

Τίτλος Μαθήματος	Κλασικός Αθλητισμός Ι				
Κωδικός Μαθήματος	SPE436				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό (Επιλεγόμενο Μάθημα Ειδικότητας)				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο Έτος / 7 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1 ώρα /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	2 ώρες /14 εβδομάδες (πρακτικό)
Στόχοι Μαθήματος	<p>Σκοπός του μαθήματος είναι να διδάξει αναλυτικά στους φοιτητές/τριες:</p> <ul style="list-style-type: none"> τα στοιχεία τεχνικής των αγωνισμάτων κλασικού αθλητισμού (δρόμοι ταχύτητας, ημιαντοχής, αντοχής, μετά εμποδίων, σκυταλοδρομίες). τη μεθοδολογία για τη διδασκαλία των αγωνισμάτων κλασικού αθλητισμού (δρόμοι ταχύτητας, ημιαντοχής, αντοχής, μετά εμποδίων, σκυταλοδρομίες). το σχεδιασμό, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης που απευθύνονται τόσο σε παιδιά και έφηβους αθλητές όσο και σε αθλητές υψηλού επιπέδου. 				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> ανακαλεί με λεπτομέρειες στοιχεία της τεχνικής των αγωνισμάτων που θα έχει διδαχτεί, προσδιορίζει την καταλληλότερη σειρά ασκήσεων για την καλύτερη εκμάθηση της τεχνικής μιας κίνησης, προσδιορίζει τη μεθοδική εκμάθησης και διδασκαλίας των αγωνισμάτων που διδάχτηκε, επιλέγει βασικό και ειδικό ασκησιολόγιο των αγωνισμάτων που διδάχτηκε, να αναγνωρίζει τα λάθος στην τεχνική και να μπορεί να προτείνει ασκήσεις για τη διόρθωσή τους, μπορεί να αναλύει μια διδακτική μονάδα με θέμα τον κλασικό αθλητισμό στο πλαίσιο του μαθήματος της φυσικής αγωγής στο σχολείο, σχεδιάζει προγράμματα προπόνησης τόσο σε παιδιά και έφηβους αθλητές όσο και σε αθλητές υψηλού επιπέδου στα αγωνίσματα των δρόμων (ταχύτητας, ημιαντοχής, αντοχής, μετά εμποδίων, σκυταλοδρομίες). 				
Προαπαιτούμενα	SPE135	Συναπαιτούμενα		Κανένα	

<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<p>Το μάθημα περιλαμβάνει τις εξής θεματικές ενότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εμβιομηχανικές βάσεις της τεχνικής, δομή των φάσεων και περιγραφή της τεχνικής των αγωνισμάτων δρόμων. • Καθοδήγηση για την τελειοποίηση της τεχνικής, εντοπισμός των λαθών και δυνατότητες διόρθωσής τους. • Αναλυτική μεθοδολογία για τη διδασκαλία των αγωνισμάτων κλασικού αθλητισμού (δρόμοι ταχύτητας, ημιαντοχής, αντοχής, μετά εμποδίων, σκυταλοδρομίες) στο σχολείο και στον αθλητικό σύλλογο • Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης στα αγωνίσματα των δρόμων (ταχύτητας, ημιαντοχής, αντοχής, μετά εμποδίων, σκυταλοδρομίες). 								
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Διδασκαλία στην τάξη και πρακτικό στο αθλητικό κέντρο</p> <p>Εργασιακός φόρτος φοιτητή</p> <p>Θεωρία στη τάξη: 14 ώρες</p> <p>Πρακτικό στο γήπεδο: 28 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για πρακτική αξιολόγηση: 25 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 35 ώρες</p> <p>Αυτόνομη μελέτη: 24 ώρες</p> <p>Πρακτική εξάσκηση: 24 ώρες</p> <p>Σύνολο: 150 ώρες</p>								
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Κέλλης Σπ. Κοντονάσιος Ι., Μάνου Β., Πυλιανίδης Θ., Σαρασλανίδης Πλ., Σούλας Δ. (2009). <i>Κλασικός Αθλητισμός στην Εκπαίδευση και τον Αθλητισμό</i>. Εκδόσεις Σάλτο: Θεσσαλονίκη. ISBN 978-960-278-172-2. 2. Βεληγκέκας Π. & Μπογδάνης Γ. (2017). <i>Θεωρία και Μεθοδολογία Προπονητικής Αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού</i>, 2η έκδοση. Εκδόσεις BROKEN HILL PUBLISHERS LTD, ISBN: 9789963274796 3. Καντζίδης, Δ. & Παπαϊακώβου, Γ. (2017). <i>Κλασικός Αθλητισμός για το Σχολείο και το Σύλλογο</i>. ΤΣΙΑΡΤΣΙΑΝΗΣ ΑΘ. & ΣΙΑ Ο.Ε., Θεσσαλονίκη, ISBN: 978-960-8237-42-1 4. Marinier, Eric. <i>100 Ασκήσεις κλασικού αθλητισμού</i>. Θεσσαλονίκη: Σάλτο, (2008). ISBN: 960-278-167-X 5. American Sport Education Program. <i>Coaching Youth Track & Field</i>. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2008). ISBN: 0736069143. 								
<p>Αξιολόγηση</p>	<table border="1"> <tr> <td>Εξετάσεις</td> <td>70%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	70%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%		100%
Εξετάσεις	70%								
Εργασίες	20%								
Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%								
	100%								
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική</p>								