



## Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα 'Άσκηση & Ποιότητα Ζωής' Κατεύθυνση: Βελτιστοποίηση Αθλητικής Επίδοσης και Απόδοσης

### Μάθημα: 710- Μάθηση και Απόδοση

#### Project I

#### Ποιοτική Ανάλυση της Κίνησης Συστηματική Παρατήρηση Αξιολόγηση και Παρέμβαση στην Κινητική Συμπεριφορά

Στο πλαίσιο της εργασίας αυτής θα πρέπει να επιλέξετε 3 κινητικές δεξιότητες (όχι απαραίτητα από το ίδιο άθλημα ή δραστηριότητα) και να προετοιμάσετε τη συστηματική παρατήρησή τους, τα στοιχεία πάνω στα οποία θα στηριχθεί η αξιολόγηση τους όπως επίσης και την παρέμβαση (τροποποίηση της εξάσκησης – διόρθωση λαθών κλπ) που θα πραγματοποιήσετε στη συνέχεια βάση των παρατηρήσεων στις αντίστοιχες περιπτώσεις. Το αγωνιστικό / μαθησιακό επίπεδο των ατόμων αυτών θα πρέπει να είναι σε αντιστοιχία με το υλικό που θα επιλέξετε να διδάξετε.

Από την εφαρμογή της παρατήρησης θα προκύψουν πρόσθετα στοιχεία τα οποία θα συμπεριληφθούν στο κείμενο.

Το υλικό που θα προετοιμάσετε για μία δεξιότητα από τις 3 δεξιότητες που τελικά θα καταθέσετε θα το παρουσιάσετε στην 11η ή στην 12η διάλεξη μέσω υπολογιστή. Για το σκοπό αυτό θα προετοιμάσετε τις σχετικές (10) διαφάνειες ppt για τη μία μόνο δεξιότητα και να τις αποστείλετε σε εμένα μέχρι την 12η Μαΐου 2016. Το τελικό υλικό (ένα αρχείο κειμένου και για τις 3 δεξιότητες) θα το παραδώσετε /αποστείλετε έως την εβδομάδα της εξεταστικής του εξαμήνου. Θα αποστείλετε ένα αρχείο doc.

Το αρχείο .doc θα πρέπει να περιλαμβάνει τις ακόλουθες πληροφορίες για την κάθε μία από τις 3 δεξιότητες όπως επίσης και οι διαφάνειες για μία από τις τρεις δεξιότητες που θα αξιολογήσετε:

A. το περιεχόμενο της προετοιμασίας της συστηματικής παρατήρησης	Ορισμό των δεξιοτήτων.
Ισχύουσα Κατάσταση	Γενικά στοιχεία σχετικά με τις δεξιότητες (παρουσίαση του κινητικού στόχου και περιεχομένου της δεξιότητας, ορολογία που χρησιμοποιείται) Χαρακτηριστικά αθλητών (ηλικία αγωνιστικό επίπεδο) Σχετικές δεξιότητες που ήδη γνωρίζουν οι αθλητές και επίπεδο ανάπτυξης φυσικών και συναρμοστικών ικανοτήτων (όποιων κρίνετε ότι επηρεάζουν στην μάθηση των δεξιοτήτων που επιλέξατε). Όπου βρίσκει εφαρμογή αναφορά σε στοιχεία

	Ανάλυση της δεξιότητας	<p>κινητικής ανάπτυξης.</p> <p>Σημαντικά σημεία (Δ 22, 23 5<sup>H</sup> Δ) στην εκτέλεση της δεξιότητας. Καθορισμός του εύρους σωστής εκτέλεσης (Δ 24 5<sup>H</sup> Δ). Καταγραφή των συνηθισμένων λαθών που παρατηρούνται (χρήση βιβλιογραφίας, γνώμη ειδικών, εμπειρία).</p> <p>Αναφορά στο διαχωρισμό της δεξιότητας σε επιμέρους μέρη ή/και σύμφωνα με τον Πίνακα στις Δ 7,8 στην 5<sup>η</sup> Δ (Brown, 1982) στα στοιχεία που θα αποτελέσουν το περιεχόμενο της παρατήρησης.</p> <p>Έλεγχος εγκυρότητας και αξιοπιστίας</p>
B.	Την περιγραφή της συστηματικής παρατήρησης που θα εφαρμόσετε Διάλεξη 5 <sup>η</sup> έως 7 <sup>η</sup>	<p>Διαδικασία εφαρμογής της παρατήρησης.</p> <p>Άσκηση – εκτέλεση που θα χρησιμοποιηθεί</p> <p>Κλίμακα αξιολόγησης</p> <p>Περιγραφή της παρούσας κατάστασης και των συνθηκών που επικρατούν.</p> <p>Αριθμός παρατηρήσεων - γωνίες παρατήρησης</p> <p>Στην περίπτωση που ισχύουν απλοποιήσεις που εφαρμόζατε.</p>
	Παρουσίαση των βασικών σημείων κλειδιών και των λέξεων φράσεων	<p>Ονομαστική παρουσίαση των σημείων κλειδιών στα οποία στηρίζεται η παρατήρηση και της αντιστοιχίας τους σε «λέξεις φράσεις -κλειδιά» τα οποία θα χρησιμοποιηθούν στην παρέμβαση – διδασκαλία.</p>
Γ	Αξιολόγηση - Διάγνωση	<p>Αναφορά στα δυνατά σημεία της εκτέλεσης και στις επιδράσεις τους.</p> <p>Αναφορά στα αδύνατα μη επιθυμητά σημεία της εκτέλεσης και στις επιδράσεις τους</p> <p>Καθορισμός προτεραιοτήτων στην αντιμετώπιση των μη επιθυμητών σημείων και αλλά και γενικότερα στην παρέμβαση που θα ακολουθήσει (αιτιολόγηση των επιλογών σας)</p>
Δ.	Παρέμβαση	<p>Σύμφωνα με τα στοιχεία που προέκυψαν από τη διάγνωση περιγράψτε την παρέμβαση που θα εφαρμόσετε (στα πλαίσια της εργασίας αυτής δεν απαιτείται να την εφαρμόσετε)</p>
	Διάλεξη 9 <sup>H</sup>	<p>Παρουσιάστε τα σχόλια που κάνετε προς τους αθλητές (σε β' πρόσωπο).</p> <p>Αναφορά στο είδος και στη λειτουργία της ανατροφοδότησης που επιλέξατε να δώσετε στους αθλητές</p>
		<p>Παρουσιάστε τις τροποποιήσεις που πιθανά να χρειαστεί να εισάγετε όσον αφορά την εκτέλεση της δεξιότητας</p> <p>Παρουσιάστε τις ασκήσεις που θα ακολουθήσουν ως μέσω για τη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών (δεν χρειάζεται να τις εφαρμόσετε)</p>
	Βιβλιογραφία	<p>Βιβλιογραφία που πιθανά χρησιμοποιήσατε στην προσπάθειά σας να προετοιμάσετε την συστηματική παρατήρηση</p>

Καλή επιτυχία, Μαρία Μιχαλοπούλου