες/σες πρέπει να φορούν αθλητική ενδυμασία για συμμετοχή σε όλα τα μαθήματα που γίνονται σε χώρους άσκησης. Αν δεν μπορούν να συμμετάσχουν στο μάθημα πρέπει να προσκομίσουν χαρτί γιατρού (υποχρεωτικά). ➢ Όλοι/ες οι συμμετέχοντες/ουσες πρέπει να έχουν μαζί τους υλικό για να κρατούν σημειώσεις. ➢ Δεν επιτρέπεται η χρήση των κινητών τηλεφώνων κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. ➢ Δεν επιτρέπεται η κατανάλωση τροφών και ροφημάτων (εκτός νερού) κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. ➢ Το υλικό κάθε μαθήματος αναρτάται στο e-class από την προηγούμενη εβδομάδα για να μπορέσουν οι φοιτητές/ριες να είναι προετοιμασμένοι για το επόμενο μάθημα. ➢ Το μάθημα αρχίζει αυστηρά την προγραμματισμένη ώρα.
ΔΗΛΩΣΗ ΤΜΗΜΑΤΩΝ	➢ Οι δηλώσεις τμημάτων από τους φοιτητές-ριες αρχίζουν την πρώτη εβδομάδα του εξαμήνου. Οι φοιτητές μπορούν να δηλώνουν και μετά από αυτή

<table>
<tr><td></td><td>την περίοδο αλλά οι απουσίες τους καταγράφονται για κάθε εβδομάδα μη προσέλευσης.
➢ Οι διδάσκοντες των τμημάτων δεν μπορούν να δηλώνουν ή να δέχονται φοιτητές/ριες στα τμήματα του μαθήματος. Οι δηλώσεις γίνονται μόνο στο εργαστήριο Βιοχημείας, Φυσιολογίας και Διατροφής της Άσκησης.
➢ Η ένταξη των φοιτητών/ριών στα τμήματα γίνεται με σειρά προσέλευσης.
➢ Δεν κατοχυρώνεται παρουσία σε περίπτωση που ο φοιτητής/ρια προσέρθει σε τμήμα στο οποίο δεν είναι καταγεγραμμένος.
➢ Δεν μπορεί να γίνει ταυτόχρονη παρακολούθηση σε δύο διαφορετικά τμήματα.</td></tr>
<tr><td>ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΑΠΟΥΣΙΩΝ</td><td>➢ Οι φοιτητές/ριες έχουν δικαίωμα οκτώ (8) απουσιών για 24-26 συνολικά μαθήματα και 7 για 22-24 μαθήματα.
➢ Ο διδάσκων έχει το δικαίωμα να ορίσει μάθημα αναπλήρωσης υποχρεωτικής παρακολούθησης.</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</td><td>• Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
• Χρήση εξειδικευμένου λογισμικού</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>52</td></tr>
<tr><td>Ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>45</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Εργαστηριακή εξάσκηση</td><td>23</td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</td><td>150</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</td><td>I. Γραπτή εξέταση (40%) για το υλικό των πρώτων 3 εβδομάδων.
- Για να μπορέσει να δώσει την συγκεκριμένη εξέταση ο/η φοιτητής/ρια πρέπει να να έχει δηλώσει το μάθημα.
- Για να ολοκληρώσει το μάθημα επιτυχώς και να έχει δικαίωμα να συμμετάσχει στην πρακτική εξέταση στο τέλος του εξαμήνου, ο/η φοιτητής/ρια πρέπει να βαθμολογηθεί με τουλάχιστον 5.
II. Τελική πρακτική εξέταση (60%)
- Οι φοιτητές/ριες για να ολοκληρώσουν επιτυχώς το μάθημα πρέπει να λάβουν πάνω από 5 τόσο στην πρακτική όσο και στην πρώτη γραπτή εξέταση.
- Σε περίπτωση που οι φοιτητές/ριες δεν κατορθώσουν να ολοκληρώσουν επιτυχώς την γραπτή θεωρητική εξέταση, την επόμενη εξεταστική (Σεπτεμβρίου) θα διατηρηθεί ο</td></tr>
</table>

	βαθμός της εξέτασης που πέρασαν αλλά από την μεθεπόμενη εξεταστική πρέπει να δώσουν και πάλι τόσο την πρακτική όσο και την θεωρητική εξέταση. *Ανάλογα με τις επικρατούσες συνθήκες, θα προσφερθούν και πρακτικά σεμινάρια εκτός μαθημάτων με προαιρετική παρουσία.

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- Φατούρος Ι. & Χατζηνικολάου Α. (2011). Προπόνηση με Βάρη: Εκτέλεση, Διδασκαλία, Ασφάλεια και Οργάνωση των Ασκήσεων. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα.
- Σημειώσεις του διδάσκοντα.
- Delavier F. (2009). Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.
- Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση, National Strength and Conditioning Association. (2009). Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.
- Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης με Αντίσταση των Fleck St. και Kraemer W., Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα, 2006.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- Journal of Strength and Conditioning Reseach
- Strength and Conditioning
- International of Sport Physiology and Performance
- Journal of Human Kinetics
- Health and Fitness Journal