



Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα 'Άσκηση & Ποιότητα Ζωής'

Κατεύθυνση: Βελτιστοποίηση Αθλητικής Επίδοσης και Απόδοσης

Μάθημα: 710- Μάθηση και Απόδοση

Project II

Παρουσίαση Ανάλυση και Επίδειξη Δεξιοτήτων

Στο πλαίσιο της εργασίας αυτής θα πρέπει να προετοιμάσετε και να υλοποιήσετε την παρουσίαση μίας δεξιότητας (δική σας επιλογής) σε μία ομάδα αθλητών – μαθητών. Με το όρο «ομάδα» ορίζεται ένα σύνολο 3 και άνω ατόμων. Το αγωνιστικό / μαθησιακό επίπεδο των ατόμων αυτών θα πρέπει να είναι σε αντιστοιχία με το υλικό που θα επιλέξετε να παρουσιάσετε.

Θα παραδώσετε / αποστείλετε μέχρι την εβδομάδα της εξεταστικής του εξαμήνου για τα υπόλοιπα μαθήματα στα οποία συμμετέχετε ένα **αρχείο .doc** και **ένα dvd (ή USB)**.

Η παρουσίαση – ανάλυση επίδειξη της δεξιότητας θα πραγματοποιηθεί στην αρχή πριν την έναρξη της εξάσκησης. Στη συνέχεια θα ακολουθήσουν οι ασκήσεις (μέγιστο 3) που τη συνοδεύουν βάση των σημείων κλειδιών που θα επιλέξετε.

Στη συνέχεια θα ακολουθήσει δεύτερη επίδειξη η οποία θα αποτελεί συνέχεια της πρώτης η οποία θα στηριχθεί σε άλλα σημεία κλειδιά και θα ακολουθήσουν οι αντίστοιχες ασκήσεις.

Το αρχείο .doc θα πρέπει να περιλαμβάνει:

A. το περιεχόμενο της προετοιμασίας της εισαγωγικής παρουσίασης σας	Διαμόρφωση χώρου Κείμενο εισαγωγικής παρουσίασης Τοποθέτηση αθλητών στο χώρο Χαρακτηριστικά αθλητών (ηλικία αγωνιστικό επίπεδο) – Σχετικές δεξιότητες που ήδη γνωρίζουν οι αθλητές
B. Το περιεχόμενο της ανάλυσης	Περιγραφή της δεξιότητας όπως θα παρουσιαστεί στην ανάλυση Λέξεις κλειδιά που θα χρησιμοποιηθούν και επεξήγηση των στοιχείων που αντιπροσωπεύουν. Αναφορά των ασκήσεων οι οποίες θα εφαρμοστούν κατά την μετέπειτα εξάσκηση και θα στηριχθούν στα σημεία

		κλειδιά. Αναφορά στα σημαντικά σημεία της δεξιότητας (δεν ταυτίζονται απαραίτητα με τις λέξεις κλειδιά). Σύντομη περιγραφή των ασκήσεων που θα πραγματοποιηθούν (αφορά και τις 2 επιδείξεις)
Γ	Τα στοιχεία που αφορούν την επίδειξη	Ποιος κάνει την επίδειξη – πως οδηγηθήκατε στην επιλογή αυτή
Δ.	Βιβλιογραφία	Βιβλιογραφία που πιθανά χρησιμοποιήσατε στην προσπάθεια σας να ετοιμάσετε την παρουσίαση (π.χ. σημαντικά στοιχεία στην εκτέλεση της δεξιότητας και επιλογή ασκησιολογίου)

Στο DVD (ή USB) θα πρέπει να καταγράφεται όλη η διαδικασία υλοποίησης της εργασίας με τα ακόλουθα στάδια:

παρουσίαση – ανάλυση - επίδειξη 1 – εξάσκηση για τα σημεία της επίδειξης 1
επίδειξη 2 - εξάσκηση για τα σημεία της επίδειξης 2.

Προσοχή στη λήψη: Σημαντικό στοιχείο είναι ο ήχος αλλά και η οπτική γωνία με την οποία θα καταγράψετε τις επιμέρους φάσεις – πρέπει να βλέπω εσάς που παρουσιάζετε τη δεξιότητα και τους αθλητές όταν εκτελούν τις ασκήσεις που τους ζητάτε.

Όσο για τις δύο φάσεις εξάσκησης που περιλαμβάνονται δεν είναι απαραίτητο να εμφανίζονται όλοι οι αθλητές στην περίπτωση που υπερβαίνουν σε αριθμό τους 3.

Καλή επιτυχία
Μαρία Μιχαλοπούλου