



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

ΤΜΗΜΑ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

**«Ηλεκτρονική Μάθηση.»**

Ακαδημαϊκό έτος 2024-2025

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

της Σπυριδούλας– Βασιλικής Πανούτσου (Α.Μ ΜΗΜ2357)

**ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΠΩΣ  
ΝΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΤΕ ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΟ ΜΠΑΣΚΕΤ**

DESIGN AND DEVELOPMENT OF AN ONLINE COURSE  
ON HOW TO COACH KIDS BASKETBALL

**Επιβλέπων:**

Δημήτριος Σάμψων

Πειραιάς, Ιανουάριος 2025

# ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

## ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΕΚΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Αυτή η Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία υποβάλλεται ως μερική εκπλήρωση των απαιτήσεων του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών στην «Ηλεκτρονική Μάθηση» του Τμήματος Ψηφιακών Συστημάτων του Πανεπιστημίου Πειραιώς.

Δηλώνω υπεύθυνα ότι η συγκεκριμένη Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία έχει συγγραφεί από εμένα προσωπικά και δεν έχει υποβληθεί ούτε έχει αξιολογηθεί στο πλαίσιο κάποιου άλλου μεταπτυχιακού ή προπτυχιακού τίτλου σπουδών, στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό.

Η εργασία αυτή έχοντας εκπονηθεί από εμένα, αντιπροσωπεύει τις προσωπικές μου απόψεις επί του θέματος. Οι πηγές στις οποίες ανέτρεξα για την εκπόνηση της συγκεκριμένης διπλωματικής αναφέρονται στο σύνολό τους, δίνοντας πλήρεις αναφορές στους συγγραφείς, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το Διαδίκτυο.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου. Σε κάθε περίπτωση, αναληθούς ή ανακριβούς δηλώσεως, υπόκειμαι στις συνέπειες που προβλέπονται τις διατάξεις που προβλέπει η Ελληνική και Κοινοτική Νομοθεσία περί πνευματικής ιδιοκτησίας.

## Η ΔΗΛΟΥΣΑ

Όνοματεπώνυμο: Πανούτσου Σπυριδούλα-Βασιλική

Αριθμός Μητρώου : ΜΗΜ2357

Υπογραφή:

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες στους καθηγητές του Μεταπτυχιακού Προγράμματος, για την πολύτιμη γνώση και στήριξη που μου προσέφεραν καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

Ιδιαίτερη ευγνωμοσύνη οφείλω στον κ. Σάμψων και στην κ. Μουγιάκου, για την καθοδήγηση, την υπομονή και τις συμβουλές τους, οι οποίες υπήρξαν καταλυτικές για την ολοκλήρωση αυτής της διπλωματικής εργασίας.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς την οικογένειά μου, που με την αμέριστη στήριξη, την ενθάρρυνση και την αγάπη της, με ενδυνάμωσε να ανταποκριθώ στις απαιτήσεις και τις προκλήσεις αυτής της διαδρομής.

## Περιεχόμενα

ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΙΚΟΝΩΝ.....	5
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	6
ABSTRACT.....	7
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	8
1.1. Σκοπός της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας.....	8
1.2. Η Ανάγκη για την Ανάπτυξη της Ικανότητας Προπονητικής Παιδιών στο Μπάσκετ.....	9
1.3. Τα MOOCs ως Εργαλείο Ενίσχυσης Δεξιοτήτων: Οφέλη και Δυνατότητες.....	11
1.4. Η Στρατηγική της Μικρομάθησης στη Διαμόρφωση Μαζικών Ανοικτών Διαδικτυακών Μαθημάτων (MOOC).....	13
1.5. Συμβολή της Διπλωματικής Εργασίας στον Σχεδιασμό και την Ανάπτυξη ενός MOOC για την Προπονητική Παιδικού Μπάσκετ.....	13
2. ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΠΕΔΙΟΥ.....	16
2.1 Επισκόπηση Ψηφιακών Μαθημάτων με Θέμα "How to Coach Kids Basketball".....	16
2.2 Περιγραφή Μαθημάτων.....	16
2.3 Το Κενό που Καλύπτει το 'Coach Kids Basketball'.....	29
3. ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ.....	31
3.1. Η Χρησιμοποίηση Μαζικών Ανοικτών Διαδικτυακών Μαθημάτων (MOOC) για την Εκπαίδευση Προπονητών Παιδικού Μπάσκετ.....	31
3.2 Μίκρο-Μάθηση.....	33
3.3. Εκπαιδευτικός Σχεδιασμός: Γενικές Πληροφορίες micro-MOOC.....	36
4.ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ.....	66
4.1 Επιλογή της Πλατφόρμας για την Υλοποίηση του Μαθήματος.....	66
4.2. Διαδικασία Δημιουργίας Λογαριασμού και Πλατφόρμας.....	66
4.3. Περιήγηση στο περιβάλλον του μαθήματος «How to Coach Kids Basketball».....	67
4.4. Δομή των Ενοτήτων του Μαθήματος.....	68
4.5 Αξιολόγηση και Εργαλεία Υποστήριξης της Μάθησης.....	71
4.6 Βαθμολόγηση του MOOC.....	73
4.7 Παρακολούθηση της Εξέλιξης στο Μάθημα.....	74
4.8 Ολοκλήρωση Μαθήματος και Απόκτηση Πιστοποιητικού.....	75
5. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ "How to Coach Kids Basketball"....	76
5.1 Κριτήρια Αξιολόγησης του MOOC: "How to Coach Kids Basketball".....	76
6.ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ.....	80
6.1 Συμπεράσματα.....	80
6.2 Προτάσεις για Μελλοντική Βελτίωση.....	81

Παράρτημα ..... 86

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

ΕΙΚΟΝΑ 1 : Η αρχική σελίδα της πλατφόρμας Edunext.

ΕΙΚΟΝΑ 2: Το μάθημα στο περιβάλλον του STUDIO.

ΕΙΚΟΝΑ3: Η περιγραφή του μαθήματος στην αρχική σελίδα.

ΕΙΚΟΝΑ4: Σελίδα Δομής του Μαθήματος.

ΕΙΚΟΝΑ5: Περιεχόμενα Διδακτικής Ενότητας 1.

ΕΙΚΟΝΑ6: Περιεχόμενα Διδακτικής Ενότητας 2.

ΕΙΚΟΝΑ7: Περιεχόμενα Διδακτικής Ενότητας 3.

ΕΙΚΟΝΑ8: Περιεχόμενα Διδακτικής Ενότητας 4.

ΕΙΚΟΝΑ9: Περιεχόμενα Τελικής Αξιολόγησης.

ΕΙΚΟΝΑ10: Εργασία ORA.

ΕΙΚΟΝΑ11: Δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης Multiple Choice.

ΕΙΚΟΝΑ12: Δραστηριότητα εξάσκησης Peer Instruction Question.

ΕΙΚΟΝΑ13: Βαθμολογία Μαθήματος.

ΕΙΚΟΝΑ14: Πρόοδος Μαθήματος σπουδαστή.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εργασία εξετάζει πώς οι διαδικτυακές εκπαιδευτικές πλατφόρμες και η μέθοδος της μικρό μάθησης μπορούν να βελτιώσουν την εκπαιδευτική διαδικασία στον τομέα της προπονητικής μπάσκετ. Με βασικό στόχο να αναδείξει τον τρόπο που οι σύγχρονες τεχνολογίες, όπως τα Μαζικά Ανοικτά Διαδικτυακά Μαθήματα (ΜΟΟC), προσφέρουν ευέλικτες και εξατομικευμένες λύσεις.

Εισάγει τις βασικές αρχές της μικρό μάθησης, αναλύοντας τη σημασία της εξατομικευμένης εκπαίδευσης για την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Στη συνέχεια, επικεντρώνεται στις πλατφόρμες Μαζικών Ανοικτών Διαδικτυακών Μαθημάτων (ΜΟΟC) και την εφαρμογή τους στην προπονητική. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη δυνατότητα πρόσβασης σε εξειδικευμένα εκπαιδευτικά προγράμματα ανεξαρτήτως γεωγραφικής τοποθεσίας.

Επίσης, εξετάζει τη χρήση πρακτικών παραδειγμάτων και εργαλείων για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και ενθαρρυντικού περιβάλλοντος μάθησης. Ειδικά, παρουσιάζονται τεχνικές που βοηθούν τους προπονητές να προσαρμόσουν τις μεθόδους τους στις ανάγκες κάθε αθλητή, αξιοποιώντας αναλύσεις επιδόσεων και σύγχρονα ψηφιακά εργαλεία.

Τέλος, η εργασία καταλήγει στο ότι οι διαδικτυακές πλατφόρμες και η μικρό μάθηση μπορούν να προσφέρουν σημαντική αξία στον χώρο της προπονητικής, συνδυάζοντας ευελιξία και πρακτική εφαρμογή. Παράλληλα, αναγνωρίζονται προκλήσεις, όπως η ανάγκη για τεχνική κατάρτιση και η εξειδίκευση του περιεχομένου στις ανάγκες των εκπαιδευομένων.

## **ABSTRACT**

This study explores how online educational platforms and the microlearning method can enhance the educational process in basketball coaching. With the primary goal of showcasing how modern technologies, such as Massive Open Online Courses (MOOCs), provide flexible and personalized solutions.

It introduces the fundamental principles of microlearning, analyzing the importance of personalized education for skill development. Subsequently, it focuses on MOOCs and their application in coaching, with particular emphasis on their ability to provide access to specialized educational programs regardless of geographical location.

Additionally, it examines the use of practical examples and tools to create a supportive and encouraging learning environment. Specifically, techniques are presented to help coaches adapt their methods to the needs of each athlete, utilizing performance analytics and modern digital tools.

In the end , concludes that online platforms and microlearning offer significant value in the field of coaching by combining flexibility with practical application. At the same time, challenges are identified, such as the need for technical training and the specialization of content to meet learners' specific needs.



## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### 1.1. Σκοπός της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας

Ο σκοπός της παρούσας μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας είναι η ανάπτυξη και ο σχεδιασμός ενός Μαζικού Ανοικτού Διαδικτυακού Μαθήματος (ΜΟΟC) με θέμα τη διδασκαλία των βασικών αρχών και τεχνικών προπονητικής για το μπάσκετ παιδιών ("How to Coach Kids Basketball"). Το μάθημα αυτό φιλοδοξεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για γονείς, εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής και ερασιτέχνες προπονητές, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να καλλιεργήσουν τις δεξιότητές τους και να αναπτύξουν μια συστηματική προσέγγιση στην προπόνηση παιδιών. Η σημασία της εκπαίδευσης των προπονητών σε πρώιμο στάδιο της ανάπτυξης των παιδιών έχει αναγνωριστεί σε πολλές μελέτες ως κρίσιμος παράγοντας για την επιτυχή ανάπτυξη των αθλητών .

Η προπονητική για παιδιά αποτελεί μια ιδιαίτερη πρόκληση, καθώς συνδυάζει την ανάγκη για διδασκαλία τεχνικών δεξιοτήτων με την καλλιέργεια κοινωνικών, ψυχολογικών και σωματικών ικανοτήτων (Gould & Carson, 2008). Ο στόχος του ΜΟΟC είναι να παρέχει στους συμμετέχοντες τις απαραίτητες γνώσεις για τη διαχείριση της προπόνησης μικρών αθλητών με τρόπο που να προάγει την ευχαρίστηση, την ασφάλεια και την ανάπτυξη μέσα από το παιχνίδι. Το μάθημα δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που ενθαρρύνει την ομαδικότητα, την αυτοπεποίθηση και τη θετική αθλητική εμπειρία.

Το περιεχόμενο του μαθήματος έχει σχεδιαστεί με βάση σύγχρονες μεθόδους εκπαίδευσης και περιλαμβάνει θεωρητικές ενότητες, πρακτικές ασκήσεις, παραδείγματα προπόνησης και διαδραστικά εργαλεία που καθιστούν τη μάθηση ευχάριστη και αποτελεσματική. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν θέματα όπως οι βασικές δεξιότητες του μπάσκετ, η επικοινωνία με τα παιδιά, η σημασία της ενθάρρυνσης και η διαχείριση ομάδας .

Το ΜΟΟC αυτό σχεδιάστηκε ώστε να είναι διαθέσιμο σε οποιονδήποτε ενδιαφέρεται, ανεξάρτητα από γεωγραφικούς ή οικονομικούς περιορισμούς. Έτσι, ενισχύεται η ποιοτική εκπαίδευση σε ευρύτερα κοινά, προάγοντας τη συμμετοχή στον αθλητισμό και την ενίσχυση των βασικών αξιών που πηγάζουν από αυτόν.

Παράλληλα, η ανάπτυξη του μαθήματος στοχεύει να αναδείξει τον ρόλο της προπονητικής ως ένα μέσο προσωπικής και κοινωνικής ανάπτυξης για τα παιδιά (Coakley, 2011). Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε παιδιού, να προσαρμόζουν τις μεθόδους διδασκαλίας τους και να ενθαρρύνουν την ενεργή συμμετοχή όλων των παιδιών, ανεξάρτητα από το επίπεδο δεξιοτήτων τους (Bunker & Thorpe, 1982).

Το ΜΟΟC θα αποτελέσει χρήσιμο εκπαιδευτικό εργαλείο, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας των προπονητικών εμπειριών για παιδιά και ενισχύοντας τη διάδοση της κουλτούρας του μπάσκετ ως μέσου ψυχαγωγίας και ανάπτυξης (Anders, A. 2015).

## **1.2. Η Ανάγκη για την Ανάπτυξη της Ικανότητας Προπονητικής Παιδιών στο Μπάσκετ.**

Η ανάγκη για την ανάπτυξη της ικανότητας προπονητικής παιδιών στο μπάσκετ είναι σήμερα πιο έντονη από ποτέ, καθώς το άθλημα αναγνωρίζεται διεθνώς ως ένα ισχυρό εργαλείο για τη σωματική, ψυχική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών. Η προπόνηση νεαρών αθλητών, όμως, απαιτεί πολύ περισσότερα από την απλή διδασκαλία τεχνικών δεξιοτήτων. Περιλαμβάνει την καλλιέργεια ενός περιβάλλοντος που προάγει τη συνεργασία, την αυτοπεποίθηση και την αγάπη για τον αθλητισμό (Côté & Gilbert, 2009).

Οι προπονητές συχνά αντιμετωπίζουν προκλήσεις, καθώς πρέπει να ευθυγραμμίσουν τις μεθόδους διδασκαλίας τους στις ηλικιακές και αναπτυξιακές ανάγκες των παιδιών. Πολλοί προπονητές ή εθελοντές στερούνται της κατάλληλης εκπαίδευσης για να διαχειριστούν αυτές τις απαιτήσεις, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε απογοήτευση των παιδιών ή

ακόμη και στην πρόωρη εγκατάλειψη του αθλητισμού (Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2005). Επιπλέον, η έλλειψη εξειδικευμένων εργαλείων και εκπαιδευτικού υλικού για την προπονητική μικρών ηλικιών καθιστά δύσκολη την υλοποίηση πρακτικών που να συνδυάζουν τη διδασκαλία τεχνικών δεξιοτήτων με την εξέλιξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων.

Η σύγχρονη αθλητική επιστήμη υπογραμμίζει τη σημασία της προπονητικής που επικεντρώνεται στο παιδί, δηλαδή μιας προσέγγισης που λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες, τις προτιμήσεις και τους ρυθμούς μάθησης του κάθε παιδιού (Kidman, L., & Hanrahan, S.J. 2010). Στο πλαίσιο αυτό, η προπονητική δεν αφορά μόνο την τεχνική βελτίωση, αλλά και τη διαμόρφωση ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος, που ενισχύει την αυτοεκτίμηση και προωθεί τη συμμετοχή χωρίς διακρίσεις (Smoll & Smith, 2002).

Ένα άλλο κρίσιμο ζήτημα είναι η έλλειψη επαρκούς γνώσης σχετικά με την ασφαλή προπόνηση και τη διαχείριση της φυσικής ανάπτυξης των παιδιών. Οι προπονητές συχνά δεν είναι εξοικειωμένοι με τις φυσιολογικές και ψυχολογικές αλλαγές που συνοδεύουν την ανάπτυξη, με αποτέλεσμα να επιλέγουν μεθόδους που ενδέχεται να είναι αναποτελεσματικές ή ακόμη και επιβλαβείς (Ford et al., 2011).

Η δημιουργία ενός Μαζικού Ανοικτού Διαδικτυακού Μαθήματος (MOOC) με θέμα "How to Coach Kids Basketball" ανταποκρίνεται σε αυτές τις προκλήσεις. Ένα τέτοιο πρόγραμμα μπορεί να προσφέρει στους προπονητές εύκολη πρόσβαση σε εξειδικευμένη γνώση, παρέχοντας πρακτικά εργαλεία και στρατηγικές που να ενισχύουν την αποτελεσματικότητα και τη διαφάνεια της προπονητικής διαδικασίας. Μέσα από διαδραστικό περιεχόμενο, όπως βίντεο, οδηγούς και δραστηριότητες, το MOOC θα εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με δεξιότητες όπως η ενθάρρυνση της συμμετοχής, η διαχείριση ομάδας και η ανάπτυξη υγιών αθλητικών συνηθειών.

Η ανάγκη για την ανάπτυξη τέτοιων πρωτοβουλιών δεν περιορίζεται μόνο στο πεδίο του αθλητισμού, αλλά αγγίζει ευρύτερα κοινωνικά ζητήματα, όπως η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, η πρόληψη του κοινωνικού αποκλεισμού και η ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής ευημερίας των παιδιών (Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. 2013). Ένα καλά δομημένο MOOC μπορεί

να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο για την υποστήριξη της αθλητικής κοινότητας, δημιουργώντας προπονητές που εμπνέουν και παιδιά που απολαμβάνουν τον αθλητισμό ως μέσο προσωπικής ανάπτυξης.

Με την προώθηση της προπονητικής που βασίζεται στην εν συναίσθηση, την κατανόηση και την ενθάρρυνση, ένα τέτοιο MOOC μπορεί να συμβάλει καθοριστικά στη δημιουργία ενός νέου προτύπου στον τρόπο με τον οποίο διδάσκεται το μπάσκετ στα παιδιά, μετατρέποντάς το σε μια εμπειρία που ενισχύει τη συνεργασία, τη χαρά και την ανάπτυξη.

### **1.3. Τα MOOCs ως Εργαλείο Ενίσχυσης Δεξιοτήτων: Οφέλη και Δυνατότητες**

Τα Μαζικά Ανοικτά Διαδικτυακά Μαθήματα (MOOCs) αποτελούν μια σύγχρονη και ευέλικτη μέθοδο εκπαίδευσης που ενισχύει την ανάπτυξη τόσο επαγγελματικών όσο και προσωπικών δεξιοτήτων. Ένα από τα κύρια πλεονεκτήματά τους είναι η δυνατότητα πρόσβασης οποιαδήποτε στιγμή και από οποιοδήποτε μέρος, προσφέροντας σημαντική ευελιξία στους συμμετέχοντες. Αυτή η ιδιότητα τα καθιστά ιδανική επιλογή για άτομα με πιεστικά επαγγελματικά προγράμματα ή οικογενειακές υποχρεώσεις, που αναζητούν τρόπους για να εντάξουν τη μάθηση στην καθημερινότητά τους (Veletsianos & Shepherdson, 2016).

Ένα άλλο κρίσιμο χαρακτηριστικό των MOOCs είναι η ποικιλία των θεματικών ενοτήτων που καλύπτουν, από εξειδικευμένα τεχνικά αντικείμενα, όπως ο προγραμματισμός, μέχρι την προσωπική ανάπτυξη, όπως η ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης ή της ηγεσίας. Αυτή η πληθώρα επιλογών δίνει στους εκπαιδευόμενους τη δυνατότητα να προσαρμόσουν την εκπαίδευσή τους στις ανάγκες και τους στόχους τους, είτε αυτοί αφορούν την επαγγελματική ανέλιξη είτε την προσωπική εξέλιξη (Anders, 2015; Kizilcec, Saltarelli, Reich, & Cohen, 2017).

Τα MOOCs ξεχωρίζουν, επίσης, για τη δυνατότητά τους να προάγουν την αυτοκατευθυνόμενη μάθηση. Οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να διαχειρίζονται τον ρυθμό της μάθησής τους, επαναλαμβάνοντας το υλικό όσες

φορές χρειάζεται, κάτι που είναι σπάνιο στα παραδοσιακά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Αυτό το χαρακτηριστικό δεν ενισχύει μόνο την κατανόηση, αλλά βοηθά στην καλλιέργεια δεξιοτήτων αυτορρύθμισης, οι οποίες είναι απαραίτητες στη σύγχρονη εργασιακή και κοινωνική πραγματικότητα (Baturay, 2015; Littlejohn, Hood, Milligan, & Mustain, 2016).

Η ενσωμάτωση τεχνολογίας στα MOOCs προσφέρει ακόμη περισσότερα πλεονεκτήματα. Δια δραστικά στοιχεία όπως κουίζ, βίντεο, προσομοιώσεις και φόρουμ συζητήσεων ενισχύουν τη συμμετοχή και τη διαδραστικότητα, βελτιώνοντας την εκπαιδευτική εμπειρία. Παράλληλα, η δυνατότητα συνεργασίας με εκπαιδευόμενους από όλο τον κόσμο διευρύνει την προοπτική των συμμετεχόντων και τους βοηθά να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας και διεθνούς συνεργασίας (Conole, 2015).

Επιπλέον, το κόστος συμμετοχής σε MOOCs είναι εξαιρετικά χαμηλό ή ανύπαρκτο, σε σύγκριση με τα παραδοσιακά εκπαιδευτικά προγράμματα. Αυτή η προσβασιμότητα επιτρέπει σε άτομα από διαφορετικές οικονομικές και κοινωνικές ομάδες να επωφεληθούν από την εκπαίδευση, μειώνοντας τις ανισότητες στη μάθηση και δίνοντας την ευκαιρία σε περισσότερους ανθρώπους να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους (Parrano, 2012; Alraimi, Zo, & Ciganeck, 2015).

Η χρήση των MOOCs για την ανάπτυξη δεξιοτήτων σε κρίσιμους τομείς, όπως η διαχείριση της σχολικής βίας ή η προπονητική στον αθλητισμό, αναδεικνύει την ευρεία χρησιμότητά τους. Οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να αποκτήσουν πρακτικές γνώσεις και να εξασκηθούν σε σύγχρονες τεχνικές, αξιοποιώντας εργαλεία που προάγουν τη συνεργασία, την επίλυση προβλημάτων και τη δημιουργική σκέψη (Liyanagunawardena, Adams, & Williams, 2013).

Συνοψίζοντας, τα MOOCs δεν είναι μόνο ένας εναλλακτικός τρόπος μάθησης, αλλά ένα εκπαιδευτικό εργαλείο που υποστηρίζει τη διά βίου εκπαίδευση, ενισχύει την προσβασιμότητα στη γνώση και καλλιεργεί δεξιότητες απαραίτητες για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Η δυνατότητα αξιοποίησής τους σε ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, σε συνδυασμό με τη χαμηλή οικονομική επιβάρυνση και την παγκόσμια εμβέλεια, τα καθιστούν ένα από τα πιο καινοτόμα και ευέλικτα εκπαιδευτικά μέσα του 21ου αιώνα.

#### **1.4. Η Στρατηγική της Μικρομάθησης στη Διαμόρφωση Μαζικών Ανοικτών Διαδικτυακών Μαθημάτων (MOOC)**

Η ενσωμάτωση της στρατηγικής της μικρομάθησης (microlearning) στη διαμόρφωση Μαζικών Ανοικτών Διαδικτυακών Μαθημάτων (MOOCs) προσφέρει πλήθος πλεονεκτημάτων. Η μέθοδος αυτή βασίζεται στη διάσπαση της γνώσης σε μικρές, περιεκτικές ενότητες, γεγονός που καθιστά τη διαδικασία της μάθησης πιο απλή και αποτελεσματική. Τα μικρά αυτά τμήματα εκπαιδευτικού περιεχομένου διευκολύνουν την κατανόηση και την ταχύτερη αφομοίωση της πληροφορίας, ενισχύοντας έτσι την εκπαιδευτική εμπειρία (Hug, 2005).

Η μικρομάθηση προσφέρει επίσης σημαντική ευελιξία, επιτρέποντας στους εκπαιδευόμενους να εντάξουν την εκπαίδευση στο καθημερινό τους πρόγραμμα. Οι σύντομες ενότητες είναι ιδανικές για όσους διαθέτουν περιορισμένο χρόνο, καθώς τους επιτρέπουν να μαθαίνουν στον δικό τους ρυθμό, προσαρμόζοντας το περιεχόμενο στις προσωπικές τους ανάγκες (Mohammed, G. S., Wakil, K., & Nawroly, S. S. 2018).

Παράλληλα, η μέθοδος αυτή διευκολύνει την εστίαση σε συγκεκριμένες δεξιότητες. Τα σύντομα μαθήματα είναι σχεδιασμένα έτσι ώστε να προσφέρουν πρακτικές και άμεσα εφαρμόσιμες γνώσεις, επιτρέποντας στους εκπαιδευόμενους να δουν άμεσα αποτελέσματα από τη μάθηση (Hug, T. 2015).

Με βάση αυτά τα πλεονεκτήματα, η μικρομάθηση αποτελεί ιδανική προσέγγιση για την ανάπτυξη MOOCs. Η ευελιξία και η στοχευμένη διδασκαλία που παρέχει διασφαλίζουν μια αποτελεσματική και προσαρμοσμένη εκπαιδευτική εμπειρία για τους συμμετέχοντες (Mohammed, G. S., Wakil, K., & Nawroly, S. S. 2018).

#### **1.5. Συμβολή της Διπλωματικής Εργασίας στον Σχεδιασμό και την Ανάπτυξη ενός MOOC για την Προπονητική Παιδικού Μπάσκετ**

Η συγκεκριμένη διπλωματική εργασία εστιάζει στη δημιουργία ενός Μαζικού Ανοικτού Διαδικτυακού Μαθήματος (ΜΟΟC) με θέμα την προπονητική παιδικού μπάσκετ, προσφέροντας ένα σύγχρονο εργαλείο για την εκπαίδευση και την υποστήριξη προπονητών που επιθυμούν να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους σε αυτό το πεδίο. Η συμβολή της είναι σημαντική τόσο σε εκπαιδευτικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο, καλύπτοντας τις ανάγκες για ειδικευμένη γνώση και προσφέροντας ένα ευέλικτο, προσιτό και αποτελεσματικό μέσο μάθησης.

Κατάρχας, το ΜΟΟC αυτό σχεδιάζεται για να καλύψει τις ιδιαίτερες απαιτήσεις της προπονητικής σε νεαρούς αθλητές. Περιλαμβάνει ενότητες που επικεντρώνονται σε θέματα όπως η ψυχολογική υποστήριξη των παιδιών, η σωστή τεχνική κατάρτιση και η διαμόρφωση ενός θετικού κλίματος μέσα στην ομάδα. Μέσα από στοχευμένες δραστηριότητες, οι προπονητές αποκτούν τις γνώσεις και τα εργαλεία που χρειάζονται για να καθοδηγούν τους νεαρούς αθλητές με τρόπο που ενισχύει τη φυσική, συναισθηματική και κοινωνική τους ανάπτυξη.

Το μάθημα είναι σχεδιασμένο με γνώμονα την ευελιξία και την πρακτικότητα. Η διάσπαση του περιεχομένου σε μικρές, εύκολα διαχειρίσιμες ενότητες επιτρέπει στους συμμετέχοντες να παρακολουθούν τις ενότητες στον δικό τους ρυθμό, προσαρμόζοντας τη μάθηση στις απαιτήσεις της καθημερινότητάς τους. Παράλληλα, παρέχει τη δυνατότητα εφαρμογής της θεωρητικής γνώσης σε πρακτικά σενάρια, όπως ο σχεδιασμός προπονήσεων ή η επίλυση προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού.

Η ενσωμάτωση δια δραστικών στοιχείων, όπως βίντεο προπονήσεων, δοκιμασίες αξιολόγησης και πλατφόρμες συζητήσεων, ενισχύει την ενεργή συμμετοχή των εκπαιδευομένων. Οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιράζονται τις εμπειρίες τους, να ανταλλάσσουν ιδέες και να λαμβάνουν ανατροφοδότηση, δημιουργώντας μια δυναμική κοινότητα μάθησης. Αυτή η δικτύωση προάγει τη συνεργασία και την ανταλλαγή καλών πρακτικών, εμπλουτίζοντας την εκπαιδευτική εμπειρία.

Επιπλέον, η κοινωνική διάσταση της εργασίας είναι εμφανής, καθώς το μάθημα προάγει τη διαμόρφωση θετικών προτύπων μέσα από τον αθλητισμό. Με την ενίσχυση αξιών όπως η συνεργασία, η ευγενής άμιλλα και ο σεβασμός, οι

προπονητές συμβάλλουν στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και εμπνευσμένου περιβάλλοντος για τους νεαρούς αθλητές. Το MOOC παρέχει επίσης εργαλεία για τη διαχείριση συγκρούσεων, την υποστήριξη παιδιών με διαφορετικές ανάγκες και την καλλιέργεια της αυτοπεποίθησής τους μέσω του αθλητισμού.

Τέλος, το MOOC αποτελεί μια προσιτή λύση για την επαγγελματική εξέλιξη των προπονητών. Είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να είναι διαθέσιμο σε άτομα από διαφορετικά κοινωνικά και οικονομικά υπόβαθρα, εξασφαλίζοντας ότι όλοι οι ενδιαφερόμενοι έχουν τη δυνατότητα να αποκτήσουν την απαραίτητη γνώση. Αυτή η προσβασιμότητα διευρύνει τον αντίκτυπο της εργασίας, καθιστώντας τη γνώση για την προπονητική στο παιδικό μπάσκετ διαθέσιμη σε ευρύ κοινό και δημιουργώντας τις προϋποθέσεις για έναν θετικό κοινωνικό μετασχηματισμό.



## 2. ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΠΕΔΙΟΥ

### 2.1 Επισκόπηση Ψηφιακών Μαθημάτων με Θέμα "How to Coach Kids Basketball"

Η δημιουργία ψηφιακών μαθημάτων για την εκπαίδευση προπονητών παιδικού μπάσκετ αποτελεί σημαντική καινοτομία στον χώρο της αθλητικής εκπαίδευσης. Τα μαθήματα αυτά παρέχουν στους ενδιαφερόμενους τη δυνατότητα να αποκτήσουν απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες, συνδυάζοντας την ευκολία της διαδικτυακής μάθησης με τη στοχευμένη καθοδήγηση σε ένα εξειδικευμένο πεδίο. Η επισκόπηση των διαθέσιμων ψηφιακών μαθημάτων αποκαλύπτει βασικές τάσεις, πλεονεκτήματα και προκλήσεις που σχετίζονται με τον σχεδιασμό και την παροχή τους.

### 2.2 Περιγραφή Μαθημάτων

#### Μάθημα 1

Τίτλος Μαθήματος: Coaching Basketball

Σύντομη Περιγραφή: Το μάθημα παρέχει στους προπονητές τις βασικές αρχές για την αποτελεσματική καθοδήγηση μιας ομάδας μπάσκετ. Εστιάζει στις θεμελιώδεις δεξιότητες, την ανάπτυξη αθλητών, τη στρατηγική παιχνιδιού και τη διαχείριση ομάδας.

Σε ποιους Απευθύνεται : Σε νέους , έμπειρους προπονητές μπάσκετ και σε εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής.

Μαθησιακά Αποτελέσματα :

- Κατανόηση των βασικών αρχών προπονητικής στο μπάσκετ
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων για τη διαχείριση ομάδας και παικτών
- Εφαρμογή αποτελεσματικών προπονητικών στρατηγικών
- Βελτίωση της διδασκαλίας τεχνικών και τακτικών του παιχνιδιού

Κατηγορία Μαθήματος: Διαδικτυακό

Πλατφόρμα Διάθεσης (για τα Διαδικτυακά Μαθήματα): NFHS Learn

URL Μαθήματος: <https://nfhslearn.com/courses/coaching-basketball-2>

Προϋποθέσεις Επιτυχούς Ολοκλήρωσης: Ολοκλήρωση όλων των ενοτήτων και επιτυχία σε πιθανές αξιολογήσεις

Είδος Πιστοποιητικού που Προσφέρει: Πιστοποιητικό Ολοκλήρωσης από το NFHS

Διάρκεια Μαθήματος: 5-10 ώρες

Εκτιμώμενος Φόρτος Εργασίας για την Ολοκλήρωση του Μαθήματος: 3-4 ώρες την εβδομάδα

Γλώσσα: Αγγλικά

Προαπαιτούμενα: Δεν απαιτούνται προηγούμενες γνώσεις, αλλά είναι χρήσιμη μια βασική κατανόηση του αθλήματος

Εκπαιδευτικός Οργανισμός: National Federation of State High School Associations (NFHS)

Εκπαιδευτής: -

Κριτική Ανάλυση: Είναι ένα ολοκληρωμένο μάθημα που καλύπτει τις βασικές πτυχές της προπονητικής στο μπάσκετ. Ιδανικό για προπονητές που θέλουν να βελτιώσουν τη μεθοδολογία και την προσέγγισή τους στην εκπαίδευση αθλητών. Το μάθημα παρέχει μια ισχυρή βάση στις βασικές τεχνικές του μπάσκετ και τη στρατηγική παιχνιδιού, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν πώς να καθοδηγήσουν τις ομάδες τους αποτελεσματικά. Προσφέρει πρακτικές και εύχρηστες μεθόδους για την ανάπτυξη των παικτών, εστιάζοντας σε κρίσιμες περιοχές όπως οι βασικές δεξιότητες, η φυσική κατάσταση και η ψυχολογία. Επίσης, ενισχύει τις ικανότητες επικοινωνίας και ηγεσίας των προπονητών, κάτι που είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση θετικών σχέσεων με τους αθλητές και τη δημιουργία ομάδων με υψηλό ηθικό. Η διάρθρωση του μαθήματος το καθιστά κατάλληλο τόσο για αρχάριους όσο και

για εκείνους που θέλουν να ενισχύσουν τις βασικές τους γνώσεις με σύγχρονες μεθόδους και προσεγγίσεις.

## **Μάθημα 2**

Τίτλος Μαθήματος: Introduction to Coaching Basketball Award (Previously Level 1)

Σύντομη Περιγραφή: Αυτό το μάθημα εισάγει τους προπονητές στις βασικές αρχές της προπονητικής στο μπάσκετ, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη επισκόπηση των θεμελιωδών στοιχείων του παιχνιδιού. Καλύπτει τις βασικές τεχνικές δεξιότητες των παικτών, τη στρατηγική για την επίθεση και άμυνα, καθώς και τη διαχείριση της ομάδας. Μέσα από πρακτικές συμβουλές και στρατηγικές, οι προπονητές θα μάθουν πώς να αναπτύξουν την τεχνική κατάρτιση των παικτών τους και να τους καθοδηγήσουν αποτελεσματικά σε όλες τις φάσεις του παιχνιδιού.

Σε ποιους Απευθύνεται : Νέοι προπονητές μπάσκετ, άτομα που επιθυμούν να ξεκινήσουν καριέρα στην προπονητική του μπάσκετ ή να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους στο άθλημα.

Μαθησιακά Αποτελέσματα :

- Κατανόηση των θεμελιωδών αρχών του μπάσκετ και των βασικών κανόνων του παιχνιδιού
- Εξοικείωση με τις κύριες τεχνικές και δεξιότητες που απαιτούνται για την εκτέλεση του παιχνιδιού
- Δημιουργία στρατηγικών διδασκαλίας για την ανάπτυξη νέων παικτών και την ενίσχυση των ικανοτήτων τους
- Εκτίμηση και εφαρμογή απλών, αλλά αποτελεσματικών στρατηγικών και τακτικών παιχνιδιού για την καθοδήγηση της ομάδας

Κατηγορία Μαθήματος: Διαδικτυακό

Πλατφόρμα Διάθεσης (για τα Διαδικτυακά Μαθήματα): Sport Structures

URL Μαθήματος : <https://www.sportstructures.com/education-training/our-courses/sport-coaching-courses/sport-specific-coaching-courses/basketball-coaching-courses/introduction-to-coaching-basketball-award-previously-level-1/>

Προϋποθέσεις Επιτυχούς Ολοκλήρωσης : Επιτυχής ολοκλήρωση του μαθήματος και αξιολόγηση των δεξιοτήτων

Είδος Πιστοποιητικού που Προσφέρει: Πιστοποιητικό Ολοκλήρωσης (Introduction to Coaching Basketball Award) (level 1)

Διάρκεια Μαθήματος: 8-10 ώρες

Εκτιμώμενος Φόρτος Εργασίας για την Ολοκλήρωση του Μαθήματος : 10-12 ώρες (συμπεριλαμβανομένων των πρακτικών ασκήσεων)

Γλώσσα: Αγγλικά

Προαπαιτούμενα : Δεν απαιτούνται προηγούμενες γνώσεις στο μπάσκετ

Εκπαιδευτικός Οργανισμός : Sport Structures

Εκπαιδευτής: -

Κριτική Ανάλυση : Το "Introduction to Coaching Basketball Award" αποτελεί ένα θεμελιώδες μάθημα που έχει σχεδιαστεί για νέους προπονητές ή εκείνους που επιθυμούν να ξεκινήσουν την καριέρα τους στην προπονητική του μπάσκετ. Παρόλο που δεν απαιτούνται προηγούμενες γνώσεις στο άθλημα, το μάθημα παρέχει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για την κατανόηση των βασικών αρχών του μπάσκετ, από τις θεμελιώδεις τεχνικές και στρατηγικές έως την ανάπτυξη θετικών σχέσεων με τους παίκτες και την οργάνωση του προπονητικού προγράμματος.

Η προσέγγιση του μαθήματος είναι πρακτική και στοχεύει στη βελτίωση της τεχνικής και τακτικής κατάρτισης των παικτών, ενώ παράλληλα ενισχύει τις ηγετικές ικανότητες του προπονητή. Η σωστή καθοδήγηση και η ανάπτυξη των βασικών δεξιοτήτων αποτελούν τους πυλώνες του μαθήματος, εστιάζοντας στη δημιουργία στρατηγικών για την εκπαίδευση και αξιολόγηση των παικτών.

Επιπλέον, το μάθημα δίνει μεγάλη έμφαση στην εφαρμογή των στρατηγικών σε πραγματικές συνθήκες παιχνιδιού, βοηθώντας τους προπονητές να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να καθοδηγήσουν αποτελεσματικά τις ομάδες τους. Το πρόγραμμα είναι ιδανικό για όσους θέλουν να θέσουν γερά θεμέλια στην προπονητική τους καριέρα, παρέχοντας τους τις βασικές γνώσεις και εργαλεία για να γίνουν καλύτεροι καθοδηγητές στον αθλητισμό, με στόχο την ανάπτυξη νέων παικτών και την ενίσχυση της ομαδικής συνοχής.

### **Μάθημα 3**

Τίτλος Μαθήματος: Elevate Your Basketball Game: Basketball Training Program

Σύντομη Περιγραφή: Αυτό το πρόγραμμα προπόνησης στο μπάσκετ παρέχει στους συμμετέχοντες τις ίδιες στρατηγικές και τεχνικές που χρησιμοποιούν οι κορυφαίοι παίκτες των ΗΠΑ για να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στο γήπεδο. Απευθύνεται σε παίκτες όλων των επιπέδων και επικεντρώνεται στην ενίσχυση της φυσικής κατάστασης, της τεχνικής και της τακτικής σκέψης μέσω εντατικών προπονήσεων.

Σε ποιους Απευθύνεται : Σε νέους και έμπειρους προπονητές που θέλουν να ενισχύσουν τις δεξιότητές τους που θέλουν να ενισχύσουν τις δεξιότητές τους και να αναπτύξουν τακτικές που χρησιμοποιούν οι κορυφαίοι προπονητές του μπάσκετ.

Μαθησιακά Αποτελέσματα :

- Ανάπτυξη και βελτίωση της τεχνικής κατάρτισης;
- Βελτίωση της φυσικής κατάστασης και του footwork
- Ανάπτυξη του σωστού μυαλού για την επιτυχία (mindset)
- Βελτίωση των ικανοτήτων καθοδήγησης και συνεργασίας
- Εκπαίδευση για την εφαρμογή των δεξιοτήτων στο πραγματικό παιχνίδι

Πλατφόρμα Διάθεσης (για τα Διαδικτυακά Μαθήματα) :Udemy

URL Μαθήματος :

[https://www.udemy.com/course/triplethreatbasketball/?couponCode=LETSLEARN  
NOW](https://www.udemy.com/course/triplethreatbasketball/?couponCode=LETSLEARNNOW)

Προϋποθέσεις Επιτυχούς Ολοκλήρωσης : Επιτυχής ολοκλήρωση των ασκήσεων και αξιολογήσεων που περιλαμβάνονται στο μάθημα.

Είδος Πιστοποιητικού που Προσφέρει: Πιστοποιητικό Ολοκλήρωσης του προγράμματος.

Διάρκεια Μαθήματος: 5-8 ώρες

Εκτιμώμενος Φόρτος Εργασίας για την Ολοκλήρωση του Μαθήματος : 2-4 ώρες την εβδομάδα

Γλώσσα: Αγγλικά

Προαπαιτούμενα : Δεν απαιτούνται προηγούμενες γνώσεις, αν και είναι καλύτερο οι συμμετέχοντες να έχουν κάποια βασική εμπειρία στο μπάσκετ ή την προπονητική.

Εκπαιδευτικός Οργανισμός : Udemy

Εκπαιδευτής -

Κριτική Ανάλυση : Το μάθημα "Elevate Your Basketball Game: Basketball Training Program" προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία για παίκτες που επιθυμούν να βελτιώσουν τις μπασκετικές τους δεξιότητες ακολουθώντας το ίδιο πρόγραμμα εκπαίδευσης που χρησιμοποιούν οι κορυφαίοι παίκτες των ΗΠΑ. Αυτό το πρόγραμμα απευθύνεται σε όλους τους παίκτες, ανεξαρτήτως επιπέδου, που επιθυμούν να ανεβάσουν το παιχνίδι τους και να προπονηθούν με τον ίδιο τρόπο που προπονούνται οι επαγγελματίες.

Η δομή του μαθήματος συνδυάζει τεχνικές ασκήσεις, στρατηγικές και προπόνηση φυσικής κατάστασης, οι οποίες είναι σχεδιασμένες να ενισχύσουν την ταχύτητα, την ευκινησία, την αίσθηση του παιχνιδιού και την αντοχή του παίκτη. Μέσα από πρακτικές και αναλυτικές προπονήσεις, οι συμμετέχοντες

έχουν τη δυνατότητα να εστιάσουν σε σημαντικά στοιχεία του παιχνιδιού, όπως οι κινήσεις με τη μπάλα, η εκτέλεση σουτ και η άμυνα.

Η μέθοδος εκπαίδευσης ακολουθεί το μοντέλο των επαγγελματιών και προπονητών υψηλού επιπέδου, προσφέροντας στους μαθητές τη δυνατότητα να προσαρμόσουν τις προπονήσεις στις δικές τους ανάγκες και να μάθουν τεχνικές που συνήθως χρησιμοποιούν οι κορυφαίοι αθλητές για να επιτύχουν την αριστεία στον αγωνιστικό χώρο.

Η προσέγγιση του μαθήματος είναι καινοτόμος και πρακτική, με στόχο την πραγματική βελτίωση του παίκτη και την ανάπτυξη ενός συνόλου δεξιοτήτων που απαιτούνται για να ανταγωνιστεί κάποιος σε υψηλότερο επίπεδο. Ιδανικό για παίκτες που θέλουν να αναπτύξουν τη συνολική τους απόδοση και να προπονηθούν με τη νοοτροπία του επαγγελματία, το μάθημα αυτό προσφέρει εργαλεία που ενισχύουν την τεχνική κατάρτιση, τη φυσική κατάσταση και την πνευματική ετοιμότητα του παίκτη.

Είναι μια εξαιρετική ευκαιρία για όσους θέλουν να εστιάσουν στην προσωπική τους βελτίωση και να προπονηθούν με τον ίδιο τρόπο που προπονούνται οι κορυφαίοι, αποκτώντας τη γνώση και την εμπειρία για να ανεβάσουν το παιχνίδι τους σε νέο επίπεδο.

## **Μάθημα 4**

Τίτλος Μαθήματος: Coaching Basketball Technical and Tactical Skills

Σύντομη Περιγραφή: Το **Coaching Basketball Technical and Tactical Skills** είναι ένα διαδικτυακό πρόγραμμα εκπαίδευσης που επικεντρώνεται στην ανάπτυξη των τεχνικών και τακτικών δεξιοτήτων των προπονητών μπάσκετ. Το μάθημα καλύπτει βασικές και προχωρημένες τεχνικές δεξιότητες, όπως η ντρίμπλα, το σουτ, η πάσα, και οι τακτικές ομάδας, δίνοντας στους προπονητές τα εργαλεία για να βελτιώσουν τις ικανότητες των παικτών τους. Εστιάζει επίσης στην ανάπτυξη στρατηγικών για την αποτελεσματική καθοδήγηση μιας ομάδας, αναλύοντας το ρόλο των προπονητών στην προετοιμασία της ομάδας, την

αξιολόγηση των παικτών και τη διαχείριση των αγώνων. Το μάθημα περιλαμβάνει βίντεο, κείμενα και διαδραστικά στοιχεία για την ενίσχυση της μάθησης και της κατανόησης των εννοιών. Είναι ιδανικό για προπονητές όλων των επιπέδων που επιθυμούν να βελτιώσουν τις στρατηγικές τους και να αναπτύξουν πλήρως τις τεχνικές και τακτικές ικανότητες των παικτών τους.

Σε ποιους Απευθύνεται : Σε προπονητές νεαρών αθλητών ηλικίας 14 ετών και άνω.

Μαθησιακά Αποτελέσματα : Με την ολοκλήρωση του μαθήματος **Coaching Basketball: Technical and Tactical Skills**, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Εξηγήσουν τη σχέση και τις διαφορές μεταξύ τεχνικών και τακτικών δεξιοτήτων και να περιγράψουν τις παραδοσιακές και παιχνιδιάρικες προσεγγίσεις στην προπόνηση μπάσκετ.
- Αξιολογούν τις τεχνικές και τακτικές δεξιότητες των παικτών τους και να χρησιμοποιούν τα αποτελέσματα της αξιολόγησης.
- Διδάσκουν, να κριτικάρουν και να διορθώνουν βασικές τεχνικές δεξιότητες.
- Διδάσκουν, να κριτικάρουν και να διορθώνουν βασικές τακτικές δεξιότητες.
- Προετοιμάζουν αποτελεσματικά σχέδια σεζόν και ατομικά σχέδια προπόνησης.
- Προετοιμάζονται για τις ημέρες αγώνων, να προπονούν αγώνες και να συνεργάζονται με την ομάδα τους μετά τους αγώνες.

Κατηγορία Μαθήματος: Διαδικτυακό

Πλατφόρμα Διάθεσης (για τα Διαδικτυακά Μαθήματα) : Human Kinetics

URL Μαθήματος : <https://coacheducation.humankinetics.com/products/coaching-basketball-technical-and-tactical-skills-online-course>

Προϋποθέσεις Επιτυχούς Ολοκλήρωσης : Ολοκλήρωση των ενοτήτων και επιτυχία στις τελικές εξετάσεις.



Είδος Πιστοποιητικού που Προσφέρει: Πιστοποιητικό ολοκλήρωσης.

Διάρκεια Μαθήματος: 10-15 ώρες.

Εκτιμώμενος Φόρτος Εργασίας για την Ολοκλήρωση του Μαθήματος : 2-3 ώρες ανά ημέρα.

Γλώσσα: Αγγλικά

Προαπαιτούμενα : Δεν απαιτούνται.

Εκπαιδευτικός Οργανισμός : Human Kinetics

Εκπαιδευτής: Ομάδα ειδικών προπονητικής.

Κριτική Ανάλυση : Το **Coaching Basketball: Technical and Tactical Skills** είναι ένα χρήσιμο μάθημα για προπονητές που επιθυμούν να ενισχύσουν τις τεχνικές και τακτικές δεξιότητες των παικτών τους. Ένα από τα θετικά του μαθήματος είναι η ολοκληρωμένη προσέγγιση του, η οποία καλύπτει τόσο τις βασικές όσο και τις πιο προχωρημένες πτυχές του αθλήματος, από τη διδασκαλία της ντρίμπλας και του σουτ μέχρι την ανάπτυξη στρατηγικών για την ομάδα. Η προσέγγιση αυτή επιτρέπει στους προπονητές να δημιουργήσουν ένα στέρεο θεμέλιο για την προπονητική τους καριέρα και να εφαρμόσουν άμεσα τις τεχνικές στα προπονητικά τους προγράμματα.

Επιπλέον, η πλατφόρμα **Human Kinetics** προσφέρει εύκολη πρόσβαση στο μάθημα και ενσωματώνει διαδραστικά στοιχεία, όπως βίντεο και κείμενα, τα οποία ενισχύουν την εμπειρία μάθησης. Παρ' όλα αυτά, θα μπορούσε να έχει περισσότερη πρακτική εφαρμογή μέσω της ενσωμάτωσης ζωντανών συνεδριών ή αξιολογήσεων σε πραγματικό χρόνο, ώστε οι συμμετέχοντες να δουν άμεσα τις εφαρμογές των στρατηγικών που διδάσκονται.

Ενώ το μάθημα καλύπτει βασικές τεχνικές και τακτικές ικανότητες, μια μεγαλύτερη έμφαση στις ψυχολογικές πτυχές της προπονητικής και στη διαχείριση ομάδων θα ήταν χρήσιμη για την πληρέστερη ανάπτυξη των προπονητών. Επίσης, η ύπαρξη μιας πιο εξατομικευμένης παρακολούθησης ή καθοδήγησης από ειδικούς στον τομέα θα μπορούσε να προσφέρει μεγαλύτερη

αξία για τους συμμετέχοντες που επιθυμούν να προχωρήσουν σε ανώτερο επίπεδο προπονητικής.

Γενικά, το μάθημα προσφέρει έναν καλό συνδυασμό θεωρίας και πρακτικής και αποτελεί αξιόλογο εργαλείο για κάθε προπονητή που θέλει να εξελίξει τις δεξιότητές του.

## **Μάθημα 5**

Τίτλος Μαθήματος: Basketball Big Man Development: Advanced Skills Training

Σύντομη Περιγραφή: Ανακαλύψτε τις προηγμένες τεχνικές για να αναπτύξετε τις δεξιότητές σας στο μπάσκετ με το μάθημα "Basketball Big Man Development: Advanced Skills Training". Σχεδιασμένο για παίκτες και προπονητές, αυτό το μάθημα καλύπτει βασικές και προηγμένες δεξιότητες όπως κινήσεις στο ποστ, καρφώματα, ριμπάουντ και άλλες απαραίτητες τεχνικές για την κυριαρχία στο παιχνίδι. Με την καθοδήγηση του προπονητή Dusan Petrovic, το μάθημα επικεντρώνεται σε αποτελεσματικές ασκήσεις για να ενισχύσετε την απόδοσή σας και να αποκτήσετε ταχύτητα και δύναμη.

Σε ποιους Απευθύνεται : Σε παίκτες, προπονητές και λάτρεις του μπάσκετ όλων των επιπέδων, από αρχάριους έως προχωρημένους, που θέλουν να εξελίξουν τις δεξιότητές τους στην επίθεση και την άμυνα, ειδικά για τη θέση των μεγάλων παικτών (PF/C).

Μαθησιακά Αποτελέσματα :

- Αναβάθμιση κινήσεων στο ποστ:  
Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να εκτελούν και να βελτιώνουν τις κινήσεις στο ποστ, όπως το Mikan Drill και τις χαμηλές κινήσεις στο ποστ, ενισχύοντας την αποτελεσματικότητά τους στην επίθεση.
- Βελτίωση καρφωμάτων (dunks):  
Οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν τεχνικές και στρατηγικές για να εκτελούν εκρηκτικά καρφώματα, προωθώντας τη δυναμική τους στην επίθεση και την κυριαρχία στην περιοχή του καλάθιου.

- Ανάπτυξη τεχνικών ριμπάουντ: Το μάθημα περιλαμβάνει ειδικές ασκήσεις για την ενίσχυση της τεχνικής και της αντίληψης στην απόκτηση ριμπάουντ, που είναι κρίσιμη για τη διατήρηση της κατοχής της μπάλας και την υποστήριξη της ομάδας σε κάθε φάση του παιχνιδιού.
- Στρατηγικές Pick & Roll και Low Post Moves: Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να χρησιμοποιούν με αποτελεσματικότητα στρατηγικές Pick & Roll, Short Roll, Pop και Low Post moves για να εκμεταλλεύονται κάθε ευκαιρία στον αγωνιστικό χώρο και να βελτιώσουν την επιθετική τους αποτελεσματικότητα.
- Εκρηκτικότητα και δύναμη στο παιχνίδι: Το μάθημα ενσωματώνει ασκήσεις για την αύξηση της εκρηκτικότητας και της δύναμης με ειδικές τεχνικές, όπως το Explosive Dunk Drills, που θα βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν τη δύναμη και την ταχύτητα τους για κυριαρχία στον αγωνιστικό χώρο.

Κατηγορία Μαθήματος: Διαδικτυακό

Πλατφόρμα Διάθεσης (για τα Διαδικτυακά Μαθήματα): Udemy

URL Μαθήματος : <https://www.udemy.com/course/basketball-big-man-development-advanced-skills-training/?couponCode=LETSLEARNNOW>

Προϋποθέσεις Επιτυχούς Ολοκλήρωσης : Οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν πρόσβαση σε εσωτερικό ή εξωτερικό γήπεδο μπάσκετ και τουλάχιστον 1-5 μπάλες μπάσκετ. Κατάλληλο για όλα τα επίπεδα δεξιοτήτων, από αρχάριους μέχρι προχωρημένους παίκτες.

Είδος Πιστοποιητικού που Προσφέρει: Πιστοποιητικό ολοκλήρωσης από την Udemy.

Διάρκεια Μαθήματος: Ολοκληρωμένο μάθημα με ευέλικτο χρονοδιάγραμμα για αυτοδιδασκαλία, με συνολικό χρόνο περίπου 3-4 ώρες.

Εκτιμώμενος Φόρτος Εργασίας για την Ολοκλήρωση του Μαθήματος : 3-4 ώρες εκπαιδευτικού περιεχομένου με καθημερινή εξάσκηση των ασκήσεων.

Γλώσσα: Αγγλικά

Προαπαιτούμενα : Δεν απαιτούνται προηγούμενες γνώσεις ή ειδικές δεξιότητες. Το μάθημα είναι κατάλληλο για όλα τα επίπεδα, από αρχάριους έως προχωρημένους.

Εκπαιδευτικός Οργανισμός : Udemy

Εκπαιδευτής: Dusan Petrovic, επαγγελματίας προπονητής με πολυετή εμπειρία στον τομέα του μπάσκετ.

Κριτική Ανάλυση : Το μάθημα "Basketball Big Man Development: Advanced Skills Training" προσφέρει ένα εξαιρετικά πρακτικό και συμπυκνωμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης, που καλύπτει το σύνολο των αναγκαίων δεξιοτήτων για να κυριαρχήσει κάποιος στη θέση του "μεγάλου παίκτη" στο μπάσκετ. Είναι ιδανικό για παίκτες και προπονητές που θέλουν να ενισχύσουν τις βασικές τους ικανότητες στην επίθεση και άμυνα με τεχνικές που χρησιμοποιούνται από τους κορυφαίους παίκτες του κόσμου.

Η καθοδήγηση του προπονητή Dusan Petrovic, με την εκτενή του εμπειρία, είναι ουσιαστική για την κατανόηση και την εφαρμογή των στρατηγικών που θα οδηγήσουν στην ανάπτυξη και βελτίωση των τεχνικών ικανοτήτων. Τα μαθήματα είναι καλά οργανωμένα και προσφέρουν ουσιαστική αξία με την εστίαση σε τεχνικές και ασκήσεις που μπορούν να εφαρμοστούν άμεσα σε οποιοδήποτε επίπεδο και γήπεδο.

Η αποτελεσματικότητα του μαθήματος, η στρατηγική προσέγγιση στις ασκήσεις και η κατανοητή παρουσίαση το καθιστούν εξαιρετική επιλογή για οποιονδήποτε θέλει να εξελιχθεί ως παίκτης ή προπονητής και να αναδείξει την κυριαρχία του στον αγωνιστικό χώρο.

## **Μάθημα 6**

Τίτλος Μαθήματος: Advanced Basketball: Offensive Post Moves

Σύντομη Περιγραφή: Το "Advanced Basketball: Offensive Post Moves" είναι ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα σχεδιασμένο για να αναπτύξει τις επιθετικές κινήσεις των παικτών στη θέση του Post. Το μάθημα εστιάζει στην τεχνική, τη στρατηγική και την εφαρμογή προηγμένων κινήσεων που βελτιώνουν την αποτελεσματικότητα των παικτών μέσα στη ρακέτα. Μέσα από διαδραστικά βίντεο, πρακτικές ασκήσεις και ανάλυση παιχνιδιών, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πώς να εκμεταλλεύονται το χώρο, να δημιουργούν ευκαιρίες σκοραρίσματος και να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στην αμυντική πίεση.

Σε ποιους Απευθύνεται : Σε επαγγελματίες και ερασιτέχνες παίκτες μπάσκετ που αγωνίζονται σε θέσεις forward και center. Αλλά και σε προπονητές που επιθυμούν να ενισχύσουν τη στρατηγική και τις επιθετικές κινήσεις της ομάδας τους.

Μαθησιακά Αποτελέσματα : Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Εκτελούν προηγμένες επιθετικές κινήσεις όπως drop steps, spin moves και up-and-under.
- Αναγνωρίζουν τις αμυντικές τοποθετήσεις και να προσαρμόζουν τις κινήσεις τους.
- Χρησιμοποιούν το footwork και τη σωστή τοποθέτηση σώματος για τη δημιουργία πλεονεκτημάτων.
- Βελτιώσουν τη λήψη αποφάσεων κατά τη διάρκεια επιθετικών καταστάσεων.
- Εφαρμόζουν στρατηγικές για να διαχειριστούν την πίεση σε καταστάσεις ενός εναντίον ενός.

Κατηγορία Μαθήματος: Διαδικτυακό

Πλατφόρμα Διάθεσης (για τα Διαδικτυακά Μαθήματα): Udemy

URL Μαθήματος : <https://www.udemy.com/course/advanced-basketball-offensive-post-moves/?couponCode=LETSLEARNNOW>

Προϋποθέσεις Επιτυχούς Ολοκλήρωσης :

- Ολοκλήρωση όλων των ενοτήτων και των σχετικών αξιολογήσεων.
- Εφαρμογή των τεχνικών σε καθοδηγούμενες πρακτικές ασκήσεις.
- Επιτυχία σε τελικό κουίζ αξιολόγησης στρατηγικών και τεχνικών.

Είδος Πιστοποιητικού που Προσφέρει: Πιστοποιητικό Ολοκλήρωσης από την Elite Hoops Training Online. αναγνωρισμένο από κορυφαίους προπονητικούς οργανισμούς.

Διάρκεια Μαθήματος: 4-6 ώρες εκπαιδευτικού υλικού, συν επιπλέον χρόνος για πρακτική εξάσκηση

Εκτιμώμενος Φόρτος Εργασίας για την Ολοκλήρωση του Μαθήματος : 3 ώρες/εβδομάδα για δύο εβδομάδες.

Γλώσσα: Αγγλικά.

Προαπαιτούμενα : Βασικές γνώσεις μπάσκετ και εμπειρία παιχνιδιού.

Διάθεση για πρακτική εξάσκηση και δοκιμή νέων κινήσεων.

Εκπαιδευτικός Οργανισμός : Elite Hoops Training Online.

Εκπαιδευτής: John Carter, πρώην επαγγελματίας παίκτης μπάσκετ και πιστοποιημένος προπονητής ανάπτυξης δεξιοτήτων.

Κριτική Ανάλυση : Το μάθημα "Advanced Basketball: Offensive Post Moves" αποτελεί μια εξαιρετική επιλογή για παίκτες που θέλουν να εμβαθύνουν στην τεχνική τους και να ενισχύσουν τις επιθετικές τους ικανότητες στη ρακέτα, αλλά και για προπονητές. Η χρήση βίντεο υψηλής ποιότητας, μαζί με την πρακτική εξάσκηση, προσφέρει μια ολοκληρωμένη εκπαιδευτική εμπειρία. Ωστόσο, η εξειδικευμένη φύση του μαθήματος το καθιστά καταλληλότερο για παίκτες και προπονητές που έχουν ήδη εμπειρία στο άθλημα.

### **2.3 Το Κενό που Καλύπτει το 'Coach Kids Basketball'**

Η εκπαίδευση στην προπονητική μπάσκετ έχει εξελιχθεί τα τελευταία χρόνια, με πληθώρα διαδικτυακών μαθημάτων να προσφέρουν θεωρητική και πρακτική

γνώση σε προπονητές και αθλητές. Ωστόσο, παρά την ποικιλία των διαθέσιμων επιλογών, εξακολουθούν να υπάρχουν σημαντικά κενά στην προετοιμασία και στην εξειδίκευση που απαιτείται για την επιτυχή καθοδήγηση νεαρών αθλητών. Σε αυτό το πλαίσιο, το "Coach Kids Basketball" έρχεται να προσφέρει μια μοναδική προσέγγιση, σχεδιασμένη αποκλειστικά για τις ανάγκες προπονητών που εργάζονται με παιδιά. Το "Coach Kids Basketball" είναι μοναδικό, καθώς επικεντρώνεται αποκλειστικά στις ανάγκες των προπονητών που εργάζονται με παιδιά. Συγκεκριμένα, το μάθημα δίνει έμφαση στις ιδιαιτερότητες της διδασκαλίας σε παιδιά, συνδυάζοντας τεχνική και ψυχολογική καθοδήγηση. Επίσης, παρέχει πρακτικά εργαλεία και στρατηγικές για τη βελτίωση της τεχνικής κατάρτισης των παιδιών, ενώ προάγει τη θετική αλληλεπίδραση και το ομαδικό πνεύμα. Το εκπαιδευτικό υλικό είναι σχεδιασμένο να απαντά στις ανάγκες κάθε ηλικιακής κατηγορίας, με στόχο την ομαλή ανάπτυξη δεξιοτήτων και χαρακτήρα. Τέλος, η χρήση καινοτόμων μεθόδων διδασκαλίας, όπως διαδραστικά βίντεο και προσαρμοσμένες ασκήσεις, ενισχύει την κατανόηση και την εφαρμογή του μαθήματος.

Συμπερασματικά, το "Coach Kids Basketball" γεφυρώνει τα κενά που αφήνουν τα υπάρχοντα μαθήματα, εστιάζοντας στη μοναδικότητα και τις απαιτήσεις της προπονητικής νεαρών αθλητών. Είναι μια ολοκληρωμένη λύση που συνδυάζει την πρακτική, την παιδαγωγική και την ψυχολογική προσέγγιση, προάγοντας την ανάπτυξη αθλητών και προπονητών σε κάθε επίπεδο.

### **3. ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

#### **3.1. Η Χρησιμοποίηση Μαζικών Ανοικτών Διαδικτυακών Μαθημάτων (ΜΟΟC) για την Εκπαίδευση Προπονητών Παιδικού Μπάσκετ**

Η αξιοποίηση Μαζικών Ανοικτών Διαδικτυακών Μαθημάτων (ΜΟΟCs) για την εκπαίδευση προπονητών παιδικού μπάσκετ, με στόχο την ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους και τη βελτίωση της προπονητικής πρακτικής, προσφέρει πληθώρα πλεονεκτημάτων, ενώ συνοδεύεται και από ορισμένες προκλήσεις. Η μέθοδος αυτή αναδεικνύει τη σημασία της εκπαίδευσης σε ανοιχτό και ευέλικτο περιβάλλον, ενώ παράλληλα προάγει την εξοικείωση με σύγχρονα εργαλεία και στρατηγικές. Ωστόσο, η εφαρμογή των ΜΟΟCs στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική διαδικασία ενδέχεται να αντιμετωπίσει και ορισμένα εμπόδια, τα οποία απαιτούν στρατηγικές προσέγγισης για την αποτελεσματική αξιοποίηση αυτής της μεθόδου. (Anderson, T. 2013)

#### **Πλεονεκτήματα των ΜΟΟCs για την Εκπαίδευση Προπονητών Παιδικού Μπάσκετ**

Τα ΜΟΟCs παρέχουν ανοιχτή πρόσβαση σε ένα μεγάλο πλήθος συμμετεχόντων από διάφορες γεωγραφικές τοποθεσίες και κοινωνικά στρώματα, επιτρέποντας σε προπονητές από όλο τον κόσμο να εκπαιδευτούν χωρίς να περιορίζονται από φυσικούς ή οικονομικούς παράγοντες (Yuan, L., & Powell, S. 2013). Στην περίπτωση της εκπαίδευσης προπονητών για παιδικό μπάσκετ, αυτή η πρόσβαση είναι κρίσιμη, καθώς προσφέρει στους προπονητές, ιδιαίτερα εκείνους που εργάζονται σε απομακρυσμένες περιοχές ή σε χώρους με περιορισμένους πόρους, την ευκαιρία να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους χωρίς κόστος ή περιορισμούς τοποθεσίας.

Επίσης, η δυνατότητα να παρακολουθήσουν το υλικό με το δικό τους ρυθμό είναι ένα από τα κύρια πλεονεκτήματα των ΜΟΟCs. Οι προπονητές παιδικού



μπάσκετ, συχνά με περιορισμένο χρόνο λόγω των επαγγελματικών τους υποχρεώσεων, μπορούν να οργανώσουν το πρόγραμμα μάθησης σύμφωνα με τις ανάγκες τους (Bates, T. 2015). Η αυτοκατευθυνόμενη μάθηση, που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εστιάζουν σε συγκεκριμένα θέματα που τους ενδιαφέρουν ή τους είναι πιο χρήσιμα, ενισχύει τη μάθηση και επιτρέπει τη δημιουργία εξατομικευμένων μαθησιακών εμπειριών .

Τα MOOCs συνήθως ενσωματώνουν διαδραστικά στοιχεία, όπως βίντεο, κουίζ και προσομοιώσεις, τα οποία επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν τη θεωρία σε ένα εικονικό περιβάλλον (Gardner, J., & Brooks, C. 2018). Στην περίπτωση των προπονητών παιδικού μπάσκετ, αυτή η διαδραστικότητα μπορεί να περιλαμβάνει ασκήσεις προπονητικών στρατηγικών, ανάλυση αγώνων και προσομοιώσεις εκπαιδευτικών καταστάσεων, οι οποίες ενισχύουν την ικανότητα του προπονητή να ανταπεξέλθει σε διαφορετικές συνθήκες και προκλήσεις που αντιμετωπίζει κατά τη διάρκεια της προπόνησης . Οι συμμετέχοντες μπορούν να αποκτήσουν πολύτιμες δεξιότητες, όπως η διαχείριση διαφορετικών τύπων αθλητών και η προσαρμογή της προπόνησης στις ανάγκες των παιδιών.

Ένα από τα πιο θετικά στοιχεία των MOOCs είναι η δυνατότητα δημιουργίας κοινοτήτων μάθησης, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν εμπειρίες, στρατηγικές και ιδέες (Pendergast, D., Main, K., & McManus, S. 2024). Στο πεδίο της προπονητικής παιδικού μπάσκετ, η επικοινωνία με άλλους προπονητές μπορεί να ενισχύσει την ανάπτυξη καλών πρακτικών και να επιτρέψει τη διάδοση καινοτόμων ιδεών ή προπονητικών τεχνικών. Η δυνατότητα αυτής της αλληλεπίδρασης καθιστά τη μάθηση πιο ολοκληρωμένη και ενισχύει το επαγγελματικό δίκτυο των συμμετεχόντων.

Από την άλλη πλευρά, αν και τα MOOCs προσφέρουν αυτοκατευθυνόμενη μάθηση, ένα από τα βασικά μειονεκτήματα είναι η έλλειψη άμεσης καθοδήγησης και ανατροφοδότησης. Σε αντίθεση με τα παραδοσιακά μαθήματα, όπου οι προπονητές μπορούν να αναζητούν άμεση υποστήριξη από έναν καθηγητή ή μέντορα, η απουσία αυτής της προσωπικής καθοδήγησης μπορεί να μειώσει την ποιότητα της μάθησης για ζητήματα που απαιτούν πρακτική εφαρμογή ή πιο

λεπτομερείς εξηγήσεις . Αυτό μπορεί να επηρεάσει τη μάθηση σε ζητήματα όπως η διαχείριση της συμπεριφοράς των παιδιών ή η αντιμετώπιση απρόβλεπτων καταστάσεων στην προπόνηση.

Η ανάγκη για αυτοπειθαρχία και διαρκές κίνητρο είναι επίσης μια πρόκληση. Δεδομένου ότι τα MOOCs συχνά απαιτούν από τους συμμετέχοντες να παρακολουθήσουν το υλικό μόνοι τους και να ολοκληρώσουν τα μαθήματα ανεξάρτητα, η διατήρηση του ενδιαφέροντος και της συνέπειας μπορεί να είναι δύσκολη, ιδιαίτερα για άτομα που δεν είναι εξοικειωμένα με τη διαδικτυακή μάθηση ή δεν έχουν υψηλό επίπεδο αυτοπειθαρχίας (Bates, T. 2015) .

Τα MOOCs αν και επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να μάθουν από οπουδήποτε, οι τεχνολογικές δυσκολίες ή περιορισμοί στη σύνδεση στο διαδίκτυο μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τη μάθηση. Οι περιοχές με περιορισμένο ή αργό διαδίκτυο ενδέχεται να αντιμετωπίσουν προβλήματα κατά την παρακολούθηση των μαθημάτων, ενώ οι προπονητές που δεν έχουν την κατάλληλη τεχνολογική υποδομή (π.χ. σύγχρονα υπολογιστικά συστήματα) μπορεί να δυσκολεύονται να ολοκληρώσουν τα μαθήματα .

Συμπερασματικά , η αξιοποίηση των MOOCs για την εκπαίδευση προπονητών παιδικού μπάσκετ αποτελεί μια καινοτόμο και αποτελεσματική μέθοδο για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την ενίσχυση της προπονητικής πρακτικής. Τα πλεονεκτήματα που προσφέρει η μέθοδος αυτή, όπως η ευρεία πρόσβαση, η ευελιξία, η δραστηριότητα και η δυνατότητα δικτύωσης, την καθιστούν ιδιαίτερα ελκυστική. Ωστόσο, η έλλειψη άμεσης υποστήριξης, η ανάγκη για αυτοπειθαρχία και οι τεχνολογικές απαιτήσεις αποτελούν προκλήσεις που απαιτούν στρατηγικές αντιμετώπισης και υποστήριξης.

### **3.2 Μίκρο-Μάθηση**

Η μικρο-μάθηση (microlearning) είναι μια σύγχρονη εκπαιδευτική προσέγγιση που επικεντρώνεται στη διάρθρωση της μάθησης σε μικρές, εύπεπτες ενότητες, οι οποίες μπορούν να ολοκληρωθούν σε σύντομο χρονικό διάστημα, συχνά

κάτω από 10-15 λεπτά ( Hug, T. 2005). Η επιλογή της μικρο-μάθησης για τη σχεδίαση του προτεινόμενου διαδικτυακού μαθήματος (MOOC) με θέμα την προπονητική του μπάσκετ για παιδιά βασίζεται σε πολλούς λόγους που αφορούν την αποτελεσματικότητα, την ευχρηστία, την αφοσίωση του χρήστη και την επιτυχία στην επίτευξη των εκπαιδευτικών στόχων. Στη συνέχεια, θα αναλυθούν τα πλεονεκτήματα της μικρο-μάθησης και γιατί αυτή η προσέγγιση είναι κατάλληλη για τη συγκεκριμένη εκπαιδευτική διαδικασία (Tharp, R. G., & Gallimore, R. 1988).

Ένα από τα κύρια πλεονεκτήματα της μικρο-μάθησης είναι ότι οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να ολοκληρώσουν μικρές ενότητες μάθησης σε σύντομο χρονικό διάστημα (Parrano, L. 2012). Για έναν προπονητή παιδικού μπάσκετ, η ανάγκη για ευελιξία και ελάχιστο χρόνο εκπαίδευσης είναι συχνά καθοριστική, καθώς οι προπονητές συνήθως έχουν περιορισμένο χρόνο λόγω των υποχρεώσεών τους με τους αθλητές. Οι μικρές ενότητες επιτρέπουν στους προπονητές να μάθουν σε "κομμάτια", καθιστώντας την εκπαίδευση πιο προσιτή και εφαρμόσιμη σε καθημερινές συνθήκες, χωρίς να απαιτείται σημαντική δέσμευση χρόνου.

Με αυτόν τον τρόπο, το MOOC που χρησιμοποιεί τη μικρο-μάθηση είναι πιο εύηλο και ενσωματώνεται εύκολα στην καθημερινότητα των προπονητών, χωρίς να τους αποσπά από άλλες σημαντικές υποχρεώσεις τους. Η δυνατότητα διάρθρωσης της μάθησης σε μικρές ενότητες βοηθά στην αποφυγή της υπερφόρτωσης πληροφοριών και διευκολύνει την εφαρμογή της γνώσης με άμεσο και πρακτικό τρόπο (Tira Nur Fitria. 2022).

Επίσης, η μικρο-μάθηση συμβάλλει στη διατήρηση της γνώσης και την επανάληψη μέσω της συνεχούς έκθεσης σε μικρές δόσεις περιεχομένου (Leong, K., Sung, A., Au, D., & Blanchard, C. 2020). Αυτή η στρατηγική είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τους προπονητές παιδικού μπάσκετ, καθώς επιτρέπει τη σταδιακή και σταθερή ενσωμάτωση νέων στρατηγικών και τεχνικών στην καθημερινή τους πρακτική. Αντί να υπερφορτώνονται με μια μεγάλη ποσότητα νέας πληροφορίας σε μία συνεδρία, οι προπονητές έχουν την ευκαιρία να

"επανερχονται" στην πληροφορία πολλές φορές, κάτι που ενισχύει τη μάθηση και τη διατήρηση της γνώσης μακροπρόθεσμα.

Οι σύντομες ενότητες που επαναλαμβάνονται με την πάροδο του χρόνου ενισχύουν τη διαρκή μάθηση και βοηθούν τους προπονητές να αποκτούν πιο βιώσιμες δεξιότητες, όπως η σωστή καθοδήγηση των παιδιών στην εκμάθηση τεχνικών του μπάσκετ ή η ανάπτυξη στρατηγικών για καλύτερη ομάδα συνεργασίας .

Η μικρό-μάθηση ενσωματώνει συχνά δια δραστικά στοιχεία, όπως κουίζ, ασκήσεις, ή μικρές προσομοιώσεις, τα οποία επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν τη θεωρία σε πρακτικές καταστάσεις. Στο πλαίσιο ενός MOOC για την προπονητική παιδικού μπάσκετ, οι μικρές ενότητες μπορούν να περιλαμβάνουν ασκήσεις που σχετίζονται με τη διαχείριση μιας προπόνησης, τη διαμόρφωση στρατηγικών και την ανάλυση πραγματικών αγώνων, δίνοντας την ευκαιρία στους προπονητές να εφαρμόσουν τα όσα διδάσκονται άμεσα (Mayer, R. E. 2005).

Η διαδραστικότητα ενισχύει τη συμμετοχή των εκπαιδευόμενων και αυξάνει την αφοσίωσή τους στο μάθημα, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την αποτελεσματικότητα της μάθησης, καθώς οι προπονητές πρέπει να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν τις στρατηγικές σε πραγματικό χρόνο με τους νεαρούς αθλητές. Η εφαρμογή των στρατηγικών σε μικρές, διαδραστικές ενότητες βοηθά στην ενίσχυση των δεξιοτήτων με πιο βιωματικό τρόπο.

Επιπλέον, η μικρό-μάθηση υποστηρίζει την ευελιξία στην παρακολούθηση του μαθήματος, επιτρέποντας στους προπονητές να επιλέξουν και να ολοκληρώσουν ενότητες όποτε και όπου θέλουν, κάτι που είναι σημαντικό δεδομένων των συνεχών υποχρεώσεών τους στον αθλητισμό. Στο MOOC για την προπονητική παιδικού μπάσκετ, αυτή η προσέγγιση επιτρέπει στους χρήστες να προσαρμόσουν το πρόγραμμα μάθησης σύμφωνα με τον προσωπικό τους χρόνο, μειώνοντας τις πιθανότητες απογοήτευσης ή εγκατάλειψης του μαθήματος λόγω χρονικών πιέσεων (Anderson, T. 2013).

Τέλος , η μικρό-μάθηση ενθαρρύνει την συνεχιζόμενη και διαρκή μάθηση, κάτι που είναι θεμελιώδες για τους προπονητές που θέλουν να εξελίσσονται και να προσαρμόζονται στις νέες τάσεις του αθλητισμού (Gardner, J., & Brooks, C. 2018). Η δυνατότητα να παρακολουθήσουν μικρές ενότητες μάθησης ανά πάσα στιγμή, είτε εν κινήσει είτε με πιο συχνές επισκέψεις στην πλατφόρμα, προάγει την κουλτούρα συνεχούς ανάπτυξης.

Εν κατακλείδι, η μικρό-μάθηση είναι μια εξαιρετικά κατάλληλη μέθοδος για το σχεδιασμό ενός MOOC για την εκπαίδευση προπονητών παιδικού μπάσκετ. Τα πλεονεκτήματά της, όπως η ευκολία, η διαδραστικότητα, η ευελιξία και η ενίσχυση της εφαρμογής της γνώσης σε πραγματικές συνθήκες, την καθιστούν ιδανική για μια εκπαιδευτική διαδικασία που απαιτεί συχνές και σύντομες αναφορές σε νέες τεχνικές και στρατηγικές (Siemans, G. 2013). Παράλληλα, η μέθοδος αυτή υποστηρίζει την προσωπική πρόοδο των προπονητών, ενισχύοντας τη συνεχιζόμενη μάθηση και την αποτελεσματικότητα της προπονητικής διαδικασίας για παιδιά.

### **3.3. Εκπαιδευτικός Σχεδιασμός : Γενικές Πληροφορίες micro-MOOC**

#### **1. Τίτλος micro-MOOC**

«How To Coach Kids Basketball»

#### **2. Δημιουργός micro-MOOC**

Πανούτσου Σπυριδούλα - Βασιλική, Δασκάλα Δημοτικής Εκπαίδευσης - ΠΕ71  
MSc Ηλεκτρονική Μάθηση, Τμήμα Ψηφιακών Συστημάτων Παν. Πειραιώς.

#### **3. Συνοπτική Περιγραφή micro-MOOC**

Το micro-MOOC «How To Coach Kids Basketball» έχει ως σκοπό την εισαγωγή στις βασικές αρχές της προπονητικής για παιδιά στο μπάσκετ, την ανάπτυξη κατάλληλων τεχνικών προπόνησης και την ενίσχυση των κινητικών δεξιοτήτων τους. Μέσα από αυτό το σύντομο και περιεκτικό μάθημα, διάρκειας 14 ωρών (6

ημέρες), οι συμμετέχοντες θα μάθουν να διαχειρίζονται ομάδες παιδιών και να αξιολογούν την απόδοσή τους. Απευθύνεται σε νέους προπονητές, γονείς και όσους ενδιαφέρονται να αναπτύξουν τις δεξιότητες των παιδιών στο μπάσκετ με αποτελεσματικό τρόπο.

#### 4. Διάρκεια micro-MOOC

Το πρόγραμμα διαρκεί **14 ώρες** και μπορεί να ολοκληρωθεί σε **6 ημέρες**.

#### 5. Μαθησιακά αποτελέσματα (MA) micro-MOOC

Αυτά τα μαθησιακά αποτελέσματα στοχεύουν στη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου προγράμματος εκπαίδευσης προπονητών που θα επιτρέψει στους εκπαιδευόμενους να γίνουν ικανοί και επαγγελματίες προπονητές παιδιών στο μπάσκετ, ακολουθώντας τα πρότυπα του EFRCCQ ( Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Δεξιοτήτων και Προσόντων για την Προπονητική).

Ο/Η εκπαιδευόμενος/η μετά την παρακολούθηση του micro-MOOC θα είναι ικανός/η να:

MA1 [*understand*] : μόνος του και με την κατάλληλη καθοδήγηση όπου χρειάζεται, κατανοεί τις βασικές αρχές της προπονητικής για παιδιά στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.

Το MA1 αναλύεται σε επιμέρους MA , ως εξής:

- MA1.1 Μπορώ να ερμηνεύσω τις βασικές αρχές προπονητικής του μπάσκετ.
- MA1.2 Μπορώ να συνδέσω τις βασικές αρχές με πρακτικά παραδείγματα από την πραγματική προπόνηση.

MA2 [*apply*] : μόνος του και με την κατάλληλη καθοδήγηση όπου χρειάζεται, εφαρμόζει τεχνικές διαχείρισης της σχέσης με τους νέους αθλητές.

Το MA2 αναλύεται σε επιμέρους MA , ως εξής:

- MA2.1 Μπορώ να χρησιμοποιώ δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και αποτελεσματικής επικοινωνίας με τα παιδιά.

- MA2.2 Μπορώ να κατασκευάζω ένα υποστηρικτικό και ενθαρρυντικό περιβάλλον για τους νέους αθλητές.

MA3 [create] : μόνος του και με την κατάλληλη καθοδήγηση όπου χρειάζεται, αναπτύσσει τεχνικές προπόνησης για τα παιδιά στο μπάσκετ

Το MA3 αναλύεται σε επιμέρους MA , ως εξής:

- MA3.1 Μπορώ να σχεδιάσω τεχνικές προπόνησης κατάλληλες για παιδιά, χρησιμοποιώντας κατάλληλα εκπαιδευτικά εργαλεία.
- MA3.2 Μπορώ να εκτιμήσω την αποτελεσματικότητα των τεχνικών προπόνησης μέσω αναλύσεων των επιδόσεων των παιδιών.

MA4 [evaluate] : μόνος του και με την κατάλληλη καθοδήγηση όπου χρειάζεται, αξιολογεί την πρόοδο των παιδιών.

Το MA4 αναλύεται σε επιμέρους MA , ως εξής:

- MA4.1 Μπορώ να αξιολογήσω με κατάλληλες μεθόδους την πρόοδο των παιδιών.
- MA4.2 Μπορώ να παρέχω επικοινωνιακή ανατροφοδότηση για τη βελτίωση των δεξιοτήτων των παιδιών.

## 6. Αξιολόγηση micro-MOOC

**ΕργΑξιο1:** [Αυτοαξιολόγηση με τη χρήση εργασίας ανοιχτής απάντησης – **Open Response Assessment (ORA)**, που βαθμολογεί ο ίδιος ο εκπαιδευόμενος με τη βοήθεια ρουμπρίκας. [Στο τέλος κάθε μικρο-Μαθήματος, υπάρχει πάντα μία τέτοια εργασία ανοιχτής απάντησης].

**ΕργΑξιο2:** [αυτό-αξιολόγηση – Για την αυτοαξιολόγηση έχουν επιλεγεί mini-quiz διαφόρων τύπων, όπως drop-down problem και Multiple Choice Questions (MCQs)].

**ΕργΑξιολ3: [Τελική Αξιολόγηση]** Ερωτήσεις Πολλαπλής Επιλογής (Multiple Choice Questions, MCQs) και Σωστού ή Λάθους οπου αξιολογείται η κατανόηση όλων των ενοτήτων. - **Αξιολογεί (τελικά) όλα τα ΜΑ [6.1].**

## 7. Προαπαιτούμενες Ικανότητες Εκπαιδευομένων

Για την επιτυχή ολοκλήρωση του micro-MOOC «How To Coach Kids Basketball», οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να διαθέτουν τις εξής προαπαιτούμενες ικανότητες:

### 1. Βασικές γνώσεις μπάσκετ:

- Κατανόηση των βασικών κανόνων του παιχνιδιού.
- Γνώση των κύριων τεχνικών και τακτικών του μπάσκετ, όπως η ντρίμπλα, η πάσα και το σουτ.

### 2. Εμπειρία σε προπονητικό ή εκπαιδευτικό περιβάλλον:

- Προηγούμενη εμπειρία στην προπόνηση παιδιών ή στην εκπαίδευση.
- Δεξιότητες επικοινωνίας και διδασκαλίας για να μπορούν να εξηγήσουν και να καθοδηγήσουν παιδιά αποτελεσματικά.

### 3. Κατανόηση της παιδαγωγικής προσέγγισης:

- Γνώση των βασικών αρχών της παιδαγωγικής, ειδικά σε σχέση με τα παιδιά.
- Ικανότητα προσαρμογής των προπονητικών τεχνικών στις ηλικιακές και δεξιοτεχνικές ανάγκες των παιδιών.

### 4. Βασικές γνώσεις αθλητικής φυσιολογίας:

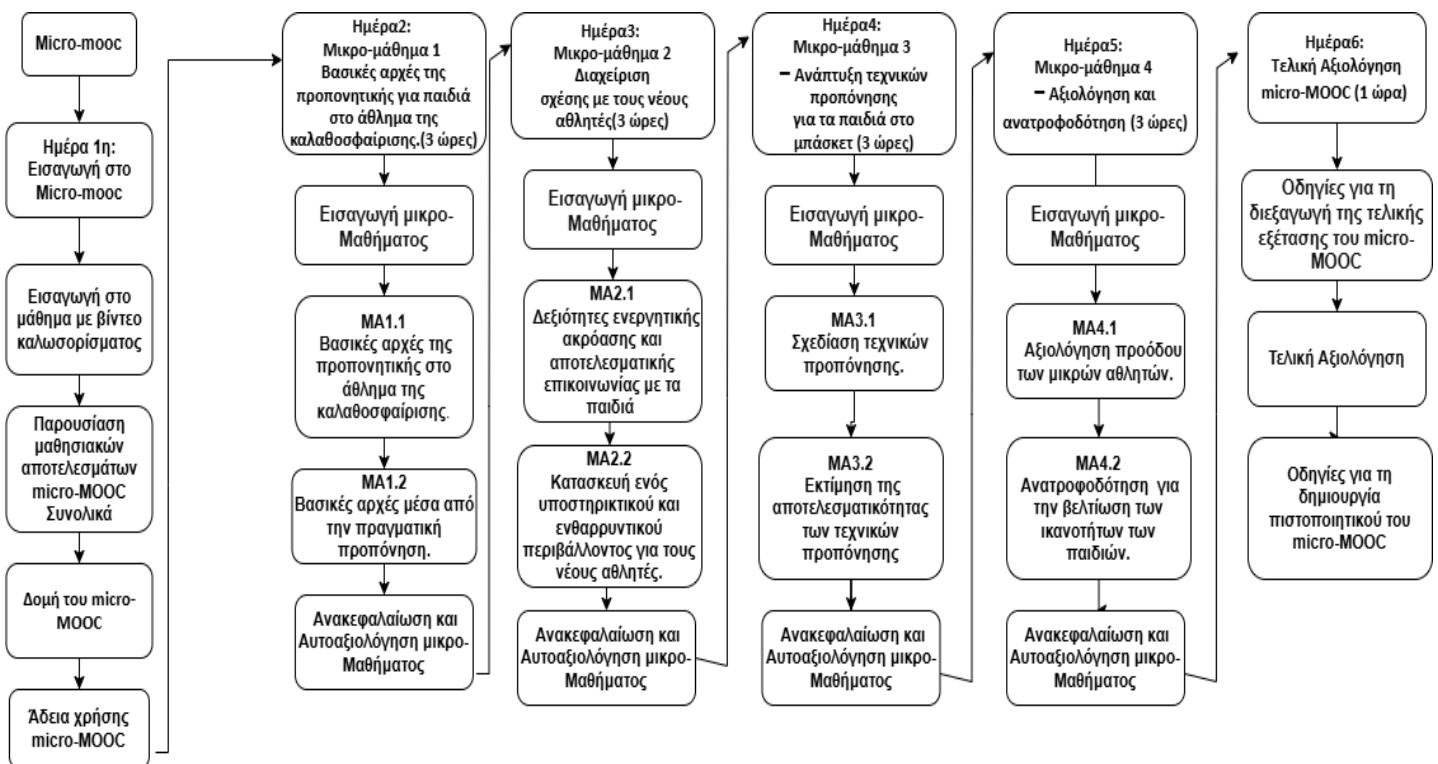
- Κατανόηση των βασικών αρχών της αθλητικής φυσιολογίας και της ανάπτυξης των παιδιών.
- Γνώση των ασφαλών πρακτικών προπόνησης για την αποφυγή τραυματισμών.

Οι παραπάνω ικανότητες είναι απαραίτητες για να μπορέσουν οι εκπαιδευόμενοι να παρακολουθήσουν αποτελεσματικά το μάθημα, να



κατανοήσουν το περιεχόμενό του και να εφαρμόσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που θα αποκτήσουν στην πράξη.

## 8. Γραφική αναπαράσταση εκπαιδευτικού σχεδιασμού micro-MOOC



Διάγραμμα 1. Γραφική αναπαράσταση εκπαιδευτικού σχεδιασμού micro-MOOC

## 9. Περιγραφή εκπαιδευτικού σχεδιασμού micro-MOOC

ID Δραστηριότητας [ACT_ID]	Περιγραφή Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας	Ψηφιακές Τεχνολογίες	Εκτίμηση Ενδεικτικής Χρονικής Διάρκειας Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας (σε λεπτά)	Σύνδεση με Μαθησιακά Αποτελέσματα
Ημέρα 1: Εγγραφή και Εισαγωγή στο micro-MOOC (60')				
1.1	Σχετικά με αυτό το μάθημα (23')			
1.1.1	<p>[Παρουσίαση] Καλωσόρισμα</p> <p>Ένα μικρό <b>talking head video</b> (~ 2 min) με τον εκπαιδευτή που παρουσιάζει το σκοπό και τα μαθησιακά αποτελέσματα του micro-MOOC καθώς και τους συντελεστές του.</p>	Υπερκείμενο και βίντεο	5'	-
1.1.2	<p>[Παρουσίαση] Εισαγωγή-Σκοπός</p> <p>Σελίδα κειμένου που παρουσιάζει το σκοπό του μαθήματος.</p>	Υπερκείμενο και εικόνα	3'	-
1.1.3	<p>[Παρουσίαση] Μαθησιακά Αποτελέσματα micro-MOOC Συνολικά</p> <p>Σελίδα κειμένου που παρουσιάζει τα Μαθησιακά Αποτελέσματα του micro-MOOC συνολικά.</p>	Υπερκείμενο	7'	-

1.1.4	<b>[Παρουσίαση]</b> Δομή του micro-MOOC Σελίδα κειμένου που παρουσιάζει τη δομή του micro-MOOC.	Υπερκείμενο	4'	
1.1.5	<b>[Παρουσίαση]</b> Άδεια χρήσης micro-MOOC Σελίδα κειμένου που παρουσιάζει την άδεια χρήσης του micro-MOOC.	Υπερκείμενο και εικόνα	2'	
1.1.6	<b>[Παρουσίαση]</b> Συντελεστές του micro-MOOC Σελίδα κειμένου που παρουσιάζει τα ονόματα της ομάδας με σύντομο CV.	Υπερκείμενο	2'	
1.2	<b>Προαπαιτούμενα (7')</b>			
1.2.1	<b>[Παρουσίαση]</b> Προαπαιτούμενες Γνώσεις και Δεξιότητες Σελίδα κειμένου που παρουσιάζει τις προαπαιτούμενες γνώσεις και δεξιότητες για την συμμετοχή στο micro-MOOC.	Υπερκείμενο	5'	
1.2.2	<b>[Παρουσίαση]</b> Ελάχιστες Απαραίτητες Υποδομές για την συμμετοχή στο micro-MOOC Σελίδα κειμένου που παρουσιάζει τις Ελάχιστες Απαραίτητες Υποδομές για την συμμετοχή στο micro-MOOC.	Υπερκείμενο	2'	
1.3	<b>Ολοκλήρωση του μαθήματος (10')</b>			

1.3.1	<b>[Παρουσίαση]</b> Απαραίτητες ενέργειες  Σελίδα κειμένου που παρουσιάζει τις απαραίτητες ενέργειες για την ολοκλήρωση του micro-MOOC και παρακολούθηση της προόδου.	Υπερκείμενο	2'	
1.3.2	<b>[Παρουσίαση]</b> Εργασίες αυτοαξιολόγησης ενοτήτων του Micro-MOOC  Σελίδα κειμένου που περιγράφει τη διαδικασία ολοκλήρωσης της εργασίας αυτοαξιολόγησης ανοιχτής απάντησης Open Response Assignment (ORA).	Υπερκείμενο	4'	
1.3.3	<b>[Παρουσίαση]</b> Τελική εξέταση του Micro-MOOC  Σελίδα κειμένου με την περιγραφή της τελικής εξέτασης του micro-MOOC.	Υπερκείμενο	2'	
1.3.4	<b>[Παρουσίαση]</b> Παραλαβή Πιστοποιητικού του Micro-MOOC  Οδηγίες έκδοσης και παραλαβής του πιστοποιητικού του micro-MOOC.	Υπερκείμενο	2'	
1.4	<b>Εισαγωγή στη θεματική του micro-MOOC (20')</b>			
1.4.1	<b>[Poll]</b> Τι ξέρω ήδη;	Poll	5'	

	Poll activity			
1.4.2	<b>[Video]</b> Άποψη Ειδικού  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=v8q3PPE7iZg">https://www.youtube.com/watch?v=v8q3PPE7iZg</a>	Υπερκείμενο και βίντεο	10'	
1.4.3	<b>[Discussion Forum]</b> Δραστηριότητα γνωριμίας  Συμμετοχή στο forum σε μια δραστηριότητα γνωριμίας: Πείτε λίγα λόγια για τον εαυτό σας και το λόγο που επιλέξατε αυτό το micro-MOOC.	Discussion Forum	5'	
Ημέρα 2: Μικρο-μάθημα 1 (3 ώρες)				
2.0	<b>Εισαγωγή Μικρο-Μαθήματος 1</b>			
2.0.1	<b>[Παρουσίαση]</b> Μαθησιακά Αποτελέσματα Θεματικής Ενότητας 1 (MA-1) + <b>[Poll]</b>  Σελίδα κειμένου που παρουσιάζει τα μαθησιακά αποτελέσματα της ενότητας  2 Polls για την αυτοαξιολόγηση της πρότερης γνώσης ή/και εμπειρίας ή/και άποψης για τη θεματική της ενότητας. Εναλλακτικά οι συμμετέχοντες θα μπορούν να επιστρέψουν στο poll και να δουν τα αποτελέσματα, όταν	Υπερκείμενο, Poll	10'	

	περισσότερα άτομα έχουν απαντήσει. [για την αλληλεπίδραση με την κοινότητα]			
2.1	<b>1η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 1 (1 ώρα)</b>			
2.1.1	<b>[Παρουσίαση]</b> Ενότητας 1.1 «Προπόνηση μπάσκετ σε παιδιά»	Υπερκείμενο και φωτογραφία	15'	MA-1.1
2.1.2	<b>[Επίδειξη]</b> Ενότητας 1.1 «Ποιες είναι οι βασικές αρχές της προπονητικής του μπάσκετ;»  Link : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=582qng-TwY8&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=582qng-TwY8&amp;feature=youtu.be</a>	Υπερκείμενο και βίντεο	15'	
2.1.3	<b>[Εξάσκηση]</b> Ενότητας 1.1  Δραστηριότητα εξάσκησης Drop down problem	Drop down problem	15'	
2.1.4	<b>[Αυτο-Αξιολόγηση]</b> Ενότητας 1.1  Multiple choice with feedback	Multiple choice with feedback	15'	

2.2	<b>2η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 1 (1 ώρα)</b>			
2.2.1	<p><b>[Παρουσίαση]</b> Ενότητας 1.2</p> <p>«Σύνδεση των βασικών αρχών με πρακτικά παραδείγματα από την πραγματική προπόνηση.»</p> <p>Σελίδα υπερκειμένου και infographic</p>	Υπερκείμενο και Infographic	15'	MA-1.2
2.2.2	<p><b>[Επίδειξη]</b> Ενότητας 1.2</p> <p>«Ασκήσεις που συνδέονται με τις βασικές αρχές του μπάσκετ.»</p> <p>Link :</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=BSzSt1NWAwU">https://www.youtube.com/watch?v=BSzSt1NWAwU</a></p>	Υπερκείμενο και βίντεο	15'	
2.2.3	<p><b>[Εξάσκηση]</b> Ενότητας 1.2</p> <p>Δραστηριότητα εξάσκησης Peer Instruction</p>	Peer Instruction & Discussion	15'	
2.2.4	<p><b>[Αυτο-Αξιολόγηση]</b> Ενότητας 1.2</p> <p>Multiple Choice</p>	MCQs	15'	
2.3	<b>Ανακεφαλαίωση και Αυτό-Αξιολόγηση Μικρο-Μαθήματος 1 (50')</b>			

2.3.1	<p><b>[Παρουσίαση]</b> Ανακεφαλαίωση Θεματικής Ενότητας (Μικρο-Μάθημα) 1</p> <p>Σελίδα κειμένου που συνοψίζει το Μικρο-Μάθημα 1</p>	Υπερκείμενο	10'	
2.3.2	<p><b>[Αυτό-αξιολόγηση] Εργασία:</b> Δοκιμάστε την εργασία για να διευρύνετε τις δεξιότητές σας στην ικανότητα MA-1.</p> <p>Εργασία αυτοαξιολόγησης (ORA) της ικανότητας MA-1 με βάση κατάλληλη ρουμπρίκα</p>	Open Response Assessment	30'	
2.3.3	<p><b>[Αυτοαξιολόγηση] Checklist: Μπορώ να το κάνω...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπορώ να κατανοώ ...</li> <li>• Μπορώ να περιγράψω ...</li> <li>• Μπορώ να εξηγώ ...</li> <li>• Μπορώ να αναγνωρίζω...</li> </ul> <p>[Poll] Σελίδα κειμένου με 4 Polls για την αυτοαξιολόγηση των συμμετεχόντων με βάση τη μελέτη τους στο εκπαιδευτικό του μικρο-μαθήματος. Εναλλακτικά οι συμμετέχοντες θα μπορούν να επιστρέψουν στο forum και να δουν τα αποτελέσματα, όταν περισσότερα άτομα έχουν απαντήσει. [για την αλληλεπίδραση με την κοινότητα]</p>	Poll, Word Cloud	10'	MA- 1: MA1.1-MA1.2



	[Word Cloud Χρήση του word cloud tool για τη συλλογή σύντομων απαντήσεων σε εύκολες ερωτήσεις που συνοψίζουν το βασικό θέμα της μικρο-μαθήματος. Εναλλακτικά μπορούν να επιστρέψουν και αν δουν την ανάπτυξη του word cloud και τις απαντήσεις περισσότερων συμμετεχόντων. [αλληλεπίδραση με την κοινότητα]			
2.3.4	<b>[Discussion Forum]</b> Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν περισσότερο τις απαντήσεις τους στο word cloud και το poll συμμετέχοντας σε μια συζήτηση στο forum. [αλληλεπίδραση με την κοινότητα]	Discussion Forum	10'	
2.4	<b>Προτάσεις για επιπλέον εκπαίδευση στο θέμα του Μικρο-Μαθήματος</b>			
	<b>[Προτάσεις για Επιπλέον Εκπαίδευση]</b> Κατάλογος σημαντικών αναφορών	Υπερκείμενο 1 σελίδα		
Ημέρα 3: Μικρο-μάθημα 2 (3 ώρες)				
3.0	<b>Εισαγωγή Μικρο-Μαθήματος 2 (10')</b>			

3.0.1	<p><b>[Παρουσίαση]</b> Μαθησιακά Αποτελέσματα Θεματικής Ενότητας 2 + <b>[Poll]</b></p> <p>Σελίδα κειμένου που παρουσιάζει τα επιμέρους μαθησιακά αποτελέσματα της ενότητας</p> <p>2 Polls για την αυτοαξιολόγηση της πρότερης γνώσης ή/και εμπειρίας ή/και άποψης για τη θεματική της ενότητας. Εναλλακτικά οι συμμετέχοντες θα μπορούν να επιστρέψουν στο poll και να δουν τα αποτελέσματα, όταν περισσότερα άτομα έχουν απαντήσει. [για την αλληλεπίδραση με την κοινότητα]</p>	Υπερκείμενο, Poll	10'	
3.1	<b>1η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 2 (1 ώρα)</b>			
3.1.1	<p><b>[Παρουσίαση]</b> Ενότητας 2.1</p> <p>«Ποιες είναι οι δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και αποτελεσματικής επικοινωνίας;»</p> <p>Link : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KuGzujW2_Ks&amp;ab_channel=RelateAndElevate">https://www.youtube.com/watch?v=KuGzujW2_Ks&amp;ab_channel=RelateAndElevate</a></p>	Υπερκείμενο και βίντεο	15'	MA-2.1
3.1.2	<b>[Επίδειξη]</b> Ενότητας 2.1	Υπερκείμενο και εικόνα	15'	

	«Ποιες είναι οι δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και αποτελεσματικής επικοινωνίας ;»			
3.1.3	<b>[Εξάσκηση]</b> Ενότητας 2.1 Δραστηριότητα εξάσκησης Peer Instruction & Discussion	Peer Instruction & Discussion	15'	
3.1.4	<b>[Αυτο-Αξιολόγηση]</b> Ενότητας 2.1 Multiple Choice	MCQs	15'	
3.2	<b>2η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 2 (1 ώρα)</b>			
3.2.1	<b>[Παρουσίαση]</b> Ενότητας 2.2 «Πως να κατασκευάσω ένα υποστηρικτικό και ενθαρρυντικό περιβάλλον για τους νέους αθλητές.» Link : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hoh5wePVw2U">https://www.youtube.com/watch?v=Hoh5wePVw2U</a>	Υπερκείμενο και βίντεο	15'	MA-2.2
3.2.2	<b>[Επίδειξη]</b> Ενότητας 2.2	Υπερκείμενο και ιστότοπος	15'	

	«Πως να κατασκευάσω ένα υποστηρικτικό και ενθαρρυντικό περιβάλλον για τους νέους αθλητές.»  Link: <a href="https://positivecoach.org/resource-zone/creating-positive-sports-environments-and-intervention-strategies-to-handle-challenges/">https://positivecoach.org/resource-zone/creating-positive-sports-environments-and-intervention-strategies-to-handle-challenges/</a>			
3.2.3	<b>[Εξάσκηση]</b> Ενότητας 2.2  Multiple choice with feedback	Multiple choice with feedback	15'	
3.2.4	<b>[Αυτο-Αξιολόγηση]</b> Ενότητας 2.2  Drop down problem	Drop down problem	15'	
<b>3.3</b>	<b>Ανακεφαλαίωση και Αυτό-Αξιολόγηση Μικρο-Μαθήματος 2 (50')</b>			
3.3.1	<b>[Παρουσίαση]</b> Ανακεφαλαίωση Θεματικής Ενότητας (Μικρο-Μάθημα) 2  Σελίδα κειμένου που συνοψίζει το Μικρο-Μάθημα 2	Υπερκείμενο	10'	MA-2 : MA2.1-MA2.2
3.3.2	<b>[Αυτό-αξιολόγηση]</b> <b>Εργασία:</b> Δοκιμάστε την εργασία για να διευρύνετε τις δεξιότητές σας στην ικανότητα MA-2.	Open Response Assessment	30'	

	Εργασία αυτοαξιολόγησης (ORA) της ικανότητας MA-2 με βάση κατάλληλη ρουμπρίκα			
3.3.3	<p><b>[Αυτοαξιολόγηση] Checklist: Μπορώ να το κάνω...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Μπορώ να κατανοώ ...</li> <li>● Μπορώ να περιγράψω ...</li> <li>● Μπορώ να εξηγήσω ...</li> <li>● Μπορώ να αναγνωρίζω ...</li> </ul> <p>[Poll] Σελίδα κειμένου με 4 Polls για την αυτοαξιολόγηση των συμμετεχόντων με βάση τη μελέτη τους στο εκπαιδευτικό του μικρο-μαθήματος. Εναλλακτικά οι συμμετέχοντες θα μπορούν να επιστρέψουν στο forum και να δουν τα αποτελέσματα, όταν περισσότερα άτομα έχουν απαντήσει. [για την αλληλεπίδραση με την κοινότητα]</p> <p>[Word Cloud Χρήση του word cloud tool για τη συλλογή σύντομων απαντήσεων σε εύκολες ερωτήσεις που συνοψίζουν το βασικό θέμα της μικρο-μαθήματος. Εναλλακτικά μπορούν να επιστρέψουν και αν δουν την</p>	Poll, Word Cloud	10'	

	ανάπτυξη του word cloud κε τις απαντήσεις περισσότερων συμμετεχόντων. [αλληλεπίδραση με την κοινότητα]			
3.3.4	<b>[Discussion Forum]</b> Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν περισσότερο τις απαντήσεις τους στο word cloud και το poll συμμετέχοντας σε μια συζήτηση στο forum. [αλληλεπίδραση με την κοινότητα]	Discussion Forum	10'	
3.4	<b>Προτάσεις για επιπλέον εκπαίδευση στο θέμα του Μικρο-Μαθήματος</b>			
	<b>[Προτάσεις για Επιπλέον Εκπαίδευση]</b> Κατάλογος σημαντικών αναφορών	Υπερκείμενο 1 σελίδα		
Ημέρα 4: Μικρο-μάθημα 3 (3 ώρες)				
<b>Εισαγωγή Μικρο-Μαθήματος 3 (10')</b>				
<b>[Παρουσίαση]</b> Μαθησιακά Αποτελέσματα Θεματικής Ενότητας 3 + <b>[Poll]</b> Σελίδα κειμένου που παρουσιάζει τα επιμέρους μαθησιακά αποτελέσματα της ενότητας	Υπερκείμενο, Poll	10'		

<p>2 Polls για την αυτοαξιολόγηση της πρότερης γνώσης ή/και εμπειρίας ή/και άποψης για τη θεματική της ενότητας. Εναλλακτικά οι συμμετέχοντες θα μπορούν να επιστρέψουν στο poll και να δουν τα αποτελέσματα, όταν περισσότερα άτομα έχουν απαντήσει. [για την αλληλεπίδραση με την κοινότητα]</p>			
<p><b>1η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 3 (1 ώρα)</b></p>			
<p><b>[Παρουσίαση]</b> Ενότητας 3.1</p> <p>«Πώς να σχεδιάσω τεχνικές προπόνησης κατάλληλες για παιδιά, χρησιμοποιώντας κατάλληλα εκπαιδευτικά εργαλεία;»</p> <p>Link : <a href="https://www.goalsetter.com/blogs/players-corner/designing-an-effective-basketball-training-schedule-for-kids">https://www.goalsetter.com/blogs/players-corner/designing-an-effective-basketball-training-schedule-for-kids</a></p>	<p>Υπερκείμενο και ιστότοπος</p>	<p>15'</p>	<p>MA-3.1</p>
<p><b>[Επίδειξη]</b> Ενότητας 3.1</p> <p>«Παραδείγματα ασκήσεων κατάλληλων για παιδιά, χρησιμοποιώντας κατάλληλα εκπαιδευτικά εργαλεία.»</p> <p>Link : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ynkhxHilaKA">https://www.youtube.com/watch?v=ynkhxHilaKA</a></p> <p>Link : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IkK3MGvYyGy">https://www.youtube.com/watch?v=IkK3MGvYyGy</a></p>	<p>Υπερκείμενο και βίντεο</p>	<p>15'</p>	
<p><b>[Εξάσκηση]</b> Ενότητας 3.1</p>	<p>Peer Instruction &amp; Discussion</p>	<p>15'</p>	

Δραστηριότητα εξάσκησης Peer Instruction & Discussion			
[Αυτο-Αξιολόγηση] Ενότητας 3.1 Multiple Choice	MCQs	15'	
<b>2η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 3 (1 ώρα)</b>			
[Παρουσίαση] Ενότητας 3.2 «Πώς να εκτιμήσω την αποτελεσματικότητα των τεχνικών προπόνησης μέσω αναλύσεων των επιδόσεων των παιδιών.» Link : <a href="https://www.sportsci.org/">https://www.sportsci.org/</a>	Υπερκείμενο και ιστότοπος	15'	MA-3.2
[Επίδειξη] Ενότητας 3.2 «Χρήσιμα εργαλεία για την καταγραφή των επιδόσεων των παιδιών.» Link : <a href="https://www.hudl.com/en_gb/">https://www.hudl.com/en_gb/</a> Link : <a href="https://www.pixellot.tv/">https://www.pixellot.tv/</a>	Υπερκείμενο και ιστότοποι	15'	



Link : <a href="https://coachnow.io/">https://coachnow.io/</a>			
Link : <a href="https://www.dartfish.com/">https://www.dartfish.com/</a>			
Link : <a href="https://www.firstbeat.com/en/">https://www.firstbeat.com/en/</a>			
<b>[Εξάσκηση]</b> Ενότητας 3.2  Multiple choice	Multiple choice	15'	
<b>[Αυτο-Αξιολόγηση]</b> Ενότητας 3.2  Drop down problem	Drop down problem	15'	
<b>Ανακεφαλαίωση και Αυτό-Αξιολόγηση Μικρο-Μαθήματος 3 (50')</b>			
<b>[Παρουσίαση]</b> Ανακεφαλαίωση Θεματικής Ενότητας (Μικρο-Μάθημα) 3  Σελίδα κειμένου που συνοψίζει το Μικρο-Μάθημα 3	Υπερκείμενο	10'	MA-3 : MA3.1-MA3.2
<b>[Αυτό-αξιολόγηση] Εργασία:</b> Δοκιμάστε την εργασία για να διευρύνετε τις δεξιότητές σας στην ικανότητα MA-3.	Open Response Assessment	30'	

Εργασία αυτοαξιολόγησης (ORA) της ικανότητας MA-3 με βάση κατάλληλη ρουμπρίκα			
<p><b>[Αυτοαξιολόγηση] Checklist: Μπορώ να το κάνω...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπορώ να κατανοώ ...</li> <li>• Μπορώ να περιγράψω ...</li> <li>• Μπορώ να εξηγήσω ...</li> <li>• Μπορώ να αναγνωρίζω ...</li> </ul> <p>[Poll] Σελίδα κειμένου με 4 Polls για την αυτοαξιολόγηση των συμμετεχόντων με βάση τη μελέτη τους στο εκπαιδευτικό του μικρο-μαθήματος. Εναλλακτικά οι συμμετέχοντες θα μπορούν να επιστρέψουν στο forum και να δουν τα αποτελέσματα, όταν περισσότερα άτομα έχουν απαντήσει. [για την αλληλεπίδραση με την κοινότητα]</p> <p>[Word Cloud Χρήση του word cloud tool για τη συλλογή σύντομων απαντήσεων σε εύκολες ερωτήσεις που συνοψίζουν το βασικό θέμα της μικρο-μαθήματος. Εναλλακτικά μπορούν να επιστρέψουν και αν δουν την ανάπτυξη του word cloud με τις απαντήσεις περισσότερων συμμετεχόντων. [αλληλεπίδραση με την κοινότητα]</p>	Poll, Word Cloud	10'	

<p><b>[Discussion Forum]</b></p> <p>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν περισσότερο τις απαντήσεις τους στο word cloud και το poll συμμετέχοντας σε μια συζήτηση στο forum. [αλληλεπίδραση με την κοινότητα]</p>	Discussion Forum	10'	
<p><b>Προτάσεις για επιπλέον εκπαίδευση στο θέμα του Μικρο-Μαθήματος</b></p>			
<p><b>[Προτάσεις για Επιπλέον Εκπαίδευση]</b></p> <p>Κατάλογος σημαντικών αναφορών</p>	Υπερκείμενο 1 σελίδα		
<p>Ημέρα 5: Μικρο-μάθημα 4 (3 ώρες)</p>			
<p><b>Εισαγωγή Μικρο-Μαθήματος 4 (10')</b></p>			
<p><b>[Παρουσίαση]</b> Μαθησιακά Αποτελέσματα Θεματικής Ενότητας 4 +</p> <p><b>[Poll]</b></p> <p>Σελίδα κειμένου που παρουσιάζει τα επιμέρους μαθησιακά αποτελέσματα της ενότητας 4</p> <p>2 Polls για την αυτοαξιολόγηση της πρότερης γνώσης ή/και εμπειρίας ή/και άποψης για τη θεματική της ενότητας. Εναλλακτικά οι συμμετέχοντες θα μπορούν να επιστρέψουν στο poll και να δουν τα</p>	Υπερκείμενο, Poll	10'	

αποτελέσματα, όταν περισσότερα άτομα έχουν απαντήσει. [για την αλληλεπίδραση με την κοινότητα]			
<b>1η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 4 (1 ώρα)</b>			
<b>[Παρουσίαση]</b> Ενότητας 4.1 «Γιατί είναι σημαντική η αξιολόγηση της προόδου των μικρών αθλητών;»	Υπερκείμενο και εικόνα	15'	MA-4.1
<b>[Επίδειξη]</b> Ενότητας 4.1 «Πώς να αξιολογώ την πρόοδο των μικρών αθλητών ;»	Υπερκείμενο και εικόνα	15'	
<b>[Εξάσκηση]</b> Ενότητας 4.1 Drop down problem	Drop down problem	15'	
<b>[Αυτο-Αξιολόγηση]</b> Ενότητας 4.1 Multiple Choice	MCQs	15'	

2η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 4 (1 ώρα)			
<p><b>[Παρουσίαση]</b> Ενότητας 4.2</p> <p>«Γιατί είναι σημαντική η ανατροφοδότηση για την βελτίωση των ικανοτήτων των μικρών αθλητών;»</p> <p>Link : <a href="https://www.sportfacts.gr/2020/04/blog-post_29.html">https://www.sportfacts.gr/2020/04/blog-post_29.html</a></p>	Υπερκείμενο και ιστότοπος	15'	MA-4.2
<p><b>[Επίδειξη]</b> Ενότητας 4.2</p> <p>«Πώς να παρέχω την ανατροφοδότηση στους μικρούς αθλητές;»</p>	Υπερκείμενο και εικόνα	15'	
<p><b>[Εξάσκηση]</b> Ενότητας 4.2</p> <p>Multiple choice</p>	Multiple choice	15'	
<p><b>[Αυτο-Αξιολόγηση]</b> Ενότητας 4.2</p> <p>Δραστηριότητα εξάσκησης Peer Instruction &amp; Discussion</p>	Peer Instruction & Discussion	15'	
<b>Ανακεφαλαίωση και Αυτό-Αξιολόγηση Μικρο-Μαθήματος 4 (50')</b>			

<p><b>[Παρουσίαση]</b> Ανακεφαλαίωση Θεματικής Ενότητας (Μικρο-Μάθημα) 4</p> <p>Σελίδα κειμένου που συνοψίζει το Μικρο-Μάθημα 4</p>	Υπερκείμενο	10'	MA-4 : MA4.1-MA4.2
<p><b>[Αυτό-αξιολόγηση] Εργασία:</b> Δοκιμάστε την εργασία για να διευρύνετε τις δεξιότητές σας στην ικανότητα MA-4.</p> <p>Εργασία αυτοαξιολόγησης (ORA) της ικανότητας MA-4 με βάση κατάλληλη ρουμπρίκα</p>	Open Response Assessment	30'	
<p><b>[Αυτοαξιολόγηση] Checklist: Μπορώ να το κάνω...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπορώ να κατανοώ ...</li> <li>• Μπορώ να περιγράψω ...</li> <li>• Μπορώ να εξηγήσω ...</li> <li>• Μπορώ να αναγνωρίζω ...</li> </ul> <p>[Poll] Σελίδα κειμένου με 4 Polls για την αυτοαξιολόγηση των συμμετεχόντων με βάση τη μελέτη τους στο εκπαιδευτικό του μικρο-μαθήματος. Εναλλακτικά οι συμμετέχοντες θα μπορούν να επιστρέψουν στο forum και να δουν τα αποτελέσματα, όταν περισσότερα άτομα έχουν απαντήσει. [για την αλληλεπίδραση με την κοινότητα]</p>	Poll, Word Cloud	10'	

<p>[Word Cloud Χρήση του word cloud tool για τη συλλογή σύντομων απαντήσεων σε εύκολες ερωτήσεις που συνοψίζουν το βασικό θέμα της μικρο-μαθήματος. Εναλλακτικά μπορούν να επιστρέψουν και αν δουν την ανάπτυξη του word cloud με τις απαντήσεις περισσότερων συμμετεχόντων. [αλληλεπίδραση με την κοινότητα]</p>				
<p><b>[Discussion Forum]</b></p> <p>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν περισσότερο τις απαντήσεις τους στο word cloud και το poll συμμετέχοντας σε μια συζήτηση στο forum. [αλληλεπίδραση με την κοινότητα]</p>	Discussion Forum	10'		
<p><b>Προτάσεις για επιπλέον εκπαίδευση στο θέμα του Μικρο-Μαθήματος</b></p>				
<p><b>[Προτάσεις για Επιπλέον Εκπαίδευση]</b></p> <p>Κατάλογος σημαντικών αναφορών</p>	Υπερκείμενο 1 σελίδα			
<p>Ημέρα 6 : Τελική Αξιολόγηση micro-MOOC (1 ώρα)</p>				
<p>4.0</p>	<p><b>[Παρουσίαση] Οδηγίες για τη διεξαγωγή της τελικής εξέτασης του micro-MOOC</b></p> <p>Σελίδα κειμένου που περιγράφει την ελάχιστη βαθμολογία που θα πρέπει να συγκεντρώσει ο</p>	Υπερκείμενο	10'	

	εξεταζόμενος και τις προϋποθέσεις για να θεωρηθεί επιτυχής η εξέταση			
4.1	<p><b>[Τελική Αξιολόγηση] 5 MCQs για κάθε Μαθησιακό Αποτέλεσμα Μικρο-Μαθήματος</b></p> <p>Ερωτήσεις Πολλαπλής Επιλογής (MCQs με μία σωστή απάντηση, MCQs με περισσότερες από μία σωστές απαντήσεις και Σωστό-Λάθος) που βασίζονται σε απλά σενάρια προσομοίωσης πρακτικής, έτσι ώστε να αξιολογηθεί η κατανόηση των αντικειμένων όλων των ενότητων. - αξιολογεί όλα τα MA</p>	<Quiz>	45'	MA1-MA2-MA3-MA4
4.2	<p><b>[Παρουσίαση] Οδηγίες για τη δημιουργία πιστοποιητικού του micro-MOOC</b></p> <p>Σελίδα κειμένου που περιγράφει τις οδηγίες για την έκδοση και παραλαβή του πιστοποιητικού του micro-MOOC.</p>	Υπερκείμενο	5'	

(Προσαρμοσμένο από την πρότυπη επίλυση της εργασίας 4, μάθημα ΨΣ-ΗΜ-721, Σ. Μουγιάκου, 2024)

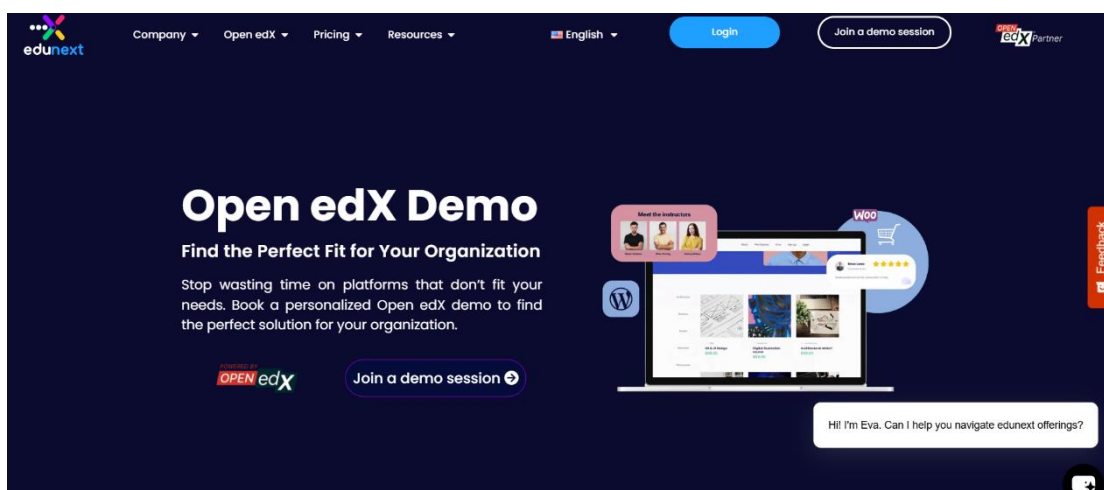


## 4.ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 4.1 Επιλογή της Πλατφόρμας για την Υλοποίηση του Μαθήματος

Η υλοποίηση του διαδικτυακού μαθήματος «How to Coach Kids Basketball» πραγματοποιήθηκε μέσω της εκπαιδευτικής πλατφόρμας Edunext. Πρόκειται για μια προηγμένη πλατφόρμα που εξειδικεύεται στη δημιουργία και τη διαχείριση εκπαιδευτικών προγραμμάτων, προσφέροντας πλούσια εργαλεία όπως διαδραστικά quizzes, φόρουμ συζητήσεων, πιστοποιητικά ολοκλήρωσης, και άλλες λειτουργίες που υποστηρίζουν την αποτελεσματική μάθηση.

Η Edunext αποτελεί μια ιδανική επιλογή για την ανάπτυξη MOOCs (Massive Open Online Courses), καθώς παρέχει ευελιξία στον σχεδιασμό και τη διαχείριση περιεχομένου. Με βάση την πλατφόρμα Open EdX, προσφέρει ισχυρή υποδομή και αξιόπιστα εργαλεία που διασφαλίζουν την υψηλή ποιότητα και τη διαδραστικότητα του μαθήματος. Επιπλέον, η πλατφόρμα υποστηρίζεται ευρέως από οργανισμούς και ακαδημαϊκά ιδρύματα, εξασφαλίζοντας ευκολία στη χρήση και ευρεία πρόσβαση για τους εκπαιδευόμενους.



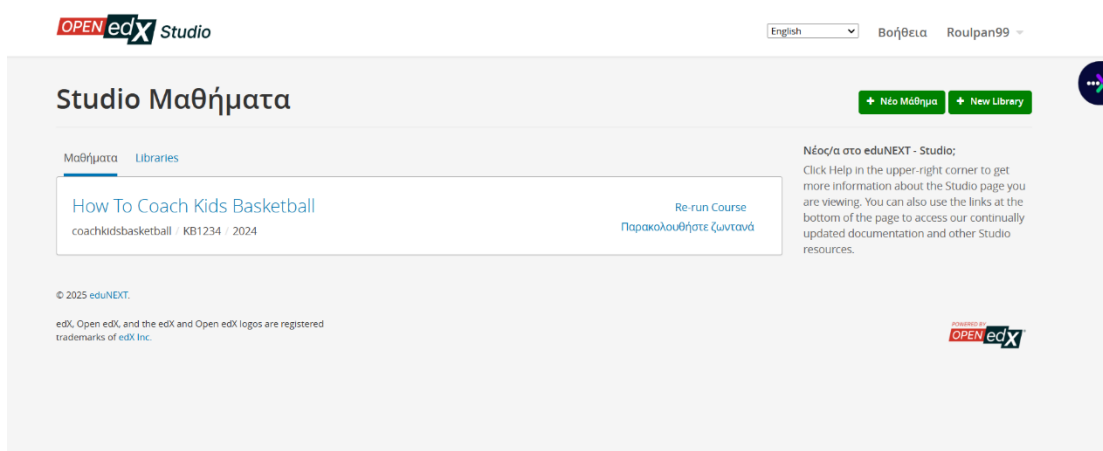
Εικόνα 1: Η αρχική σελίδα της πλατφόρμας Edunext

### 4.2. Διαδικασία Δημιουργίας Λογαριασμού και Πλατφόρμας

Το πρώτο βήμα για την ανάπτυξη του μαθήματος «How to Coach Kids Basketball» ήταν να εγγραφώ στην πλατφόρμα Edunext, η οποία παρέχει τις κατάλληλες υποδομές για τη

δημιουργία και φιλοξενία διαδικτυακών μαθημάτων, αξιοποιώντας το Open EdX. Μετά την ολοκλήρωση της εγγραφής, δημιούργησα τη δική μου πλατφόρμα, σχεδιασμένη για την παροχή ενός πλήρους MOOC (Massive Open Online Course).

Αφού δημιούργησα το βασικό περιβάλλον του μαθήματος, προχώρησα στη διαμόρφωση του περιεχομένου χρησιμοποιώντας το εργαλείο STUDIO. Μέσω αυτού του εργαλείου, μπόρεσα να οργανώσω τις ενότητες του μαθήματος, να ενσωματώσω πολυμέσα και να σχεδιάσω εκπαιδευτικές δραστηριότητες που προάγουν τη διαδραστικότητα και διευκολύνουν τη μαθησιακή διαδικασία.



**Εικόνα 2: Το μάθημα στο περιβάλλον του STUDIO**

### **4.3. Περιήγηση στο περιβάλλον του μαθήματος «How to Coach Kids Basketball»**

Αμέσως μόλις συνδεθώ στο μάθημα «How to Coach Kids Basketball», βρίσκομαι στην κεντρική σελίδα, η οποία αποτελεί την αφηγηρία της εκπαιδευτικής μου πορείας. Αυτή η σελίδα με βοηθά να αποκτήσω μια συνολική εικόνα του μαθήματος, καθώς περιλαμβάνει τους βασικούς στόχους, το περιεχόμενο και τα μαθησιακά αποτελέσματα που θα πετύχω μέσα από τις ενότητες.

Εδώ βρίσκω και το χρονοδιάγραμμα του μαθήματος, το οποίο με καθοδηγεί σχετικά με τις προθεσμίες και τις δραστηριότητες που πρέπει να ολοκληρώσω. Επιπλέον, μου προσφέρονται πληροφορίες για τις δεξιότητες που θα αναπτύξω, κάτι που με βοηθά να προγραμματίσω καλύτερα τον χρόνο και τις προσπάθειές μου.

Η αρχική σελίδα είναι σαφώς δομημένη και εύκολη στην πλοήγηση. Ανατρέχοντας στα διάφορα χαρακτηριστικά της, βλέπω ξεκάθαρα τι περιλαμβάνει το μάθημα και πώς μπορώ να αξιοποιήσω καλύτερα τις δυνατότητες της πλατφόρμας. Με αυτόν τον τρόπο, μπορώ να οργανώσω τη μαθησιακή μου εμπειρία με αποτελεσματικότητα και να εστιάσω σε ό,τι είναι σημαντικό.

The screenshot shows the course page for "How To Coach Kids Basketball". At the top, there is a navigation bar with "View in Studio" and a dropdown menu for "ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ". Below the navigation bar, the course title "How To Coach Kids Basketball" is displayed. There are buttons for "Αναζήτηση στο μάθημα", "Αναζήτηση", and "Επιστροφή στο υλικό μαθήματος". A user profile section shows the course start date as "1 Jan 2030". The main content area contains a detailed course description in Greek, starting with "Καλώς ήρθατε στο μάθημα 'How to Coach Kids Basketball'!". To the right, there are sections for "Εργαλεία μαθήματος" (Tools), "Σημαντικές ημερομηνίες" (Important dates), and "Εκτιμώσιμα Μαθήματα" (Recommended courses).

**Εικόνα 3: Η περιγραφή του μαθήματος στην αρχική σελίδα**

The screenshot shows the course structure page. At the top right, there is a button labeled "Εμφάνιση όλων". Below this, there is a list of topics with blue arrow icons to the left of each item:

- > Γενικά
- > Διδακτική Ενότητα 1 – Βασικές αρχές της προπονητικής για παιδιά στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.
- > Διδακτική Ενότητα 2 – Διαχείριση σχέσης με τους νέους αθλητές
- > Διδακτική Ενότητα 3 – Ανάπτυξη τεχνικών προπόνησης για τα παιδιά στο μπάσκετ
- > Διδακτική Ενότητα 4 –Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση
- > Τελική Αξιολόγηση micro-MOOC

**Εικόνα 4 : Σελίδα Δομής του Μαθήματος.**

#### 4.4. Δομή των Ενότητων του Μαθήματος.

Το μάθημα "How to coach Kids Basketball " είναι σχεδιασμένο για να ενισχύσει τις δεξιότητες των συμμετεχόντων, ακολουθώντας μια συστηματική δομή που περιλαμβάνει πέντε βασικές ενότητες. Κάθε ενότητα επικεντρώνεται σε συγκεκριμένες πτυχές της

προπονητικής, με σκοπό τη θεωρητική κατανόηση και την πρακτική εφαρμογή, ενώ παρέχει ποικιλία εκπαιδευτικού υλικού για τη βέλτιστη εμπειρία μάθησης.

### Ενότητα 1: Βασικές Αρχές της Προπονητικής

Η πρώτη ενότητα θέτει τα θεμέλια της προπονητικής για παιδιά στο μπάσκετ, αναλύοντας τις βασικές αρχές και τη σύνδεσή τους με την πρακτική εφαρμογή.

- **Υποενότητα 2.1:** Παρουσίαση των βασικών αρχών της προπονητικής στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης, με έμφαση στη θεωρητική κατανόηση.
- **Υποενότητα 2.2:** Εξέταση πραγματικών παραδειγμάτων προπόνησης για την κατανόηση της εφαρμογής των βασικών αρχών.

Η ενότητα περιλαμβάνει κείμενα, διαδραστικά βίντεο, καθώς και δραστηριότητες που βοηθούν τους συμμετέχοντες να συνδέσουν τη θεωρία με την πράξη.

#### ✓ Διδακτική Ενότητα 1 – Βασικές αρχές της προπονητικής για παιδιά στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.

2.0 Εισαγωγή μικρο-Μαθήματος



2.1 Βασικές αρχές της προπονητικής στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.

2.2 Βασικές αρχές μέσα από την πραγματική προπόνηση.

2.3 Ανακεφαλαίωση και Αυτοαξιολόγηση μικρο-Μαθήματος

2.4 Πρόσθετο υλικό

### Εικόνα 5: Περιεχόμενα Διδακτικής Ενότητας 1

### Ενότητα 2: Επικοινωνία και Υποστηρικτικό Περιβάλλον

Η δεύτερη ενότητα επικεντρώνεται στις δεξιότητες επικοινωνίας και στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που ενισχύει την ανάπτυξη των νέων αθλητών.

- **Υποενότητα 3.1:** Εκπαίδευση στις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και αποτελεσματικής επικοινωνίας με παιδιά.
- **Υποενότητα 3.2:** Καθοδήγηση για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και ενθαρρυντικού περιβάλλοντος που προάγει τη συνεργασία και την αυτοπεποίθηση.

Πρακτικές ασκήσεις, quiz, και σενάρια βασισμένα στην αλληλεπίδραση με παιδιά εμπλουτίζουν αυτή την ενότητα.

#### ✓ Διδακτική Ενότητα 2 – Διαχείριση σχέσης με τους νέους αθλητές

3.0 Εισαγωγή μικρο-Μαθήματος

3.1 Δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και αποτελεσματικής επικοινωνίας με τα παιδιά

3.2 Κατασκευή ενός υποστηρικτικού και ενθαρρυντικού περιβάλλοντος για τους νέους αθλητές.

3.3 Ανακεφαλαίωση και Αυτοαξιολόγηση μικρο-Μαθήματος

3.4 Πρόσθετο υλικό

## Εικόνα 6: Περιεχόμενα Διδακτικής Ενότητας 2

### Ενότητα 3: Σχεδιασμός και Αξιολόγηση Τεχνικών Προπόνησης

Η τρίτη ενότητα επικεντρώνεται στη δημιουργία και την εκτίμηση της αποτελεσματικότητας τεχνικών προπόνησης που είναι κατάλληλες για παιδιά.

- **Υποενότητα 4.1:** Σχεδίαση και ανάπτυξη τεχνικών προπόνησης για παιδιά, προσαρμοσμένες στις ανάγκες τους.
- **Υποενότητα 4.2:** Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των τεχνικών μέσω ανάλυσης της απόδοσης και επανασχεδιασμού όπου απαιτείται.

Η ενότητα περιλαμβάνει οδηγούς σχεδιασμού, παραδείγματα προπονητικών ασκήσεων και εργαλεία αξιολόγησης.

✓ Διδακτική Ενότητα 3 – Ανάπτυξη τεχνικών προπόνησης για τα παιδιά στο μπάσκετ
4.0 Εισαγωγή μικρο-Μαθήματος
4.1 Σχεδίαση τεχνικών προπόνησης
4.2 Εκτίμηση της αποτελεσματικότητας των τεχνικών προπόνησης
4.3 Ανακεφαλαίωση και Αυτοαξιολόγηση μικρο-Μαθήματος
4.4 Πρόσθετο υλικό

## Εικόνα 7: Περιεχόμενα Διδακτικής Ενότητας 3

### Ενότητα 4: Αξιολόγηση και Ανατροφοδότηση

Η τέταρτη ενότητα δίνει έμφαση στην παρακολούθηση της προόδου των αθλητών και στην παροχή ουσιαστικής ανατροφοδότησης για την ενίσχυση των δεξιοτήτων τους.

- **Υποενότητα 5.1:** Χρήση κατάλληλων μεθόδων για την αξιολόγηση της προόδου των μικρών αθλητών.
- **Υποενότητα 5.2:** Παροχή εποικοδομητικής ανατροφοδότησης για τη συνεχή βελτίωση των ικανοτήτων των παιδιών.

Διαδραστικά εργαλεία, μελέτες περιπτώσεων και δραστηριότητες ανατροφοδότησης παρέχονται στους συμμετέχοντες για την πρακτική εφαρμογή των δεξιοτήτων.

#### ✓ Διδακτική Ενότητα 4 –Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση

5.0 Εισαγωγή μικρο-Μαθήματος

5.1 Αξιολόγηση προόδου των μικρών αθλητών.

5.2 Ανατροφοδότηση για την βελτίωση των ικανοτήτων των παιδιών.

5.3 Ανακεφαλαίωση και Αυτοαξιολόγηση μικρο-Μαθήματος

5.4 Πρόσθετο υλικό

### Εικόνα 8: Περιεχόμενα Διδακτικής Ενότητας 4

#### Τελική Αξιολόγηση

Η πέμπτη και τελευταία ενότητα επικεντρώνεται στην αξιολόγηση της συνολικής προόδου των συμμετεχόντων.

- **Υποενότητα 6.1:** Οι συμμετέχοντες καλούνται να ολοκληρώσουν μία τελική εργασία αξιολόγησης ώστε να επιβεβαιώσουν τις αποκτηθείσες γνώσεις και δεξιότητες.

Η ενότητα ολοκληρώνεται με την παροχή πιστοποιητικών ολοκλήρωσης στους επιτυχόντες.

#### ✓ Τελική Αξιολόγηση micro-MOOC

6.0 Οδηγίες για τη διεξαγωγή της τελικής εξέτασης του micro-MOOC

6.1 Τελική Αξιολόγηση

6.2 Οδηγίες για τη δημιουργία πιστοποιητικού του micro-MOOC

### Εικόνα 9: Περιεχόμενα Τελικής Αξιολόγησης

#### 4.5 Αξιολόγηση και Εργαλεία Υποστήριξης της Μάθησης

Στο πλαίσιο του μαθήματος, εφαρμόστηκαν διάφορες μέθοδοι και εργαλεία για την αξιολόγηση και την ενίσχυση της εκπαιδευτικής εμπειρίας. Αυτά τα εργαλεία σχεδιάστηκαν με στόχο να παρέχουν ολοκληρωμένη υποστήριξη στους εκπαιδευόμενους, βοηθώντας τους να κατανοήσουν, να αξιολογήσουν και να εφαρμόσουν τις γνώσεις που αποκτούν.

Η αξιολόγηση περιλαμβάνει τόσο δραστηριότητες αυτό-αξιολόγησης όσο και τελικές εξετάσεις, οι οποίες συμβάλλουν στην επίτευξη των μαθησιακών στόχων. Οι συμμετέχοντες καλούνται να ολοκληρώσουν ανοιχτές δραστηριότητες αξιολόγησης (Open Response Assessments - ORA). Σε αυτές, αξιολογούν οι ίδιοι την απόδοσή τους βάσει προκαθορισμένων κριτηρίων, τα οποία εστιάζουν στη σύνδεση θεωρίας και πρακτικής. Η διαδικασία αυτή τους

επιτρέπει να εξετάσουν τη γνώση και τις δεξιότητές τους σε βάθος, προσφέροντας τη δυνατότητα αναστοχασμού και βελτίωσης.

Παράλληλα, χρησιμοποιούνται διαδραστικά quiz που περιλαμβάνουν διαφορετικούς τύπους ερωτήσεων, όπως επιλογής πολλαπλών απαντήσεων, επιλογής από λίστα (drop-down). Αυτά τα quiz έχουν σχεδιαστεί για να ενισχύσουν την κατανόηση μέσω της άμεσης ανατροφοδότησης, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εντοπίσουν αδυναμίες και να εστιάσουν σε σημεία προς βελτίωση.

Η τελική αξιολόγηση, η οποία περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, αποσκοπεί στην επιβεβαίωση της συνολικής κατανόησης των συμμετεχόντων. Εστιάζει στην εφαρμογή των γνώσεων σε πιο σύνθετα σενάρια, διασφαλίζοντας ότι οι μαθησιακοί στόχοι έχουν επιτευχθεί και ότι οι συμμετέχοντες είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν πραγματικές προκλήσεις.

Μέσα από αυτή τη συνδυαστική προσέγγιση αξιολόγησης, έχετε την ευκαιρία να κατανοήσετε βαθύτερα τη θεωρία, να δοκιμάσετε τις δεξιότητές σας και να αναπτύξετε αυτοπεποίθηση στην πρακτική εφαρμογή των γνώσεών σας. Το αποτέλεσμα είναι μια πλούσια μαθησιακή εμπειρία που σας προετοιμάζει για επιτυχία στον τομέα σας.

Διδακτική Ενότητα 1 – Βασικές αρχές της προπονητικής για παιδιά στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης. >

2.3 Ανακεφαλαίωση και Αυτοαξιολόγηση μικρο-Μαθήματος >

2.3.2 Εργασία ✎ ⚙

View Live Version

< Προηγούμενο

+ New Unit

Επόμενο >

Open Response Assessment ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ⚙ 📄 🗑

Εργασία αλληλοαξιολόγησης

Για να βαθμολογηθείτε για αυτή την εργασία, απαιτείται να ολοκληρώσετε μια σειρά βημάτων. Στο πρώτο βήμα, θα πρέπει να εισάγετε την απάντησή σας στο θέμα που σας έχει δοθεί. Τα επόμενα βήματα που θα πρέπει να ολοκληρώσετε εμφανίζονται κάτω από το πεδίο Η εργασία σας

ΣΕ ΕΞΕΛΙΞΗ

1 | Η εργασία σας due Jan 1, 2029 02:00 EET (in 3 χρόνια, 12 μήνες)

Εισάγετε εδώ την απάντησή σας. Μπορείτε να αποθηκεύσετε την εργασία σας και να επιστρέψετε ανά πάσα στιγμή για να την ολοκληρώσετε μέχρι τη λήξη της προθεσμίας υποβολής της. (Monday, Jan 1, 2029 02:00 EET). Αφού υποβάλετε την εργασία σας, δεν θα μπορείτε πλέον να την επεξεργαστείτε.

▶ Ποιά είναι τα κριτήρια βαθμολόγησης της εργασίας;

Το θέμα της εργασίας

Δημοσιευμένο (δεν έχει ακόμη διανεμηθεί)

Last published Jan 02, 2025 at 12:14 UTC by Roulpan99

ΔΙΑΝΟΜΗ: Unscheduled

ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΟΡΑΤΟ ΣΕ: Staff and Learners

Hide from learners

Note: Do not hide graded assignments after they have been released.

Δημοσίευση

Απόρριψη Αλλαγών

Εικόνα 10 : Εργασία ORA

← Προηγούμενο Επόμενο >

### 2.2.4 Δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης

[Προσθέστε σελιδοδείκτη σε αυτή τη σελίδα](#)

**Multiple Choice**  
1 point possible (ungraded)

1.Ο προπονητής διαπιστώνει ότι οι παίκτες της ομάδας του δεν δείχνουν ενδιαφέρον για τις ομαδικές στρατηγικές κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Ποιες ενέργειες θα πρέπει να ακολουθήσει;

Ο προπονητής αποφασίζει να παραμείνει σιωπηλός και να ελπίζει ότι οι παίκτες θα κατανοήσουν τη σημασία των στρατηγικών με τον καιρό.

Ο προπονητής οργανώνει μια συνάντηση με την ομάδα για να εξηγήσει τη σημασία των στρατηγικών και να ενισχύσει την κατανόηση και την εφαρμογή τους.

Ο προπονητής επιλέγει να εστιάσει αποκλειστικά στην ατομική τεχνική των παικτών, αγνοώντας τις ομαδικές στρατηγικές.

Ο προπονητής παρακολουθεί τις προπονήσεις με προσοχή και παρέχει ανατροφοδότηση στους παίκτες για την εφαρμογή των στρατηγικών σε πραγματικό χρόνο.

**Εικόνα 11 : Δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης Multiple Choice**

← Προηγούμενο Επόμενο >

### 2.2.3 Δραστηριότητα εξάσκησης

[Προσθέστε σελιδοδείκτη σε αυτή τη σελίδα](#)

**Ομαδικότητα και Αυτοέλεγχος** (1 point possible)

**Question**

Όταν συμμετέχετε σε προπονήσεις μπάσκετ, είναι πάντα σημαντικό να εστιάζετε μόνο στις ατομικές σας επιδόσεις και όχι στην ομαδική συνεργασία και την πειθαρχία;

Answer >> Reflection >> Results

**Step 1) Give Initial Answer**  
You can change this answer later, if you change your mind.

Ναι

Όχι

**Εικόνα 12 : Δραστηριότητα εξάσκησης Peer Instruction Question**

## 4.6 Βαθμολόγηση του MOOC

Για να ολοκληρωθεί με επιτυχία το MOOC, αρκεί μόνο η βαθμολογία στο τελικό κουίζ. Φυσικά ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να έχει παρακολουθήσει όλες τις ενότητες και να κάνει όλες τις εργασίες ώστε να μπορέσει να απαντήσει στο τελικό κουίζ.

Στο μάθημα υπάρχουν :

- 8 κουίζ αυτοαξιολόγησης
- 8 δραστηριότητες εξάσκησης
- 4 εργασίες ανοικτής απόκρισης



- Μία τελική εξέταση που αξίζει το 100% του βαθμού.

Σε γενικές γραμμές, για να ολοκληρώσει το ΜΟΟC με επιτυχία ο εκπαιδευόμενος πρέπει να έχει βαθμολογία >50%.

The screenshot shows a user interface for setting grading rules. At the top, it says 'Ρυθμίσεις' (Settings) and 'BAΘΜΟΛΟΓΙΑ' (Grading). Below this, there are three main sections:

- Overall Grade Range:** A horizontal bar chart showing a scale from 0 to 100. The range from 0 to 50 is labeled 'Fail' and is colored yellow. The range from 50 to 100 is labeled 'Pass' and is colored green. A plus sign icon is on the left.
- Grading Rules & Policies:** A section for setting deadlines and requirements. It includes a 'Grace Period on Deadline' input field with the value '00:00' and the text 'Leeway on due dates' below it.
- Κατηγορίες Εξέτασης (Exam Categories):** A section for defining categories and labels for gradable exercises.

Εικόνα 13 : Βαθμολογία Μαθήματος

#### 4.7 Παρακολούθηση της Εξέλιξης στο Μάθημα

Η συνεχής παρακολούθηση της πορείας είναι καθοριστικής σημασίας για την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου και της προσπάθειας που αφιερώνετε στο μάθημα. Στην ενότητα "Progress", μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε λεπτομερή στοιχεία σχετικά με την εξέλιξή σας. Εκεί θα βρείτε πληροφορίες για τις ολοκληρωμένες ενότητες, το ποσοστό προόδου και τις βαθμολογίες σας στις διάφορες αξιολογήσεις.

Κάθε φορά που ολοκληρώνετε μια ενότητα, η πρόοδός σας ενημερώνεται αυτόματα, δίνοντάς σας μια ξεκάθαρη εικόνα του σημείου στο οποίο βρίσκεστε. Οι βαθμολογίες σας στις αξιολογήσεις εμφανίζονται άμεσα, επιτρέποντάς σας να δείτε σε πραγματικό χρόνο την απόδοσή σας. Το συνολικό ποσοστό ολοκλήρωσης σας βοηθά να παρακολουθείτε πόσο κοντά είστε στο να ολοκληρώσετε το μάθημα, διευκολύνοντας τη σωστή διαχείριση των επόμενων εννοιών.

Αυτή η δυνατότητα παρακολούθησης σας δίνει την ευκαιρία να αναλύσετε την πρόοδό σας, να εντοπίσετε ενότητες στις οποίες μπορεί να χρειάζεται περισσότερη προσοχή και να

προσαρμόσετε τη μελέτη σας ανάλογα. Με αυτόν τον τρόπο, εξασφαλίζετε ότι εμβαθύνετε στο περιεχόμενο, αποκτώντας πλήρη κατανόηση και καλύπτοντας κάθε σημαντική πτυχή του μαθήματος.

Πρόοδος Μαθήματος για τον σπουδαστή 'Roulpan99' (panoutsouroula@gmail.com)

[VIEW GRADING IN STUDIO](#)

Your enrollment: Audit track

You are enrolled in the audit track for this course. The audit track does not include a certificate.



Εικόνα 14 : Πρόοδος Μαθήματος σπουδαστή

#### 4.8 Ολοκλήρωση Μαθήματος και Απόκτηση Πιστοποιητικού

Με την ολοκλήρωση όλων των ενοτήτων και των απαιτούμενων δραστηριοτήτων, θα αποκτήσετε ένα πιστοποιητικό που επιβεβαιώνει τη συμμετοχή σας και την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος. Το πιστοποιητικό αυτό αποτελεί μια αναγνωρισμένη απόδειξη των γνώσεων και δεξιοτήτων που αποκτήσατε κατά τη διάρκεια του μαθήματος, ενισχύοντας το βιογραφικό σας και διευρύνοντας τις επαγγελματικές σας ευκαιρίες.

Για την έκδοση του πιστοποιητικού, είναι απαραίτητο να επιτύχετε τον ελάχιστο απαιτούμενο βαθμό (τουλάχιστον 50%) στην τελική εργασία. Η τελική αυτή αξιολόγηση καλύπτει το σύνολο των μαθησιακών στόχων και περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ώστε να διασφαλιστεί ότι έχετε κατανοήσει σε βάθος το περιεχόμενο και μπορείτε να εφαρμόσετε τις γνώσεις σας.

Μόλις εκπληρώσετε όλες τις προϋποθέσεις, το πιστοποιητικό σας θα είναι διαθέσιμο για λήψη. Το έγγραφο αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς αποδεικνύει την αφοσίωσή σας, την κατανόηση του υλικού και τις δεξιότητες που αναπτύξατε. Επιπλέον, μπορεί να σας προσφέρει ανταγωνιστικό πλεονέκτημα στην επαγγελματική σας εξέλιξη, συμβάλλοντας

στην ενίσχυση του ρόλου σας στον τομέα της προπονητικής ή της επαγγελματικής καθοδήγησης.

## 5. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ "How to Coach Kids Basketball"

### 5.1 Κριτήρια Αξιολόγησης του MOOC: "How to Coach Kids Basketball"

#### Μέρος Α: Σχεδίαση

- 1. Μαθησιακά Αποτελέσματα (καλύπτουν την ικανότητα που έχει επιλεγεί):** Το MOOC "How to Coach Kids Basketball" έχει σχεδιαστεί με στόχο να ενισχύσει τις δεξιότητες των συμμετεχόντων στην προπόνηση νέων αθλητών στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης. Τα μαθησιακά αποτελέσματα καλύπτουν βασικές ικανότητες προπονητικής, όπως η ανάπτυξη τεχνικών δεξιοτήτων, η επικοινωνία με τα παιδιά και η διαχείριση της ομάδας με βάση τις ηλικιακές ανάγκες. Οι στόχοι του μαθήματος ανταποκρίνονται πλήρως στην ανάπτυξη των συγκεκριμένων ικανοτήτων.
- 2. Εφαρμογή Constructive Alignment (Μαθησιακά Αποτελέσματα - Εργαλεία Αξιολόγησης)** Στην εφαρμογή του Constructive Alignment, τα μαθησιακά αποτελέσματα ευθυγραμμίζονται με τα εργαλεία αξιολόγησης. Για παράδειγμα, οι διαδραστικές δραστηριότητες παρουσίασης, επίδειξης και εξάσκησης έχουν σχεδιαστεί για να ενισχύσουν τα μαθησιακά αποτελέσματα, όπως η ικανότητα καθοδήγησης και οργάνωσης μιας προπόνησης. Οι αξιολογήσεις παρέχουν ανατροφοδότηση και ενισχύουν τη μάθηση μέσω πρακτικών εφαρμογών.
- 3. Καταλληλότητα της Επιλογής των Ψηφιακών Μέσων / Εργαλείων για τις Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες**
  - ο **3α Παρουσίασης:** Το MOOC χρησιμοποιεί καλής ποιότητας βίντεο και γραφικά για την παρουσίαση βασικών αρχών προπονητικής.
  - ο **3β Επίδειξης:** Τα εκπαιδευτικά βίντεο και οι εικόνες από πραγματικές προπονήσεις προσφέρουν σαφήνεια στις τεχνικές που πρέπει να εφαρμοστούν.

- **3γ Εξάσκησης:** Στην πλατφόρμα υπάρχουν ασκήσεις προσομοίωσης, οι οποίες επιτρέπουν στους εκπαιδευόμενους να εφαρμόσουν τις θεωρητικές γνώσεις στην πράξη.
  - **3δ Αξιολόγησης:** Υπάρχουν ολοκληρωμένα κουίζ και κουίζ αυτό-αξιολόγησης που επιτρέπουν στους εκπαιδευόμενους να αξιολογήσουν την κατανόησή τους και να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους.
4. **Διάρκεια και φόρτος εργασίας** Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες είναι σχεδιασμένες για να είναι προσαρμόσιμες στον χρόνο των συμμετεχόντων. Οι δραστηριότητες μπορούν να ολοκληρωθούν σε ευέλικτο χρονοδιάγραμμα, ενώ η συνολική διάρκεια του μαθήματος είναι προσαρμοσμένη στον εκτιμώμενο φόρτο εργασίας για τους συμμετέχοντες.
5. **Σαφήνεια γραφικής αναπαράστασης και συμβατότητα με το επιδειχθέν πρότυπο** Η γραφική αναπαράσταση του MOOC είναι σαφής με ξεκάθαρη δομή και συμβατότητα με τις σύγχρονες τάσεις στην εκπαιδευτική τεχνολογία. Η εμφάνιση του περιβάλλοντος είναι συνεπής με τις βασικές ανάγκες των χρηστών.

## **Μέρος Β: Υλοποίηση**

### **Β1. Αποτελεσματική χρήση λειτουργιών OpenEdX για την παροχή μαθησιακής εμπειρίας**

1. **Πληρότητα ολοκλήρωσης:** Το MOOC ακολουθεί την ολοκληρωμένη προσέγγιση του περιεχομένου, παρέχοντας μια συνεκτική εμπειρία μάθησης από την εισαγωγή μέχρι την ολοκλήρωση.
2. **Συνολικό αισθητικό αποτέλεσμα και εμπειρία μάθησης:** Η πλατφόρμα OpenEdX παρέχει εύχρηστο και διαισθητικό περιβάλλον, καθιστώντας τη διαδικασία μάθησης εύκολη και ευχάριστη για τους χρήστες.
3. **Αξιοποίηση ποικιλίας ψηφιακών μέσων/ εργαλείων εκπαιδευτικής τεχνολογίας:** Οι διαδραστικές εφαρμογές, βίντεο και ασκήσεις προσομοίωσης ενισχύουν τη μάθηση και παρέχουν εμπειρίες που ευνοούν την ενεργό συμμετοχή των εκπαιδευομένων.

4. **Ανατροφοδότηση μέσω ερωτήσεων αυτό-αξιολόγησης:** Οι ερωτήσεις ανατροφοδότησης επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να εντοπίζουν περιοχές για βελτίωση, ενισχύοντας τη μάθηση και την εφαρμογή των γνώσεων.
5. **Δραστηριότητες αλληλεπίδρασης μεταξύ των εκπαιδευομένων:** Το φόρουμ και οι δυνατότητες συζητήσεων ενισχύουν τη συνεργασία και την ανταλλαγή ιδεών μεταξύ των συμμετεχόντων, υποστηρίζοντας τη διαδικασία της κοινωνικής μάθησης.

## **B2. Περιεχόμενο του MOOC**

6. **Αποτίμηση γενικής επισκόπησης MOOC:** Η παρουσίαση του περιεχομένου είναι πλήρης και οργανωμένη με σαφήνεια, καλύπτοντας όλες τις σημαντικές πτυχές του coaching για τα παιδιά στο μπάσκετ.
7. **Έγκυρο και επίκαιρο περιεχόμενο:** Το περιεχόμενο του μαθήματος είναι έγκυρο και ενημερωμένο, με έμφαση στις σύγχρονες πρακτικές και τεχνικές προπονητικής.
8. **Ακαδημαϊκή ηθική και πνευματικά δικαιώματα:** Η πλατφόρμα τηρεί πλήρως τους κανόνες ακαδημαϊκής ηθικής και τα πνευματικά δικαιώματα, παρέχοντας κατάλληλες αναφορές και πηγές.
9. **Συνοχή μαθησιακών δραστηριοτήτων:** Οι δραστηριότητες προσανατολίζονται προς την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων, με τον κατάλληλο συνδυασμό θεωρίας και πρακτικής.
10. **Δια δραστικές μαθησιακές δραστηριότητες:** Ειδικά σχεδιασμένα σενάρια, ασκήσεις και παιχνίδια προπόνησης ενισχύουν την ενεργό συμμετοχή και την αποτελεσματικότητα της μάθησης.
11. **Λίστα αναφορών και πρόσθετοι πόροι:** Οι αναφορές είναι πλήρως ενημερωμένες και οι πόροι ανοιχτού περιεχομένου συνδέονται άμεσα με το μάθημα.
12. **Συνοχή του MOOC:** Η δομή και οι μέθοδοι διδασκαλίας είναι συνεκτικές και ενιαίες σε όλη τη διάρκεια του μαθήματος, με συνεχή ροή και χωρίς περιττές επαναλήψεις.

## **B3. Ο εκπαιδευόμενος έχει στη διάθεσή του:**

13. **Πληροφορίες για χρονική διαθεσιμότητα:** Οι συμμετέχοντες έχουν πλήρη ενημέρωση για τη διάρκεια του μαθήματος, το ημερολόγιο μαθημάτων και τις απαιτούμενες ημερομηνίες.
14. **Κριτήρια βαθμολόγησης:** Τα κριτήρια και οι απαιτήσεις πιστοποιητικού είναι σαφή και αναρτημένα στο μάθημα, παρέχοντας πλήρη διαφάνεια.
15. **Οδηγίες για δραστηριότητες και φόρουμ:** Οι οδηγίες για τις δραστηριότητες εξάσκησης και τις αλληλεπιδράσεις μέσω φόρουμ είναι πλήρεις και κατανοητές, διευκολύνοντας τη συμμετοχή και την ανταλλαγή εμπειριών.

## 6.ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ

### 6.1 Συμπεράσματα

Η εργασία αυτή εστιάζει στο σχεδιασμό και την ανάπτυξη ενός Μαζικού Ανοικτού Διαδικτυακού Μαθήματος (ΜΟΟC) με θέμα τη "Διδασκαλία Μπάσκετ για Παιδιά". Σκοπός του μαθήματος είναι να προσφέρει στους εκπαιδευτές, προπονητές και ενδιαφερόμενους γονείς μια ολοκληρωμένη εκπαίδευση για την προπόνηση νεαρών αθλητών στο μπάσκετ. Αντιμετωπίζοντας τις σύγχρονες ανάγκες για την ενίσχυση των παιδιών μέσω του αθλητισμού, το ΜΟΟC παρέχει όχι μόνο θεωρητικές γνώσεις αλλά και πρακτικά εργαλεία που ενδυναμώνουν την κατανόηση των βασικών αρχών της προπονητικής για παιδιά.

Ο σχεδιασμός του μαθήματος έγινε με σκοπό να είναι προσβάσιμο και εύχρηστο για ένα ευρύ κοινό, προσφέροντας εκπαιδευτικούς πόρους και δραστηριότητες που ενισχύουν την πρακτική εξάσκηση και την ενεργή μάθηση. Στο πλαίσιο αυτό, το περιεχόμενο του μαθήματος αναπτύχθηκε σε διαδοχικές ενότητες που περιλαμβάνουν τις βασικές αρχές της προπονητικής, τις τεχνικές του μπάσκετ και τις ιδιαιτερότητες της εκπαίδευσης παιδιών.

Με βάση την ανάλυση της συνολικής υλοποίησης και της αξιολόγησης του ΜΟΟC, καταλήγουμε στα εξής σημαντικά συμπεράσματα.

Αρχικά, τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος είναι σαφώς καθορισμένα και στοχεύουν στην ανάπτυξη πρακτικών και θεωρητικών δεξιοτήτων για την προπονητική παιδιών. Οι εκπαιδευόμενοι αποκτούν πλήρη κατανόηση των θεμάτων όπως η διδασκαλία των βασικών τεχνικών του μπάσκετ, η προσαρμογή των ασκήσεων ανάλογα με την ηλικία και τις ικανότητες των παιδιών, και η ανάπτυξη στρατηγικών για τη βελτίωση της ψυχολογίας τους κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Επιπλέον, ο σχεδιασμός του μαθήματος επικεντρώνεται στην αλληλεπίδραση και τη συμμετοχή των εκπαιδευομένων. Οι χρήστες έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε διαδραστικά εργαλεία όπως τα κουίζ, τα βίντεο, και τα φόρουμ συζήτησης. Αυτό επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να εφαρμόσουν άμεσα τις γνώσεις τους σε πρακτικές καταστάσεις και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους μέσω συνεχούς αλληλεπίδρασης.

Επίσης, το ΜΟΟC έχει αναπτυχθεί με τη χρήση σύγχρονων εργαλείων εκπαιδευτικής τεχνολογίας. Η πλατφόρμα OpenEdX παρέχει ένα ευχάριστο και εύχρηστο περιβάλλον



μάθησης, το οποίο επιτρέπει την ομαλή πλοήγηση και την εύκολη πρόσβαση στους εκπαιδευτικούς πόρους. Η δομή του μαθήματος είναι οργανωμένη και συμβατή με τις αρχές της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, επιτρέποντας στους χρήστες να παρακολουθούν το μάθημα με ευκολία και να ανταγωνίζονται την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων.

Η ενσωμάτωση δραστηριοτήτων αυτοαξιολόγησης επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να παρακολουθούν την πρόοδό τους και να αξιολογούν τις δεξιότητές τους. Τα κουίζ και οι άλλες αξιολογήσεις παρέχουν άμεση ανατροφοδότηση, βοηθώντας στην περαιτέρω βελτίωση των επιδόσεών τους και στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης.

Τέλος, η συνοχή των εννοιών και των μαθησιακών δραστηριοτήτων είναι άρτια σχεδιασμένη και σε συνδυασμό με την εύκολη πλοήγηση στην πλατφόρμα, εξασφαλίζει μια θετική εμπειρία μάθησης για τους συμμετέχοντες. Η χρήση πολυμέσων, όπως εικόνες και βίντεο, προσφέρει στους εκπαιδευόμενους ποικιλία και διατηρεί το ενδιαφέρον τους καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος.

## **6.2 Προτάσεις για Μελλοντική Βελτίωση**

Κάποιες προτάσεις για βελτίωση του MOOC "How to coach kids basketball"

1. Διαδραστικότητα και προσομοιώσεις: Με τη προσθήκη προσομοιώσεων πραγματικών καταστάσεων προπόνησης ή "ζωντανών" πρακτικών ασκήσεων θα μπορούσε να ενισχυθεί η μάθηση. Για παράδειγμα, προσομοιώσεις με διαφορετικά σενάρια προπονητικής θα βοηθούσαν τους συμμετέχοντες να αναγνωρίζουν καλύτερα τις αντιδράσεις των παιδιών και να εφαρμόζουν την κατάλληλη προσέγγιση σε κάθε περίπτωση.
2. Επέκταση Περιεχομένου σε Εξειδικευμένα Θέματα: Μια πρόταση είναι η ένταξη νέων ενοτήτων, οι οποίες να επικεντρώνονται σε εξειδικευμένα θέματα όπως η ψυχολογία των παιδιών στον αθλητισμό, η σωστή διατροφή και υγιεινές συνήθειες για νεαρούς αθλητές, και η ασφαλής προπόνηση για μικρές ηλικίες.
3. Βελτίωση Υποστήριξης και Ανατροφοδότησης: Παρά την παρουσία αυτοαξιολογήσεων, χρειάζεται και μια εξατομικευμένη υποστήριξη, όπως δυνατότητες ζωντανής επικοινωνίας με εκπαιδευτές, θα μπορούσε να ενισχύσει την εμπειρία του εκπαιδευόμενου. Η ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο και η

ευκαιρία για άμεσες διορθώσεις σε πρακτικά θέματα θα βοηθούσε στην καλύτερη ανάπτυξη των δεξιοτήτων των συμμετεχόντων.

4. Αναβάθμιση Συνεργατικών Δραστηριοτήτων: Η δημιουργία ομάδων συζήτησης ή συνεργασίας, όπου οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούσαν να ανταλλάσσουν απόψεις και εμπειρίες σχετικά με τις προπονητικές τους μεθόδους, θα ενίσχυε το αίσθημα κοινότητας και αλληλοϋποστήριξης. Επιπλέον, οι δραστηριότητες συνεργασίας θα βοηθούσαν στην καλύτερη κατανόηση και εφαρμογή των θεωρητικών εννοιών στην πράξη.

## Βιβλιογραφία

- Alraimi, K. M., Zo, H., & Ciganek, A. P. (2015). Understanding the MOOCs continuance: The role of openness and reputation. *Computers & Education*, 80, 28–38.
- Anderson, T. (2013). Theories for learning with emerging technologies. In G. Veletsianos (Ed.), *Emerging technologies in distance education* (pp. 23–39). Athabasca University Press.
- Anders, A. (2015). Theories and applications of massive online open courses (MOOCs): The case for hybrid design. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 16(6), 39–61. DOI:[10.19173/irrodl.v16i6.2185](https://doi.org/10.19173/irrodl.v16i6.2185)
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital?. *Journal of physical activity & health*, 10(3), 289–308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>
- Bates, T. (2015). *Teaching in a digital age: Guidelines for designing teaching and learning*. BCcampus.
- Baturay, M. H. (2015). An overview of the world of MOOCs. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 427–433. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.685>
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A Model for the Teaching of Games in Secondary Schools. *The Bulletin of Physical Education*, 18, 5-8.
- Coakley, J. (2011). Youth sports: What counts as "positive development"? *Journal of Sport and Social Issues*, 35(3), 306–324.
- Conole, G. (2015). Designing effective MOOCs. *Educational Media International*, 52(4), 239–252.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4(3), 307–323.
- Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K., & Williams, C. (2011). The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389–402.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40.
- Gardner, J., & Brooks, C. (2018). Student success prediction in MOOCs. *User Modeling and User-Adapted Interaction*, 28(2), 127–203. <https://doi.org/10.1007/s11257-018-9203-z>
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78.

- Hug, T. (2005). Microlearning: A new pedagogical challenge. *Proceedings of the European Conference on e-Learning*, 295–300.
- Hug, T. (2015). Microlearning and mobile learning. In *Encyclopedia of Mobile Phone Behavior* (pp. 490–505). <https://doi.org/10.4018/978-1-4666-8239-9.ch041>
- Jordan, K. (2014). Initial trends in enrolment and completion of massive open online courses. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 15(1), 133–160.
- Kidman, L., & Hanrahan, S.J. (2010). *The Coaching Process: A Practical Guide to Becoming an Effective Sports Coach* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203857427>
- Kizilcec, R. F., Saltarelli, A. J., Reich, J., & Cohen, G. L. (2017). Closing global achievement gaps in MOOCs. *Science*, 355(6322), 251–252.
- Leong, K., Sung, A., Au, D., & Blanchard, C. (2020). A review of the trend of microlearning. *Journal of Work-Applied Management*, ahead-of-print(ahead-of-print). <https://doi.org/10.1108/JWAM-10-2020-0044>
- Littlejohn, A., Hood, N., Milligan, C., & Mustain, P. (2016). Learning in MOOCs: Motivations and self-regulated learning in MOOCs. *The Internet and Higher Education*, 29, 40–48.
- Liyanagunawardena, T. R., Adams, A. A., & Williams, S. A. (2013). MOOCs: A systematic study of the published literature 2008–2012. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 14(3), 202–227.
- Mayer, R. E. (2005). *The Cambridge handbook of multimedia learning*. Cambridge University Press.
- Mohammed, G. S., Wakil, K., & Nawroly, S. S. (2018). The effectiveness of microlearning to improve students' learning ability. *International Journal of Educational Research Review*, 3(3), 32–38. <https://doi.org/10.24331/ijere.415824>
- Pappano, L. (2012). The year of the MOOC. *The New York Times*. Retrieved from <https://archive.nytimes.com/query.nytimes.com/gst/fullpage-9906E0D91F3EF937A35752C1A9649D8B63.html>
- Pendergast, D., Main, K., & McManus, S. (2024). The Effectiveness of a MOOC as a Form of Professional Learning: An Examination of an Adolescent Learner Social and Emotional Well-Being Course. *Education Sciences*, 14(10), 1114. <https://doi.org/10.3390/educsci14101114>
- Siemens, G. (2013). MOOCs: Innovation in education or the end of learning? *International Journal of Instructional Technology and Distance Learning*, 10(2), 11–22.
- Smoll, F., & Smith, R. (2002). *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective*. Kendall Hunt.

Tharp, R. G., & Gallimore, R. (1988). *Rousing minds to life: Teaching, learning, and schooling in social context*. Cambridge University Press.

Tira Nur Fitria. (2022). Microlearning in Teaching and Learning Process: A Review . *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, 2(4), 114–135. <https://doi.org/10.55606/cendikia.v2i4.473>

Veletsianos, G., & Shepherdson, P. (2016). A systematic analysis and synthesis of the empirical MOOC literature published in 2013–2015. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 17(2), 198–221.

Yuan, L., & Powell, S. (2013). MOOCs and open education: Implications for higher education. *Centre for Educational Technology and Interoperability Standards*.

NFHS (n.d.). Coaching Basketball Sport Specific Course. Retrieved January 26, 2025, from <https://nfhslearn.com/courses/coaching-basketball-2>

Human Kinetics. (n.d.). *Coaching basketball: Technical and tactical skills online course*. Retrieved January 13, 2025, from <https://coacheducation.humankinetics.com/products/coaching-basketball-technical-and-tactical-skills-online-course>

Udemy. (n.d.). *Advanced basketball offensive post moves*. Retrieved January 13, 2025, from <https://www.udemy.com/course/advanced-basketball-offensive-post-moves/?couponCode=LETSLEARNNOW>

Sport Structures (n.d.) - Sport Education and Training. Introduction to Coaching Basketball Award (previously Level 1). Retrieved January 13, 2025, from <https://www.sportstructures.com/education-training/our-courses/sport-coaching-courses/sport-specific-coaching-courses/basketball-coaching-courses/introduction-to-coaching-basketball-award-previously-level-1/>

Udemy. (n.d.). *Elevate Your Basketball Game: Basketball Training Program* . Retrieved January 13, 2025, from <https://www.udemy.com/course/triplethreatbasketball/?couponCode=LETSLEARNNOW>

Udemy. (n.d.). *Basketball Big Man Development: Advanced Skills Training*. Retrieved January 13, 2025, from <https://www.udemy.com/course/basketball-big-man-development-advanced-skills-training/?couponCode=LETSLEARNNOW>

## Παράρτημα

Ολοκληρωμένη έκδοση του μαθήματος σε μορφή κειμένου

Σύνδεσμος μαθήματος :

<https://coachkidsbasketball.edunext.io/courses/course-v1:coachkidsbasketball+KB1234+2024/course/>

Ημέρα 1: Εγγραφή και Εισαγωγή στο micro-MOOC (1 ώρα)

1.1 Σχετικά με αυτό το μάθημα

Act\_ID#1.1.1 Καλωσόρισμα [Βίντεο]

 synthesia

Log in

Sign u



<https://share.synthesia.io/ea4b7b1e-ae6b-4206-b928-d77ac29f697a>

[End\_of\_Page]

### **Act\_ID#1.1.2 Εισαγωγή – Σκοπός [Υπερκείμενο και εικόνα]**

Παρακολουθήστε το micro-MOOC «How To Coach Kids Basketball» για να μάθετε τις βασικές αρχές της προπονητικής για παιδιά στο μπάσκετ και να αναπτύξετε κατάλληλες τεχνικές προπόνησης που ενισχύουν τις κινητικές τους δεξιότητες. Σε αυτό το σύντομο και περιεκτικό πρόγραμμα, διάρκειας 14 ωρών (6 ημέρες), θα αποκτήσετε τις γνώσεις και τα εργαλεία που χρειάζονται για να διαχειρίζεστε ομάδες παιδιών με αποτελεσματικότητα και να αξιολογείτε την απόδοσή τους. Το μάθημα απευθύνεται σε νέους προπονητές, γονείς, και όσους επιθυμούν να υποστηρίξουν την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των παιδιών στο μπάσκετ με σύγχρονες και πρακτικές μεθόδους.

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, θα κατανοείτε τις βασικές αρχές προπονητικής για παιδιά και θα είστε σε θέση να εφαρμόζετε τεχνικές επικοινωνίας και διαχείρισης παιδικών ομάδων. Θα μάθετε πώς να δημιουργείτε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για την ανάπτυξη των αθλητών, να σχεδιάζετε κατάλληλα προγράμματα προπόνησης και να αξιολογείτε την πρόοδο των παιδιών, δίνοντάς τους εποικοδομητική ανατροφοδότηση.

Αυτό το μάθημα είναι ιδανικό για όσους θέλουν να συμβάλουν στην ανάπτυξη των παιδιών στο μπάσκετ, σύμφωνα με τα πρότυπα του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Δεξιοτήτων και Προσόντων για την Προπονητική (EFRCCQ).

**[End\_of\_Page]**

### **Act\_ID#1.1.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα [Υπερκείμενο]**

Ο/Η εκπαιδευόμενος/η μετά την παρακολούθηση του micro-MOOC θα είναι ικανός/ή να:

MA1 [*understand*] : μόνος του και με την κατάλληλη καθοδήγηση όπου χρειάζεται, κατανοεί τις βασικές αρχές της προπονητικής για παιδιά στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.

Το MA1 αναλύεται σε επιμέρους MA , ως εξής:

- MA1.1 Μπορώ να ερμηνεύσω τις βασικές αρχές προπονητικής του μπάσκετ.
- MA1.2 Μπορώ να συνδέσω τις βασικές αρχές με πρακτικά παραδείγματα από την πραγματική προπόνηση.

MA2 [*apply*] : μόνος του και με την κατάλληλη καθοδήγηση όπου χρειάζεται, εφαρμόζει τεχνικές διαχείρισης της σχέσης με τους νέους αθλητές.

Το MA2 αναλύεται σε επιμέρους MA , ως εξής:

- MA2.1 Μπορώ να χρησιμοποιώ δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και αποτελεσματικής επικοινωνίας με τα παιδιά.
- MA2.2 Μπορώ να κατασκευάζω ένα υποστηρικτικό και ενθαρρυντικό περιβάλλον για τους νέους αθλητές.

MA3 [*create*] : μόνος του και με την κατάλληλη καθοδήγηση όπου χρειάζεται, αναπτύσσει τεχνικές προπόνησης για τα παιδιά στο μπάσκετ

Το MA3 αναλύεται σε επιμέρους MA , ως εξής:

- MA3.1 Μπορώ να σχεδιάσω τεχνικές προπόνησης κατάλληλες για παιδιά, χρησιμοποιώντας κατάλληλα εκπαιδευτικά εργαλεία.
- MA3.2 Μπορώ να εκτιμήσω την αποτελεσματικότητα των τεχνικών προπόνησης μέσω αναλύσεων των επιδόσεων των παιδιών.

MA4 [*evaluate*] : μόνος του και με την κατάλληλη καθοδήγηση όπου χρειάζεται, αξιολογεί την πρόοδο των παιδιών.

Το MA4 αναλύεται σε επιμέρους MA , ως εξής:

- MA4.1 Μπορώ να αξιολογήσω με κατάλληλες μεθόδους την πρόοδο των παιδιών.
- MA4.2 Μπορώ να παρέχω εποικοδομητική ανατροφοδότηση για τη βελτίωση των δεξιοτήτων των παιδιών.



[End\_of\_Page]

#### Act\_ID#1.1.4 Δομή του micro-MOOC [Υπερκείμενο]

Το μάθημα είναι συνολικής διάρκειας 16ωρών και μπορεί να ολοκληρωθεί σε 8 ημέρες.

Το μάθημα αυτό αποτελείται από :

- Εισαγωγή
- Διδακτική Ενότητα 1: MA1.1 Μπορώ να ερμηνεύσω τις βασικές αρχές προπονητικής του μπάσκετ. MA1.2 Μπορώ να συνδέσω τις βασικές αρχές με πρακτικά παραδείγματα από την πραγματική προπόνηση.
- Διδακτική Ενότητα 2 : MA2.1 Μπορώ να χρησιμοποιώ δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και αποτελεσματικής επικοινωνίας με τα παιδιά. MA2.2 Μπορώ να κατασκευάζω ένα υποστηρικτικό και ενθαρρυντικό περιβάλλον για τους νέους αθλητές.
- Διδακτική Ενότητα 3 : MA3.1 Μπορώ να σχεδιάσω τεχνικές προπόνησης κατάλληλες για παιδιά, χρησιμοποιώντας κατάλληλα εκπαιδευτικά εργαλεία. MA3.2 Μπορώ να εκτιμήσω την αποτελεσματικότητα των τεχνικών προπόνησης μέσω αναλύσεων των επιδόσεων των παιδιών.
- Διδακτική Ενότητα 4: MA4.1 Μπορώ να αξιολογήσω με κατάλληλες μεθόδους την πρόοδο των παιδιών. MA4.2 Μπορώ να παρέχω εποικοδομητική ανατροφοδότηση για τη βελτίωση των δεξιοτήτων των παιδιών.
- Αξιολόγηση του μαθήματος

Κάθε Διδακτική Ενότητα περιλαμβάνει:

- Εισαγωγή (10')
- 2 υποενότητες διάρκειας 1 ώρας η κάθε μία. Η κάθε υποενότητα αποτελείται από:
  - Δραστηριότητα παρουσίασης (15')
  - Δραστηριότητα επίδειξης (15')
  - Δραστηριότητα εξάσκησης (15')
  - Δραστηριότητα αυτό-αξιολόγησης (15')
- Ανακεφαλαίωση που περιλαμβάνει (50'):

- Σύνοψη της ενότητας (5')
- Εργασία εφαρμογής Open Response Assignment που αυτοαξιολογούν οι εκπαιδευόμενοι με τη βοήθεια ρουμπρίκας (30')
- Λίστα Ελέγχου (Checklist) επίτευξης μαθησιακών αποτελεσμάτων με τη μορφή Poll (5')
- Forum συζήτησης (10')

[End\_of\_Page]

### Act\_ID#1.1.5 Άδεια χρήσης [Υπερκείμενο και εικόνα]

Το μάθημα αυτό διατίθεται με άδεια χρήσης:



<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.el>

Μπορείτε να:

- Μοιραστείτε — αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό με κάθε μέσο και τρόπο για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό.
- Προσαρμόστε — αναμείξτε, τροποποιήστε και δημιουργήστε πάνω στο υλικό για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό.
- Ο αδειοδότης δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτές τις ελευθερίες όσο εσείς ακολουθείτε τους όρους της άδειας.

Υπό τους ακόλουθους όρους:

- Αναφορά Δημιουργού — Θα πρέπει να καταχωρήσετε αναφορά στο δημιουργό με σύνδεσμο της άδειας, και με αναφορά αν έχουν γίνει αλλαγές. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε.

- Παρόμοια Διανομή — Αν αναμείξετε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να διανείμετε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια όπως και το πρωτότυπο. Δεν υπάρχουν πρόσθετοι περιορισμοί — Δε μπορείτε να εφαρμόσετε νομικούς όρους ή τεχνολογικά μέτρα που να περιορίζουν νομικά τους άλλους από το να κάνουν οτιδήποτε επιτρέπει η άδεια.

[End\_of\_Page]

#### **Act\_ID#1.1.6 Συντελεστές του micro-MOOC [Υπερκείμενο]**

##### **Πανούτσου Σπυριδούλα Βασιλική**

Έχω σπουδάσει στο Παιδαγωγικό Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Τώρα είμαι φοιτήτρια Μεταπτυχιακού «Ηλεκτρονική Μάθηση» στο Πανεπιστήμιο Πειραιώς. Εργάζομαι ως δασκάλα σε κέντρο μελέτης για παιδιά ηλικίας 6-12 ετών. Επίσης, παραδίδω και ιδιαίτερα μαθήματα σε παιδιά δημοτικού.

[End\_of\_Page]

#### **1.2 Προαπαιτούμενα**

Για την επιτυχή ολοκλήρωση του micro-MOOC «How To Coach Kids Basketball», οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να διαθέτουν τις εξής προαπαιτούμενες ικανότητες:

##### **1. Βασικές γνώσεις μπάσκετ:**

- Κατανόηση των βασικών κανόνων του παιχνιδιού.
- Γνώση των κύριων τεχνικών και τακτικών του μπάσκετ, όπως η ντρίμπλα, η πάσα και το σουτ.

##### **2. Εμπειρία σε προπονητικό ή εκπαιδευτικό περιβάλλον:**

- Προηγούμενη εμπειρία στην προπόνηση παιδιών ή στην εκπαίδευση.
- Δεξιότητες επικοινωνίας και διδασκαλίας για να μπορούν να εξηγήσουν και να καθοδηγήσουν παιδιά αποτελεσματικά.

### 3. Κατανόηση της παιδαγωγικής προσέγγισης:

- Γνώση των βασικών αρχών της παιδαγωγικής, ειδικά σε σχέση με τα παιδιά.
- Ικανότητα προσαρμογής των προπονητικών τεχνικών στις ηλικιακές και δεξιότητες ανάγκες των παιδιών.

### 4. Βασικές γνώσεις αθλητικής φυσιολογίας:

- Κατανόηση των βασικών αρχών της αθλητικής φυσιολογίας και της ανάπτυξης των παιδιών.
- Γνώση των ασφαλών πρακτικών προπόνησης για την αποφυγή τραυματισμών.

### 5. Ενδιαφέρον για συνεχή μάθηση και βελτίωση:

- Διάθεση για παρακολούθηση νέων τεχνικών και πρακτικών στον χώρο της προπονητικής και του παιδικού αθλητισμού.
- Ανοιχτό μυαλό για την υιοθέτηση νέων στρατηγικών και μεθόδων προπόνησης.

Αυτές οι ικανότητες είναι απαραίτητες για να μπορέσουν οι εκπαιδευόμενοι να παρακολουθήσουν αποτελεσματικά το μάθημα, να κατανοήσουν το περιεχόμενό του και να εφαρμόσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που θα αποκτήσουν στην πράξη.

[End\_of\_Page]

### **Act\_ID#1.2.2 Απαιτούμενες Υποδομές [Υπερκείμενο]**

Οι ελάχιστες απαιτούμενες υποδομές είναι στοιχειώδεις:

- Πρόσβαση στο διαδίκτυο
- Ύπαρξη ηλεκτρονικού υπολογιστή
- Λογαριασμός Email

[End\_of\_Page]

### 1.3 Ολοκλήρωση του μαθήματος

#### Act\_ID#1.3.1 Απαραίτητες ενέργειες [Υπερκείμενο]

Για να ολοκληρώσετε το μάθημα αυτό θα πρέπει:

- Να παρακολουθήσετε το εκπαιδευτικό υλικό των ενότητων 1-2
- Να υλοποιήσετε τις δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στις ενότητες 1-2 και συγκεκριμένα να ολοκληρώσετε:
  - τις δραστηριότητες εξάσκησης
  - τις δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης
  - να υλοποιήσετε τις εργασίες ανοικτής απόκρισης (Open Response Assignments – ORA) και να τις αυτοαξιολογήσετε με βάση τη ρουμπρίκα
  - να συμμετέχετε στο forum υποβάλλοντας τουλάχιστον μία απάντηση και σχολιάζοντας τουλάχιστον μία ανάρτηση
- Να απαντήσετε στο poll αυτοαξιολόγησης των ενότητων 1-2
- Να επιτύχετε βαθμό > 70% στο τελικό quiz Αξιολόγησης του μαθήματος

**Μπορείτε να παρακολουθείτε την πρόοδό σας ανά πάσα στιγμή από το tab Progress (Πρόοδος).**

[End\_of\_Page]

#### Act\_ID#1.3.2 Εργασίες αυτοαξιολόγησης [Υπερκείμενο]

Η αξιολόγηση ανοικτής απόκρισης (εν συντομία ORA) είναι ένας τύπος αξιολόγησης που σας επιτρέπει να υποβάλλετε:

- γραπτά δοκίμια

- συνημμένα αρχεία, όπως PDF ή εικόνα (διαβάστε περισσότερα: Υποβολή αρχείου με μια απάντηση ORA)
- συνδέσμους προς εργασίες εκτός του edX.org (όπως ένα εργαστηριακό τετράδιο)

Όταν υποβάλετε μια απάντηση σε μια ORA, η υποβολή σας μπορεί να εξεταστεί και να βαθμολογηθεί από :

- τον εαυτό σας.
- τους συμμαθητές σας στο μάθημα
- τους διδάσκοντες σας.

Για τις ανάγκες του συγκεκριμένου μαθήματος, έχει επιλεγεί στο τέλος κάθε μικρο-μαθήματος, να υπάρχει μια εργασία αξιολόγησης ανοικτής απόκρισης την οποία θα βαθμολογήσετε οι ίδιοι με τη βοήθεια κατάλληλης ρουμπρίκας. Συνολικά υπάρχουν 2 τέτοιες εργασίες, όσα και τα μικρο-μαθήματα.

[End\_of\_Page]

### **Act\_ID#1.3.3 Συμμετοχή στο forum [Υπερκείμενο]**

Σε κάθε ενότητα υπάρχει forum συζήτησης στο οποίο μπορείτε να μοιραστείτε τις απόψεις σχετικά με το αντικείμενο της ενότητας, όπως και να ρωτήσετε απορίες σχετικά με τις εργασίες.

Υπάρχουν επίσης κάποια θέματα συζήτησης που έχουν ξεκινήσει οι εκπαιδευτές σας, στα οποία καλείστε να υποβάλετε τουλάχιστον μία απάντηση καθώς και να σχολιάσετε τουλάχιστον μία ανάρτηση.

#### **Netiquette**

Ας ρίξουμε πρώτα μια ματιά στους κανόνες του παιχνιδιού που θα εφαρμοστούν στο μάθημα, προκειμένου να προωθηθούν ευχάριστες, φιλικές συζητήσεις που είναι πλούσιες σε περιεχόμενο και διευκολύνουν τη μάθηση και τη διαχείριση της γνώσης μεταξύ των συμμετεχόντων:

**1. Μείνετε στο θέμα:** Τα μηνύματα που ξεφεύγουν από το θέμα δυσκολεύουν τους άλλους συμμετέχοντες να βρουν τις πληροφορίες που χρειάζονται. Βρείτε το καταλληλότερο

φόρουμ για το θέμα που θέλετε να μοιραστείτε και μην το δημοσιεύετε πάνω από μία φορά. Εάν θέλετε να αλλάξετε το θέμα, ξεκινήστε μια νέα δημοσίευση.

**2. Να δείχνετε σεβασμό:** αν διαφωνείτε με μια δημοσίευση, δείξτε την άποψή σας με σεβασμό και αποφύγετε κάθε προσωπική επίθεση.

**3. Χρησιμοποιήστε τη δύναμη της ψήφου σας:** ψηφίστε τις καλύτερες αναρτήσεις και απαντήσεις χρησιμοποιώντας τα εργαλεία που παρέχει η πλατφόρμα. Επίσης, αν δείτε ότι μια δημοσίευση παραβιάζει τους κανόνες, αναφέρετέ την πατώντας το εικονίδιο της σημαίας. Με αυτόν τον τρόπο, μας βοηθάτε να διατηρήσουμε έναν χώρο συζήτησης στον οποίο όλοι αισθάνονται άνετα.

**4. Να είστε σαφείς:** γράψτε τις ιδέες σας με πληρότητα, προσπαθώντας να κάνετε όλους να καταλάβουν τι θέλετε να πείτε. Χρησιμοποιήστε το χιούμορ και τον σαρκασμό με μεγάλη σύνεση, στη γραπτή γλώσσα συχνά παρερμηνεύονται.

**5. Δώστε το πλαίσιο των ερωτήσεών σας:** όταν κάνετε ερωτήσεις, δώστε όσες περισσότερες πληροφορίες μπορείτε για την πλαισίωσή τους, π.χ. θέματα που έχετε διαβάσει, ιδέες που είχατε στο παρελθόν για το θέμα, απόψεις που έχετε εξετάσει κ.λπ. Αυτό θα βοηθήσει τους συναδέλφους σας που έχουν παρόμοιες ερωτήσεις και τους συντονιστές να σας δώσουν την ακριβέστερη δυνατή απάντηση.

**6. Κάντε αναφορές:** Όταν παρουσιάζετε ιδέες, λόγια ή σκέψεις άλλων ανθρώπων, να κάνετε την κατάλληλη αναφορά.

**7. Μη χρησιμοποιείτε το φόρουμ για προσωπικούς σκοπούς:** τα φόρουμ μαθημάτων δεν είναι εργαλεία για την προώθηση των προϊόντων ή των υπηρεσιών σας. Αν δείτε κάποιον να το χρησιμοποιεί για αυτούς τους σκοπούς, αναφέρετε το πατώντας το εικονίδιο της σημαίας.

**8. Προσκαλέστε να συμμετάσχουν στη συζήτηση:** στο τέλος μιας δημοσίευσης, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σας πουν τη γνώμη τους, προσκαλέστε τους να συμμετάσχουν στη συζήτηση. Κάτι σαν "Θα ήθελα πολύ να μάθω τι σκέφτεστε εσείς γι' αυτό" είναι ένας καλός τρόπος για να το κάνετε.

Πηγή: [asset-v1:IDBx+IDB20.1x+1T2021+type@asset+block@Discussion\\_forum\\_guide\\_CCE\\_2021.pdf](https://asset-v1:IDBx+IDB20.1x+1T2021+type@asset+block@Discussion_forum_guide_CCE_2021.pdf)  
([edx.org](https://edx.org))

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του forum μπορείτε να βρείτε στον ακόλουθο σύνδεσμο [How do I add a post in the discussion forum? – edX Help Center](#)

[End\_of\_Page]

#### **Act\_ID#1.3.4 Τελική εξέταση [Υπερκείμενο]**

Ο τελικός βαθμός σας στο μάθημα προκύπτει από το quiz τελικής εξέτασης. Για να θεωρηθεί επιτυχής η εξέταση θα πρέπει να συγκεντρώσετε βαθμολογία > 70%.

Το Quiz αποτελείται από 5 ερωτήσεις ανά μικρο-μάθημα που περιλαμβάνουν:

- Πολλαπλή Επιλογή με μία σωστή απάντηση
- Πολλαπλή επιλογή με περισσότερες από μία σωστές απαντήσεις
- ερωτήσεις Σωστού/Λάθους.

Δεν υπάρχει περιορισμός χρόνου. Θα έχετε δύο προσπάθειες να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις του κουίζ, εκτός από τις ερωτήσεις 'Σωστού-Λάθους'.

Μόλις κάνετε κλικ στο κουμπί "Έλεγχος", θα καταχωρηθεί ως πρώτη προσπάθεια. Αν είναι λάθος, δοκιμάστε ξανά και κάντε κλικ στο κουμπί "Τελικός έλεγχος".

Θα χρειαστείτε λιγότερο από 45 λεπτά από το χρόνο σας για να ολοκληρώσετε αυτό το κουίζ, αλλά αξίζει αφού μπορεί να οδηγήσει στο πιστοποιητικό σας.

[End\_of\_Page]

#### **Act\_ID#1.3.5 Παραλαβή πιστοποιητικού [Υπερκείμενο και εικόνα]**



Όταν ολοκληρώσετε επιτυχώς το μάθημα τότε από την καρτέλα Progress μπορείτε να κατεβάσετε το πιστοποιητικό σας.

## Your progress

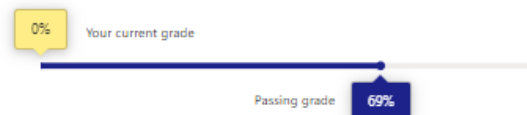
### Course completion

This represents how much of the course content you have completed. Note that some content may not yet be released.



### Grades

This represents your weighted grade against the grade needed to pass this course.



**⚠ A weighted grade of 69% is required to pass in this course**

### Grade summary

Assignment type	Weight	Grade	Weighted grade
Δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης	0%	0%	0%
Δραστηριότητες εξάσκησης	0%	0%	0%
Final Exam	100%	0%	0%
Αυτοαξιολόγηση Άνοιχτής Απάντησης	0%	0%	0%
Your current weighted grade summary			0%

[End\_of\_Page]

## 1.4 Εισαγωγή στη Θεματική

### Act\_ID#1.4.1 Τι ξέρω ήδη; [Poll & Discussion]

Αυτό το σύντομο poll θα ελέγξει τις πρότερες γνώσεις σας, ώστε να διασφαλίσει ότι ο κύκλος μαθημάτων θα είναι χρήσιμος για εσάς. Επιλέξτε αυτό που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις

1. **Πόσο εξοικειωμένος/η είστε με τις βασικές αρχές προπονητικής για παιδιά στο μπάσκετ;**
  - Καθόλου εξοικειωμένος/η
  - Κάπως εξοικειωμένος/η
  - Πολύ εξοικειωμένος/η
2. **Πόσο εξοικειωμένος/η είστε με την ανάπτυξη τεχνικών προπόνησης που ενισχύουν τις κινητικές δεξιότητες των παιδιών;**
  - Καθόλου εξοικειωμένος/η
  - Κάπως εξοικειωμένος/η
  - Πολύ εξοικειωμένος/η
3. **Πόσο εξοικειωμένος/η είστε με τη διαχείριση ομάδων παιδιών και την αξιολόγηση της απόδοσής τους σε ένα αθλητικό περιβάλλον;**
  - Καθόλου εξοικειωμένος/η
  - Κάπως εξοικειωμένος/η
  - Πολύ εξοικειωμένος/η

### **Συζήτηση στο forum**

Σας ενθαρρύνουμε να αναπτύξετε την απάντησή σας σχετικά με το πόσο εξοικειωμένοι είστε με την προπονητική παιδιών στο μπάσκετ και τις εμπειρίες σας μέχρι τώρα. Μπορείτε να συζητήσετε:

**Display name:** Πρώτη επαφή με την προπονητική παιδιών στο μπάσκετ.

1. Έχετε προηγούμενη εμπειρία στην προπονητική παιδιών και πώς διαχειριστήκατε ομάδες παιδιών στο παρελθόν.

[End\_of\_Page]

**Act\_ID#1.4.2 Παράδειγμα Εφαρμογής και Άποψη Ειδικού [υπερκείμενο + Video]**

Το πώς να προπονήσεις παιδιά στο μπάσκετ απαιτεί την κατανόηση των βασικών αρχών του αθλήματος και την ικανότητα να τις μεταδώσεις με τρόπο που να είναι ενδιαφέρον για τα παιδιά. Είναι σημαντικό να εστιάζεις στην ανάπτυξη των βασικών δεξιοτήτων όπως η καλή τεχνική σουτ, η πάσα, η άμυνα και η επικοινωνία στο γήπεδο. Επίσης, η προπόνηση θα πρέπει να είναι διασκεδαστική και ενθαρρυντική, προάγοντας την αγάπη για το αθλητισμό και την ομαδικότητα. Οι καλοί προπονητές προσαρμόζουν την προσέγγισή τους σύμφωνα με την ηλικία και τις ικανότητες των παιδιών, προσφέροντας ένα ασφαλές και ενθαρρυντικό περιβάλλον για μάθηση και ανάπτυξη.

Το βίντεο "How to Coach Youth Basketball" εστιάζει στις θεμελιώδεις αρχές που πρέπει να ακολουθήσει ένας προπονητής για να διδάξει μπάσκετ σε παιδιά. Ο προπονητής εξηγεί τη σημασία της διασκέδασης στην προπόνηση και της δημιουργίας ενός θετικού περιβάλλοντος, ενώ καλύπτει βασικές τεχνικές όπως η πάσα, το σουτ και η ντρίμπλα. Προτείνεται η χρήση ασκήσεων που κάνουν την εκμάθηση διασκεδαστική και ενδιαφέρουσα για τα παιδιά, με στόχο να διατηρηθεί η αφοσίωσή τους και να ενισχυθεί η αγάπη τους για το άθλημα. Η προσέγγιση του προπονητή περιλαμβάνει τη διδασκαλία βασικών δεξιοτήτων όπως το σουτ και η πάσα, ενώ τονίζεται η σημασία της ενθάρρυνσης και της δημιουργίας ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος.



<https://www.youtube.com/watch?v=v8q3PPE7iZg>

[End\_of\_Page]

### Act\_ID#1.4.3 Δραστηριότητα γνωριμίας [εξωτ. εργ. Padlet]

Πείτε λίγα λόγια για τον εαυτό σας.

Χρησιμοποιήστε το padlet που ακολουθεί για να για να δημιουργήσετε μια δημοσίευση για τον εαυτό σας. Μπορείτε να μοιραστείτε μια φωτογραφία σας (εφόσον το επιθυμείτε) και να πείτε λίγα λόγια για εσάς. Κάντε διπλό κλικ οπουδήποτε ή να πατήστε τον σταυρό (+) που βρίσκεται κάτω δεξιά για να προσθέσετε υλικό σε μορφή κειμένου, εικόνας, βίντεο, υπερσυνδέσμου, ήχου κλπ. Στη συνέχεια, διαβάστε τη δημοσίευση κάποιου άλλου κι αφήστε κάποιο σχόλιο.



<https://padlet.com/panoutsouroula/padlet-64kwzonosqz4zg20>

[End\_of\_Page]

**Ημέρα 2 : Διδακτική Ενότητα 1 – Βασικές αρχές της προπονητικής για παιδιά στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης. (3 ώρες)**

## **2.0 Εισαγωγή μικρο-Μαθήματος**

### **Act\_ID#2.0.1 Μαθησιακά αποτελέσματα [Υπερκείμενο+Poll]**

Μετά την παρακολούθηση του micro-MOOC θα είσαι ικανός/η να:

ΜΑ1 [*understand*] : κατανοείς τις βασικές αρχές της προπονητικής για παιδιά στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης, και συγκεκριμένα θα μπορείς να:

- Ερμηνεύεις τις βασικές αρχές προπονητικής του μπάσκετ.
- Συνδέεις τις βασικές αρχές με πρακτικά παραδείγματα από την πραγματική προπόνηση.

**Poll** Αυτό το σύντομο poll θα ελέγξει τις πρότερες γνώσεις σας. Επιλέξτε αυτό που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.



"Basketball" by [Melissa&Shane](#) is licensed under [CC BY-NC-SA 2.0](#).

1. Σε ποιο βαθμό νιώθετε ότι κατανοείτε τις βασικές αρχές της προπονητικής για παιδιά στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης;
  - Καθόλου εξοικειωμένος/η

- Κάπως εξοικειωμένος/η
  - Πολύ εξοικειωμένος/η
2. Πώς θα αξιολογούσατε την εξοικείωσή σας με τις βασικές αρχές της προπονητικής για παιδιά στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης;
- Καθόλου εξοικειωμένος/η
  - Κάπως εξοικειωμένος/η
  - Πολύ εξοικειωμένος/η

[End\_of\_Page]

## 2.1 Βασικές αρχές της προπονητικής στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.

### Act\_ID#2.1.1 Προπόνηση μπάσκετ σε παιδιά [Υπερκείμενο και εικόνα]



"Basketball and Blue Sky" by [DaylandS](#) is licensed under [CC BY-NC 2.0](#).

Η προπονητική μπάσκετ σε μικρά παιδιά δεν είναι απλώς η διδασκαλία τεχνικών δεξιοτήτων, αλλά και η καλλιέργεια σημαντικών αξιών όπως η αφοσίωση, ο σεβασμός και η ομαδικότητα. Ο προπονητής παίζει καθοριστικό ρόλο στο να διαμορφώσει μια θετική εμπειρία για τους μικρούς αθλητές, όπου το παιχνίδι γίνεται μέσο μάθησης και ανάπτυξης.

Μια από τις βασικές αρχές είναι η προσαρμογή της προπόνησης στην ηλικία και στο επίπεδο των παιδιών, δίνοντας έμφαση στην εκμάθηση των βασικών στοιχείων του μπάσκετ μέσα από διασκεδαστικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες. Η ανάπτυξη της τεχνικής, όπως η σωστή ντρίμπλα, η πάσα και το σουτ, γίνεται μέσα από απλές ασκήσεις που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση των παιδιών και τα βοηθούν να κατανοήσουν τα βασικά του αθλήματος.

Επιπλέον, η ενθάρρυνση της συνεργασίας και της επικοινωνίας μέσα στην ομάδα είναι απαραίτητη. Ο προπονητής διδάσκει τα παιδιά πώς να λειτουργούν ως ομάδα, να εμπιστεύονται τους συμπαίκτες τους και να εργάζονται μαζί για την επίτευξη κοινού στόχου.

Τέλος, είναι σημαντικό τα παιδιά να μαθαίνουν πώς να διαχειρίζονται τόσο τις νίκες όσο και τις ήττες, κατανοώντας ότι το μπάσκετ, όπως και η ζωή, έχει τις προκλήσεις του. Ο προπονητής καθοδηγεί τα παιδιά να αναπτύξουν ανθεκτικότητα και να βλέπουν κάθε εμπειρία ως ευκαιρία για μάθηση και βελτίωση.

Η επιτυχία στην προπονητική παιδιών στο μπάσκετ δεν την μετράμε μόνο από τις αθλητικές τους επιδόσεις, αλλά από την αγάπη που θα αναπτύξουν για το άθλημα και τις αξίες που θα τους συνοδεύουν σε όλη τους τη ζωή.

**[End\_of\_Page]**

**Act\_ID#2.1.2 Ποιες είναι οι βασικές αρχές της προπονητικής του μπάσκετ;**

**[Υπερκείμενο και βίντεο]**

Αυτό το βίντεο θα σας βοηθήσει να δείτε τις βασικές αρχές της προπονητικής του μπάσκετ.



<https://youtu.be/582qng-TwY8>

Η προπονητική μπάσκετ σε παιδιά βασίζεται σε θεμελιώδεις αρχές που προάγουν τόσο την ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων όσο και τη συνολική ευεξία των παιδιών. Στόχος είναι η καλλιέργεια της αγάπης για το άθλημα μέσα από διασκεδαστικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες, δίνοντας έμφαση στη σωστή τεχνική, τη συνεργασία και τον αθλητικό ήθος. Οι προπονητές πρέπει να προσαρμόζουν τις μεθόδους τους στις ανάγκες και τις δυνατότητες κάθε ηλικίας, εστιάζοντας στην ανάπτυξη βασικών κινητικών δεξιοτήτων, όπως η ισορροπία, ο συντονισμός και η ευκινησία. Επίσης, είναι σημαντικό να ενθαρρύνονται οι παίκτες να διασκεδάζουν και να μαθαίνουν μέσα από το παιχνίδι, διαμορφώνοντας έτσι ένα θετικό περιβάλλον μάθησης και εξέλιξης.

[End\_of\_Page]



### **Act\_ID#2.1.3 Δραστηριότητα εξάσκησης [Drop down problem]**

Ταίριαξε τα δεδομένα με την κατάλληλη περιγραφή.

1.Ομαδικότητα και αφοσίωση

α) **Οι προπονητές καλλιεργούν αξίες όπως η αφοσίωση, ο σεβασμός και η ομαδικότητα, διαμορφώνοντας θετικές εμπειρίες για τα παιδιά.**

β) Ο προπονητής προσαρμόζει τις μεθόδους του στις ανάγκες των παιδιών, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία και το επίπεδο δεξιοτήτων τους.

2.Προσαρμογή Προπόνησης στην Ηλικία και στο Επίπεδο

α) **Ο προπονητής προσαρμόζει τις μεθόδους του στις ανάγκες των παιδιών, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία και το επίπεδο δεξιοτήτων τους.**

β) Οι παίκτες μαθαίνουν να διαχειρίζονται τις επιτυχίες και τις αποτυχίες τους, βλέποντας κάθε εμπειρία ως ευκαιρία για βελτίωση.

3. Σωστή Τεχνική: Ντρίμπλα, Πάσα, Σουτ

α) **Ασκήσεις που ενισχύουν την τεχνική των παιδιών με στόχο την αυτοπεποίθηση και τη βελτίωση των βασικών δεξιοτήτων του μπάσκετ.**

β) Τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται με τους συμπαίκτες τους και να λειτουργούν ομαδικά για την επίτευξη κοινών στόχων.

4. Συνεργασία και Επικοινωνία στην Ομάδα

α) **Τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται με τους συμπαίκτες τους και να λειτουργούν ομαδικά για την επίτευξη κοινών στόχων.**

β) Οι παίκτες μαθαίνουν να διαχειρίζονται τις επιτυχίες και τις αποτυχίες τους, βλέποντας κάθε εμπειρία ως ευκαιρία για βελτίωση.

5. Διαχείριση Νίκης και Ήττας

α) Οι παίκτες μαθαίνουν να διαχειρίζονται τις επιτυχίες και τις αποτυχίες τους, βλέποντας κάθε εμπειρία ως ευκαιρία για βελτίωση.

β) Οι προπονητές καλλιεργούν αξίες όπως η αφοσίωση, ο σεβασμός και η ομαδικότητα, διαμορφώνοντας θετικές εμπειρίες για τα παιδιά.

6. Ανάπτυξη Κινητικών Δεξιοτήτων

α) Η προπόνηση εστιάζει στην ανάπτυξη της ισορροπίας, του συντονισμού και της ευκινησίας των παιδιών, με έμφαση στις βασικές κινητικές δεξιότητες.

β) Η προπόνηση δίνει έμφαση στη διασκέδαση και την εκπαίδευση μέσω του παιχνιδιού, δημιουργώντας ένα θετικό περιβάλλον μάθησης.

7. Διασκέδαση και Μάθηση Μέσα από το Παιχνίδι

α) Η προπόνηση δίνει έμφαση στη διασκέδαση και την εκπαίδευση μέσω του παιχνιδιού, δημιουργώντας ένα θετικό περιβάλλον μάθησης.

β) Οι παίκτες μαθαίνουν να διαχειρίζονται τις επιτυχίες και τις αποτυχίες τους, βλέποντας κάθε εμπειρία ως ευκαιρία για βελτίωση.

[End\_of\_Page]

## Act\_ID#2.1.4 Δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης [Multiple choice with feedback]

Καθορίστε αν οι ενέργειες που περιγράφονται παρακάτω είναι αποδεκτές ή μη αποδεκτές στην προπονητική μπάσκετ για παιδιά. Εάν είναι μη αποδεκτές, σας ενθαρρύνουμε να εξηγήσετε γιατί.

### **Σενάριο #1:**

Ο προπονητής της ομάδας αποφασίζει να εστιάσει μόνο στην ατομική τεχνική των παικτών και να παραμελήσει τις ομαδικές ασκήσεις και τακτικές. Καθώς η προπόνηση προχωρά, τα παιδιά δεν έχουν την ευκαιρία να εξασκήσουν την ομαδική συνεργασία και την επικοινωνία τους.

Αποδεκτή

### **Μη αποδεκτή**

**Ανατροφοδότηση:** Μη αποδεκτή. Η ισορροπία μεταξύ ατομικών και ομαδικών δεξιοτήτων είναι κρίσιμη. Ενώ η ατομική τεχνική είναι σημαντική, οι ομαδικές ασκήσεις και τακτικές είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη της συνεργασίας, της επικοινωνίας και της ομαδικής στρατηγικής, που είναι κρίσιμα στοιχεία του παιχνιδιού.

---

### **Σενάριο #2:**

Ο προπονητής διδάσκει μια περίπλοκη άμυνα σε μια ομάδα νέων παικτών που μόλις έχουν αρχίσει να παίζουν μπάσκετ. Η προπόνηση εστιάζει σε πολύπλοκες τακτικές και αγνοεί τις βασικές δεξιότητες, όπως η ντρίμπλα και το σουτ.

Αποδεκτή

### **Μη αποδεκτή**

**Ανατροφοδότηση:** Μη αποδεκτή. Ειδικά για νέους παίκτες, είναι σημαντικό να εστιάσετε πρώτα στις βασικές δεξιότητες πριν εισάγετε πιο περίπλοκες τακτικές. Η σωστή ανάπτυξη των βασικών δεξιοτήτων, όπως η ντρίμπλα και το σουτ, πρέπει να είναι η προτεραιότητα πριν προχωρήσετε σε σύνθετες τακτικές.

---

### **Σενάριο #3:**

Η προπόνηση περιλαμβάνει μια ποικιλία παιχνιδιών και ασκήσεων που διασφαλίζουν ότι τα παιδιά διασκεδάζουν και μένουν κίνητρα, ενώ παράλληλα αναπτύσσουν τις τεχνικές τους δεξιότητες και τη φυσική τους κατάσταση.

#### **Αποδεκτή**

Μη αποδεκτή

**Ανατροφοδότηση:** Αποδεκτή. Η ενσωμάτωση παιχνιδιών και ασκήσεων που διασφαλίζουν την ψυχαγωγία και την κίνητρο των παικτών είναι σημαντική για τη διατήρηση του ενδιαφέροντος και την ενίσχυση της μάθησης. Η προπόνηση πρέπει να είναι διασκεδαστική, αλλά και αποτελεσματική στην ανάπτυξη των τεχνικών και φυσικών δεξιοτήτων των παικτών.

[End\_of\_Page]

## **2.2 Βασικές αρχές μέσα από την πραγματική προπόνηση.**

**Act\_ID#2.2.1** Σύνδεση των βασικών αρχών με πρακτικά παραδείγματα από την πραγματική προπόνηση. [Υπερκείμενο και infographic]

**BASKETBALL**

Η προπονητική παιδιών στο μπάσκετ είναι μια ευκαιρία να καλλιεργήσουμε τις δεξιότητες και την αγάπη τους για το άθλημα. Μέσα από πρακτικές ασκήσεις, οι προπονητές μπορούν να ενισχύσουν την τεχνική, την ομαδικότητα και την αυτοπεποίθηση των παιδιών, δημιουργώντας ένα διασκεδαστικό και εκπαιδευτικό περιβάλλον.

---

**Εκμάθηση Σωστής Τεχνικής**

Ασκήσεις ντρίμπλς όπου τα παιδιά μαθαίνουν να ελέγχουν την μπάλα με το σωστό χέρι, διατηρώντας τη χαμηλή για καλύτερο έλεγχο. Αυτή η άσκηση μπορεί να συνδυαστεί με παιχνιδιάρικα εμπόδια, κάνοντας τη μάθηση διασκεδαστική.

---

**Ανάπτυξη Ομαδικότητας**

Μία άσκηση που βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν την έννοια της συνεργασίας είναι το "3-σε-2". Σε αυτήν, τρεις επιτιθέμενοι προσπαθούν να σκοράρουν απέναντι σε δύο αμυντικούς, δίνοντας έμφαση στη γρήγορη πάσα και την κίνηση χωρίς την μπάλα. Οι παίκτες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν πότε πρέπει να περάσουν την μπάλα και πώς να δημιουργούν ευκαιρίες για τους συμμαχικές τους.

---

**Ανάπτυξη Κινητικών Δεξιοτήτων**

Οι ασκήσεις όπως το "καγκουρά" όπου τα παιδιά τηθούν με το δύο πόδια πάνω από μικρά εμπόδια, βοηθούν στη βελτίωση της εκρηκτικότητας και της ισορροπίας. Στη συνέχεια, μπορούν να ενσωματώσουν την κίνηση αυτή σε ασκήσεις ριμπάουντ, όπου μαθαίνουν να χρησιμοποιούν το σώμα τους για να εξασφαλίσουν τη θέση κάτω από το καλάθι.

---

**Ενίσχυση της Αυτοπεποίθησης**

Κατά τη διάρκεια των προπονήσεων, οι προπονητές μπορούν να ενθαρρύνουν τα παιδιά να επιχειρούν σουτ από διαφορετικές αποστάσεις, παρέχοντας θετική ανατροφοδότηση κάθε φορά που προσπαθούν, ανεξαρτήτως αποτελέσματος. Αυτό χτίζει την αυτοπεποίθησή τους και τα ενθαρρύνει να βελτιώνονται συνεχώς.

Αυτά τα παραδείγματα δείχνουν πώς οι βασικές αρχές της προπονητικής μπορούν να

Η σωστή προπονητική μεθοδολογία είναι θεμελιώδης για την ανάπτυξη νεαρών αθλητών, ακόμη και στο μπάσκετ όπου η τεχνική και η συνεργασία παίζουν καίριο ρόλο. Μέσα από τις κατάλληλες ασκήσεις, οι προπονητές έχουν τη δυνατότητα βοήθειας στα παιδιά που σ' αυτή την περίπτωση μπορούν και καλλιεργούν όχι μόνο τις αθλητικές τους δεξιότητες αλλά εδραιώνουν και την αυτοεκτίμησή τους.

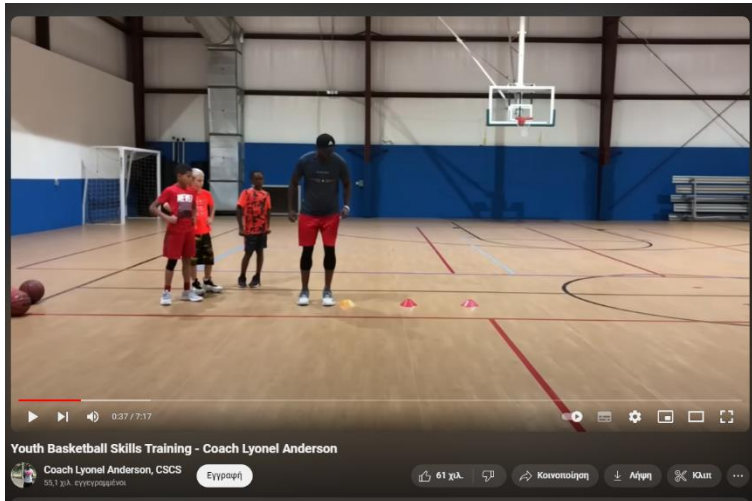
Το μπάσκετ για παιδιά δεν είναι κάτι που αφορά μόνο το να μάθουν το άθλημα από τις βάσεις του αλλά η ανάπτυξή τους είναι και ομαδικότητα και πειθαρχία. Οι προπονητικές δραστηριότητες πρέπει να συνδυάζουν διασκέδαση με οργάνωση έτσι ώστε να δημιουργηθούν προϋποθέσεις, οι οποίες θα διευκολύνουν τους μικρούς αθλητές τού να ελέγχουν τον εαυτό τους.

Με την καθοδήγηση ενός ικανότατου προπονητή, τα παιδιά θα αποκτήσουν σημαντικές δεξιότητες που θα τους ωφελήσουν και μέσα στο γήπεδο αλλά και στην καθημερινότητά τους, ενισχύοντας ταυτόχρονα την αγάπη τους για το άθλημα.

[End\_of\_Page]

**Act\_ID#2.2.2** Ασκήσεις που συνδέονται με τις βασικές αρχές του μπάσκετ.  
[Υπερκείμενο και video ]

Μέσα από το παρακάτω βίντεο θα δείτε κάποιες ασκήσεις μπάσκετ που προωθούν τις βασικές αρχές του μπάσκετ.



<https://www.youtube.com/watch?v=BSzSt1NWAwU>

[End\_of\_Page]

**Act\_ID#2.2.3** Δραστηριότητα εξάσκησης[Peer Instruction & Discussion]

1. Όταν συμμετέχετε σε προπονήσεις μπάσκετ, είναι πάντα σημαντικό να εστιάζετε μόνο στις ατομικές σας επιδόσεις και όχι στην ομαδική συνεργασία και την πειθαρχία.

-Ναι

-Όχι

Display Name	Ομαδικότητα και Αυτοέλεγχος
--------------	-----------------------------

Question Text	Όταν συμμετέχετε σε προπονήσεις μπάσκετ, είναι πάντα σημαντικό να εστιάζετε μόνο στις ατομικές σας επιδόσεις και όχι στην ομαδική συνεργασία και την πειθαρχία;
Possible Answers	<p><b>Option 1:</b> Ναι</p> <p><b>Option 2:</b> Όχι</p>
Correct Answer	Option 2
Explanation	<p>Ενώ η ατομική βελτίωση είναι σημαντική, η ομαδικότητα και η πειθαρχία είναι εξίσου κρίσιμες για τη συνολική επιτυχία της ομάδας και την προσωπική ανάπτυξη των παιδιών. Η ικανότητα να συνεργάζονται και να ακολουθούν κανόνες είναι ουσιαστική για την επίτευξη κοινών στόχων και τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης των παιδιών.</p>
Example Answers	<p><b>Option 1:</b> Ναι, επειδή η εστίαση μόνο στην ατομική βελτίωση μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερα αποτελέσματα στο γήπεδο.</p> <p><b>Option 2:</b> Όχι, γιατί η συνεργασία και η πειθαρχία ενισχύουν την ομαδική δυναμική και την προσωπική ανάπτυξη.</p>

2.Στις προπονήσεις μπάσκετ, είναι πάντα πιο σημαντικό να επικεντρώνεστε μόνο στην τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων και όχι στη διασκέδαση και την οργανωμένη συμμετοχή.

-Ναι

-Όχι

Display Name	Διασκέδαση και Οργάνωση στην Προπόνηση
Question Text	Στις προπονήσεις μπάσκετ, είναι πάντα πιο σημαντικό να επικεντρώνεστε μόνο στην τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων και όχι στη διασκέδαση και την οργανωμένη συμμετοχή;
Possible Answers	<b>Option 1:</b> Ναι <b>Option 2:</b> Όχι
Correct Answer	<b>Option 2</b>
Explanation	Η τεχνική εκτέλεση είναι σημαντική, αλλά η διασκέδαση και η οργανωμένη συμμετοχή είναι επίσης κρίσιμες για τη διατήρηση του ενθουσιασμού και της δέσμευσης των παιδιών. Η ενσωμάτωση διασκεδαστικών και οργανωμένων στοιχείων στις



	προπονήσεις βοηθά τα παιδιά να παραμείνουν ενθουσιασμένα και να αναπτύξουν θετική στάση απέναντι στο άθλημα.
Example Answers	<p><b>Option 1:</b> Ναι, επειδή η επικέντρωση μόνο στην τεχνική εκτέλεση μπορεί να βελτιώσει τις δεξιότητες πιο γρήγορα.</p> <p><b>Option 2:</b> Όχι, γιατί η διασκέδαση και η οργάνωση κρατούν τα παιδιά ενδιαφερόμενα και ενθουσιασμένα για την προπόνηση.</p>

3. Η καθοδήγηση από έναν ικανό προπονητή στο μπάσκετ επηρεάζει μόνο τις αθλητικές δεξιότητες των παιδιών και δεν έχει καμία επίδραση στην καθημερινή τους ζωή ή στην αυτοεκτίμησή τους.

-Ναι

-Όχι

Display Name	Οφέλη της Καθοδήγησης από Προπονητή
Question Text	Η καθοδήγηση από έναν ικανό προπονητή στο μπάσκετ επηρεάζει μόνο τις αθλητικές δεξιότητες των παιδιών και δεν έχει καμία επίδραση στην καθημερινή τους ζωή ή στην αυτοεκτίμησή τους;

Possible Answers	<p><b>Option 1:</b> Ναι</p> <p><b>Option 2:</b> Όχι</p>
Correct Answer	Option 2
Explanation	<p>Η καθοδήγηση από έναν ικανό προπονητή δεν περιορίζεται μόνο στην τεχνική και στρατηγική του μπάσκετ, αλλά έχει ευρύτερες επιπτώσεις. Οι προπονητές μπορούν να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση των παιδιών, να προάγουν την ομαδικότητα και την πειθαρχία, και να βοηθήσουν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες και στην καθημερινή ζωή των παιδιών.</p>
Example Answers	<p><b>Option 1:</b> Ναι, γιατί η καθοδήγηση του προπονητή επικεντρώνεται μόνο στη βελτίωση των αθλητικών επιδόσεων.</p> <p><b>Option 2:</b> Όχι, γιατί η καθοδήγηση του προπονητή ενισχύει όχι μόνο τις αθλητικές δεξιότητες, αλλά και την αυτοεκτίμηση και τις δεξιότητες ζωής των παιδιών.</p>

[End\_of\_Page]

#### Act\_ID#2.2.4 Δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης [MCQ]

Για τα παρακάτω σενάρια επιλέξτε όσα ισχύουν.

Για τα παρακάτω σενάρια επιλέξτε όσα ισχύουν:

1. Ο προπονητής διαπιστώνει ότι οι παίκτες της ομάδας του δεν δείχνουν ενδιαφέρον για τις ομαδικές στρατηγικές κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Ποιες ενέργειες θα πρέπει να ακολουθήσει;
  - Ο προπονητής αποφασίζει να παραμείνει σιωπηλός και να ελπίζει ότι οι παίκτες θα κατανοήσουν τη σημασία των στρατηγικών με τον καιρό.
  - **Ο προπονητής οργανώνει μια συνάντηση με την ομάδα για να εξηγήσει τη σημασία των στρατηγικών και να ενισχύσει την κατανόηση και την εφαρμογή τους.**
  - Ο προπονητής επιλέγει να εστιάσει αποκλειστικά στην ατομική τεχνική των παικτών, αγνοώντας τις ομαδικές στρατηγικές.
  - **Ο προπονητής παρακολουθεί τις προπονήσεις με προσοχή και παρέχει ανατροφοδότηση στους παίκτες για την εφαρμογή των στρατηγικών σε πραγματικό χρόνο.**
  
2. Η ομάδα του προπονητή έχει προβλήματα πειθαρχίας κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων. Ποιες ενέργειες πρέπει να λάβει ο προπονητής;
  - Ο προπονητής αγνοεί τα προβλήματα πειθαρχίας, πιστεύοντας ότι η πειθαρχία θα βελτιωθεί από μόνη της με τον καιρό.
  - **Ο προπονητής ενσωματώνει πειθαρχικά στοιχεία στις προπονήσεις και συζητά με την ομάδα για τους κανόνες και τις συνέπειες της μη τήρησής τους.**
  - Ο προπονητής αναθέτει την ευθύνη της πειθαρχίας σε έναν αρχηγό της ομάδας χωρίς να παρακολουθεί τη διαδικασία.
  - Ο προπονητής επιλέγει να εφαρμόσει αυστηρές ποινές για κάθε παράβαση πειθαρχίας, χωρίς να εξηγήσει τα κίνητρα και τους στόχους των κανόνων.

3. Ο προπονητής παρατηρεί ότι οι παίκτες της ομάδας του δεν δείχνουν βελτίωση στις αθλητικές τους δεξιότητες. Τι πρέπει να κάνει;
- Ο προπονητής αποφασίζει να προχωρήσει σε πιο αυστηρές προπονήσεις χωρίς να αναλύσει τις αιτίες της έλλειψης προόδου.
  - **Ο προπονητής αναλύει τις αδυναμίες της ομάδας και προσαρμόζει το πρόγραμμα προπόνησης για να στοχεύσει στις συγκεκριμένες περιοχές που χρειάζονται βελτίωση.**
  - Ο προπονητής ζητάει από τους παίκτες να δουλέψουν ατομικά χωρίς να συντονίζει την πρόοδο με τις ανάγκες της ομάδας.
  - Ο προπονητής αγνοεί την έλλειψη βελτίωσης, πιστεύοντας ότι είναι φυσικό μέρος της διαδικασίας και θα περάσει με τον καιρό.
4. Ο προπονητής παρατηρεί ότι η επικοινωνία μεταξύ των παικτών της ομάδας είναι κακή και επηρεάζει την απόδοσή τους. Τι πρέπει να κάνει;
- Ο προπονητής αποφασίζει να μην παρέμβει, πιστεύοντας ότι η επικοινωνία θα βελτιωθεί από μόνη της με την πάροδο του χρόνου.
  - **Ο προπονητής οργανώνει δραστηριότητες και ασκήσεις που ενισχύουν την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση μεταξύ των παικτών, και συζητά την σημασία της καλής επικοινωνίας στην ομάδα.**
  - Ο προπονητής ζητά από τους παίκτες να δουλέψουν ατομικά σε σχέση με την επικοινωνία τους, χωρίς να παρέχει καθοδήγηση ή εργαλεία για την επίτευξη καλύτερης επικοινωνίας.
  - Ο προπονητής επιλέγει να αναθέσει το ζήτημα της επικοινωνίας σε έναν από τους αρχηγούς της ομάδας, χωρίς να παρέχει επιπλέον υποστήριξη ή καθοδήγηση.

[End\_of\_Page]

## 2.3 Ανακεφαλαίωση και Αυτοαξιολόγηση μικρο-Μαθήματος

### Act\_ID#2.3.1 Ανακεφαλαίωση [Υπερκείμενο]

Στο κεφάλαιο αυτό μελετήσαμε:

- Τις βασικές αρχές της προπονητικής του μπάσκετ σε παιδιά και μάθαμε πώς:
- Πώς να τις συνδέουμε στην πραγματική προπόνηση.

[End\_of\_Page]

### Act\_ID#2.3.2 Εργασία [Open Response Assessment]

**Open Response Assessment:** Αυτή η εργασία έχει πολλά βήματα. Στο πρώτο βήμα, θα απαντήσετε στην εκφώνηση. Τα άλλα βήματα εμφανίζονται κάτω από το πεδίο “Η απάντησή σας”. Εισάγετε την απάντησή σας στο πεδίο κειμένου, κάτω από την εκφώνηση. Μπορείτε να αποθηκεύσετε την πρόοδό σας πατώντας Save your progress και να επιστρέψετε για να ολοκληρώσετε την απάντησή σας οποιαδήποτε στιγμή πριν από την ημερομηνία λήξης (<αναφέρεται η ημερομηνία λήξης της εργασίας που έχουμε ορίσει, π.χ. Δευτέρα, 1 Ιανουαρίου 2029 02:00 EET>). Αφού υποβάλετε την απάντησή σας, δεν μπορείτε πλέον να την επεξεργαστείτε.

#### Εκφώνηση εργασίας

Διαβάστε τα παρακάτω σενάρια και για κάθε ένα από αυτά απαντήστε στα εξής :

1. Ποιες δεξιότητες προσπαθούν να αναπτύξουν τα παιδιά σε αυτό το σενάριο;
2. Πώς μπορεί ο προπονητής να προσαρμόσει την άσκηση ή να παρέχει ανατροφοδότηση ώστε να βελτιώσει την εμπειρία μάθησης των παιδιών;

3. Πώς αυτές οι δεξιότητες συνδέονται με τις θεμελιώδεις αρχές της προπονητικής για παιδιά;

**Σενάριο 1:** Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, τα παιδιά εξασκούνται στην ντρίμπλα ενώ περνούν μέσα από ένα σετ εμπόδια που περιλαμβάνει κώνους, σκαλοπάτια και χαμηλά εμπόδια. Ο στόχος είναι να κρατήσουν τον έλεγχο της μπάλας ενώ κινδυνεύουν να χάσουν την ισορροπία τους.

**Σενάριο 2:** Σε μια προπόνηση, οι παίκτες συμμετέχουν σε άσκηση 3-σε-2. Οι τρεις επιτιθέμενοι πρέπει να συνεργαστούν για να περάσουν την άμυνα των δύο αμυντικών, με στόχο να σκοράρουν. Η προπόνηση επικεντρώνεται στη γρήγορη πάσα, την κίνηση χωρίς την μπάλα και την εκμετάλλευση των αριθμητικών πλεονεκτημάτων.

**Σενάριο 3:** Οι παίκτες εξασκούνται σε ασκήσεις άλματος πάνω από εμπόδια για να ενισχύσουν την εκρηκτικότητά τους. Αμέσως μετά, συμμετέχουν σε ασκήσεις ριμπάουντ όπου πρέπει να χρησιμοποιούν την εκρηκτική τους δύναμη για να εξασφαλίσουν τη θέση κάτω από το καλάθι.

**Σενάριο 4:** Τα παιδιά συμμετέχουν σε προπόνηση σουτ, όπου καλούνται να σουτάρουν από διάφορες αποστάσεις και γωνίες στο γήπεδο. Ο προπονητής τους ενθαρρύνει να δοκιμάσουν διαφορετικές τεχνικές και δίνει θετική ανατροφοδότηση ανεξαρτήτως αν το σουτ καταλήγει στο καλάθι.

**Σενάριο 5:** Οι παίκτες συμμετέχουν σε μια σειρά ασκήσεων που επικεντρώνονται στην ανάπτυξη της ισορροπίας και του συντονισμού, όπως το περπάτημα σε ευθεία γραμμή με κλειστά μάτια και το πηδηματάκι με το ένα πόδι σε ανώμαλο έδαφος.

### **Αυτοαξιολόγηση απάντησης**

Η απάντησή σας έχει υποβληθεί. Θα λάβετε το βαθμό σας μετά την ολοκλήρωση όλων των βημάτων και την πλήρη αξιολόγηση της απάντησής σας. Πρέπει ακόμη να ολοκληρώσετε το βήμα της αυτοαξιολόγησης με βάση την ακόλουθη ρουμπρίκα:

Κριτήριο	Κακή	Μέτρια	Καλή	Εξαιρετική
Κατάφερα να εντοπίσω δεξιότητες που προσπαθούν να αναπτύξουν τα παιδιά σε αυτό το σενάριο.	Δεν κατάφερα να εντοπίσω δεξιότητες που προσπαθούν να αναπτύξουν τα παιδιά σε αυτό το σενάριο.	Κατάφερα να εντοπίσω σε ένα σενάριο δεξιότητες που προσπαθούν να αναπτύξουν τα παιδιά σε αυτό το σενάριο.	Κατάφερα να εντοπίσω σε κάποια σενάρια δεξιότητες που προσπαθούν να αναπτύξουν τα παιδιά σε αυτό το σενάριο.	Κατάφερα να εντοπίσω σε όλα τα σενάρια δεξιότητες που προσπαθούν να αναπτύξουν τα παιδιά σε αυτό το σενάριο.
Κατάφερα να εντοπίσω πως θα μπορέσει ο προπονητής να προσαρμόσει την άσκηση ώστε να βελτιώσει την εμπειρία μάθησης των παιδιών.	Δεν κατάφερα να εντοπίσω πως θα μπορέσει ο προπονητής να προσαρμόσει την άσκηση ώστε να βελτιώσει την εμπειρία μάθησης των παιδιών.	Κατάφερα να εντοπίσω σε ένα σενάριο πως θα μπορέσει ο προπονητής να προσαρμόσει την άσκηση ώστε να βελτιώσει την εμπειρία μάθησης των παιδιών.	Κατάφερα να εντοπίσω σε κάποια σενάρια πως θα μπορέσει ο προπονητής να προσαρμόσει την άσκηση ώστε να βελτιώσει την εμπειρία μάθησης των παιδιών.	Κατάφερα να εντοπίσω σε όλα τα σενάρια πως θα μπορέσει ο προπονητής να προσαρμόσει την άσκηση ώστε να βελτιώσει την εμπειρία μάθησης των παιδιών.
Κατάφερα να εντοπίσω πως αυτές οι δεξιότητες συνδέονται	Δεν κατάφερα να εντοπίσω πως αυτές οι δεξιότητες	Κατάφερα να εντοπίσω σε ένα σενάριο πως αυτές οι δεξιότητες	Κατάφερα να εντοπίσω σε κάποια σενάρια πως αυτές οι	Κατάφερα να εντοπίσω σε όλα τα σενάρια πως αυτές οι

με τις θεμελιώδεις αρχές της προπονητικής για παιδιά.	συνδέονται με τις θεμελιώδεις αρχές της προπονητικής για παιδιά.	συνδέονται με τις θεμελιώδεις αρχές της προπονητικής για παιδιά.	δεξιότητες συνδέονται με τις θεμελιώδεις αρχές της προπονητικής για παιδιά.	δεξιότητες συνδέονται με τις θεμελιώδεις αρχές της προπονητικής για παιδιά.
---	---	---	---	---

### Εμφάνιση του βαθμού σου

Ο βαθμός για αυτό το πρόβλημα καθορίζεται από το βαθμό που συγκεντρώσατε κατά την αυτοαξιολόγησή σας.

[End\_of\_Page]

### Act\_ID#2.3.3 Checklist: Μπορώ να το κάνω... [Poll & Word Cloud]

Απάντησε στο ακόλουθο poll και αξιολόγησε την ικανότητά σου να κατανοείς και να εφαρμόζεις βασικές αρχές προπονητικής για παιδιά στο μπάσκετ. Κάνε μια ειλικρινή αυτοαξιολόγηση για τις παρακάτω δεξιότητες:

1. **Μπορώ να αναγνωρίζω και να αναπτύσσω τις βασικές δεξιότητες που είναι κατάλληλες για την ηλικία των παιδιών που προπονώ (π.χ. ντρίμπλα, συνεργασία, ισορροπία).**
  - Δεν μπορώ
  - Μπορώ με λίγη βοήθεια
  - Σίγουρα μπορώ να το κάνω αυτό
2. **Μπορώ να προσαρμόζω τις ασκήσεις ώστε να είναι διασκεδαστικές και εκπαιδευτικές, διατηρώντας την ισορροπία μεταξύ μάθησης και διασκέδασης.**
  - Δεν μπορώ



- Μπορώ με λίγη βοήθεια
  - Σίγουρα μπορώ να το κάνω αυτό
3. **Μπορώ να παρέχω θετική ανατροφοδότηση που ενισχύει την αυτοπεποίθηση των παιδιών, ανεξαρτήτως των αποτελεσμάτων της άσκησης.**
- Δεν μπορώ
  - Μπορώ με λίγη βοήθεια
  - Σίγουρα μπορώ να το κάνω αυτό

### **Word cloud**

Θυμίσου μερικές (1-3) λέξεις που θυμάσαι από το μάθημα που μόλις παρακολούθησες.

**[End\_of\_Page]**

### **Act\_ID#2.3.4 Forum [Discussion Forum]**

Σας ενθαρρύνουμε να αναπτύξετε τις απαντήσεις σας σχετικά με την προπονητική παιδιών στο μπάσκετ στην ακόλουθη εργασία συζήτησης, δημοσιεύοντας τις σκέψεις σας στον πίνακα συζητήσεων. Μπορείτε να συζητήσετε τα εξής:

#### **Display name: Ανάπτυξη Βασικών Δεξιοτήτων στο Μπάσκετ**

1. **Ποιες είναι οι πιο σημαντικές δεξιότητες που πρέπει να αναπτύξουν τα παιδιά κατά την προπόνηση μπάσκετ και γιατί;**
  - Συζητήστε ποια είναι τα βασικά στοιχεία της προπονητικής που πρέπει να διδάσκονται στα παιδιά σε κάθε στάδιο της ανάπτυξής τους. Αναλύστε ποια δεξιότητα θεωρείτε πιο κρίσιμη (π.χ. ντρίμπλα, πάσα, ισορροπία) και αιτιολογήστε την απάντησή σας.

**Display name: Ενίσχυση της Συνεργασίας μέσω Παιχνιδιών**

2. **Πώς μπορείτε να ενισχύσετε την αίσθηση της συνεργασίας μεταξύ των παιδιών κατά την προπόνηση;**
  - ο Συζητήστε στο forum τρόπους με τους οποίους οι προπονητές μπορούν να προάγουν την ομαδικότητα και τη συνεργασία μεταξύ των παικτών. Μοιραστείτε παραδείγματα ασκήσεων ή δραστηριοτήτων που πιστεύετε ότι βοηθούν στην καλλιέργεια της συνεργασίας.

**[End\_of\_Page]**

## **2.4 Πρόσθετο υλικό**

### **Act\_ID#2.4.1 Προτάσεις για Επιπλέον Εκπαίδευση**

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε τις παρακάτω ιστοσελίδες:

<https://www.fiba.basketball/news/mini-basketball-enlarging-the-basketball-fan-base-for-life>

[https://www.mini-basketball.org.uk/take\\_six/](https://www.mini-basketball.org.uk/take_six/)

**[End\_of\_Page]**

**[End\_of\_Topic]**

**Ημέρα 3 : Διδακτική Ενότητα 2 – Διαχείριση σχέσης με τους νέους αθλητές (3 ώρες)**

### **3.0 Εισαγωγή μικρο-Μαθήματος**

### **Act\_ID#3.0.1 Μαθησιακά αποτελέσματα [Υπερκείμενο+Poll]**

Μετά την παρακολούθηση του micro-MOOC θα είσαι ικανός/η να:

MA2 [apply] :Εφαρμόζεις τεχνικές διαχείρισης της σχέσης με τους νέους αθλητές.

- MA2.1 Μπορώ να χρησιμοποιώ δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και αποτελεσματικής επικοινωνίας με τα παιδιά.
- MA2.2 Μπορώ να κατασκευάζω ένα υποστηρικτικό και ενθαρρυντικό περιβάλλον για τους νέους αθλητές

### **Poll**

Αυτό το σύντομο poll θα ελέγξει τις πρότερες γνώσεις σας. Επιλέξτε αυτό που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.

1.Γνωρίζω τεχνικές ενεργητικής ακρόασης που μπορούν να βοηθήσουν στην επικοινωνία με νέους αθλητές

- Ναι
- Όχι

2. Είμαι εξοικειωμένος/η με μεθόδους για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και ενθαρρυντικού περιβάλλοντος για νέους αθλητές.

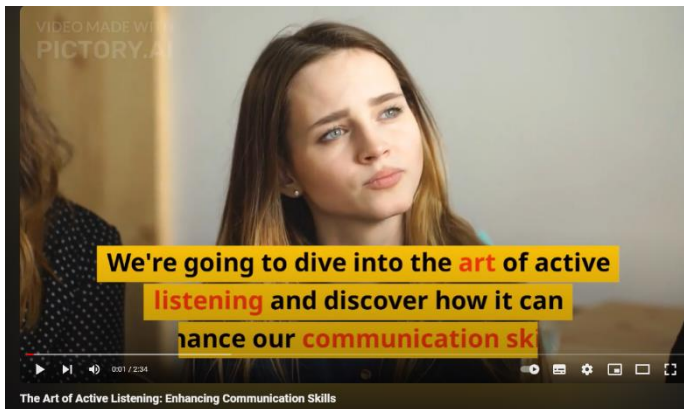
- Ναι
- Όχι

[End\_of\_Page]

### **3.1 Δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και αποτελεσματικής επικοινωνίας με τα παιδιά**

**Act\_ID#3.1.1 Ποιες είναι οι δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και αποτελεσματικής επικοινωνίας; [Υπερκείμενο και βίντεο]**

Αυτό το βίντεο εστιάζει στη σημασία της ενεργητικής ακρόασης για τη βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων και προσφέρει πρακτικές συμβουλές για την εφαρμογή της σε διάφορες καταστάσεις.



[https://www.youtube.com/watch?v=KuGzujW2\\_Ks](https://www.youtube.com/watch?v=KuGzujW2_Ks)

[End\_of\_Page]

**Act\_ID#3.1.2** Ποιες είναι οι δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και αποτελεσματικής επικοινωνίας; [Υπερκείμενο και εικόνα]



**"Coaching/Refereeing K-Clinic Basketball"** by [clappstar](#) is licensed under [CC BY-NC-ND 2.0](#).

Για να επικοινωνήσετε αποτελεσματικά με νέους αθλητές, οι εξής δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης μπορούν να είναι πολύτιμες:

1. Άκου με προσοχή: Όταν ο αθλητής μιλάει, δώσε του την πλήρη προσοχή σου χωρίς να τον διακόπτεις. Κράτησε οπτική επαφή και προσπάθησε να μην σκέφτεσαι τι θα πεις μετά. Αυτό δείχνει ότι εκτιμάς και σέβασαι τη γνώμη του.
2. Επαναδιατύπωσε: Αν χρειάζεται, επανέλαβε ή ξανατύπωσε αυτά που είπε ο αθλητής για να βεβαιωθείς ότι κατανοείς σωστά και να του δείξεις ότι τον ακούς. Π.χ.: "Αν σε κατάλαβα σωστά, λες ότι..."
3. Κάνε ανοικτές ερωτήσεις: Ρώτα ερωτήσεις που ενθαρρύνουν τον αθλητή να μιλήσει περισσότερο και να εκφράσει τα συναισθήματα και τις σκέψεις του. Κάποια παραδείγματα είναι: "Πώς νιώθεις για αυτό;" ή "Τι σκέφτεσαι για την προπόνηση σήμερα;"
4. Αναγνώρισε τα συναισθήματα: Δείξε ότι καταλαβαίνεις πώς αισθάνεται ο αθλητής, αναγνωρίζοντας τα συναισθήματά του. Αυτό μπορεί να είναι κάτι σαν: "Φαίνεται πως είσαι απογοητευμένος από το αποτέλεσμα."
5. Άφησε χώρο για σκέψη: Μην βιάζεσαι να γεμίσεις κάθε σιωπή. Δώσε χρόνο στον αθλητή να σκεφτεί και να εκφραστεί με τον δικό του ρυθμό, χωρίς πίεση.
6. Χρησιμοποίησε τη γλώσσα του σώματος: Νεύμα, χαμόγελο, και μια μικρή κλίση του κεφαλιού μπορούν να δείξουν ότι είσαι παρών και ενδιαφέρεσαι για τη συζήτηση.
7. Απέφυγε κρίσεις και αμεσότατες συμβουλές: Αντί να κρίνεις ή να δίνεις συμβουλές αμέσως, επικεντρώσου στο να κατανοήσεις πλήρως αυτό που λέει ο αθλητής, και μετά απάντησε με βάση την κατανόηση αυτή.

Με την εφαρμογή αυτών των δεξιοτήτων, θα βοηθήσεις στη δημιουργία μιας σχέσης βασισμένης στην εμπιστοσύνη και την ανοιχτή επικοινωνία, που ενισχύει τη συνεργασία και την ανάπτυξη μεταξύ προπονητή και αθλητή.

[End\_of\_Page]

**Act\_ID#3.1.3 Δραστηριότητα εξάσκησης [Peer Instruction & Discussion]**

1. Είναι σημαντικό να κάνετε ανοιχτές ερωτήσεις όταν επικοινωνείτε με νέους αθλητές για να ενθαρρύνετε την έκφραση των συναισθημάτων και σκέψεών τους;
  - Ναι
  - Όχι

Display Name	Δεξιότητες Ενεργητικής Ακρόασης και Αποτελεσματικής Επικοινωνίας
Question Text	Είναι σημαντικό να κάνετε ανοιχτές ερωτήσεις όταν επικοινωνείτε με νέους αθλητές για να ενθαρρύνετε την έκφραση των συναισθημάτων και σκέψεών τους;
Possible Answers	Option 1: Ναι Option 2: Όχι
Correct Answer	Option 1: Ναι
Explanation	Η χρήση ανοιχτών ερωτήσεων είναι μια σημαντική δεξιότητα ενεργητικής ακρόασης που βοηθά στην αποτελεσματική επικοινωνία με νέους αθλητές. Ανοίγουν το διάλογο και ενθαρρύνουν τον αθλητή να εκφραστεί ελεύθερα, γεγονός που συμβάλλει στην κατανόηση των συναισθημάτων και των σκέψεών του. Αυτό ενισχύει την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία μεταξύ προπονητή και αθλητή, δημιουργώντας ένα περιβάλλον ανοιχτής και εποικοδομητικής επικοινωνίας.

Example Answers	<p>Option 1: Ναι, οι ανοιχτές ερωτήσεις βοηθούν τον αθλητή να εκφράσει τα συναισθήματα και τις σκέψεις του, κάτι που είναι πολύ σημαντικό για την κατανόηση και την υποστήριξή του.</p> <p>Option 2: Όχι, οι ανοιχτές ερωτήσεις δεν είναι απαραίτητες και μπορεί να μην έχουν αποτέλεσμα στην επικοινωνία με τους αθλητές.</p>
-----------------	--

**2. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε και να εκφράζετε κατανόηση για τα συναισθήματα των αθλητών κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας;**

- Ναι
- Όχι

Display Name	Αναγνώριση Συναισθημάτων στην Επικοινωνία με Αθλητές
Question Text	Είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε και να εκφράζετε κατανόηση για τα συναισθήματα των αθλητών κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας;
Possible Answers	Option 1: Ναι Option 2: Όχι
Correct Answer	Option 1: Ναι
Explanation	Η αναγνώριση και η έκφραση κατανόησης των συναισθημάτων των αθλητών είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη μιας σχέσης εμπιστοσύνης και ανοιχτής επικοινωνίας. Όταν ένας προπονητής δείχνει ότι καταλαβαίνει πώς αισθάνεται ο αθλητής, όπως π.χ. λέγοντας "Φαίνεται πως είσαι απογοητευμένος από το αποτέλεσμα," ενισχύεται η εμπιστοσύνη και η αίσθηση υποστήριξης, γεγονός που μπορεί να βελτιώσει την απόδοση και τη συνεργασία.

Example Answers	Option 1: Ναι, η αναγνώριση των συναισθημάτων δείχνει ότι ο προπονητής κατανοεί τον αθλητή, κάτι που ενισχύει τη σχέση εμπιστοσύνης. Option 2: Όχι, η αναγνώριση των συναισθημάτων δεν είναι απαραίτητη για την επικοινωνία με τους αθλητές.
-----------------	---

[End\_of\_Page]

#### Act\_ID#3.1.4 Δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης [MCQ]

**Διάλεξε την σωστή απάντηση.**

1.Τι πρέπει να κάνετε πρώτα για να εφαρμόσετε την ενεργητική ακρόαση όταν μιλάτε με έναν αθλητή;

- Να σκεφτείτε την απάντησή σας πριν ολοκληρώσει ο αθλητής τη φράση του.
- Να διακόψετε τον αθλητή αν διαφωνείτε με αυτό που λέει.
- **Να του δώσετε πλήρη προσοχή χωρίς να τον διακόπτετε, διατηρώντας οπτική επαφή.**
- Να δώσετε αμέσως μια συμβουλή για το θέμα που συζητείται.

2.Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να επιβεβαιώσετε ότι κατανοήσατε σωστά αυτό που είπε ο αθλητής;

- Να τον αγνοήσετε και να αλλάξετε θέμα.



- **Να επαναλάβετε ή να επαναδιατυπώσετε αυτά που είπε ο αθλητής.**
- Να κάνετε κλειστές ερωτήσεις που απαιτούν απάντηση "ναι" ή "όχι".
- Να του πείτε ότι δεν έχει σημασία αυτό που είπε.

3. Ποιο από τα παρακάτω είναι παράδειγμα ανοιχτής ερώτησης που ενθαρρύνει τον αθλητή να εκφράσει τις σκέψεις του;

- "Σου άρεσε η προπόνηση;"
- **"Πώς νιώθεις για την απόδοσή σου στη σημερινή προπόνηση;"**
- "Τι ώρα τελειώνουμε;"
- "Πόσες φορές το έκανες αυτό σήμερα;"

4. Γιατί είναι σημαντικό να αφήνετε χώρο για σκέψη κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης με έναν αθλητή;

- Για να μπορέσετε να αλλάξετε γρήγορα θέμα.
- Για να προλάβετε να δώσετε συμβουλές.
- Για να δείξετε ότι δεν σας ενδιαφέρει η συζήτηση.
- **Για να δώσετε χρόνο στον αθλητή να σκεφτεί και να εκφραστεί χωρίς πίεση.**

5. Πώς μπορεί η γλώσσα του σώματος να συμβάλει στην αποτελεσματική επικοινωνία με έναν αθλητή;

- Να αποφεύγετε την οπτική επαφή για να μην τον κάνετε να αισθάνεται άβολα.
- Να στέκεστε μακριά από τον αθλητή για να μην παρεξηγηθεί.
- **Να κουνάτε το κεφάλι, να χαμογελάτε και να κρατάτε μια ανοιχτή στάση σώματος.**
- Να διατηρείτε μια αδιάφορη στάση σώματος.

[End\_of\_Page]

### 3.2 Κατασκευή ενός υποστηρικτικού και ενθαρρυντικού περιβάλλοντος για τους νέους αθλητές.

**Act\_ID#3.2.1** Πως να κατασκευάσω ένα υποστηρικτικό και ενθαρρυντικό περιβάλλον για τους νέους αθλητες. [Υπερκείμενο & Video]

Το βίντεο "Creating a Positive Youth Sports Culture" μας δείχνει πόσο σημαντικό είναι να δημιουργήσουμε ένα υποστηρικτικό και θετικό περιβάλλον για τα παιδιά στον αθλητισμό. Η κουλτούρα αυτή βοηθά τους νέους να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση, να μάθουν να δουλεύουν ομαδικά και να απολαμβάνουν την άθληση, χωρίς να πιέζονται υπερβολικά. Το βίντεο επισημαίνει ότι η θετική ενίσχυση και η ευγενής άμιλλα είναι κλειδιά για την ανάπτυξη ενός υγιούς αθλητικού πνεύματος. Επιπλέον, δείχνει πόσο σημαντική είναι η υποστήριξη από γονείς, προπονητές και κοινότητες για να εξασφαλιστεί ότι τα παιδιά θα αγαπήσουν τον αθλητισμό και θα εξελιχθούν τόσο ως αθλητές όσο και ως άνθρωποι.



<https://www.youtube.com/watch?v=Hoh5wePVw2U>

[End\_of\_Page]

**Act\_ID#3.2.2** Πως να κατασκευάσω ένα υποστηρικτικό και ενθαρρυντικό περιβάλλον για τους νέους αθλητες. [Υπερκείμενο και ιστότοπος]

Στον ιστότοπο της Positive Coaching Alliance (PCA), θα βρείτε μια πληθώρα πόρων και στρατηγικών που εστιάζουν στην καλλιέργεια ενός υποστηρικτικού και ενθαρρυντικού περιβάλλοντος για νέους αθλητές. Ο ιστότοπος προσφέρει οδηγούς, άρθρα και σεμινάρια που βοηθούν προπονητές, γονείς και κοινότητες να δημιουργήσουν θετικές αθλητικές εμπειρίες. Εδώ θα ανακαλύψετε πρακτικές συμβουλές για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των αθλητών, την προώθηση της συνεργασίας και της ευγενούς άμιλλας, καθώς και τρόπους για να αποφεύγετε την υπερβολική πίεση και την αρνητική κριτική. Ο PCA επικεντρώνεται στο πώς να διασφαλίσετε ότι οι νέοι αθλητές αισθάνονται υποστήριξη, σεβασμό και ενθάρρυνση, προκειμένου να εξελιχθούν όχι μόνο ως αθλητές αλλά και ως άτομα.

**PCA RESOURCE ZONE**  
**CREATING POSITIVE SPORTS ENVIRONMENTS AND**  
**INTERVENTION STRATEGIES TO HANDLE CHALLENGES**



<https://positivecoach.org/resource-zone/creating-positive-sports-environments-and-intervention-strategies-to-handle-challenges/>

Η δημιουργία ενός υποστηρικτικού και ενθαρρυντικού περιβάλλοντος για νέους αθλητές είναι κρίσιμη για την ανάπτυξή τους σε αθλητικό, ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο. Εδώ είναι μερικές βασικές προτάσεις:

1. **Καλλιέργεια Θετικής Ψυχολογίας:** Εστιάστε στη βελτίωση και την προσωπική πρόοδο, αποδεχτείτε την αποτυχία ως ευκαιρία για μάθηση και ενισχύστε την αυτοεκτίμηση με θετική ανατροφοδότηση.
2. **Υποστήριξη από Προπονητές και Γονείς:** Ακούστε τα παιδιά, κατανοήστε τις ανάγκες τους και προσαρμόστε τις προσδοκίες ανάλογα με τις δυνατότητές τους.

3. **Πρώθηση της Ομαδικότητας:** Διδάξτε τη σημασία της συνεργασίας και δημιουργήστε ένα θετικό κλίμα υποστήριξης μεταξύ των αθλητών.
4. **Εκπαίδευση και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων:** Προσφέρετε ευκαιρίες για ανάπτυξη αθλητικών και διαπροσωπικών δεξιοτήτων, ενθαρρύνοντας την ηγεσία και την υπευθυνότητα.
5. **Παροχή Υποδομών και Πόρων:** Εξασφαλίστε ασφαλείς εγκαταστάσεις και πρόσβαση σε επαγγελματική βοήθεια, όπως ψυχολόγους και διατροφολόγους.
6. **Ενθάρρυνση Διασκέδασης:** Κρατήστε την άσκηση ευχάριστη και ισορροπήστε την αθλητική δραστηριότητα με άλλες πτυχές της ζωής.
7. **Αντιμετώπιση Στρες:** Εκπαιδεύστε τους αθλητές σε τεχνικές διαχείρισης του στρες και αποφύγετε την υπερβολική πίεση για επιδόσεις.

Αυτές οι στρατηγικές βοηθούν τους νέους αθλητές να αναπτύξουν υγιείς συνήθειες, να απολαμβάνουν τον αθλητισμό και να εξελίσσονται ως άτομα.

[End\_of\_Page]

### **Act\_ID#3.2.3 Δραστηριότητα εξάσκησης [Multiple choice with feedback]**

**Σενάριο #1:** Ο Γιώργος συμμετέχει σε μια ομάδα αθλητικής εκπαίδευσης και η προπονήτρια του επισημαίνει μόνο τα λάθη του κατά τη διάρκεια των προπονήσεων, χωρίς να αναγνωρίζει τις επιτυχίες του. Ο Γιώργος αισθάνεται απογοητευμένος και αμφιβάλλει για την ικανότητά του. Είναι αποδεκτή αυτή η προσέγγιση από την προπονήτρια;

- Αποδεκτή
- **Μη αποδεκτή**

**Ανατροφοδότηση:** Μη αποδεκτή. Η επικέντρωση μόνο στα λάθη χωρίς αναγνώριση της πρόοδου και των επιτυχιών μπορεί να μειώσει την αυτοεκτίμηση του Γιώργου και να του δημιουργήσει αρνητικά συναισθήματα για την άθληση. Είναι σημαντικό να ενθαρρύνονται οι αθλητές με θετική ανατροφοδότηση και να αναγνωρίζεται η πρόοδός τους για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

**Σενάριο #2:** Η Μαρία συμμετέχει σε μια αθλητική ομάδα όπου ο προπονητής της επισημαίνει μόνο τα αρνητικά σημεία της απόδοσής της και έχει πολύ υψηλές προσδοκίες που δεν ανταγωνίζονται με τις δυνατότητές της. Η Μαρία αισθάνεται υπερβολική πίεση και άγχος. Είναι αποδεκτή αυτή η στάση του προπονητή;

- Αποδεκτή
- **Μη αποδεκτή**

**Ανατροφοδότηση:** Μη αποδεκτή. Η υπερβολική πίεση και οι μη ρεαλιστικές προσδοκίες μπορούν να οδηγήσουν σε άγχος και απογοήτευση. Οι προσδοκίες πρέπει να είναι ρεαλιστικές και προσαρμοσμένες στις ικανότητες του κάθε αθλητή για την προώθηση ενός υγιούς και θετικού αθλητικού περιβάλλοντος.

**Σενάριο #3:** Ο Δημήτρης συμμετέχει σε μια ομάδα και αισθάνεται ότι οι συναθλητές του δεν τον υποστηρίζουν όταν χρειάζεται βοήθεια ή ενθάρρυνση κατά τη διάρκεια των προπονήσεων. Νιώθει ότι δεν έχει την απαραίτητη υποστήριξη από την ομάδα του. Είναι αποδεκτή αυτή η κατάσταση στην ομάδα;

- Αποδεκτή
- **Μη αποδεκτή**

**Ανατροφοδότηση:** Μη αποδεκτή. Η έλλειψη υποστήριξης και ομαδικότητας μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την εμπειρία του Δημήτρη και την αποδοτικότητα της ομάδας. Είναι σημαντικό να ενθαρρύνεται η αλληλοϋποστήριξη και η συνεργασία μεταξύ των αθλητών για την ανάπτυξη ενός θετικού και υποστηρικτικού περιβάλλοντος.

**Σενάριο #4:** Η Ελένη συμμετέχει σε μια αθλητική ομάδα και ο προπονητής της αναγνωρίζει συχνά την προσπάθεια και την πρόοδό της, ακόμη και αν δεν καταφέρνει πάντα να κερδίζει. Επιπλέον, διοργανώνονται δραστηριότητες για την ενίσχυση του ομαδικού πνεύματος και της συνεργασίας μεταξύ των αθλητών. Είναι αποδεκτή αυτή η προσέγγιση του προπονητή;

- **Αποδεκτή**
- Μη αποδεκτή

**Ανατροφοδότηση:** Αποδεκτή. Η αναγνώριση της προσπάθειας και της προόδου, καθώς και η προώθηση της συνεργασίας και του ομαδικού πνεύματος, δημιουργούν ένα θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον. Αυτό ενισχύει την αυτοεκτίμηση των αθλητών και προάγει την ευχαρίστηση από τον αθλητισμό, συμβάλλοντας στην συνολική τους ανάπτυξη και ευημερία.

[End\_of\_Page]

#### **Act\_ID#3.2.4 Δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης [Drop down problem]**

1. Η προπονήτρια αναγνωρίζει και επισημαίνει τις προόδους και τις προσπάθειες του αθλητή, όχι μόνο τα λάθη του.

- **Καλλιέργεια Θετικής Ψυχολογίας**
- Υποστήριξη από Προπονητές και Γονείς

2. Ο προπονητής ενθαρρύνει τους αθλητές να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον και να συνεργάζονται, δημιουργώντας μια θετική ατμόσφαιρα στην ομάδα.

- **Προώθηση της Ομαδικότητας και της Συνεργασίας**
- Εκπαίδευση και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων

3. Ο προπονητής προσαρμόζει τις προσδοκίες του σύμφωνα με τις ικανότητες του κάθε αθλητή, αποφεύγοντας την υπερβολική πίεση.

- Παροχή Υποδομών και Πόρων
- Υποστήριξη από Προπονητές και Γονείς

4.Οι αθλητές έχουν ευκαιρίες να ηγηθούν και να αναλάβουν ευθύνες, αναπτύσσοντας διαπροσωπικές δεξιότητες πέρα από τις αθλητικές.

- Καλλιέργεια Θετικής Ψυχολογίας
- **Εκπαίδευση και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων**

5.Οι αθλητές εκπαιδεύονται σε τεχνικές διαχείρισης του στρες, όπως η χαλάρωση και ο διαλογισμός.

- **Αντιμετώπιση της Πίεσης και του Στρες**
- Ενθάρρυνση της Διασκέδασης και της Απόλαυσης

6.Η άσκηση διατηρείται ευχάριστη και όχι μόνο ανταγωνιστική, και οι αθλητές ενθαρρύνονται να ισορροπήσουν τις αθλητικές τους δραστηριότητες με άλλες πτυχές της ζωής τους.

- **Ενθάρρυνση της Διασκέδασης και της Απόλαυσης**
- Παροχή Υποδομών και Πόρων

[End\_of\_Page]

### 3.3 Ανακεφαλαίωση και Αυτοαξιολόγηση μικρο-Μαθήματος

#### Act\_ID#3.3.1 Ανακεφαλαίωση [Υπερκείμενο]

Στο κεφάλαιο

αυτό μελετήσαμε : τεχνικές διαχείρισης της σχέσης με τους νέους αθλητές.

και μάθαμε :

- δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και αποτελεσματικής επικοινωνίας με τα παιδιά.

- τρόπους κατασκευής ενός υποστηρικτικού και ενθαρρυντικού περιβάλλοντος για τους νέους αθλητές

[End\_of\_Page]

## Act\_ID#3.3.2 Εργασία [Open Response Assessment]

### Open Response Assessment

Αυτή η εργασία έχει πολλά βήματα. Στο πρώτο βήμα, θα απαντήσετε στην εκφώνηση. Τα άλλα βήματα εμφανίζονται κάτω από το πεδίο “Η απάντησή σας”. Εισάγετε την απάντησή σας στο πεδίο κειμένου, κάτω από την εκφώνηση. Μπορείτε να αποθηκεύσετε την πρόοδό σας πατώντας Save your progress και να επιστρέψετε για να ολοκληρώσετε την απάντησή σας οποιαδήποτε στιγμή πριν από την ημερομηνία λήξης (<αναφέρεται η ημερομηνία λήξης της εργασίας που έχουμε ορίσει, π.χ. Δευτέρα, 1 Ιανουαρίου 2029 02:00 EET>). Αφού υποβάλετε την απάντησή σας, δεν μπορείτε πλέον να την επεξεργαστείτε.

### Εκφώνηση εργασίας

Διαβάστε τα παρακάτω σενάρια και για κάθε ένα από αυτά απαντήσετε στα εξής :

- 1) Ποιες στρατηγικές ενεργητικής ακρόασης θα χρησιμοποιούσατε για να κατανοήσετε πλήρως τα συναισθήματα του αθλητή;
- 2) Πώς θα αναγνωρίζετε τα συναισθήματα του αθλητή;
- 3) Ποιες πρακτικές προτάσεις θα δίνατε για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και ενθαρρυντικού περιβάλλοντος για αυτόν τον αθλητή;

- Ένας νέος αθλητής είναι απογοητευμένος γιατί δεν συμμετέχει σε έναν σημαντικό αγώνα και αισθάνεται ότι δεν τον εκτιμούν.
- Μια αθλήτρια δυσκολεύεται να ισορροπήσει την αθλητική της προπόνηση με τις σχολικές υποχρεώσεις και νιώθει πίεση και άγχος.



- Ένας αθλητής έχει αναλάβει έναν ηγετικό ρόλο στην ομάδα του αλλά δυσκολεύεται να κερδίσει την εμπιστοσύνη των συμπαικτών του.
- Ένας νέος αθλητής δεν αποδέχεται τις συνεχείς κριτικές από τον προπονητή του και νιώθει ότι οι προσπάθειές του δεν αναγνωρίζονται.
- Μια αθλήτρια βιώνει έναν τραυματισμό και ανησυχεί ότι αυτό θα επηρεάσει την καριέρα της και την απόδοσή της στην ομάδα.

### Αυτοαξιολόγηση απάντησης

Η απάντησή σας έχει υποβληθεί. Θα λάβετε το βαθμό σας μετά την ολοκλήρωση όλων των βημάτων και την πλήρη αξιολόγηση της απάντησής σας. Πρέπει ακόμη να ολοκληρώσετε το βήμα της αυτοαξιολόγησης με βάση την ακόλουθη ρουμπρίκα:

### Ρουμπρίκα

Κριτήριο	Κακή	Μέτρια	Καλή	Εξαιρετική
Κατάφερα να εντοπίσω στρατηγικές ενεργητικής ακρόασης που θα χρησιμοποιήσω για να κατανοήσω πλήρως τα συναισθήματα του αθλητή.	Δεν κατάφερα να στρατηγικές ενεργητικής ακρόασης που θα χρησιμοποιήσω για να κατανοήσω πλήρως τα συναισθήματα του αθλητή.	Κατάφερα να εντοπίσω σε ένα σενάριο στρατηγικές ενεργητικής ακρόασης που θα χρησιμοποιήσω για να κατανοήσω πλήρως τα συναισθήματα του αθλητή.	Κατάφερα να εντοπίσω σε κάποια σενάρια στρατηγικές ενεργητικής ακρόασης που θα χρησιμοποιήσω για να κατανοήσω πλήρως τα συναισθήματα του αθλητή.	Κατάφερα να εντοπίσω σε όλα τα σενάρια στρατηγικές ενεργητικής ακρόασης που θα χρησιμοποιήσω για να κατανοήσω πλήρως τα συναισθήματα του αθλητή.
Κατάφερα να εντοπίσω πως	Δεν κατάφερα να εντοπίσω	Κατάφερα να εντοπίσω σε	Κατάφερα να εντοπίσω σε	Κατάφερα να εντοπίσω σε

Θα αναγνωρίσω τα συναισθήματα του αθλητή.	πως θα αναγνωρίσω τα συναισθήματα του αθλητή.	ένα σενάριο να εντοπίσω πως θα αναγνωρίσω τα συναισθήματα του αθλητή.	κάποια σενάρια να εντοπίσω πως θα αναγνωρίσω τα συναισθήματα του αθλητή.	όλα τα σενάρια να εντοπίσω πως θα αναγνωρίσω τα συναισθήματα του αθλητή.
Κατάφερα να εντοπίσω πρακτικές προτάσεις που θα δώσω για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού ύ και ενθαρρυντικού περιβάλλοντος για αυτόν τον αθλητή.	Δεν κατάφερα να εντοπίσω πρακτικές προτάσεις που θα δώσω για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού ύ και ενθαρρυντικού περιβάλλοντος για αυτόν τον αθλητή.	Κατάφερα να εντοπίσω σε ένα σενάριο να εντοπίσω πρακτικές προτάσεις που θα δώσω για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού ύ και ενθαρρυντικού περιβάλλοντος για αυτόν τον αθλητή.	Κατάφερα να εντοπίσω σε κάποια σενάρια να εντοπίσω πρακτικές προτάσεις που θα δώσω για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού ύ και ενθαρρυντικού περιβάλλοντος για αυτόν τον αθλητή.	Κατάφερα να εντοπίσω σε όλα τα σενάρια να εντοπίσω πρακτικές προτάσεις που θα δώσω για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού ύ και ενθαρρυντικού περιβάλλοντος για αυτόν τον αθλητή.

### Εμφάνιση του βαθμού σου

Ο βαθμός για αυτό το πρόβλημα καθορίζεται από το βαθμό που συγκεντρώσατε κατά την αυτοαξιολόγησή σας.

[End\_of\_Page]

Απάντησε στο ακόλουθο roll και αξιολόγησε την ικανότητά σου μόνος σου και με κατάλληλη καθοδήγηση όπου χρειάζεται, να χρησιμοποιείς δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και αποτελεσματικής επικοινωνίας με τα παιδιά.. Επιπλέον, να κατασκευάζεις ένα υποστηρικτικό και ενθαρρυντικό περιβάλλον για τους νέους αθλητές.

1. Μπορώ να χρησιμοποιώ ενεργητική ακρόαση (όπως άκουσμα με προσοχή, επαναδιατύπωση, και αναγνώριση συναισθημάτων) όταν επικοινωνώ με παιδιά:

- Δεν μπορώ
- Μπορώ με λίγη βοήθεια
- Σίγουρα μπορώ να το κάνω αυτό

2. Μπορώ να ενθαρρύνω τα παιδιά να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσω ανοικτών ερωτήσεων και ενσυναίσθησης:

- Δεν μπορώ
- Μπορώ με λίγη βοήθεια
- Σίγουρα μπορώ να το κάνω αυτό

3. Μπορώ να δημιουργήσω ένα υποστηρικτικό και θετικό περιβάλλον για τους νέους αθλητές, προάγοντας την αυτοπεποίθηση και την ευγενούς άμιλλα:

- Δεν μπορώ
- Μπορώ με λίγη βοήθεια
- Σίγουρα μπορώ να το κάνω αυτό

4. Μπορώ να αποφεύγω την υπερβολική πίεση και αρνητική κριτική προς τους αθλητές, επικεντρώνοντας στην θετική ανατροφοδότηση και την υποστήριξη:

- Δεν μπορώ
- Μπορώ με λίγη βοήθεια
- Σίγουρα μπορώ να το κάνω αυτό

5. Μπορώ να παρέχω πρακτικές στρατηγικές και λύσεις για την υποστήριξη των αθλητών στις προπονήσεις και τις αγωνιστικές καταστάσεις:

- Δεν μπορώ
- Μπορώ με λίγη βοήθεια
- Σίγουρα μπορώ να το κάνω αυτό

### Word cloud

Θυμίσου μερικές (1-3) λέξεις που θυμάσαι από το μάθημα που μόλις παρακολούθησες.

[End\_of\_Page]

### Act\_ID#3.3.4 [Discussion Forum]

Σας ενθαρρύνουμε να αναπτύξετε την απάντησή σας σχετικά με τεχνικές κατασκευής ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος για τους νέους αθλητές στην ακόλουθη εργασία συζήτησης, δημοσιεύοντας τις σκέψεις σας στον πίνακα συζητήσεων. Μπορείτε να συζητήσετε:

Display name : Τεχνικές κατασκευής υποστηρικτικού και ενθαρρυντικού περιβάλλοντος για τους νέους αθλητές.

[End\_of\_Page]

### 3.4 Πρόσθετο υλικό

#### Act\_ID#3.4.1 Προτάσεις για Επιπλέον Εκπαίδευση

<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/serve-and-return/>

<https://positivecoach.org/resource-zone/>

<https://www.thecoachingmanual.com/>

[End\_of\_Page]

[End\_of\_Topic]

**Ημέρα 4 : Διδακτική Ενότητα 3 – Ανάπτυξη τεχνικών προπόνησης για τα παιδιά στο μπάσκετ (3 ώρες)**

#### 4.0 Εισαγωγή μικρο-Μαθήματος

##### Act\_ID#4.0.1 Μαθησιακά αποτελέσματα [Υπερκείμενο+Poll]

Μετά την παρακολούθηση του micro-MOOC θα είσαι ικανός/η να:

ΜΑ3 [create] : αναπτύσσεις τεχνικές προπόνησης για τα παιδιά στο μπάσκετ και συγκεκριμένα θα μπορείς να:

- (ΜΑ3.1) σχεδιάσεις τεχνικές προπόνησης κατάλληλες για παιδιά, χρησιμοποιώντας κατάλληλα εκπαιδευτικά εργαλεία.
- (ΜΑ3.2) εκτιμήσεις την αποτελεσματικότητα των τεχνικών προπόνησης μέσω αναλύσεων των επιδόσεων των παιδιών.

#### Poll

Αυτό το σύντομο poll θα ελέγξει τις πρότερες γνώσεις σας. Επιλέξτε αυτό που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.

1. Σχεδιάζω τεχνικές προπόνησης για παιδιά στο μπάσκετ χρησιμοποιώντας κατάλληλα εκπαιδευτικά εργαλεία.

- Ναι
- Όχι

2. Εκτιμάω την αποτελεσματικότητα των τεχνικών προπόνησης μέσω αναλύσεων των επιδόσεων των παιδιών.

- Ναι
- Όχι

[End\_of\_Page]

#### 4.1 Σχεδίαση τεχνικών προπόνησης.

**Act\_ID#4.1.1** Πώς να σχεδιάσω τεχνικές προπόνησης κατάλληλες για παιδιά, χρησιμοποιώντας κατάλληλα εκπαιδευτικά εργαλεία [Υπερκείμενο και ιστότοπος]

The screenshot shows the top navigation bar of the Goalsetter website with links for HOOPS, ACCESSORIES, INSTALLATION, EXPLORE, and ABOUT US. Below the navigation is a breadcrumb trail: NOW READING: Designing an Effective Basketball Training Schedule for Kids. The main heading of the article is 'DESIGNING AN EFFECTIVE BASKETBALL TRAINING SCHEDULE FOR KIDS'. The introductory text states: 'Basketball is not just about shooting hoops; it is about developing skills, building teamwork, and creating a passion for the game. Here is how to create a comprehensive training schedule that ensures well-rounded development for young athletes.' A sub-heading reads 'Identifying the Key Components of a Well-Rounded Training Schedule'. The first sentence of the main text is: 'A successful schedule should include skill development, physical conditioning, free play, and mental training. Skill development focuses on dribbling, shooting, passing, and ball control. Physical conditioning includes cardiovascular exercise, strength training, and flexibility exercises. Free play allows young athletes to practice their skills in a fun and engaging way. Mental training helps young athletes develop focus, concentration, and a positive mindset.' There are also icons for a gift and a chat bubble.

<https://www.goalsetter.com/blogs/players-corner/designing-an-effective-basketball-training-schedule-for-kids>

Όταν σχεδιάζεις προπονήσεις μπάσκετ για παιδιά, το πιο σημαντικό είναι να διατηρείς την προπόνηση διασκεδαστική, απλή και αποτελεσματική. Τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα μέσα από παιχνίδια και δραστηριότητες που τα κρατούν ενεργά και ενδιαφέροντα. Παρακάτω θα βρεις κάποιες συμβουλές για να φτιάξεις ένα πλάνο προπόνησης που θα τα βοηθήσει να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους στο μπάσκετ, χρησιμοποιώντας κατάλληλα εργαλεία.

#### 1. Απλές Ασκήσεις με Διασκεδαστικό Στοιχείο

Τα παιδιά χρειάζονται ασκήσεις που είναι εύκολες να καταλάβουν, αλλά ταυτόχρονα διασκεδαστικές. Ένα παράδειγμα είναι οι ασκήσεις ντρίμπλας με κώνους, όπου τα παιδιά

πρέπει να ντριμπλάρουν ανάμεσα από τους κώνους, αλλά με χρονομέτρηση ή παιχνίδι ρόλων για να το κάνουν πιο διασκεδαστικό. Όταν η προπόνηση μοιάζει με παιχνίδι, τα παιδιά είναι πιο πιθανό να συμμετάσχουν με ενθουσιασμό.

## **2. Εκπαιδευτικά Εργαλεία κατάλληλα για την Ηλικία τους**

Τα εργαλεία που χρησιμοποιείς πρέπει να είναι φτιαγμένα για παιδιά. Για παράδειγμα, χρησιμοποίησε μικρότερες μπάλες μπάσκετ που είναι πιο εύκολες στο χειρισμό και μπασκέτες χαμηλότερου ύψους για να έχουν μεγαλύτερη επιτυχία στο σουτ. Αυτό βοηθάει να χτίσουν την αυτοπεποίθησή τους και να εξασκούν τις δεξιότητές τους με έναν διασκεδαστικό τρόπο.

## **3. Παιχνίδια που Διδάσκουν και Κινητοποιούν**

Τα παιχνίδια είναι ο καλύτερος τρόπος για να κάνεις τα παιδιά να εξασκούνται χωρίς να το καταλαβαίνουν. Το παιχνίδι "Knockout" είναι ένα πολύ καλό παράδειγμα: δύο παιδιά σουτάρουν με τη σειρά, και το παιδί που θα σκοράρει πρώτο, "βγάζει" τον αντίπαλο. Είναι απλό, διασκεδαστικό και προάγει την αίσθηση του ανταγωνισμού και της συγκέντρωσης.

## **4. Ενθάρρυνση της Συνεργασίας**

Τα παιδιά μαθαίνουν το μπάσκετ όχι μόνο για να αναπτύξουν τις ατομικές τους δεξιότητες, αλλά και για να δουλεύουν ομαδικά. Ομαδικές ασκήσεις, όπως τα μικρά παιχνίδια 3-εναντίον-3, βοηθούν τα παιδιά να μάθουν τη σημασία της πάσας και της συνεργασίας. Το σημαντικό είναι να δίνεις έμφαση στην επικοινωνία και την αλληλοϋποστήριξη.

## **5. Τεχνολογία και Αναλύσεις**

Αν και τα παιδιά μπορεί να είναι μικρά για τεχνολογικά εργαλεία, μπορείς να χρησιμοποιήσεις εφαρμογές ή ακόμα και απλά βίντεο για να αναλύεις τις κινήσεις τους και να τους δείχνεις την πρόοδο τους. Είναι ένας τρόπος να τα ενθαρρύνεις, καθώς θα βλέπουν πώς βελτιώνονται με την πάροδο του χρόνου.

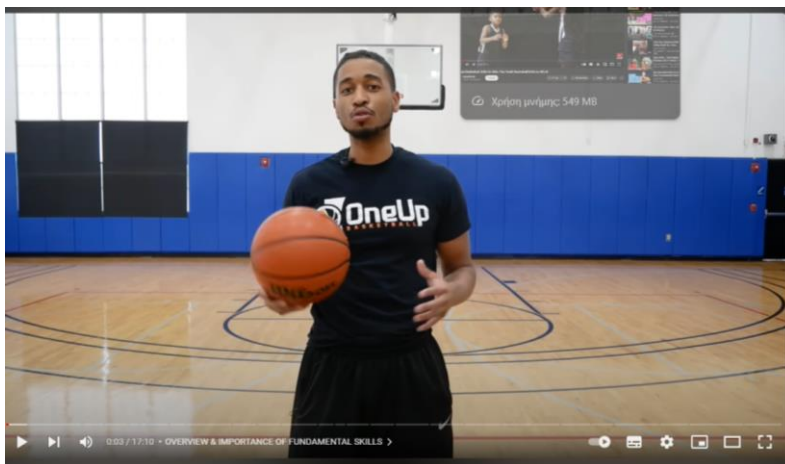
Όταν σχεδιάζεις μια προπόνηση για παιδιά, πρέπει να συνδυάζεις την απλότητα με την αποτελεσματικότητα, δίνοντας πάντα έμφαση στη διασκέδαση και την ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων. Χρησιμοποίησε τα κατάλληλα εργαλεία και εμπλουτίστε την προπόνηση με διαδραστικά παιχνίδια που θα κρατήσουν τα παιδιά ενθουσιασμένα και πρόθυμα να μάθουν.

[End\_of\_Page]

**Act\_ID#4.1.2** Παραδείγματα ασκήσεων κατάλληλων για παιδιά, χρησιμοποιώντας κατάλληλα εκπαιδευτικά εργαλεία [ Υπερκείμενο και video]

Παρακάτω θα δείτε δύο video τα οποία δείχνουν διάφορες ασκήσεις κατάλληλες για παιδιά :

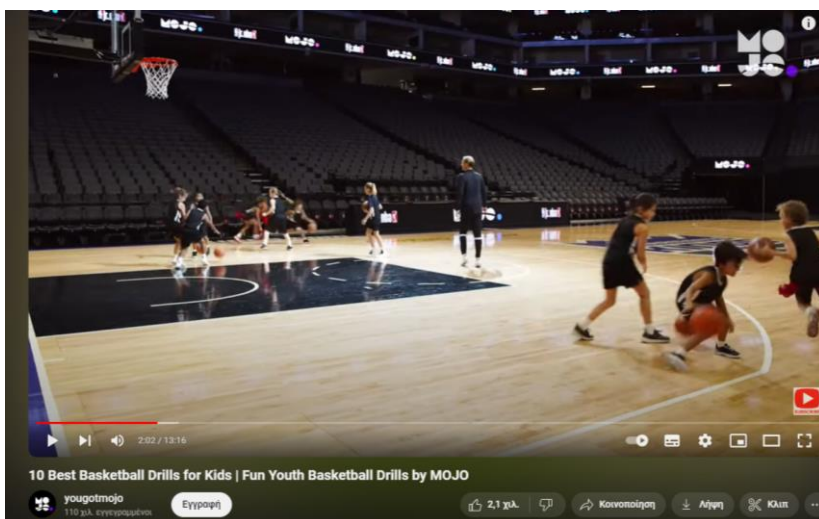
1.



<https://www.youtube.com/watch?v=yknhxHilaKA>

1.





<https://www.youtube.com/watch?v=lkK3MGvYygY>

[End\_of\_Page]

#### Act\_ID#4.1.3 Δραστηριότητα εξάσκησης [Peer Instruction & Discussion]

1. Είναι καλό να χρησιμοποιείς μικρότερη μπάλα μπάσκετ και χαμηλότερη μπασκέτα όταν προπονείς στην ηλικία σου;

- Ναι
- Όχι

Display Name	Χρήση κατάλληλων εργαλείων μπάσκετ
Question Text	Είναι καλό να χρησιμοποιείς μικρότερη μπάλα μπάσκετ και χαμηλότερη μπασκέτα όταν προπονείς στην ηλικία σου;
Possible Answers	Option 1: Ναι Option 2: Όχι

Correct Answer	Option 1
Explanation	<p>Η χρήση μικρότερης μπάλας και χαμηλότερης μπασκέτας είναι σημαντική για τα παιδιά, καθώς διευκολύνει την εκμάθηση των βασικών δεξιοτήτων. Οι μικρότερες μπάλες είναι πιο εύκολες στο χειρισμό και οι χαμηλότερες μπασκέτες αυξάνουν την επιτυχία στα σουτ, ενισχύοντας έτσι την αυτοπεποίθηση και τη διάθεση για συμμετοχή. Επιπλέον, η προσαρμογή των εργαλείων στην ηλικία βοηθά τα παιδιά να διασκεδάζουν περισσότερο και να μαθαίνουν με ευκολία.</p>
Example Answers	<p>Option 1: Ναι, γιατί οι μικρότερες μπάλες και οι χαμηλότερες μπασκέτες βοηθούν τα παιδιά να μαθαίνουν πιο εύκολα και να νιώθουν πιο σίγουρα όταν παίζουν μπάσκετ.</p> <p>Option 2: Όχι, δεν χρειάζεται, γιατί τα παιδιά πρέπει να χρησιμοποιούν τα ίδια εργαλεία με τους μεγάλους για να γίνονται καλύτεροι.</p>

**2. Είναι καλό να συμμετέχεις σε διασκεδαστικά παιχνίδια όπως το "Knockout" για να βελτιώσεις τις δεξιότητές σου στο μπάσκετ;**

- Ναι
- Όχι

Display Name	Παιχνίδια στην προπόνηση μπάσκετ
Question Text	Είναι καλό να συμμετέχεις σε διασκεδαστικά παιχνίδια όπως το "Knockout" για να βελτιώσεις τις δεξιότητές σου στο μπάσκετ;
Possible Answers	Option 1: Ναι

	Option 2: Όχι
Correct Answer	Option 1
Explanation	Τα διασκεδαστικά παιχνίδια όπως το "Knockout" είναι πολύ σημαντικά στην προπόνηση των παιδιών, γιατί τα βοηθούν να εξασκούνται χωρίς να το καταλαβαίνουν. Μέσα από αυτά τα παιχνίδια, τα παιδιά αναπτύσσουν δεξιότητες όπως η συγκέντρωση, η ταχύτητα και η ευστοχία, ενώ παράλληλα διασκεδάζουν και ανταγωνίζονται με υγιή τρόπο. Το παιχνίδι γίνεται ευχάριστο και τα παιδιά διατηρούν το ενδιαφέρον τους για την προπόνηση.
Example Answers	Option 1: Ναι, τα παιχνίδια όπως το "Knockout" είναι διασκεδαστικά και βοηθούν τα παιδιά να βελτιώνουν τις δεξιότητές τους χωρίς να βαριούνται. Option 2: Όχι, τα παιχνίδια δεν βοηθούν πραγματικά στη βελτίωση των δεξιοτήτων στο μπάσκετ, είναι απλώς διασκέδαση χωρίς νόημα.

[End\_of\_Page]

#### Act\_ID#4.1.4 Δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης [MCQ]

Για τα παρακάτω σενάρια προπόνησης μπάσκετ, επιλέξτε όσα ισχύουν για την καλύτερη διαχείριση εργαλείων και εξοπλισμού από τον προπονητή.

1. Ο προπονητής σχεδιάζει την προπόνηση με βάση τα εργαλεία και τον εξοπλισμό που διαθέτει. Ποιες πρακτικές είναι σωστές;

- **Ο προπονητής χρησιμοποιεί μικρότερες μπάλες και χαμηλότερες μπασκέτες για να βοηθήσει τα παιδιά να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους με ευκολία.**
  - Ο προπονητής επιλέγει μεγάλες μπάλες και ψηλές μπασκέτες από την αρχή, χωρίς να λάβει υπόψη την ηλικία και τις δεξιότητες των παιδιών.
  - Ο προπονητής δεν ελέγχει τα εργαλεία και τον εξοπλισμό πριν από την προπόνηση, θεωρώντας ότι η κατάσταση τους δεν επηρεάζει την προπόνηση.
2. Ο προπονητής οργανώνει διάφορες ομαδικές δραστηριότητες στην προπόνηση. Ποιες πρακτικές προάγουν τη συνεργασία και τη συμμετοχή;
- Ο προπονητής επικεντρώνεται μόνο σε ατομικές ασκήσεις και δεν ενσωματώνει ομαδικές δραστηριότητες στην προπόνηση.
  - **Ο προπονητής αναθέτει συγκεκριμένους ρόλους στα παιδιά κατά τη διάρκεια των ομαδικών παιχνιδιών για να προάγει την ομαδική συνεργασία.**
  - Ο προπονητής οργανώνει μόνο ατομικές δραστηριότητες, πιστεύοντας ότι οι ομαδικές δεν είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη των παιδιών.
3. Ο προπονητής συνδυάζει διασκέδαση με μάθηση στις προπονήσεις. Ποιες πρακτικές βοηθούν στη συνύπαρξη αυτών των στοιχείων;
- **Ο προπονητής χρησιμοποιεί παιχνίδια όπως το "Knockout" για να κάνει την προπόνηση διασκεδαστική και ταυτόχρονα να εξασκούνται οι βασικές δεξιότητες.**
  - Ο προπονητής αγνοεί τα διασκεδαστικά παιχνίδια και εστιάζει μόνο στις τεχνικές ασκήσεις για να πετύχει καλύτερα αποτελέσματα.
  - Ο προπονητής επικεντρώνεται μόνο στις ατομικές δεξιότητες και δεν προσφέρει ευκαιρίες για διασκέδαση ή ομαδική αλληλεπίδραση.
4. Ο προπονητής επιδιώκει να υποστηρίξει και να ενθαρρύνει τα παιδιά κατά την προπόνηση. Ποιες πρακτικές είναι σωστές;
- Ο προπονητής εστιάζει μόνο στις αποτυχίες και αγνοεί τις επιτυχίες για να ενθαρρύνει τα παιδιά να βελτιώνονται.

- Ο προπονητής προσφέρει θετική ανατροφοδότηση και ενθαρρύνει τα παιδιά να προσπαθούν περισσότερο, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα.
- Ο προπονητής αποφεύγει να δίνει ανατροφοδότηση και ενθάρρυνση, θεωρώντας ότι τα παιδιά πρέπει να μάθουν να λειτουργούν χωρίς επιβράβευση.

[End\_of\_Page]

## 4.2 Εκτίμηση της αποτελεσματικότητας των τεχνικών προπόνησης

**Act\_ID#4.2.1** Πώς να εκτιμήσω την αποτελεσματικότητα των τεχνικών προπόνησης μέσω αναλύσεων των επιδόσεων των παιδιών. [Υπερκείμενο & ιστότοπος]

Για να αξιολογήσεις την αποτελεσματικότητα των τεχνικών προπόνησης μέσα από την ανάλυση των επιδόσεων των παιδιών, μπορείς να ακολουθήσεις τα παρακάτω βήματα:

1. **Καταγραφή Προόδου:** Ξεκίνα καταγράφοντας τις επιδόσεις των παιδιών πριν και μετά την εφαρμογή των νέων τεχνικών. Αυτό μπορεί να είναι τόσο απλό όσο το να σημειώσεις χρόνους, επιδόσεις ή και απλές παρατηρήσεις για το πώς τα καταφέρνουν σε διάφορες δραστηριότητες.
2. **Ανάλυση και Σύγκριση:** Αφού μαζέψεις τα δεδομένα, μπορείς να δεις αν υπάρχουν βελτιώσεις στην απόδοση των παιδιών. Αν συγκρίνεις τα αποτελέσματα πριν και μετά, θα μπορέσεις να εντοπίσεις πού και πώς έχουν γίνει αλλαγές.
3. **Παρατήρηση Συμπεριφοράς:** Πέρα από τα νούμερα, δώσε προσοχή στη συμπεριφορά και τη στάση των παιδιών κατά την προπόνηση. Μπορεί να δεις βελτίωση στην αυτοπεποίθησή τους, στον τρόπο που αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις ή στη συνεργασία με τους υπόλοιπους.
4. **Ακούγοντας τα Παιδιά:** Ένα σημαντικό κομμάτι είναι να ζητήσεις τη γνώμη τους. Πώς αισθάνονται με τις νέες τεχνικές; Νιώθουν ότι προχωρούν; Αυτό θα σε βοηθήσει να καταλάβεις καλύτερα πώς επηρεάζονται από την προπόνηση.

5. **Αναπροσαρμογή:** Ανάλογα με τα αποτελέσματα και την ανατροφοδότηση, μπορείς να προσαρμόσεις τις τεχνικές προπόνησης και να δοκιμάσεις ξανά. Είναι μια διαδικασία συνεχούς βελτίωσης.

Αυτή η διαδικασία δεν είναι μόνο αριθμοί – είναι και το πώς νιώθουν τα παιδιά κατά τη διάρκεια της προπόνησης και πώς αυτά αντιδρούν στις νέες τεχνικές. Για πιο εξειδικευμένη καθοδήγηση, μπορείς να ρίξεις μια ματιά στον παρακάτω ιστότοπο ο οποίος, προσφέρει άρθρα, ερευνητικές μελέτες και εργαλεία που μπορούν να σας βοηθήσουν στην ανάλυση και αξιολόγηση των προπονητικών τεχνικών.

<https://www.sportsci.org/>

[End\_of\_Page]

**Act\_ID#4.2.2** Χρήσιμα εργαλεία για την καταγραφή των επιδόσεων των παιδιών.  
[Υπερκείμενο & ιστότοποι]

Η καταγραφή και ανάλυση των επιδόσεων των παιδιών κατά τη διάρκεια της προπόνησης στο μπάσκετ είναι απαραίτητη για τη βελτίωση των δεξιοτήτων τους και την παρακολούθηση της προόδου τους. Η χρήση σύγχρονων εργαλείων προσφέρει στους προπονητές τη δυνατότητα να παρακολουθούν σε βάθος την απόδοση των αθλητών τους, εντοπίζοντας σημεία προς βελτίωση και προσαρμόζοντας τις προπονητικές τεχνικές αναλόγως. Τα παρακάτω εργαλεία μπορούν να βοηθήσουν τους προπονητές να καταγράψουν, να αναλύσουν και να αξιολογήσουν τις επιδόσεις των παικτών, χρησιμοποιώντας τεχνολογία βίντεο, στατιστικών δεδομένων και φυσιολογικών παραμέτρων.

#### 1. Hudl

Το Hudl είναι μια δημοφιλής πλατφόρμα που χρησιμοποιείται ευρέως για την καταγραφή και την ανάλυση αθλητικών επιδόσεων. Επιτρέπει στους προπονητές να καταγράφουν βίντεο προπονήσεων και αγώνων, να κάνουν επισήμανση βασικών φάσεων και να παρέχουν ανατροφοδότηση στους παίκτες.

- Χρήσιμο για την ανάλυση βίντεο και τη σύγκριση της απόδοσης των παικτών.
- Παρέχει εργαλεία για την οπτικοποίηση δεδομένων και την καταγραφή στατιστικών.
- **Ιστότοπος:** [hudl.com](http://hudl.com)

## 2. Pixellot

Το Pixellot χρησιμοποιεί τεχνητή νοημοσύνη για την αυτόματη καταγραφή αγώνων μπάσκετ. Οι κάμερες τοποθετούνται σε γήπεδα και καταγράφουν αυτόματα τις κινήσεις των παικτών χωρίς την ανάγκη ανθρώπινης παρέμβασης.

- Ιδανικό για συνεχή καταγραφή χωρίς ανθρώπινη επίβλεψη.
- Προσφέρει ανάλυση δεδομένων και βίντεο σε πραγματικό χρόνο, επιτρέποντας την αξιολόγηση της απόδοσης.
- **Ιστότοπος:** [pixellot.tv](http://pixellot.tv)

## 3. CoachNow

Αυτή η εφαρμογή βοηθά τους προπονητές να παρακολουθούν την εξέλιξη των παικτών με βίντεο και σχολιασμό, καθώς και να επικοινωνούν με τους αθλητές για να δώσουν ανατροφοδότηση. Μπορείς να καταγράψεις την πρόοδο σε βάθος χρόνου και να εντοπίσεις περιοχές για βελτίωση.

- Καταγραφή και ανάλυση σε προσωπικό επίπεδο.
- Παρέχει ψηφιακή πλατφόρμα για ανατροφοδότηση και επικοινωνία με τους αθλητές.
- **Ιστότοπος:** [coachnow.io](http://coachnow.io)

## 4. Dartfish

Το Dartfish είναι ένα εργαλείο ανάλυσης βίντεο που χρησιμοποιείται ευρέως στον αθλητισμό για να αναλύει την απόδοση των αθλητών μέσω λεπτομερών βίντεο. Προσφέρει εργαλεία για ανάλυση τεχνικών κινήσεων και δημιουργία αναλυτικών εκθέσεων.

- Κατάλληλο για ανάλυση τεχνικών δεξιοτήτων και στρατηγικών.
- Παρέχει προηγμένα εργαλεία ανάλυσης για βελτίωση της απόδοσης.
- **Ιστότοπος:** [dartfish.com](http://dartfish.com)

## 5. FirstBeat Sports

Το FirstBeat Sports εστιάζει στην παρακολούθηση φυσιολογικών παραμέτρων όπως ο καρδιακός ρυθμός, η φυσική κατάσταση και η αντοχή των αθλητών. Παρέχει αναλυτικά δεδομένα για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και την εξατομικευμένη προπόνηση των παικτών.

- Ιδανικό για την παρακολούθηση της φυσικής κατάστασης και της αποδοτικότητας της προπόνησης.
- Αναλύει δεδομένα υγείας και απόδοσης σε πραγματικό χρόνο.
- **Ιστότοπος:** [firstbeat.com](http://firstbeat.com)

Αυτά τα εργαλεία προσφέρουν ένα ευρύ φάσμα δυνατοτήτων για την καταγραφή και ανάλυση της απόδοσης των παιδιών στο μπάσκετ, βοηθώντας τους προπονητές να βελτιώσουν τις τεχνικές και την επίδοση της ομάδας τους.

[End\_of\_Page]

### Act\_ID#4.2.3 Δραστηριότητα εξάσκησης [Multiple choice]

1: Ποιο είναι το πρώτο βήμα για να αξιολογήσεις την αποτελεσματικότητα των τεχνικών προπόνησης;



- A. Ανάλυση και Σύγκριση  
B. Παρατήρηση Συμπεριφοράς  
C. Καταγραφή Προόδου  
D. Αναπροσαρμογή
- 

2: Ποιο εργαλείο επιτρέπει την αυτόματη καταγραφή αγώνων μπάσκετ χρησιμοποιώντας τεχνητή νοημοσύνη;

- A. Hudl  
B. **Pixelot**  
C. CoachNow  
D. Dartfish
- 

3: Ποιο εργαλείο εστιάζει στην παρακολούθηση φυσιολογικών παραμέτρων όπως ο καρδιακός ρυθμός και η αντοχή;

- A. Hudl  
B. Pixelot  
C. CoachNow  
D. **FirstBeat Sports**
- 

4: Πώς μπορείς να καταγράψεις την πρόοδο των παιδιών εκτός από τη συλλογή αριθμητικών δεδομένων;

- A. Με την ανάλυση βίντεο  
B. Με τη σύγκριση επιδόσεων  
C. **Με την παρατήρηση της συμπεριφοράς και της στάσης τους**  
D. Με τη χρήση τεχνητής νοημοσύνης
- 

5: Ποιο εργαλείο επιτρέπει την καταγραφή και ανάλυση βίντεο με σχολιασμό και ανατροφοδότηση;

- A. Hudl
  - B. Dartfish
  - C. **CoachNow**
  - D. FirstBeat Sports
- 

**6: Ποιες είναι οι βασικές δυνατότητες του εργαλείου Dartfish;**

- A. Αυτόματη καταγραφή αγώνων
- B. Παρακολούθηση φυσιολογικών παραμέτρων
- C. **Ανάλυση τεχνικών κινήσεων και στρατηγικών**
- D. Δημιουργία αναλυτικών εκθέσεων φυσικής κατάστασης

[End\_of\_Page]

**Act\_ID#4.2.4 Δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης [Drop down problem]**

1. Ποιο είναι το πρώτο βήμα για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των τεχνικών προπόνησης;

- α. **Καταγραφή Προόδου**
- β. Ανάλυση και Σύγκριση

2. Ποιο εργαλείο χρησιμοποιεί τεχνητή νοημοσύνη για την αυτόματη καταγραφή αγώνων μπάσκετ;

- α. Hudl
- β. **Pixelot**

3. Ποιο εργαλείο εστιάζει στην παρακολούθηση φυσιολογικών παραμέτρων όπως ο καρδιακός ρυθμός και η φυσική κατάσταση;

- α. CoachNow
- β. **FirstBeat Sports**

4. Ποιο εργαλείο επιτρέπει την ανάλυση τεχνικών κινήσεων και στρατηγικών μέσω βίντεο;

α. **Dartfish**

β. CoachNow

5. Πώς μπορείς να καταγράψεις την πρόοδο των παιδιών εκτός από τη συλλογή αριθμητικών δεδομένων;

α. Με την ανάλυση βίντεο

**β. Με την παρατήρηση της συμπεριφοράς και της στάσης του**

6. Ποιο εργαλείο επιτρέπει την καταγραφή και ανάλυση βίντεο με σχολιασμό και ανατροφοδότηση;

α. **Dartfish**

β. **CoachNow**

[End\_of\_Page]

#### 4.3 Ανακεφαλαίωση και Αυτοαξιολόγηση μικρο-Μαθήματος

##### Act\_ID#4.3.1 Ανακεφαλαίωση [Υπερκείμενο]

**Στο κεφάλαιο αυτό μελετήσαμε:**

- τεχνικές προπόνησης κατάλληλες για παιδιά, χρησιμοποιώντας κατάλληλα εκπαιδευτικά εργαλεία

**και μάθαμε πώς:**

- Πώς σχεδιάζω τεχνικές προπόνησης κατάλληλες για παιδιά, χρησιμοποιώντας κατάλληλα εκπαιδευτικά εργαλεία
- Πώς να εκτιμάω την αποτελεσματικότητα των τεχνικών προπόνησης μέσω αναλύσεων των επιδόσεων των παιδιών.

[End\_of\_Page]

## Act\_ID#4.3.2 Εργασία [Open Response Assessment]

**Open Response Assessment:** Αυτή η εργασία έχει πολλά βήματα. Στο πρώτο βήμα, θα απαντήσετε στην εκφώνηση. Τα άλλα βήματα εμφανίζονται κάτω από το πεδίο “Η απάντησή σας”. Εισάγετε την απάντησή σας στο πεδίο κειμένου, κάτω από την εκφώνηση. Μπορείτε να αποθηκεύσετε την πρόοδό σας πατώντας *Save your progress* και να επιστρέψετε για να ολοκληρώσετε την απάντησή σας οποιαδήποτε στιγμή πριν από την ημερομηνία λήξης (<αναφέρεται η ημερομηνία λήξης της εργασίας που έχουμε ορίσει, π.χ. Δευτέρα, 1 Ιανουαρίου 2029 02:00 EET>). Αφού υποβάλετε την απάντησή σας, δεν μπορείτε πλέον να την επεξεργαστείτε.

### Εκφώνηση εργασίας

Διαβάστε τα παρακάτω σενάρια και για κάθε ένα από αυτά απαντήσετε στα εξής :

1. Ποιες είναι οι βασικές αρχές που πρέπει να ακολουθήσει ο προπονητής για να διασφαλίσει την αποτελεσματικότητα της προπόνησης ή της αξιολόγησης;
2. Πώς μπορεί ο προπονητής να μετρήσει ή να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα των τεχνικών που χρησιμοποιεί;
3. Ποιες είναι οι πιθανές προσαρμογές που μπορεί να κάνει ο προπονητής αν τα αποτελέσματα δεν είναι όπως αναμενόταν;

**Σενάριο 1:** Ο προπονητής σχεδιάζει μια προπόνηση μπάσκετ για μια ομάδα παιδιών ηλικίας 8-10 ετών. Θέλει να ενσωματώσει απλές ασκήσεις ντρίμπλας με κώνους και παιχνίδια που θα διατηρήσουν το ενδιαφέρον των παιδιών.

**Σενάριο 2:** Ο προπονητής χρησιμοποιεί την εφαρμογή Hudl για να καταγράψει και να αναλύσει τις επιδόσεις των παιδιών κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Σκοπός είναι να εντοπίσει τις περιοχές που χρειάζονται βελτίωση.

**Σενάριο 3:** Ο προπονητής οργανώνει μια προπόνηση με έμφαση στις ομαδικές ασκήσεις, όπως το παιχνίδι 3-εναντίον-3, για να προάγει τη συνεργασία και την επικοινωνία μεταξύ των παιδιών.

**Σενάριο 4:** Ο προπονητής χρησιμοποιεί το Pixellot για να καταγράψει ένα παιχνίδι και να αναλύσει την απόδοση των παιδιών σε πραγματικό χρόνο.

**Σενάριο 5:** Ο προπονητής ζητά από τα παιδιά να εκφράσουν τις απόψεις τους σχετικά με τις νέες τεχνικές προπόνησης που έχουν εφαρμοστεί για ένα μήνα.

### Αυτοαξιολόγηση απάντησης

Η απάντησή σας έχει υποβληθεί. Θα λάβετε το βαθμό σας μετά την ολοκλήρωση όλων των βημάτων και την πλήρη αξιολόγηση της απάντησής σας. Πρέπει ακόμη να ολοκληρώσετε το βήμα της αυτοαξιολόγησης με βάση την ακόλουθη ρουμπρίκα:

Κριτήριο	Κακή	Μέτρια	Καλή	Εξαιρετική
Κατάφερα να εντοπίσω βασικές αρχές που πρέπει να ακολουθήσει ο προπονητής για να διασφαλίσει την αποτελεσματικότητα της προπόνησης ή της αξιολόγησης	Δεν κατάφερα να εντοπίσω βασικές αρχές που πρέπει να ακολουθήσει ο προπονητής για να διασφαλίσει την αποτελεσματικότητα της προπόνησης ή της αξιολόγησης	Κατάφερα να εντοπίσω σε ένα σενάριο βασικές αρχές που πρέπει να ακολουθήσει ο προπονητής για να διασφαλίσει την αποτελεσματικότητα της προπόνησης ή της αξιολόγησης	Κατάφερα να εντοπίσω σε κάποια σενάρια βασικές αρχές που πρέπει να ακολουθήσει ο προπονητής για να διασφαλίσει την αποτελεσματικότητα της προπόνησης ή της αξιολόγησης	Κατάφερα να εντοπίσω σε όλα τα σενάρια βασικές αρχές που πρέπει να ακολουθήσει ο προπονητής για να διασφαλίσει την αποτελεσματικότητα της προπόνησης ή της αξιολόγησης
Κατάφερα να εντοπίσω πώς μπορεί ο προπονητής να μετρήσει ή να	Δεν κατάφερα να εντοπίσω πώς μπορεί ο προπονητής να μετρήσει ή να	Κατάφερα να εντοπίσω σε ένα σενάριο πώς μπορεί ο προπονητής να	Κατάφερα να εντοπίσω σε κάποια σενάρια πώς μπορεί ο προπονητής να	Κατάφερα να εντοπίσω σε όλα τα σενάρια πώς μπορεί ο προπονητής να

αξιολογήσει την αποτελεσματικ ότητα των τεχνικών που χρησιμοποιεί	αξιολογήσει την αποτελεσματικ ότητα των τεχνικών που χρησιμοποιεί	μετρήσει ή να αξιολογήσει την αποτελεσματικ ότητα των τεχνικών που χρησιμοποιεί	μετρήσει ή να αξιολογήσει την αποτελεσματικ ότητα των τεχνικών που χρησιμοποιεί	μετρήσει ή να αξιολογήσει την αποτελεσματικ ότητα των τεχνικών που χρησιμοποιεί
Κατάφερα να εντοπίσω πιθανές προσαρμογές που μπορεί να κάνει ο προπονητής αν τα αποτελέσματα δεν είναι όπως αναμενόταν	Δεν κατάφερα να εντοπίσω πιθανές προσαρμογές που μπορεί να κάνει ο προπονητής αν τα αποτελέσματα δεν είναι όπως αναμενόταν	Κατάφερα να εντοπίσω σε ένα σενάριο πιθανές προσαρμογές που μπορεί να κάνει ο προπονητής αν τα αποτελέσματα δεν είναι όπως αναμενόταν	Κατάφερα να εντοπίσω σε κάποια σενάρια πιθανές προσαρμογές που μπορεί να κάνει ο προπονητής αν τα αποτελέσματα δεν είναι όπως αναμενόταν	Κατάφερα να εντοπίσω σε όλα τα σενάρια πιθανές προσαρμογές που μπορεί να κάνει ο προπονητής αν τα αποτελέσματα δεν είναι όπως αναμενόταν

### Εμφάνιση του βαθμού σου

Ο βαθμός για αυτό το πρόβλημα καθορίζεται από το βαθμό που συγκεντρώσατε κατά την αυτοαξιολόγησή σας.

[End\_of\_Page]

**Act\_ID#4.3.3 Checklist: Μπορώ να το κάνω... [Poll & Word Cloud]**

Απάντησε στο ακόλουθο roll και αξιολόγησε την ικανότητά σου μόνο σου και με κατάλληλη όπου χρειάζεται να αναπτύσσω τεχνικές προπόνησης για τα παιδιά στο μπάσκετ και συγκεκριμένα μπορώ να:

- σχεδιάζω τεχνικές προπόνησης κατάλληλες για παιδιά, χρησιμοποιώντας κατάλληλα εκπαιδευτικά εργαλεία.
- εκτιμήσεις την αποτελεσματικότητα των τεχνικών προπόνησης μέσω αναλύσεων των επιδόσεων των παιδιών.

**1. Μπορώ να σχεδιάσω προπονήσεις μπάσκετ για παιδιά, χρησιμοποιώντας κατάλληλα εκπαιδευτικά εργαλεία και να διασφαλίσω ότι είναι διασκεδαστικές και αποτελεσματικές.**

- Δεν μπορώ
- Μπορώ με λίγη βοήθεια
- Σίγουρα μπορώ να το κάνω αυτό

**2. Μπορώ να αξιολογήσω την αποτελεσματικότητα των τεχνικών προπόνησης μέσω της ανάλυσης των επιδόσεων των παιδιών, χρησιμοποιώντας δεδομένα και παρατηρήσεις.**

- Δεν μπορώ
- Μπορώ με λίγη βοήθεια
- Σίγουρα μπορώ να το κάνω αυτό

**3. Μπορώ να χρησιμοποιήσω τεχνολογία (όπως εφαρμογές ανάλυσης βίντεο ή πλατφόρμες καταγραφής) για να καταγράψω και να αναλύσω τις επιδόσεις των παιδιών κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων.**

- Δεν μπορώ
- Μπορώ με λίγη βοήθεια
- Σίγουρα μπορώ να το κάνω αυτό

**4. Μπορώ να προσαρμόσω τις τεχνικές προπόνησης με βάση την ανατροφοδότηση από τα παιδιά και τις παρατηρήσεις κατά την προπόνηση.**

- Δεν μπορώ
- Μπορώ με λίγη βοήθεια
- Σίγουρα μπορώ να το κάνω αυτό

## Word cloud

Θυμίσου μερικές (1-3) λέξεις που θυμάσαι από το μάθημα που μόλις παρακολούθησες.

[End\_of\_Page]

### Act\_ID#4.3.4 [Discussion Forum]

Σας ενθαρρύνουμε να αναπτύξετε την απάντησή σας σχετικά με την σχεδίαση τεχνικών προπόνησης κατάλληλες για παιδιά, χρησιμοποιώντας κατάλληλα εκπαιδευτικά εργαλεία.

1. Γράψτε 2-3 τεχνικές προπόνησης κατάλληλες για παιδιά, χρησιμοποιώντας κατάλληλα εκπαιδευτικά εργαλεία.

2. Γράψτε 2-3 εργαλεία που θα χρησιμοποιούσατε για την ανάλυση της επίδοσης των μικρών αθλητών.

End\_of\_Page]

## 4.4 Πρόσθετο υλικό

### Act\_ID#4.4.1 Προτάσεις για Επιπλέον Εκπαίδευση

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε τις παρακάτω ιστοσελίδες:

- <https://www.goalsetter.com/blogs/players-corner/designing-an-effective-basketball-training-schedule-for-kids>
- <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/serve-and-return/>
- <https://positivecoach.org/resource-zone/>

[End\_of\_Page]

[End\_of\_Topic]



## Ημέρα 5 : Διδακτική Ενότητα 4 –Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση (3 ώρες)

### 5.0 Εισαγωγή μικρο-Μαθήματος

#### Act\_ID#5.0.1 Μαθησιακά αποτελέσματα [Υπερκείμενο+Poll]

Μετά την παρακολούθηση του micro-MOOC θα είσαι ικανός/η να:

MA4 [evaluate]: αξιολογείς την πρόοδο των παιδιών, και συγκεκριμένα θα μπορείς να:

- (MA4.1) αξιολογείς με κατάλληλες μεθόδους την πρόοδο των παιδιών.
- (MA4.2) παρέχεις επικοινωνιακή ανατροφοδότηση για τη βελτίωση των δεξιοτήτων των παιδιών.

#### Poll

Αυτό το σύντομο poll θα ελέγξει τις πρότερες γνώσεις σας. Επιλέξτε αυτό που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.

1. Γνωρίζω τουλάχιστον έναν κατάλληλο τρόπο για την αξιολόγηση της προόδου των παιδιών.

- Ναι
- Όχι

2. Είμαι εξοικειωμένος/η με τις μεθόδους παροχής επικοινωνιακής ανατροφοδότησης για τη βελτίωση των δεξιοτήτων των παιδιών.

- Ναι
- Όχι

[End\_of\_Page]

## 5.1 Αξιολόγηση προόδου των μικρών αθλητών.

**Act\_ID#5.1.1** Γιατί είναι σημαντική η αξιολόγηση της προόδου των μικρών αθλητών;  
[Υπερκείμενο και εικόνα]



**"Kids Playing Basketball"** by [ICMA Photos](#) is licensed under [CC BY-SA 2.0](#).

Η αξιολόγηση της προόδου των μικρών αθλητών δεν είναι απλώς μια διαδικασία καταγραφής της απόδοσης, αλλά ένας κρίσιμος παράγοντας για την ανάπτυξή τους. Καθώς οι νέοι αθλητές μεγαλώνουν και εξελίσσονται, η αξιολόγηση τους δίνει την ευκαιρία να κατανοήσουν καλύτερα τις δυνάμεις και τις αδυναμίες τους, προσαρμόζοντας έτσι την προπόνηση στις ατομικές τους ανάγκες. Αυτή η διαδικασία βοηθά όχι μόνο στην τεχνική και φυσική τους εξέλιξη, αλλά και στην ψυχολογική τους ενδυνάμωση, παρέχοντας κίνητρο και ενθάρρυνση. Στον κόσμο του αθλητισμού, η αξιολόγηση είναι το κλειδί για τη συνεχή βελτίωση και την επίτευξη των στόχων, δημιουργώντας μια υγιή και υποστηρικτική ατμόσφαιρα για τους νέους αθλητές.

Η αξιολόγηση της προόδου των μικρών αθλητών είναι σημαντική για διάφορους λόγους:

1. **Ανάπτυξη Δεξιοτήτων:** Βοηθάει να εντοπιστούν οι περιοχές όπου ο αθλητής χρειάζεται βελτίωση και να προσαρμοστούν οι προπονητικές μέθοδοι για να ενισχυθούν οι συγκεκριμένες δεξιότητες.

2. **Κίνητρο και Αυτοεκτίμηση:** Η τακτική αξιολόγηση μπορεί να προσφέρει ανατροφοδότηση που ενθαρρύνει τους μικρούς αθλητές να συνεχίζουν την προσπάθεια και να αναπτύσσουν αυτοεκτίμηση μέσω της αναγνώρισης της προόδου τους.
3. **Ασφάλεια και Πρόληψη Τραυματισμών:** Η αξιολόγηση της προόδου βοηθά στη διαπίστωση τυχόν προβλημάτων ή κινδύνων για τραυματισμούς, επιτρέποντας την προσαρμογή του προπονητικού προγράμματος για την αποφυγή τραυματισμών.
4. **Στόχοι και Στρατηγική:** Ενισχύει την ικανότητα του προπονητή να θέσει ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους, βασισμένους στην πραγματική απόδοση του αθλητή.
5. **Ατομική Προσέγγιση:** Επιτρέπει μια πιο εξατομικευμένη προσέγγιση στην προπόνηση, προσαρμόζοντας τις τεχνικές και τις ασκήσεις στις ανάγκες και τις ικανότητες κάθε αθλητή.
6. **Επικοινωνία με Γονείς:** Παρέχει στους γονείς σαφή εικόνα της προόδου του παιδιού τους, ενισχύοντας τη συνεργασία μεταξύ προπονητών και γονέων για την καλύτερη υποστήριξη του αθλητή.
7. **Αξιολόγηση Επίδοσης:** Δίνει τη δυνατότητα στους προπονητές να αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητα των προπονητικών μεθόδων τους και να κάνουν τις απαραίτητες προσαρμογές.

Συνοψίζοντας, η αξιολόγηση της προόδου των μικρών αθλητών είναι απαραίτητη για τη διασφάλιση μιας ολοκληρωμένης και αποτελεσματικής αθλητικής εκπαίδευσης. Μέσω της τακτικής αξιολόγησης, μπορούμε να αναγνωρίσουμε και να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι αθλητές, ενώ ταυτόχρονα ενισχύουμε τα θετικά τους στοιχεία. Η συνεργασία μεταξύ προπονητών, αθλητών και γονέων, καθώς και η συστηματική ανατροφοδότηση, διασφαλίζουν ότι οι μικροί αθλητές θα συνεχίσουν να αναπτύσσονται με αυτοπεποίθηση και ενθουσιασμό. Η συνεχής παρακολούθηση της προόδου τους είναι η βάση για την επίτευξη των προσωπικών τους στόχων και την προετοιμασία τους για μελλοντικές προκλήσεις στον αθλητισμό και στη ζωή.

[End\_of\_Page]

**Act\_ID#5.1.2 Πώς να αξιολογώ την πρόοδο των μικρών αθλητών ; [Υπερκείμενο και εικόνα]**



**"Kids watch in awe as Brook gives them his advice on basketball" by Singapore Sports is licensed under CC BY-NC-ND 2.0.**

Η αξιολόγηση της πρόοδου των μικρών αθλητών στο μπάσκετ απαιτεί μια προσεκτική και διασκεδαστική προσέγγιση, ειδικά για τις νεαρότερες ηλικίες. Αρχικά, η παρατήρηση των βασικών δεξιοτήτων είναι κρίσιμη. Εστιάστε στην τεχνική του σουτ, την ικανότητα ντρίμπλας και τη συμπεριφορά στην άμυνα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε απλά παιχνίδια και ασκήσεις για να αξιολογήσετε αν τα παιδιά εκτελούν σωστά αυτές τις βασικές κινήσεις.

Επιπλέον, η φυσική κατάσταση των παιδιών είναι επίσης σημαντική. Εκτελέστε ασκήσεις που αξιολογούν την ταχύτητα, την ευλυγισία και τη δύναμη, με τρόπους που είναι ευχάριστοι και κίνητρα. Για παράδειγμα, μπορείτε να οργανώσετε αγώνες ταχύτητας ή παιχνίδια που ενσωματώνουν τεχνικές δεξιότητες.

Μια άλλη χρήσιμη μέθοδος είναι η καταγραφή της απόδοσης των παιδιών σε διάφορα παιχνίδια και ασκήσεις. Χρησιμοποιήστε απλά στατιστικά δεδομένα, όπως πόσες φορές πετυχαίνουν στόχο ή πόσες ντρίμπλες ολοκληρώνουν σε συγκεκριμένο χρόνο, για να έχετε μια σαφή εικόνα της πρόοδου τους.

Τέλος, είναι σημαντικό να συζητάτε με τα παιδιά για τις επιδόσεις τους σε καθημερινή βάση. Ακούστε τα σχόλιά τους και παρατηρήστε την εξέλιξή τους με βάση τις προσωπικές τους προσπάθειες και επιδόσεις. Με αυτόν τον τρόπο, η αξιολόγηση γίνεται μια ευχάριστη διαδικασία που ενισχύει τη μάθηση και την ανάπτυξή τους στον αθλητισμό.

[End\_of\_Page]

### **Act\_ID#5.1.3 Δραστηριότητα εξάσκησης [Drop down problem]**

Ταίριαξε τις παρακάτω έννοιες με την κατάλληλη περιγραφή:

1. Ανάπτυξη Δεξιοτήτων
  - α. Προσαρμογή προπονητικών μεθόδων για να ενισχυθούν οι συγκεκριμένες δεξιότητες των αθλητών.**
  - β. Καταγραφή της προόδου στις βασικές δεξιότητες, όπως το σουτ και η ντρίμπλα.
2. Κίνητρο και Αυτοεκτίμηση
  - α. Παροχή θετικής ανατροφοδότησης που ενθαρρύνει τους μικρούς αθλητές να συνεχίσουν την προσπάθεια.**
  - β. Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης των αθλητών μέσω παιχνιδιών και ασκήσεων.
3. Ασφάλεια και Πρόληψη Τραυματισμών
  - α. Καθορισμός στόχων για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των παιδιών.
  - β. Ανίχνευση κινδύνων τραυματισμών και προσαρμογή του προπονητικού προγράμματος για την αποφυγή τους.**
4. Στόχοι και Στρατηγική
  - α. Εξατομίκευση της προπόνησης με βάση τις ικανότητες κάθε αθλητή.
  - β. Καθορισμός ρεαλιστικών στόχων βασισμένων στην απόδοση του αθλητή.**
5. Επικοινωνία με Γονείς
  - α. Παροχή ενημέρωσης στους γονείς για την πρόοδο του παιδιού τους.**

β. Παρακολούθηση της ψυχολογικής κατάστασης των αθλητών μέσω συζητήσεων με τους προπονητές.

#### 6. Αξιολόγηση Επίδοσης

**α. Χρήση στατιστικών δεδομένων για την καταγραφή της προόδου των παιδιών σε διάφορα παιχνίδια και ασκήσεις.**

β. Ανατροφοδότηση για τη βελτίωση των προπονητικών μεθόδων που χρησιμοποιεί ο προπονητής.

[End\_of\_Page]

#### **Act\_ID#5.1.4 Δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης [MCQ]**

**Διάλεξε την σωστή απάντηση.**

1. Ο προπονητής παρατηρεί ότι ο μικρός Γιώργος έχει πρόβλημα στη ντρίμπλα και συχνά χάνει τον έλεγχο της μπάλας. Ποια είναι η κατάλληλη κίνηση του προπονητή;

α) Να αγνοήσει το πρόβλημα και να συνεχίσει με την κανονική προπόνηση.

**β) Να επικεντρωθεί στην ανάπτυξη της δεξιότητας της ντρίμπλας, προσαρμόζοντας τις ασκήσεις για να βελτιωθεί ο Γιώργος.**

γ) Να αλλάξει την ομάδα στην οποία προπονείται ο Γιώργος.

2. Μετά από αρκετές προπονήσεις, ο προπονητής παρατηρεί βελτίωση στις ικανότητες των παικτών του. Πώς πρέπει να ενθαρρύνει τα παιδιά για να ενισχύσει το κίνητρο και την αυτοεκτίμησή τους;

**α) Να δώσει θετική ανατροφοδότηση, επισημαίνοντας την πρόοδο τους και να τους ενθαρρύνει να συνεχίσουν την προσπάθεια.**

- β) Να συνεχίσει την προπόνηση χωρίς να σχολιάσει τις βελτιώσεις τους.
- γ) Να τους βάλει σε πιο δύσκολες ασκήσεις χωρίς καμία ανατροφοδότηση.

3. Ο μικρός Νίκος παραπονιέται για πόνο στο γόνατο μετά από προπόνηση. Τι πρέπει να κάνει ο προπονητής για να εξασφαλίσει την ασφάλεια του Νίκου;

- α) Να του πει να συνεχίσει κανονικά τις ασκήσεις.
- β) Να τον αγνοήσει και να επικεντρωθεί στους υπόλοιπους αθλητές.
- γ) **Να αξιολογήσει τον πόνο και να προσαρμόσει το πρόγραμμα του Νίκου, ώστε να αποφευχθεί τυχόν τραυματισμός.**

4. Ο προπονητής θέλει να βελτιώσει την επικοινωνία με τους γονείς των παιδιών. Τι πρέπει να κάνει;

- α) Να στέλνει μηνύματα στους γονείς μόνο όταν υπάρχει πρόβλημα.
- β) **Να τους παρέχει τακτική ενημέρωση για την πρόοδο των παιδιών τους και να ενθαρρύνει τη συνεργασία.**
- γ) Να αποφεύγει την επικοινωνία με τους γονείς.

5. Ο προπονητής θέλει να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα των προπονητικών του μεθόδων. Πώς μπορεί να το πετύχει;

- α) **Να χρησιμοποιήσει στατιστικά δεδομένα και καταγραφές απόδοσης των παιδιών στις ασκήσεις.**
- β) Να βασιστεί μόνο στην προσωπική του κρίση χωρίς να χρησιμοποιεί μετρήσεις.
- γ) Να παρατηρεί μόνο τους αγώνες και όχι τις προπονήσεις.

[End\_of\_Page]

**5.2 Ανατροφοδότηση για την βελτίωση των ικανοτήτων των παιδιών.**



## **Act\_ID#5.2.1 Γιατί είναι σημαντική η ανατροφοδότηση για την βελτίωση των ικανοτήτων των μικρών αθλητών; [Υπερκείμενο & ιστότοπος]**

Στο άρθρο που θα διαβάσετε στη σελίδα [Sportfacts](#), γίνεται αναφορά στη σημασία της ανατροφοδότησης κατά την προπόνηση αθλητών. Εξηγείται πώς η σωστή καθοδήγηση βοηθά τους αθλητές να κατανοούν τι κάνουν σωστά και τι πρέπει να βελτιώσουν, αυξάνοντας τη θέλησή τους για συνεχή προσπάθεια. Το άρθρο αναλύει επίσης πότε και πώς πρέπει να παρέχεται η ανατροφοδότηση, ώστε να είναι αποτελεσματική και να συμβάλλει στην καλύτερη απόδοση των αθλητών.

Παρακάτω θα βρείτε το link :

[https://www.sportfacts.gr/2020/04/blog-post\\_29.html](https://www.sportfacts.gr/2020/04/blog-post_29.html)

Κάποιες επιπλέον, πληροφορίες:

Η ανατροφοδότηση παίζει καθοριστικό ρόλο στη βελτίωση των ικανοτήτων των μικρών αθλητών στο μπάσκετ, καθώς αποτελεί βασικό εργαλείο για την ανάπτυξή τους τόσο σε τεχνικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Κατά την προπόνηση, οι αθλητές χρειάζονται καθοδήγηση για να κατανοήσουν τις σωστές τεχνικές και να αντιληφθούν τα λάθη τους, και εδώ είναι που η ανατροφοδότηση γίνεται ζωτικής σημασίας. Μέσω αυτής, οι αθλητές μπορούν να επαναλάβουν τις σωστές κινήσεις και να βελτιώσουν την απόδοσή τους.

Ένα από τα κύρια οφέλη της ανατροφοδότησης είναι η αύξηση της αυτοπεποίθησης. Όταν οι προπονητές παρέχουν θετική ανατροφοδότηση, οι νεαροί αθλητές αισθάνονται επιβραβευμένοι για τις προσπάθειές τους, κάτι που τους δίνει κίνητρο να συνεχίσουν να βελτιώνονται. Η θετική ανατροφοδότηση ενισχύει την εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους και προωθεί την ψυχολογική ανθεκτικότητα, ένα στοιχείο που είναι σημαντικό για τη μελλοντική τους εξέλιξη τόσο στον αθλητισμό όσο και στη ζωή.

Παράλληλα, η διορθωτική ανατροφοδότηση είναι εξίσου κρίσιμη. Οι μικροί αθλητές δεν έχουν ακόμα αναπτύξει πλήρως την κατανόηση των τεχνικών του παιχνιδιού και συχνά κάνουν λάθη, όπως κακή τοποθέτηση ή εσφαλμένη τεχνική σουτ. Η διορθωτική ανατροφοδότηση τους βοηθά να αναγνωρίσουν τα λάθη αυτά και τους προσφέρει σαφείς

οδηγίες για το πώς να τα διορθώσουν. Αυτό συμβάλλει στη συνεχή βελτίωση των δεξιοτήτων τους και στην αποφυγή επαναλαμβανόμενων λαθών, οδηγώντας τελικά σε μεγαλύτερη απόδοση κατά τη διάρκεια των αγώνων.

Επιπλέον, η ανατροφοδότηση βοηθά τους αθλητές να βελτιώσουν την κατανόηση της στρατηγικής του παιχνιδιού. Οι μικροί αθλητές δεν αρκεί να γνωρίζουν μόνο τις τεχνικές του μπάσκετ· πρέπει επίσης να μάθουν πώς να παίρνουν σωστές αποφάσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, όπως η σωστή πάσα, η κίνηση χωρίς την μπάλα ή η αμυντική θέση. Μέσω της ανατροφοδότησης, ο προπονητής μπορεί να εξηγήσει τι πρέπει να γίνει σε κάθε φάση, βοηθώντας τους αθλητές να αποκτήσουν καλύτερη στρατηγική αντίληψη και τακτική σκέψη.

Η χρονική στιγμή της ανατροφοδότησης είναι επίσης καθοριστική για την αποτελεσματικότητά της. Η άμεση ανατροφοδότηση, αμέσως μετά από μια συγκεκριμένη προσπάθεια ή άσκηση, είναι πιο αποτελεσματική καθώς ο αθλητής μπορεί να κατανοήσει καλύτερα τι έκανε σωστά ή λάθος και να εφαρμόσει άμεσα τις οδηγίες. Από την άλλη πλευρά, η ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια της προπόνησης πρέπει να είναι μετρημένη, καθώς οι πολλές πληροφορίες μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση στους αθλητές, ιδιαίτερα στους μικρότερους που έχουν περιορισμένη προσοχή.

Τέλος, η ανατροφοδότηση καλλιεργεί ένα περιβάλλον μάθησης και ανάπτυξης, ενισχύοντας τη σύνδεση μεταξύ προπονητή και αθλητή. Οι αθλητές νιώθουν ότι λαμβάνουν υποστήριξη και καθοδήγηση, κάτι που τους ενθαρρύνει να συνεχίσουν την προσπάθειά τους και να παραμένουν αφοσιωμένοι στη βελτίωσή τους. Μέσα από τη σωστή ανατροφοδότηση, οι αθλητές αναπτύσσουν την ικανότητα να αξιολογούν τις δικές τους επιδόσεις, γεγονός που τους βοηθά να γίνονται πιο ανεξάρτητοι και υπεύθυνοι για την πρόοδό τους.

[End\_of\_Page]

**Act\_ID#5.2.2** Πώς να παρέχω την ανατροφοδότηση στους μικρούς αθλητές; [Υπερκείμενο και εικόνα]



**"Coaching kids" by lukexmartin is licensed under [CC BY-NC-ND 2.0](#).**

Για την παροχή ανατροφοδότησης στους μικρούς αθλητές, είναι σημαντικό να εστιάζουμε σε συγκεκριμένα και σαφή σημεία της απόδοσής τους, αντί να χρησιμοποιούμε γενικούς επαίνους όπως "Είσαι ταλαντούχος". Οι προπονητές θα πρέπει να δίνουν έμφαση στην προσπάθεια και την τεχνική των παιδιών, βοηθώντας τα να κατανοήσουν ποιες ενέργειες οδηγούν στην επιτυχία. Μια πιο αποτελεσματική προσέγγιση είναι να παρέχονται σχόλια για τις επιδόσεις που είναι υπό τον έλεγχό τους, όπως η επιμονή και η συγκέντρωση κατά την προπόνηση.

Η ανατροφοδότηση μπορεί να δοθεί με διάφορους τρόπους: είτε άμεσα κατά την προπόνηση, είτε μετά την ολοκλήρωση μιας άσκησης. Είναι καλό οι προπονητές να αποφεύγουν την υπερβολική πληροφόρηση κατά τη διάρκεια της άσκησης, καθώς αυτό μπορεί να μπερδέψει τα παιδιά. Αντ' αυτού, οι οδηγίες πρέπει να είναι σύντομες και να αφορούν τους βασικούς στόχους της προπόνησης. Οι μικροί αθλητές αντιδρούν καλύτερα όταν τους δίνονται απλές και συγκεκριμένες οδηγίες που συνδέονται άμεσα με τα αποτελέσματα.

**[End\_of\_Page]**

**Act\_ID#5.2.3 Δραστηριότητα εξάσκησης [Multiple choice]**

**Επέλεξε την σωστή απάντηση:**

1. Ποιος είναι ο κύριος λόγος που η ανατροφοδότηση είναι σημαντική για τους μικρούς αθλητές;

A. Για να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση τους μόνο

**B. Για να τους βοηθήσει να κατανοήσουν τι κάνουν σωστά και τι πρέπει να βελτιώσουν**

Γ. Για να τους δώσει περισσότερους επαίνους και βραβεία

2. Ποιο είναι το κύριο πλεονέκτημα της θετικής ανατροφοδότησης για τους νεαρούς αθλητές;

**A. Ενισχύει την εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους**

B. Τους κάνει πιο απαιτητικούς απέναντι στους συμπαίκτες τους

Γ. Εξασφαλίζει την απόλυτη επιτυχία τους στις προπονήσεις

3. Ποιες είναι οι καλύτερες πρακτικές για την παροχή διορθωτικής ανατροφοδότησης στους μικρούς αθλητές;

**A. Να παρέχεται αμέσως μετά την άσκηση με σαφή και συγκεκριμένα σημεία για βελτίωση**

B. Να δίνονται πολλές λεπτομερείς οδηγίες κατά τη διάρκεια της άσκησης

Γ. Να αποφεύγεται εντελώς η διορθωτική ανατροφοδότηση για να μην απογοητευτούν

4. Πώς επηρεάζει η χρονική στιγμή της ανατροφοδότησης την αποτελεσματικότητά της;

**A. Η ανατροφοδότηση πρέπει να δίδεται αμέσως μετά την προσπάθεια για καλύτερη κατανόηση**

B. Η ανατροφοδότηση πρέπει να δίδεται μετά από αρκετές ημέρες για να έχει αποτέλεσμα

Γ. Η ανατροφοδότηση πρέπει να δίδεται με καθυστέρηση ώστε να μην επηρεάσει την

[End\_of\_Page]

**Act\_ID#5.2.4 Δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης [Peer Instruction & Discussion]**

1. Όταν παρέχετε ανατροφοδότηση σε μικρούς αθλητές, είναι πάντα καλύτερο να εστιάζετε σε γενικούς επαίνους όπως "Είσαι ταλαντούχος" αντί για συγκεκριμένα σημεία της απόδοσής τους.

- 
- Όχι

Ναι

Display Name	Εστίαση στην Ανατροφοδότηση
Question Text	Όταν παρέχετε ανατροφοδότηση σε μικρούς αθλητές, είναι πάντα καλύτερο να εστιάζετε σε γενικούς επαίνους όπως "Είσαι ταλαντούχος" αντί για συγκεκριμένα σημεία της απόδοσής τους;
Possible Answers	Option 1: Ναι Option 2: Όχι
Correct Answer	Option 2
Explanation	Οι γενικοί έπαινοι, όπως το "Είσαι ταλαντούχος", δεν παρέχουν συγκεκριμένες πληροφορίες για τη βελτίωση των δεξιοτήτων των αθλητών. Η εστίαση σε συγκεκριμένα σημεία της απόδοσης βοηθά τους αθλητές να κατανοήσουν ακριβώς τι κάνουν σωστά και τι πρέπει να βελτιώσουν, κάτι που είναι πιο χρήσιμο για την ανάπτυξή τους.

Example Answers	<p>Option 1: Ναι, γιατί οι γενικοί έπαινοι , όπως "Είσαι ταλαντούχος", ενθαρρύνουν τους αθλητές και τους δίνουν κίνητρο να συνεχίσουν την προσπάθεια.</p> <p>Option 2: Όχι, γιατί η εστίαση σε συγκεκριμένα σημεία της απόδοσης επιτρέπει στους αθλητές να κατανοήσουν καλύτερα τι κάνουν σωστά και τι χρειάζεται βελτίωση, κάτι που είναι πιο χρήσιμο για την ανάπτυξή τους.</p>
-----------------	---

**2. Είναι πάντα καλύτερο να παρέχετε ανατροφοδότηση στους μικρούς αθλητές κατά τη διάρκεια της προπόνησης σε μεγάλο όγκο πληροφοριών, ώστε να τους δώσετε πλήρη εικόνα της απόδοσής τους.**

- 
- Όχι

**Ναι**

Display Name	Χρονική Στιγμή Ανατροφοδότησης
Question Text	Είναι πάντα καλύτερο να παρέχετε ανατροφοδότηση στους μικρούς αθλητές κατά τη διάρκεια της προπόνησης σε μεγάλο όγκο πληροφοριών, ώστε να τους δώσετε πλήρη εικόνα της απόδοσής τους;
Possible Answers	Option 1: Ναι Option 2: Όχι
Correct Answer	Option 2
Explanation	Η παροχή μεγάλου όγκου πληροφοριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης μπορεί να προκαλέσει σύγχυση στους μικρούς αθλητές, ειδικά εάν έχουν περιορισμένη προσοχή. Είναι προτιμότερο να παρέχετε σύντομες και σαφείς οδηγίες, εστιάζοντας σε βασικά σημεία της απόδοσης, για να είναι η ανατροφοδότηση πιο αποτελεσματική.

Example Answers	<p>Option 1: Ναι, γιατί η παροχή μεγάλου όγκου πληροφοριών τους δίνει μια ολοκληρωμένη εικόνα της απόδοσής τους και τους βοηθά να εντοπίσουν και να διορθώσουν τα λάθη τους.</p> <p>Option 2: Όχι, γιατί η υπερβολική πληροφόρηση μπορεί να προκαλέσει σύγχυση και να μειώσει την αποτελεσματικότητα της ανατροφοδότησης. Είναι καλύτερο να παρέχετε σύντομες και σαφείς οδηγίες για καλύτερη κατανόηση.</p>
-----------------	--

[End\_of\_Page]

### 5.3 Ανακεφαλαίωση και Αυτοαξιολόγηση μικρο-Μαθήματος

#### Act\_ID#5.3.1 Ανακεφαλαίωση [Υπερκείμενο]

Στο κεφάλαιο αυτό μελετήσαμε :

- την αξία της αξιολόγησης κα της ανατροφοδότησης

και μάθαμε :

- πως μπορούμε να κάνουμε μία σωστή αξιολόγηση
- πως μπορούμε να παρέχουμε σωστά ανατροφοδότηση στους μικρούς μας αθλητές

[End\_of\_Page]

#### Act\_ID#5.3.2 Εργασία [Open Response Assessment]

##### Open Response Assessment

Αυτή η εργασία έχει πολλά βήματα. Στο πρώτο βήμα, θα απαντήσετε στην εκφώνηση. Τα άλλα βήματα εμφανίζονται κάτω από το πεδίο “Η απάντησή σας”. Εισάγετε την απάντησή σας στο πεδίο κειμένου, κάτω από την εκφώνηση. Μπορείτε να αποθηκεύσετε την πρόοδό

σας πατώντας Save your progress και να επιστρέψετε για να ολοκληρώσετε την απάντησή σας οποιαδήποτε στιγμή πριν από την ημερομηνία λήξης (<αναφέρεται η ημερομηνία λήξης της εργασίας που έχουμε ορίσει, π.χ. Δευτέρα, 1 Ιανουαρίου 2029 02:00 EET>). Αφού υποβάλετε την απάντησή σας, δεν μπορείτε πλέον να την επεξεργαστείτε.

### Εκφώνηση εργασίας

Διαβάστε τα παρακάτω σενάρια και για κάθε ένα από αυτά απαντήστε στα εξής :

1. Πώς ο προπονητής παρέχει ανατροφοδότηση στους αθλητές;
2. Ποιες είναι οι βασικές αρχές της ανατροφοδότησης που ακολουθεί ο προπονητής;
3. Πώς η ανατροφοδότηση του προπονητή επηρεάζει την απόδοση και την ψυχολογία των αθλητών;

**Σενάριο 1:** Ο προπονητής παρατηρεί ότι ένας αθλητής δυσκολεύεται με την τεχνική του σουτ. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, ο προπονητής παρέχει ανατροφοδότηση εστιάζοντας στη σωστή θέση των χεριών και στην κίνηση του σώματος.

**Σενάριο 2:** Ο προπονητής βλέπει ότι η ομάδα έχει προβλήματα στην άμυνα. Εξηγεί στους αθλητές τη σημασία της σωστής θέσης και της επικοινωνίας με τους συμπαίκτες τους, δίνοντας παραδείγματα από προηγούμενες αγώνες.

**Σενάριο 3:** Ο προπονητής παρατηρεί ότι οι αθλητές δεν είναι αρκετά γρήγοροι και ευλύγιστοι. Εισάγει ασκήσεις ταχύτητας και ευλυγισίας, επαινώντας τις βελτιώσεις που παρατηρεί κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.

**Σενάριο 4:** Ο προπονητής παρατηρεί ότι η ομάδα δεν συνεργάζεται καλά κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών. Διοργανώνει δραστηριότητες που ενισχύουν τη συνεργασία και την επικοινωνία, παρέχοντας ανατροφοδότηση για τη βελτίωση της ομαδικής δουλειάς.

**Σενάριο 5:** Ο προπονητής βλέπει ότι ένας αθλητής εμφανίζει έλλειψη αυτοπεποίθησης. Διοργανώνει μια προσωπική συνεδρία με τον αθλητή, εστιάζοντας στις αδυναμίες του και επαινώντας τις μικρές βελτιώσεις που έχει επιτύχει.

Κριτήριο	Κακή	Μέτρια	Καλή	Εξαιρετική
----------	------	--------	------	------------



Κατάφερα να εντοπίσω πώς ο προπονητής παρέχει ανατροφοδότηση στους αθλητές.	Δεν κατάφερα να πώς ο προπονητής παρέχει ανατροφοδότηση στους αθλητές.	Κατάφερα να εντοπίσω σε ένα σενάριο πώς ο προπονητής παρέχει ανατροφοδότηση στους αθλητές.	Κατάφερα να εντοπίσω σε κάποια σενάρια πώς ο προπονητής παρέχει ανατροφοδότηση στους αθλητές.	Κατάφερα να εντοπίσω σε όλα τα σενάρια πώς ο προπονητής παρέχει ανατροφοδότηση στους αθλητές.
Κατάφερα να εντοπίσω βασικές αρχές της ανατροφοδότησης που ακολουθεί ο προπονητής.	Δεν κατάφερα να εντοπίσω βασικές αρχές της ανατροφοδότησης που ακολουθεί ο προπονητής.	Κατάφερα να εντοπίσω σε ένα σενάριο βασικές αρχές της ανατροφοδότησης που ακολουθεί ο προπονητής.	Κατάφερα να εντοπίσω σε κάποια σενάρια βασικές αρχές της ανατροφοδότησης που ακολουθεί ο προπονητής.	Κατάφερα να εντοπίσω σε όλα τα σενάρια βασικές αρχές της ανατροφοδότησης που ακολουθεί ο προπονητής.
Κατάφερα να εντοπίσω πώς η ανατροφοδότηση του προπονητή επηρεάζει την απόδοση και την ψυχολογία των αθλητών.	Δεν κατάφερα να εντοπίσω πώς η ανατροφοδότηση του προπονητή επηρεάζει την απόδοση και την ψυχολογία των αθλητών.	Κατάφερα να εντοπίσω σε ένα σενάριο πώς η ανατροφοδότηση του προπονητή επηρεάζει την απόδοση και την ψυχολογία των αθλητών.	Κατάφερα να εντοπίσω σε κάποια σενάρια πώς η ανατροφοδότηση του προπονητή επηρεάζει την απόδοση και την ψυχολογία των αθλητών.	Κατάφερα να εντοπίσω σε όλα τα σενάρια πώς η ανατροφοδότηση του προπονητή επηρεάζει την απόδοση και την ψυχολογία των αθλητών.

## **Εμφάνιση του βαθμού σου**

Ο βαθμός για αυτό το πρόβλημα καθορίζεται από το βαθμό που συγκεντρώσατε κατά την αυτοαξιολόγησή σας.

[End\_of\_Page]

### **Act\_ID#5.3.3 Checklist: Μπορώ να το κάνω... [Poll & Word Cloud]**

Απάντησε στο ακόλουθο poll και αξιολόγησε την ικανότητά σου μόνος σου και με κατάλληλη καθοδήγηση όπου χρειάζεται, να μπορείς αξιολογείς με κατάλληλες μεθόδους την πρόοδο των παιδιών αλλά και να παρέχεις εποικοδομητική ανατροφοδότηση για τη βελτίωση των δεξιοτήτων των παιδιών.

**1. Πόσο αποτελεσματικά μπορείς να αξιολογήσεις την πρόοδο των παιδιών στις αθλητικές τους δεξιότητες χρησιμοποιώντας κατάλληλες μεθόδους;**

- Δεν μπορώ
- Μπορώ με λίγη βοήθεια
- Σίγουρα μπορώ να το κάνω αυτό

**2. Πόσο καλά μπορείς να εντοπίσεις και να προσαρμόσεις την προπόνηση με βάση την αξιολόγηση της προόδου των παιδιών;**

- Δεν μπορώ
- Μπορώ με λίγη βοήθεια
- Σίγουρα μπορώ να το κάνω αυτό

**3. Πόσο αποτελεσματικά μπορείς να παρέχεις εποικοδομητική ανατροφοδότηση στους μικρούς αθλητές για τη βελτίωση των δεξιοτήτων τους;**

- Δεν μπορώ
- Μπορώ με λίγη βοήθεια
- Σίγουρα μπορώ να το κάνω αυτό

4. Πόσο καλά μπορείς να διαχειριστείς την ανατροφοδότηση με στόχο την αύξηση της αυτοπεποίθησης και του κινήτρου των αθλητών;

- Δεν μπορώ
- Μπορώ με λίγη βοήθεια
- Σίγουρα μπορώ να το κάνω αυτό

### **Word cloud**

Θυμίσου μερικές (1-3) λέξεις που θυμάσαι από το μάθημα που μόλις παρακολούθησες.

[End\_of\_Page]

### **Act\_ID#5.3.4 [Discussion Forum]**

Σας ενθαρρύνουμε να αναπτύξετε την απάντησή σας σχετικά με το πόσο σημαντική είναι η αξιολόγηση αλλά και η ανατροφοδότηση για τους μικρούς αθλητές μπάσκετ.

[End\_of\_Page]

### **5.4 Πρόσθετο υλικό**

#### **Act\_ID#5.4.1 Προτάσεις για Επιπλέον Εκπαίδευση**

[https://www.sportfacts.gr/2020/04/blog-post\\_29.html](https://www.sportfacts.gr/2020/04/blog-post_29.html)

<https://www.act.edu/lifelonglearning/programs/apotelesmatiki-anatrofodotisi>

<https://www.parentshelp.gr/%CE%B7-%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%BF%CE%B4%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%83%CF%84%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC-%CE%B2%CE%BF%CE%AE%CE%B8%CE%B7%CF%83/>

[End\_of\_Page]

[End\_of\_Topic]

**Ημέρα 4: Τελική Αξιολόγηση micro-MOOC (1 ώρα)**

**6.ο Οδηγίες για τη διεξαγωγή της τελικής εξέτασης του micro-MOOC**

**Act\_ID#6.0.1 Οδηγίες για τη διεξαγωγή της τελικής εξέτασης του micro-MOOC**  
[Υπερκείμενο]

Ο τελικός βαθμός σας στο μάθημα προκύπτει από το quiz τελικής εξέτασης. Για να θεωρηθεί επιτυχής η εξέταση θα πρέπει να συγκεντρώσετε βαθμολογία > 70%.

Το Quiz αποτελείται από 2 ερωτήσεις ανά μικρομάθημα που περιλαμβάνουν: ●  
Πολλαπλή Επιλογή με μία σωστή απάντηση

- Πολλαπλή επιλογή με περισσότερες από μία σωστές απαντήσεις
- Ερωτήσεις Σωστού/Λάθους.

Δεν υπάρχει περιορισμός χρόνου.

Θα έχετε δύο προσπάθειες να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις του κουίζ, εκτός από τις ερωτήσεις 'Σωστού-Λάθους'.

Μόλις κάνετε κλικ στο κουμπί "Έλεγχος", θα καταχωρηθεί ως πρώτη προσπάθεια. Αν είναι λάθος, δοκιμάστε ξανά και κάντε κλικ στο κουμπί "Τελικός έλεγχος".

Θα χρειαστείτε λιγότερο από 60 λεπτά από το χρόνο σας για να ολοκληρώσετε αυτό το κουίζ, αλλά αξίζει αφού μπορεί να οδηγήσει στο πιστοποιητικό σας.

[End\_of\_Page]

## 6.1 Τελική Αξιολόγηση

### Act\_ID#6.1.1 Τελική Αξιολόγηση [Quiz]

Απαντήστε μόνο όσα ισχύουν από τις 20 ερωτήσεις του παρακάτω Quiz.

Το Quiz αποτελείται από ερωτήσεις Πολλαπλής Επιλογής με μία σωστή απάντηση, Πολλαπλής επιλογής με περισσότερες από μία σωστές απαντήσεις και Ερωτήσεις Σωστού/Λάθους.

1. Η προπόνηση μπάσκετ για παιδιά πρέπει να επικεντρώνεται κυρίως στη φυσική κατάσταση.
  - Σωστό
  - **Λάθος**
2. Η τεχνολογία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παρακολούθηση της προόδου των παιδιών στο μπάσκετ.
  - **Σωστό**
  - Λάθος
3. Τα παιδιά πρέπει να χρησιμοποιούν μπάλες και καλάθια κατάλληλου μεγέθους για την ηλικία τους.
  - **Σωστό**
  - Λάθος
4. Η διασκέδαση και η απλότητα δεν είναι βασικά στοιχεία για μια επιτυχημένη προπόνηση μπάσκετ για παιδιά.
  - Σωστό

- **Λάθος**
5. Η έμφαση στη συνεργασία είναι λιγότερο σημαντική για τα μικρά παιδιά σε σχέση με τις ατομικές δεξιότητες.
- Σωστό
  - **Λάθος**
6. Η βελτίωση της ακρίβειας στις πάσες είναι σημαντική για τα παιδιά από μικρή ηλικία.
- **Σωστό**
  - Λάθος
7. Τα παιδιά δεν πρέπει να ενθαρρύνονται να παίζουν διάφορες θέσεις στο γήπεδο μπάσκετ.
- Σωστό
  - **Λάθος**
8. Η προπόνηση δεξιοτήτων στα σουτ πρέπει να ξεκινάει νωρίς στην εκπαίδευση των παιδιών.
- **Σωστό**
  - Λάθος
9. Τα παιχνίδια και οι ασκήσεις σε μια προπόνηση πρέπει να είναι ανταγωνιστικά και έντονα για τα παιδιά.
- Σωστό
  - **Λάθος**
10. Η προπόνηση πρέπει να ενσωματώνει διασκεδαστικές δραστηριότητες για να κρατά τα παιδιά αφοσιωμένα.
- **Σωστό**
  - Λάθος
11. **Ποιο από τα παρακάτω είναι βασικό στοιχείο στην προπόνηση μπάσκετ για παιδιά;**

α) Αυστηρές ασκήσεις φυσικής κατάστασης

**β) Διασκέδαση και απλότητα**

γ) Εστίαση σε ανταγωνιστικά παιχνίδια

δ) Συνεχής πίεση και απαιτήσεις

**12. Ποια τεχνολογία θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για την παρακολούθηση της προόδου των παιδιών στο μπάσκετ;**

**α) Κάμερες ανάλυσης βίντεο**

β) Εικονική πραγματικότητα

γ) Ρομπότ προπονητές

δ) Αισθητήρες κίνησης και ανάλυση δεδομένων

**13. Ποιο είναι το κατάλληλο μέγεθος μπάλας για παιδιά ηλικίας 8-10 ετών;**

**α) Μέγεθος 5**

β) Μέγεθος 6

γ) Μέγεθος 7

δ) Οποιοδήποτε μέγεθος

**14. Η προπόνηση μπάσκετ για παιδιά πρέπει να εστιάζει περισσότερο:**

α) Στην ταχύτητα

β) Στην αντοχή

**γ) Στη συνεργασία και την ομαδικότητα**

δ) Στις τεχνικές ατομικές δεξιότητες

**15. Πότε πρέπει να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να ξεκινούν να μαθαίνουν σουτ στο μπάσκετ;**

α) Από την πρώτη προπόνηση

β) Όταν είναι 12 ετών

**γ) Μετά την ανάπτυξη των βασικών δεξιοτήτων κίνησης**

δ) Όταν μπορούν να σουτάρουν με ακρίβεια από μακριά

16. Ποια από τις παρακάτω δραστηριότητες είναι κατάλληλη για προπόνηση πάσας σε παιδιά;

- α) Πάσες με μία μπάλα σε σταθερές θέσεις
- β) Πάσες ενώ κινούνται γύρω από κώνους**
- γ) Πάσες σε αντίπαλους παίκτες
- δ) Πάσες χωρίς μπάλα για εξάσκηση των κινήσεων

17. Ποιο είναι το κατάλληλο ύψος καλαθιού για παιδιά ηλικίας 6-8 ετών;

- α) 2,44 μέτρα**
- β) 2,75 μέτρα
- γ) 3,05 μέτρα
- δ) 1,80 μέτρα

18. Τι βοηθά τα παιδιά να βελτιώσουν την ακρίβεια στις πάσες;

- α) Σταθερές ασκήσεις σε σταθερές θέσεις
- β) Ομαδικά παιχνίδια και ασκήσεις που απαιτούν συνεργασία**
- γ) Ατομικές ασκήσεις με στόχο
- δ) Ασκήσεις αντοχής

19. Ποια είναι η σωστή προσέγγιση στην προπόνηση μπάσκετ για μικρά παιδιά;

- α) Εστίαση σε ανταγωνιστικά παιχνίδια
- β) Σταδιακή διδασκαλία με στόχο την τεχνική ανάπτυξη**
- γ) Πλήρης ανάλυση των τεχνικών σουτ
- δ) Μόνο ασκήσεις φυσικής κατάστασης

20. Ποιος είναι ο στόχος της προπόνησης σε αυτήν την ηλικία;

- α) Η νίκη σε κάθε αγώνα
- β) Η διασκέδαση και η ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων**



γ) Η γρήγορη ανάπτυξη αθλητικών επιδόσεων

δ) Η εκμάθηση στρατηγικών για επαγγελματική καριέρα

[End\_of\_Page]

## 6.2 Οδηγίες για τη δημιουργία πιστοποιητικού του micro-MOOC

**Act\_ID#6.2.1** Οδηγίες για τη δημιουργία πιστοποιητικού του micro-MOOC

[Υπερκείμενο]

Όταν ολοκληρώσετε επιτυχώς το μάθημα τότε από την καρτέλα Progress μπορείτε να κατεβάσετε το πιστοποιητικό σας.

## Your progress

### Course completion

This represents how much of the course content you have completed. Note that some content may not yet be released.



### Grades

This represents your weighted grade against the grade needed to pass this course.



**▲ A weighted grade of 69% is required to pass in this course**

### Grade summary

Assignment type	Weight	Grade	Weighted grade
Δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης	0%	0%	0%
Δραστηριότητες εξάσκησης	0%	0%	0%
Final Exam	100%	0%	0%
Αυτοαξιολόγηση Άνοιχτής Απάντησης	0%	0%	0%
Your current weighted grade summary			0%

[End\_of\_Page]

[End\_of\_Topic]

[End\_of\_micro-MOOC]