

ΔΗΜΟΚΡΕΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

“Μεταπτυχιακό πρόγραμμα ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ”

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΕΝΤΥΠΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** Μάθηση και Απόδοση
2. **ΚΩΔ. ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** 710
3. **ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** Μιχαλοπούλου Μ Καθηγήτρια Δ.Π.Θ.
. τηλ/fax: – . 25310 39679 e-mail: michal@phyed.duth.gr
4. **ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ:** Ζέτου Ελένη Επικ. Καθηγήτρια Δ.Π.Θ.
τηλ/fax: – . 25310 39664 e-mail: elzet@phyed.duth.gr
5. **ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:** Δια ζώσης και εξ’ αποστάσεως
6. **ΕΞΑΜΗΝΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ:** Β’
7. **ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** Επιλογής
8. **ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ:** Μεγιστοποίηση Αθλητικής Απόδοσης – Επίδοσης
9. **ΠΙΣΤΟΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ –ECTS:**7,5

10. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Σκοπός τους μαθήματος είναι η απόκτηση γνώσεων και εμπειριών από τους φοιτητές σχετικά: α. με τις αλλαγές στην κινητική συμπεριφορά οι οποίες είναι αποτέλεσμα εξάσκησης β. με την αξιολόγηση της μάθησης κινητικών δεξιοτήτων, γ. με την παρουσίαση δεξιοτήτων και την παροχή ανατροφοδότησης σε συνθήκες εξάσκησης αλλά και αγώνα όσον αφορά κύρια την εκμάθηση στοιχείων τεχνικής, δ. με τα στάδια ανάπτυξης των αθλητών, το είδος προπόνησης και το ρόλο του προπονητή σε κάθε στάδιο για την προσέγγιση της αθλητικής αριστείας.

11. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές –τριες θα είναι ικανοί να:	
1.	αναλύουν τα βασικά χαρακτηριστικά μιας αθλητικής δεξιότητας και να την αναλύουν και να την παρουσιάζουν με τρόπο που να βελτιώνει τη μάθηση.
2.	εφαρμόζουν παρατήρηση των ποιοτικών και ποσοτικών στοιχείων των αθλητικών δεξιοτήτων προς μάθηση και να αξιολογούν τη μάθηση τους.
3.	παρέχουν ανατροφοδότηση με στόχο τη διόρθωση λαθών και τη μεγιστοποίηση της μάθησης και της απόδοσης
4.	αναγνωρίζουν τα στάδια προπόνησης από την παιδική ηλικία έως την δέσμευση των παιδιών σε ένα άθλημα, το ρόλο του προπονητή σε κάθε στάδιο.
5.	σχεδιάζουν, οργανώνουν και αξιολογούν προπονήσεις με στόχο την ανάπτυξη της γνώσης, πρόβλεψης, λήψης απόφασης για το άθλημά τους.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αποτελέσματα μάθησης Οι φοιτητές θα μπορούν:	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες	Κριτήρια Αξιολόγησης	Φόρτος εργασίας φοιτητή (ώρες)
να αναλύουν τα βασικά χαρακτηριστικά μιας αθλητικής δεξιότητας και να πραγματοποιούν την παρουσίαση της με τρόπο που βελτιώνει τη μάθηση.	Διαλέξεις Συζήτηση	Ατομική εργασία Περιπτωσιολογική μελέτη εφαρμογής	50

να εφαρμόζουν την παρατήρηση των ποιοτικών και ποσοτικών στοιχείων των αθλητικών δεξιοτήτων προς μάθηση και να αξιολογούν τη μάθηση τους.	Διαλέξεις Συζήτηση	Ατομική εργασία Περιπτωσιολογική μελέτη εφαρμογής	60
να παρέχουν ανατροφοδότηση με στόχο τη διόρθωση λαθών και τη μεγιστοποίηση της μάθησης και της απόδοσης.	Διαλέξεις Συζήτηση	Ατομική εργασία Περιπτωσιολογική μελέτη εφαρμογής	55
να γνωρίζουν τα στάδια προπόνησης από την παιδική ηλικία έως την δέσμευση των παιδιών σε ένα άθλημα, το ρόλο του προπονητή σε κάθε στάδιο.	Διαλέξεις Συζήτηση σε ομάδες	Ατομική εργασία Quiz στην τάξη	30
πώς να σχεδιάζουν, οργανώνουν και να αξιολογούν προπονήσεις με στόχο την ανάπτυξη της γνώσης, πρόβλεψης και της λήψης απόφασης για το άθλημα τους.	Διαλέξεις Συζήτηση σε ομάδες	Ατομική εργασία Quiz στην τάξη	30
		ΣΥΝΟΛΟ	225

12. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ-ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Διαφοροποιήσεις στην κινητική συμπεριφορά Απόδοση - Μάθηση.
2. Ποιοτική αξιολόγηση της κινητικής μάθησης και απόδοσης.
3. Ανάλυση και παρουσίαση δεξιοτήτων -Πρακτικές εφαρμογές.
4. Ανατροφοδότηση και διόρθωση λαθών στη μάθηση αθλητικών δεξιοτήτων.
5. Στάδια ενασχόλησης παιδιών για την απόκτηση της αθλητικής αριστείας. Ο ρόλος του προπονητή (συμπεριφορά, παρακίνηση).
6. Σύγχρονες προσεγγίσεις για την απόκτηση της αθλητικής αριστείας. Στοχευμένη εξάσκηση- Ανάπτυξη τακτικής - Εφαρμογή στην προπόνηση
7. Αντίληψη, πρόβλεψη, λήψη απόφασης, συγκέντρωση προσοχής, μεσολάβηση γνώσης- Εφαρμογή τους στην προπόνηση.

13. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Διαδραστική μέθοδος με διαλέξεις, εργασίες σε ομάδες στην τάξη (workshop), σύντομα quiz κατανόησης (στην τάξη), ερωτήσεις-απαντήσεις, ατομικές και ομαδικές εργασίες.

14. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΥΛΗΣ

Διάλεξη	Εισηγητής	Θέμα
1	Ζέτου Ε.	Από το παιχνίδι στον αγώνα - Ο ρόλος του προπονητή (συμπεριφορά, παρακίνηση).
2	Ζέτου Ε	Αθλητική αριστεία και παράγοντες που τη συνθέτουν - Στοχευμένη εξάσκηση - Ανάπτυξη τακτικής
3	Ζέτου Ε	Διαδικασία Λήψης Απόφασης στον αθλητισμό. Αντιληπτική – Γνωστική αριστεία –Συγκέντρωση προσοχής
4	Μιχαλοπούλου Μ.	Μάθηση – Απόδοση. Διαφοροποιήσεις στην Κινητική συμπεριφορά
5	Μιχαλοπούλου Μ.	Ποιοτική αξιολόγηση της κινητικής συμπεριφοράς.
6	Μιχαλοπούλου Μ.	Συστηματική παρατήρηση της κινητικής συμπεριφοράς
7	Μιχαλοπούλου Μ.	Αξιολόγηση – διάγνωση και παρέμβαση για την αύξηση της απόδοσης
8	Μιχαλοπούλου Μ.	Ανατροφοδότηση

9	Μιχαλοπούλου Μ.	Ποιοτική παρατήρηση δεξιοτήτων
10	Μιχαλοπούλου Μ.	Παρουσίαση – Ανάλυση Κινητικών Δεξιοτήτων Διόρθωση Κινητικών Λαθών
11	Μιχαλοπούλου Μ.	Διατήρηση αθλητικής αριστείας
12	Μιχαλοπούλου Μ.	Παρουσίαση - Ανάλυση Δεξιοτήτων
		Τελικές Εξετάσεις

15. ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

Η αξιολόγηση των φοιτητών περιλαμβάνει:

Κριτήριο Αξιολόγησης	Ποσοστό τελικής βαθμολογίας
1. Σχεδιασμός και παρουσίαση πρακτικής εφαρμογής I (ατομική εργασία)	40%
2. Σχεδιασμός και παρουσίαση πρακτικής εφαρμογής II (ατομική εργασία)	40%
3. Ενδιάμεση Εξέταση	20%.

16. ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Schmidt, R.A. & Wrisberg, C.A (2004). *Motor Learning and Performance*. Champaign IL: Human Kinetics
- Starkes J.L. & Ericsson K.A. (2004). *Expert performance in sports. Advances in Research on Sport Expertise*. Champaign IL: Human Kinetics
- Khudson D.W. & Morrison C.S. (2002). *Qualitative analysis of Human Movement*. Champaign IL: Human Kinetics
- Christina R.W. & Corcos, M.D. (1993). *Προπονητής & Μάθηση – Απόδοση*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.

17. ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Οι φοιτητές που μετέχουν στο μάθημα αυτό οφείλουν να πραγματοποιούν όλες τις εργασίες και τις σχετικές δραστηριότητες σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία για τα πνευματικά δικαιώματα Ν. 2121/1993. Οποιασδήποτε μορφή λογοκλοπής δεν είναι αποδεκτή και αποτελεί σοβαρό πειθαρχικό παράπτωμα με σοβαρότατες κυρώσεις. Σε κάθε περίπτωση οδηγεί σε αποτυχία (Βαθμός = 0) στο μάθημα και αναφέρεται άμεσα στην Ειδική Διατμηματική Επιτροπή του ΔΠΜΣ και μπορεί να οδηγήσει και στη διαγραφή σύμφωνα με τον Κανονισμό λειτουργίας των Προγραμμάτων Μεταπτυχιακών Σπουδών του ΔΠΘ. Όποιες ιδέες ή κείμενο δεν αποτελούν πρωτότυπο έργο του φοιτητή θα πρέπει να συνοδεύονται από πλήρη αναφορά της πηγής τους.

18. ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

Διάλεξη 1

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Από το παιχνίδι στον αγώνα.	Στάδια ανάπτυξης αθλητή έως τη δέσμευσή του σε ένα άθλημα. Κοινωνικές επιρροές - Ο ρόλος/συμπεριφορά του προπονητή σε κάθε στάδιο.	<i>Play to practice</i>
Βιβλιογραφία:	Starkes, J.L. & Ericsson, K.A. (2004), <i>Expert performance in sports. Advances in Research on Sport Expertise</i> . Champaign IL: Human Kinetics	

Διάλεξη 2

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Αθλητική αριστεία και παράγοντες που τη συνθέτουν - Στοχευμένη εξάσκηση - Ανάπτυξη τακτικής	Αναπτυξιακό πλαίσιο και απόκτηση αριστείας και κοινωνικές επιδράσεις. Στοχευμένη εξάσκηση και περιβάλλον (πετοσφαίριση – καλλιτεχνικό πατινάζ). Αγωνιστική τακτική και αριστεία Αναπαράσταση προβλημάτων και αθλητικές δεξιότητες (αντισφαίριση).	<i>Deliberate practice</i>
Βιβλιογραφία:	Starkes, J.L. & Ericsson, K.A. (2004). <i>Expert performance in sports. Advances in Research on Sport Expertise</i> . Champaign IL: Human Kinetics	

Διάλεξη 3

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Διαδικασία Λήψης Απόφασης & Αντιληπτική - γνωστική αριστεία, συγκέντρωση προσοχής	Λήψη απόφασης στον αθλητισμό. Επεξεργασία πληροφοριών κατά την επιλογή απάντησης. Διέγερση και αυτο-αποτελεσματικότητα. Πλαίσιο ερμηνείας της Αθλητικής αριστείας κατά τη λήψη απόφασης. Εξάσκηση για Αντιληπτική δεξιότητα.. Παρουσίαση πληροφοριών στους ασκούμενους. Δημιουργία συνθηκών αντιληπτικής προσομοίωσης και εξάσκηση για αποτελεσματικότερη μάθηση.	<i>Decision making, perceptual and cognitive expertise</i>
Βιβλιογραφία:	Starkes, J.L. & Ericsson, K.A. (2004). <i>Expert performance in sports. Advances in Research on Sport Expertise</i> . Champaign IL: Human Kinetics	

Διάλεξη 4

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Μάθηση – Απόδοση Διαφοροποιήσεις στην Κινητική Συμπεριφορά	Σχεδιασμός αξιολόγησης της μαθησιακής διαδικασίας Χαρακτηριστικά κινητικών δεξιοτήτων. Στάδια μάθησης. Διαμόρφωση κινητικού σχήματος Μέθοδοι εξάσκησης & διαφοροποιήσεις σε απόδοση & μάθηση Ανατροφοδότηση.	<i>motor learning, motor skills variability of practice. augmented feedback</i>
Βιβλιογραφία:	Schmidt, R.D., & Wrisberg, C. (2004). <i>Motor Learning and Performance</i> .	

Διάλεξη 5

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Ποιοτική αξιολόγηση της κινητικής συμπεριφοράς	Ποιοτική ανάλυση της κινητικής συμπεριφοράς ως μέρος της μαθησιακής διαδικασίας. Συνδυαστικό μοντέλο αξιολόγησης 4 σταδίων. Καθοριστικοί παράγοντες για τις στοχευμένες αλλαγές της κινητικής συμπεριφοράς. Η συνεισφορά των αισθήσεων στην	<i>Qualitative movement analysis</i>

	ποιοτική αξιολόγηση	
Βιβλιογραφία:	Khudson, D.W. & Morrison, C.S. (2002). <i>Qualitative analysis of Human Movement</i> . Champaign IL: Human Kinetics	

Διάλεξη 6

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Συστηματική παρατήρηση της κινητικής συμπεριφοράς	Ανάλυση στοιχείων κινητικών δεξιοτήτων Συγκέντρωση σχετικών πληροφοριών. Κρίσιμα κινητικά στοιχεία. Βασικά κινητικά λάθη. Ατομικά χαρακτηριστικά του αθλητή. Περιεχόμενο & αποτελεσματικότητα διδακτικής διαδικασίας. Στρατηγικές συστηματικής παρατήρησης κινητικών δεξιοτήτων.	<i>Observation of movement analysis, human performance</i>
Βιβλιογραφία:	Khudson, D.W. & Morrison, C.S. (2002). <i>Qualitative analysis of Human Movement</i> . Champaign IL: Human Kinetics	

Διάλεξη 7

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Αξιολόγηση – Διάγνωση & Παρέμβαση για την αύξηση της απόδοσης	Διαδικασία αξιολόγησης της κινητικής δεξιότητας. Εμπόδια στην αξιολόγηση. Καθορισμός προτεραιοτήτων. Διαμόρφωση της παρέμβασης. Στοιχεία ανατροφοδότησης. Παροχή Επαυξημένης ανατροφοδότησης. Χρήση μοντέλων	
Βιβλιογραφία:	Khudson, D.W. & Morrison, C.S. (2002). <i>Qualitative analysis of Human Movement</i> . Champaign IL: Human Kinetics	

Διάλεξη 8

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Ανατροφοδότηση	Στρατηγικές Παρέμβασης για τη βελτίωση της απόδοσης. Οδηγίες για την παροχή ανατροφοδότησης Λειτουργία ανατροφοδότησης ως μορφή παρέμβασης	
Βιβλιογραφία:	Khudson, D.W. & Morrison, C.S. (2002). <i>Qualitative analysis of Human Movement</i> . Champaign IL: Human Kinetics	

Διάλεξη 9

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Ποιοτική παρατήρηση δεξιοτήτων	Παρουσίαση ατομικής εργασίας I – περιπτωσιολογική μελέτη ποιοτικής παρατήρησης αθλητικών δεξιοτήτων	
Βιβλιογραφία:		

Διάλεξη 10

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Παρουσίαση – Ανάλυση Κινητικών Δεξιοτήτων Διόρθωση Κινητικών	Μεθοδολογική προσέγγιση για την παρουσίαση της κινητικής δεξιότητας προς μάθηση. Καθορισμός στόχων, λέξεις κλειδιά και σχεδιασμός εξάσκησης.	<i>Modeling, goal setting, motivation</i>

Λαθών	
Βιβλιογραφία:	Schmidt, R.A., Wrisber, C. (2009). <i>Κινητική Μάθηση και Απόδοση</i> . (pp 291-336).

Διάλεξη 11

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Διατήρηση αθλητικής αριστείας	Διατήρηση αθλητικής αριστείας. Μνήμη και αθλητική αριστεία.	<i>Expertise, expert performance</i>
Βιβλιογραφία:		

Διάλεξη 12

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Παρουσίαση - Ανάλυση Δεξιοτήτων	Παρουσίαση ατομικής εργασίας II- περιπτωσιολογική μελέτη αρχικής παρουσίασης και ανάλυσης αθλητικών δεξιοτήτων.	
Βιβλιογραφία:	Schmidt, R.A., Wrisber, C. (2009). <i>Κινητική Μάθηση και Απόδοση</i> . (pp 291-336).	