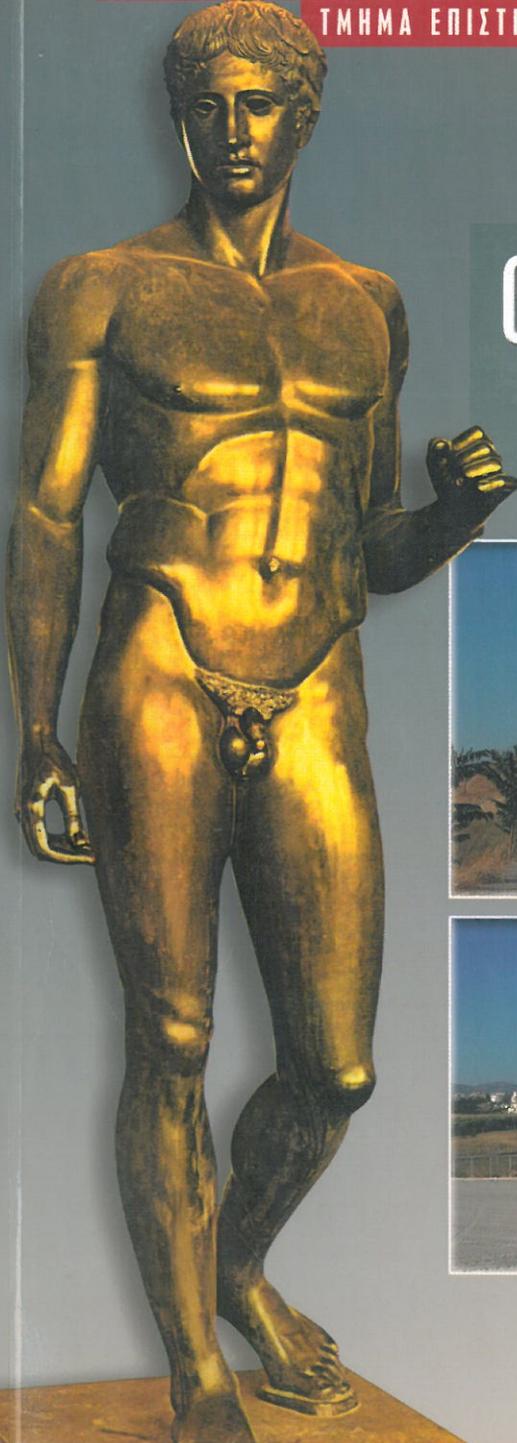


Λεβγα - Σαμψανίδα



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ 2002-2003



Πρόγραμμα σπουδών

Γενικές πληροφορίες

Το πρόγραμμα σπουδών είναι διαρθρωμένο σε οκτώ εξάμηνα που είναι και ο ελάχιστος χρόνος για την απόκτηση του πτυχίου. Σύμφωνα με το νόμο, το πρόγραμμα σπουδών είναι ενδεικτικό και όχι υποχρεωτικό. Αυτό σημαίνει ότι οι φοιτητές/-ήτριες μπορούν να παρακολουθήσουν ένα μάθημα σε όποιο εξάμηνο των σπουδών τους επιθυμούν (αρκεί το μάθημα να προσφέρεται στο συγκεκριμένο εξάμηνο). Ωστόσο, η παρακολούθηση των μαθημάτων στα συνιστώμενα εξάμηνα εξασφαλίζει την ομαλότερη δυνατή ροή του προγράμματος, τόσο για τους φοιτητές και τις φοιτήτριες όσο και για το Τμήμα.

Τα μαθήματα του προγράμματος σπουδών χωρίζονται σε τέσσερις ενότητες. Η **πρώτη ενότητα** περιλαμβάνει τα μαθήματα κορμού ή αλλιώς υποχρεωτικά μαθήματα. Τα μαθήματα αυτής της ενότητας είναι υποχρεωτικά για όλους τους φοιτητές και όλες τις φοιτήτριες. Εξαιρεση αποτελούν το μάθημα της Ρυθμικής Γυμναστικής, που διδάσκεται μόνο στις φοιτήτριες, και το μάθημα του Ποδοσφαίρου, που διδάσκεται μόνο στους φοιτητές.

Η **δεύτερη ενότητα** περιλαμβάνει τα μαθήματα της κύριας ειδικότητας. Το πρόγραμμα προσφέρει 23 κύριες ειδικότητες, από τις οποίες 19 είναι προπονητικής κατεύθυνσης, μία αφορά στην πολιτιστική κληρονομιά (ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί), μία επικεντρώνεται στα άτομα με ειδικές ανάγκες και δύο αφορούν στην άθληση και αναψυχή στον ελεύθερο χρόνο.

Η **τρίτη ενότητα** περιλαμβάνει τα μαθήματα της δευτερεύουσας ειδικότητας. Το πρόγραμμα προσφέρει 33 δευτερεύουσες ειδικότητες που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα ενδιαφερόντων.

Η **τέταρτη ενότητα** περιλαμβάνει τα μαθήματα επιλογής, που είναι όλα δίωρα και διακρίνονται σε μαθήματα ελεύθερης και μαθήματα υποχρεωτικής επιλογής. Από τα μαθήματα *ελεύθερης επιλογής* οι φοιτητές/-ήτριες πρέπει να παρα-

κολουθήσουν επιτυχώς τουλάχιστον τέσσερα κατά τη διάρκεια των σπουδών τους. Αν παρακολουθήσουν επιτυχώς περισσότερα από τέσσερα, πρέπει να επιλέξουν τα τέσσερα που θα εμφανίζονται στην αναλυτική βαθμολογία και θα χρησιμοποιηθούν για τον υπολογισμό του βαθμού πτυχίου. Προτείνεται η παρακολούθηση των περισσότερων μαθημάτων ελεύθερης επιλογής να γίνεται κατά τα πρώτα έξι εξάμηνα σπουδών.

Τα μαθήματα υποχρεωτικής επιλογής πλαισιώνουν τις κύριες ειδικότητες και συμπληρώνουν τις γνώσεις που αποκτώνται σε αυτές. Είναι καταναμημένα σε τρεις ή τέσσερις ομάδες των τριών ή τεσσάρων μαθημάτων, ανάλογα με την ειδικότητα. Κάθε φοιτητής/-ήτρια είναι υποχρεωμένος/-η να παρακολουθήσει τρία μαθήματα από διαφορετικές ομάδες στα τελευταία τέσσερα εξάμηνα σπουδών. Μαθήματα υποχρεωτικής επιλογής μπορούν να κατοχυρωθούν ως μαθήματα ελεύθερης επιλογής, αλλά όχι αντιστρόφως.

Συνοπτικά, για να ολοκληρώσουν τις σπουδές τους, οι φοιτητές/-ήτριες οφείλουν να παρακολουθήσουν επιτυχώς:

- όλα τα μαθήματα κορμού
- μία κύρια ειδικότητα
- μία δευτερεύουσα ειδικότητα
- τρία μαθήματα υποχρεωτικής επιλογής που αντιστοιχούν στην κύρια ειδικότητα
- τέσσερα μαθήματα ελεύθερης επιλογής.

Γραμματεία

Η Γραμματεία του Τμήματος βρίσκεται στον 1ο όροφο του κτηρίου Διοίκησης (τηλ. 0310995276) και δέχεται καθημερινά από 12:00 μέχρι 13:30 μμ. Οι φοιτητές/-ήτριες μπορούν να απευθύνονται σε αυτήν για πληροφορίες γύρω από θέματα σπουδών, για εγγραφή και ανανέωση εγγραφής, καθώς και για την έκδοση βεβαιώσεων και πιστοποιητικών. Ειδικά για το πιστοποιητικό αναλυτικής βαθμολογίας, αυτό χορηγείται μόνο σε φοιτητές/-ήτριες που βρίσκονται στο 7ο τουλάχιστον εξάμηνο. Φοιτητές/-ήτριες προηγούμενων εξαμήνων μπορούν να ενημερωθούν μόνο προφορικά για τη βαθμολογία τους. Από το ακαδημαϊκό έτος 2001-2002, η Γραμματεία εφαρμόζει νέο σύστημα μηχανοργάνωσης που δίνει αυξημένες δυνατότητες σε φοιτητές/-ήτριες και διδακτικό προσωπικό.

Ακαδημαϊκό έτος - αργίες

Το ακαδημαϊκό έτος διαρκεί από την 1η Σεπτεμβρίου μέχρι την 31η Αυγούστου. Το εκπαιδευτικό έργο διαρθρώνεται σε δύο εξάμηνα, καθένα από τα

οποία περιλαμβάνει τουλάχιστον 13 πλήρεις εβδομάδες για διδασκαλία και 2 για εξετάσεις. Το χειμερινό εξάμηνο διαρκεί από το δεύτερο δεκαπενθήμερο του Σεπτεμβρίου μέχρι την 20ή Ιανουαρίου και το εαρινό από την 15η Φεβρουαρίου μέχρι την 31η Μαΐου. Δε γίνονται μαθήματα και εξετάσεις τα Σαββατοκύριακα και στις παρακάτω ημερομηνίες:

- 26-28 Οκτωβρίου
- 17 Νοεμβρίου
- Από την παραμονή των Χριστουγέννων ως και την επομένη των Θεοφανείων
- 30 Ιανουαρίου
- Από την Πέμπτη της Τυροφάγου μέχρι και την επομένη της Καθαρής Δευτέρας
- 25 Μαρτίου
- Από τη Μεγάλη Δευτέρα μέχρι και την Παρασκευή του Πάσχα
- 1 Μαΐου
- Της Αναλήψεως
- Του Αγίου Πνεύματος.

Διδασκαλία

Μάθημα στο οποίο δεν πραγματοποιήθηκαν τουλάχιστον τα 2/3 των ωρών διδασκαλίας, θεωρείται ότι δε διδάχθηκε. Από την άποψη του τρόπου διδασκαλίας, ένα μάθημα μπορεί να είναι θεωρητικό, πρακτικό, εργαστηριακό ή συνδυασμός. Η παρακολούθηση των ειδικοτήτων, των μαθημάτων επιλογής (και των δύο κατηγοριών) και κάθε μαθήματος που έχει πρακτικό ή εργαστηριακό μέρος είναι υποχρεωτική. Στα μαθήματα με υποχρεωτική παρακολούθηση υπάρχει δικαίωμα απουσίας μέχρι το 30 % του συνόλου των ωρών διδασκαλίας. Αν φοιτητής/-ήτρια είναι μέλος εθνικής ομάδας ή ασθενήσει, το όριο απουσίας αυξάνεται σε 40 %. Στην πρώτη περίπτωση απαιτείται βεβαίωση συμμετοχής σε διεθνείς αγώνες, θεωρημένη από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Στη δεύτερη απαιτείται δικαιολογητικό νοσηλείας από δημόσιο νοσοκομείο.

Αν φοιτητής/-ήτρια απουσιάσει από ένα μάθημα περισσότερες ώρες από το ανώτατο επιτρεπτό όριο, τότε θεωρείται ότι δεν παρακολούθησε το μάθημα και είναι υποχρεωμένος/-η να επαναλάβει την παρακολούθηση.

Αξιολόγηση

Ο τρόπος αξιολόγησης των φοιτητών/-τριών σε ένα μάθημα αποφασίζεται από τον υπεύθυνο του μαθήματος και μπορεί να περιλαμβάνει εργασίες, ενδιάμεσες εξετάσεις, δοκιμασίες και τελική εξέταση. Οι εξετάσεις μπορεί να είναι γραπτές, προφορικές ή πρακτικές. Προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε.

Οι τελικές εξετάσεις διενεργούνται σε τρεις περιόδους: (1η) Ιανουαρίου-Φεβρουαρίου, (2η) Ιουνίου και (3η) Σεπτεμβρίου. Τα μαθήματα του χειμερινού εξαμήνου εξετάζονται την 1η και 3η περίοδο, ενώ τα μαθήματα του εαρινού εξαμήνου τη 2η και 3η περίοδο. Με την ολοκλήρωση οκτώ εξαμήνων σπουδών, οι φοιτητές/-ήτριες δικαιούνται να εξετάζονται σε κάθε μάθημα και στις τρεις περιόδους.

Ο υπεύθυνος ενός μαθήματος έχει δικαίωμα να ζητήσει δηλώσεις συμμετοχής στις εξετάσεις μέσα σε ορισμένη προθεσμία και να αποκλείσει φοιτητές/-ήτριες που δε δήλωσαν εμπρόθεσμα. Γι' αυτό οι φοιτητές/-ήτριες (ιδιαίτερα αν βρίσκονται στο πτυχίο) πρέπει να παρακολουθούν τις ανακοινώσεις των υπευθύνων των μαθημάτων πριν από κάθε εξεταστική περίοδο.

Οι υπεύθυνοι των μαθημάτων υποχρεούνται να καταθέτουν την τελική βαθμολογία στη Γραμματεία του Τμήματος το αργότερο 20 ημέρες μετά την ημέρα της τελικής εξέτασης. Ειδικά για την εξεταστική περίοδο του Ιουνίου, η κατάθεση βαθμολογίας πρέπει να γίνεται το αργότερο στις 3 Ιουλίου.

Κανονισμός γραπτών εξετάσεων

- Οι φοιτητές/-ήτριες υποχρεούνται να προσέρχονται έγκαιρα στις εξετάσεις και να έχουν μαζί την αστυνομική και τη φοιτητική τους ταυτότητα.
- Ο επιτηρητής έχει το δικαίωμα να απαγορεύσει την είσοδο σε φοιτητή/-ήτρια που προσήλθε μετά την εκφώνηση ή διανομή των θεμάτων.
- Απαγορεύεται οι φοιτητές/-ήτριες να έχουν μαζί τους βιβλία, σημειώσεις, άλλο γραπτό υλικό ή ηλεκτρονική συσκευή, εκτός αν ορίζει διαφορετικά ο υπεύθυνος του μαθήματος.
- Ο επιτηρητής διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει τη θέση φοιτητή/-ήτριας, αν κρίνει ότι αυτό διευκολύνει τη διενέργεια των εξετάσεων. Επίσης διατηρεί το δικαίωμα να εισηγηθεί το μηδενισμό γραπτού, όταν κρίνει ότι παραβιάζεται ο κανονισμός των εξετάσεων.
- Οι φοιτητές/-ήτριες υποχρεούνται να μείνουν στην αίθουσα τουλάχιστον δεκαπέντε λεπτά μετά την εκφώνηση των θεμάτων.
- Όταν ο/η εξεταζόμενος/-η παραδίδει το γραπτό, υποχρεούται να επιδείξει στον επιτηρητή την ταυτότητά του/της για έλεγχο των στοιχείων που αναγράφονται στο γραπτό.

Αποφοίτηση

Όταν ο φοιτητής ή η φοιτήτρια περατώσει όλες τις υποχρεώσεις που προβλέπονται από το πρόγραμμα σπουδών, κάνει αίτηση στη Γραμματεία του Τμήμα-

τος για να ορκιστεί. Μετά από τον έλεγχο των βαθμολογιών, γίνεται η ορκωμοσία και η παραλαβή του πτυχίου. Ο βαθμός του πτυχίου είναι ο μέσος όρος των βαθμών όλων των μαθημάτων στα 8 εξάμηνα φοίτησης.

Η κλίμακα βαθμολογίας στο πτυχίο είναι:

- Από 5 μέχρι 6,49, «καλώς»
- Από 6,50 μέχρι 8,49, «λίαν καλώς»
- Από 8,50 μέχρι 10, «άριστα».

Εκτός από το πτυχίο, οι απόφοιτοι λαμβάνουν πιστοποιητικό παρακολούθησης κύριας και δευτερεύουσας ειδικότητας.

Μαθήματα κορμού

Κωδικός	Τίτλος	Υπεύθυνος	Ώρες/ εβδομάδα	Διδακτικές μονάδες
1ο εξάμηνο				
101	Κλασικός αθλητισμός I	Σ. Κέλλης	5	3
103	Παιδαγωγική γυμναστική I	Γ. Τσίτσικαρης	4	2,5
111	Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί I	Ι. Πραντισίδης	3	2
112	Πετοσφαίριση I	Α. Ζάκας	4	2,5
113	Χειροσφαίριση I	Α. Ζάκας	4	2,5
114	Εισαγωγή στη φυσική αγωγή και στον αθλητισμό	Γ. Δογάνης	2	2
115	Περιγραφική ανατομική	Α. Μυλωνάς	4	4
140	Ξένη γλώσσα I	Ι. Μουρατίδης	2	2
2ο εξάμηνο				
151	Κλασικός αθλητισμός II	Σ. Κέλλης	5	3
153	Παιδαγωγική γυμναστική II	Γ. Τσίτσικαρης	4	2,5
161	Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί II	Ι. Πραντισίδης	3	2
162	Πετοσφαίριση II	Α. Ζάκας	4	2,5
163	Χειροσφαίριση II	Α. Ζάκας	4	2,5
164	Εισαγωγή στην παιδαγωγική της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού	Χ. Τσορμπατζούδης	2	2
166	Ιστορία φυσικής αγωγής αρχαίων χρόνων	Ι. Μουρατίδης	2	2
190	Ξένη γλώσσα II	Ι. Μουρατίδης	2	2

Κωδικός	Τίτλος	Υπεύθυνος	Ώρες/ εβδομάδα	Διδακτικές μονάδες
3ο εξάμηνο				
201	Ποδόσφαιρο I (για φοιτητές)	Χ. Κοτσαμανίδης	4	2,5
203	Κολύμβηση I	Σ. Αλεξίου	4	2,5
209	Ρυθμική γυμναστική I (για φοιτήτριες)	Θ. Σιάτρας	3	2
210	Καλαθοσφαίριση I	Γ. Τσίτσκαρης	4	2,5
211	Φυσιολογία	Χ. Ματζιάρη	4	4
212	Βιοκινητική	Η. Κόλλιας	4	4
213	Παιδαγωγική γυμναστική III	Γ. Τσίτσκαρης	4	2,5
214	Ενόργανη γυμναστική I	Θ. Σιάτρας	3	2
4ο εξάμηνο				
251	Ποδόσφαιρο II (για φοιτητές)	Χ. Κοτσαμανίδης	4	2,5
253	Κολύμβηση II	Σ. Αλεξίου	4	2,5
259	Ρυθμική γυμναστική II (για φοιτήτριες)	Θ. Σιάτρας	3	2
260	Καλαθοσφαίριση II	Γ. Τσίτσκαρης	4	2,5
263	Βιοχημεία της άσκησης	Β. Μούγιος	3	3
264	Ενόργανη γυμναστική II	Θ. Σιάτρας	3	2
265	Ιστορία φυσικής αγωγής ρω- μαϊκών και νεότερων χρόνων	Σ. Γιάτσας	2	2
5ο εξάμηνο				
311	Εργοφυσιολογία	Κ. Μανδρούκας	4	4
313	Ειδική αγωγή	Ν. Αγγελουπούλου	3	3
314	Κοινωνιολογία του αθλητι- σμού και της φυσικής αγωγής	Ι. Μουρατίδης	2	2
315	Διατροφή αθλουμένων	Α. Φαχαντίδου	2	2
318	Αθλητική ψυχολογία	Γ. Δογάνης	4	4
6ο εξάμηνο				
365	Υγιεινή αθλουμένων	Α. Φαχαντίδου	2	2
366	Μεθοδολογία έρευνας	Ι. Μουρατίδης	2	2
367	Προπονητική	Σ. Κέλλης	4	4
371	Εργομετρία	Κ. Χριστούλας	2	2
369	Κινητική μάθηση	Γ. Γρούσιος	3	3

Κωδικός	Τίτλος	Υπεύθυνος	Ώρες/ εβδομάδα	Διδακτικές μονάδες
370	Θεωρία και μεθοδική της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση	Χ. Τσορμπαζούδης	4	3
7ο εξάμηνο				
412	Αθλητιατρική	Α. Δεληγιάννης	4	4
413	Φιλοσοφία της φυσικής αγωγής	Ι. Μουρατίδης	2	2
417	Φυσικοθεραπεία (για φοιτητές)	Γ. Αμπατζίδης	2	2
420	Θεωρία και μεθοδική της φυσικής αγωγής στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση	Χ. Τσορμπαζούδης	4	3
8ο εξάμηνο				
463	Οργάνωση και διοίκηση αθλητισμού	Γ. Δογάνης	2	2
464	Αθλητικές κακώσεις	Γ. Αμπατζίδης	2	2
467	Φυσικοθεραπεία (για φοιτήτριες)	Γ. Αμπατζίδης	2	2

Οι διδακτικές μονάδες που αναφέρονται στον παραπάνω πίνακα δείχνουν τη βαρύτητα κάθε μαθήματος στον υπολογισμό του βαθμού πτυχίου. Ωστόσο, ο θεσμός των διδακτικών μονάδων δεν έχει τεθεί ακόμα σε εφαρμογή στο Τμήμα μας.

Κύριες ειδικότητες

Κωδικός	Τίτλος	Υπεύθυνος	Ελάχιστος αριθμός φοιτητών/-τριών
ΚΕ01	Αντισφαίριση	Χ. Κοτσαμανίδης	5
ΚΕ02	Άρση βαρών	Α. Γιαννακός	5
ΚΕ03	Ενόργανη γυμναστική	Θ. Σιάτρας	5
ΚΕ04	Ιστιοπλοΐα και ιστιοσανίδα	Σ. Αλεξίου	5
ΚΕ05	Καλαθοσφαίριση	Γ. Τσίτσκαρης	8
ΚΕ06	Κλασικός αθλητισμός	Σ. Κέλλης	5
ΚΕ07	Κολύμβηση	Σ. Αλεξίου	5

Κωδικός	Τίτλος	Υπεύθυνος	Ελάχιστος αριθμός φοιτητών/-τριών
ΚΕ08	Κωπηλασία	Σ. Αλεξίου	5
ΚΕ09	Πάλη	Γ. Τσίτσαρης	5
ΚΕ10	Πετοσφαίριση	Α. Ζάκας	8
ΚΕ11	Ποδόσφαιρο (μόνο για φοιτητές)	Χ. Κοτσαμανίδης	8
ΚΕ12	Πυγμαχία	Α. Γιαννακός	5
ΚΕ13	Ρυθμική αγωνιστική γυμναστική (μόνο για φοιτήτριες)	Θ. Σιάτρας	5
ΚΕ14	Ταεκβοντό	Α. Γιαννακός	5
ΚΕ15	Τζούντο	Α. Γιαννακός	5
ΚΕ16	Υδατοσφαίριση	Σ. Αλεξίου	8
ΚΕ17	Χειμερινά αθλήματα - Χιονοδρομία	Η. Κόλλιας	5
ΚΕ18	Χειροσφαίριση	Α. Ζάκας	8
ΚΕ19	Υπαίθριες αθλητικές και αναψυχικές δραστηριότητες	Γ. Τζέτζης	5
ΚΕ20	Αθλητικές δραστηριότητες κλειστού χώρου	Γ. Τζέτζης	5
ΚΕ21	Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί	Ι. Πραντσιδής	5
ΚΕ22	Ειδική φυσική αγωγή - θεραπευτική γυμναστική	Κ. Μανδρούκας	5
ΚΕ23	Ποδηλασία	Χ. Κοτσαμανίδης	5

Κάθε κύρια ειδικότητα αποτελείται από δύο δωδεκάωρα μαθήματα που διδάσκονται στο 7ο και 8ο εξάμηνο και συγκεντρώνουν 8 διδακτικές μονάδες το καθένα. Οι φοιτητές/-ήτριες δηλώνουν την κύρια ειδικότητα της προτίμησής τους στη Γραμματεία του Τμήματος κατά τη διάρκεια του 6ου εξαμήνου σπουδών τους και συγκεκριμένα από 1η μέχρι 30ή Απριλίου. Σε περίπτωση που δεν υποβάλουν δήλωση, δεν μπορούν να παρακολουθήσουν ειδικότητα.

Φοιτητής/-ήτρια που εισάγεται ως αθλητής/-ήτρια χρησιμοποιώντας τις ευεργετικές διατάξεις του νόμου περί κινήτρων για τον αθλητισμό υποχρεούται να παρακολουθήσει την κύρια ειδικότητα του αθλήματός του/της. Σε περίπτωση που η ειδικότητα δεν προσφέρεται από το Τμήμα, παρακολουθεί συγγενή ειδικότητα της επιλογής του.

Προκειμένου ένας φοιτητής ή μια φοιτήτρια (ακόμα κι αν έχει εισαχθεί ως

αθλητής/-ήτρια) να παρακολουθήσει μια κύρια ειδικότητα, πρέπει να έχει παρακολουθήσει επιτυχώς το ένα από τα δύο αντίστοιχα μαθήματα κορμού (I ή II), αν υπάρχουν. Για τις ειδικότητες που δεν έχουν αντίστοιχο μάθημα κορμού, πρέπει να έχει παρακολουθήσει επιτυχώς το αντίστοιχο μάθημα επιλογής. Το μάθημα αυτό κατοχυρώνεται ως μάθημα ελεύθερης επιλογής. Για την ειδικότητα «Υπαίθριες αθλητικές και αναψυχικές δραστηριότητες» (ΚΕ19) πρέπει να έχει παρακολουθήσει επιτυχώς το μάθημα «Αθληση και ψυχαγωγία σε ξενοδοχεία» (002). Για την ειδικότητα «Αθλητικές δραστηριότητες κλειστού χώρου» (ΚΕ20) πρέπει να έχει παρακολουθήσει επιτυχώς το μάθημα «Αεροβική γυμναστική» (021). Για την ειδικότητα «Ειδική φυσική αγωγή - θεραπευτική γυμναστική» (ΚΕ22) πρέπει να έχει παρακολουθήσει επιτυχώς το μάθημα «Ειδική αγωγή» (313).

Σε περίπτωση που δεν συμπληρώνεται ο ελάχιστος αριθμός φοιτητών/-τριών για μια ειδικότητα, αυτή δεν προσφέρεται. Σε περίπτωση που οι δηλώσεις παρακολούθησης μιας ειδικότητας υπερβαίνουν το μέγιστο αριθμό φοιτητών/-ριών που μπορούν να εκπαιδευθούν, ο υπεύθυνος της ειδικότητας επιλέγει τους φοιτητές και τις φοιτήτριες με την υψηλότερη βαθμολογία στο προαπαιτούμενο μάθημα (αν φοιτητής/-ήτρια έχει παρακολουθήσει επιτυχώς και τα δύο αντίστοιχα μαθήματα κορμού, λογίζεται ο υψηλότερος βαθμός). Οι καταστάσεις με τους φοιτητές και τις φοιτήτριες που επιλέχθηκαν σε κάθε ειδικότητα αναρτώνται στη Γραμματεία του Τμήματος μέχρι 10 Μαΐου, μαζί με κατάλογο των ειδικοτήτων που έχουν κενό. Οι φοιτητές/-ήτριες που δεν έγιναν δεκτοί/-ές στην ειδικότητα της προτίμησής τους πρέπει να δηλώσουν άλλη ειδικότητα (από αυτές που έχουν κενό και εφ' όσον έχουν παρακολουθήσει επιτυχώς το προαπαιτούμενο μάθημά τους) μέχρι 25 Μαΐου. Η εισδοχή γίνεται κατά σειρά προτεραιότητας.

Φοιτητής/-ήτρια που, χωρίς δική του υπαιτιότητα, δεν μπορεί να παρακολουθήσει την κύρια ή δευτερεύουσα ειδικότητα στην οποία έγινε δεκτός/-ή, πρέπει να αλλάξει ειδικότητα μέσα στην πρώτη εβδομάδα των μαθημάτων. Στην αρχή της δεύτερης εβδομάδας διδασκαλίας και αφού οι φοιτητές/-ήτριες έχουν υπογράψει στην κατάσταση του μαθήματος, ο υπεύθυνος καταθέτει την κατάσταση στη Γραμματεία του Τμήματος. Το βιβλίο ή οι σημειώσεις του μαθήματος διανέμονται μετά την κατάθεση της παραπάνω κατάστασης.

Φοιτητής/-ήτρια μπορεί να παρακολουθήσει και δεύτερη κύρια ειδικότητα, χωρίς όμως αυτή να κατοχυρώνεται με οποιαδήποτε μορφή. Η παρακολούθηση δεύτερης κύριας ειδικότητας γίνεται μόνο εφ' όσον υπάρχει κενό, μόνο μετά από έγκριση του οικείου Τομέα και με τη σύμφωνη γνώμη του υπευθύνου.

Δευτερεύουσες ειδικότητες

Κωδικός	Τίτλος	Υπεύθυνος	Ελάχιστος αριθμός φοιτητών/-τριών
ΔΕ01	Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί	Ι. Πρανσιδης	5
ΔΕ02	Μοντέρνος χορός - χορογραφία	Ι. Πρανσιδης	5
ΔΕ04	Προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα	Κ. Μανδρούκας	5
ΔΕ05	Καλαθοσφαίριση	Γ. Τσίτσαρης	8
ΔΕ06	Χειροσφαίριση	Α. Ζάκας	8
ΔΕ07	Ποδόσφαιρο (μόνο για φοιτητές)	Χ. Κοτσαμανίδης	8
ΔΕ08	Πετοσφαίριση	Α. Ζάκας	8
ΔΕ09	Πετοσφαίριση παραλίας	Α. Ζάκας	5
ΔΕ10	Κλασικός αθλητισμός	Σ. Κέλλης	5
ΔΕ11	Κολύμβηση	Σ. Αλεξίου	5
ΔΕ12	Καταδύσεις	Σ. Αλεξίου	5
ΔΕ13	Υδατοσφαίριση	Σ. Αλεξίου	8
ΔΕ14	Ιστιοπλοΐα και ιστιοσανίδα	Σ. Αλεξίου	5
ΔΕ15	Κωπηλασία	Σ. Αλεξίου	5
ΔΕ16	Κανόε καγιάκ	Σ. Αλεξίου	5
ΔΕ17	Αθλητισμός, τουρισμός και περιβάλλον	Γ. Τζέτζης	5
ΔΕ18	Αεροβική γυμναστική - διατροφή	Γ. Τζέτζης	5
ΔΕ19	Μυϊκή ενδυνάμωση - διατροφή	Β. Χατζητάκη	5
ΔΕ20	Ναυαγοσωστική	Σ. Αλεξίου	5
ΔΕ21	Οργάνωση και διοίκηση αθλητισμού	Γ. Δογάνης	5
ΔΕ22	Χειμερινά αθλήματα	Η. Κόλλιας	5
ΔΕ27	Ταεκβοντό	Α. Γιαννακός	5
ΔΕ28	Αντισφαίριση	Χ. Κοτσαμανίδης	5
ΔΕ29	Αντιπέρση	Α. Γιαννακός	5
ΔΕ30	Επιτραπέζια αντισφαίριση	Α. Γιαννακός	5
ΔΕ31	Ενόργανη γυμναστική	Θ. Σιάτρας	5
ΔΕ32	Ακροβατική γυμναστική - τραμπολίνο	Θ. Σιάτρας	5

Κωδικός	Τίτλος	Υπεύθυνος	Ελάχιστος αριθμός φοιτητών/-τριών
ΔΕ33	Ρυθμική αγωνιστική γυμναστική (μόνο για φοιτήτριες)	Θ. Σιάτρας	5
ΔΕ34	Σκοποβολή	Α. Ζάκας	5
ΔΕ35	Τοξοβολία	Α. Γιαννακός	5
ΔΕ37	Τρίαθλο	Σ. Αλεξίου	5
ΔΕ38	Μπέισμπολ	Η. Κόλλιας	8

Κάθε δευτερεύουσα ειδικότητα αποτελείται από δύο εξάωρα μαθήματα που διδάσκονται στο 5ο και 6ο εξάμηνο και συγκεντρώνουν 4 διδακτικές μονάδες το καθένα. Οι φοιτητές/-ήτριες δηλώνουν τη δευτερεύουσα ειδικότητα της προτίμησής τους στη Γραμματεία του Τμήματος κατά τη διάρκεια του 4ου εξαμήνου σπουδών τους και συγκεκριμένα από 1η μέχρι 30ή Απριλίου. Σε περίπτωση που δεν υποβάλουν δήλωση, δεν μπορούν να παρακολουθήσουν ειδικότητα.

Το αντικείμενο της δευτερεύουσας ειδικότητας δεν μπορεί να είναι ίδιο με εκείνο της κύριας. Διευκρινίζεται ότι το αντικείμενο της δευτερεύουσας ειδικότητας «Προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα» (ΔΕ04) θεωρείται ίδιο με εκείνο της κύριας ειδικότητας «Ειδική φυσική αγωγή - θεραπευτική γυμναστική» (ΚΕ22). Επομένως, φοιτητής/-ήτρια δεν μπορεί να επιλέξει και τις δύο αυτές ειδικότητες.

Σε περίπτωση που δεν συμπληρώνεται ο ελάχιστος αριθμός φοιτητών/-τριών για μια ειδικότητα, αυτή δεν προσφέρεται. Σε περίπτωση που οι δηλώσεις παρακολούθησης μιας ειδικότητας υπερβαίνουν το μέγιστο αριθμό φοιτητών/-τριών που μπορούν να εκπαιδευθούν, γίνεται επιλογή με κλήρωση. Οι καταστάσεις με τους φοιτητές και τις φοιτήτριες που επιλέχθηκαν σε κάθε ειδικότητα αναρτώνται στη Γραμματεία του Τμήματος μέχρι 10 Μαΐου, μαζί με κατάλογο των ειδικοτήτων που έχουν κενό. Οι φοιτητές/-ήτριες που δεν έγιναν δεκτοί/-ές στην ειδικότητα της προτίμησής τους πρέπει να δηλώσουν άλλη ειδικότητα (από αυτές που έχουν κενό) μέχρι 25 Μαΐου. Η εισδοχή γίνεται κατά σειρά προτεραιότητας.

Φοιτητής/-ήτρια μπορεί να παρακολουθήσει και δεύτερη δευτερεύουσα ειδικότητα, χωρίς όμως αυτή να κατοχυρώνεται με οποιαδήποτε μορφή. Η παρακολούθηση δεύτερης δευτερεύουσας ειδικότητας γίνεται μόνο μετά από έγκριση του οικείου Τομέα και με τη σύμφωνη γνώμη του υπευθύνου.

Μαθήματα ελεύθερης επιλογής

Κωδικός	Τίτλος	Υπεύθυνος	Εξάμηνο	Διδακτικές μονάδες
001	Εικαστικές δραστηριότητες στην κατασκήνωση	Σ. Κουτρής	1-8	1
002	Άθληση και ψυχαγωγία σε ξενοδοχεία	Γ. Τζέτζης	1-6	1,5
003	Υδρογυμναστική - Υδροαεροβική	Β. Χατζητάκη	1-4	1
004	Οργάνωση και λειτουργία αθλητικών ακαδημιών και camp	Γ. Τσίτσικαρης	1-8	2
005	Ποδηλασία	Χ. Κοτσαμανίδης	1-8	1
006	Πετοσφαίριση παραλίας	Α. Ζάκας	1-4	1
007	Τρίαθλο	Σ. Αλεξίου	1-4	1
009	Εκμάθηση κολύμβησης (φροντιστηριακό)	Σ. Αλεξίου	1, 2	—
014	Αρχαιογνωσία της άθλησης	Ι. Μουρατίδης	3, 5, 7	2
015	Συγχρονισμένη κολύμβηση	Σ. Αλεξίου	1-4	1
016	Αθλητική σκισογραφία	Κουτρής	1-8	2
017	Κατασκηνωτικά - υπαίθρια ζωή	Γ. Τσίτσικαρης	2, 4, 6, 8	1
018	Συνήθη παιδιατρικά προβλήματα	Ν. Αγγελοπούλου	4, 6, 8	2
019	Ακροβατική γυμναστική - τραμπολίνο	Θ. Σιάτρας	1-4	2
021	Αεροβική γυμναστική	Β. Χατζητάκη	1-8	1
022	Μηχανική ανάλυση της κίνησης	Η. Κόλλιας	4-8	2
023	Ρυθμική γυμναστική (για φοιτητές)	Θ. Σιάτρας	1-8	1
024	Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες	Σ. Γιάτσος	1, 3, 5	2
027	Αντιπέρση	Α. Γιαννακός	1-4	1
029	Αντισφαίριση	Χ. Κοτσαμανίδης	1-8	1
031	Ποδόσφαιρο γυναικών	Χ. Κοτσαμανίδης	1-8	1
033	Κωπηλασία	Σ. Αλεξίου	1-4	1
034	Παιδαγωγικά παιχνίδια	Γ. Τσίτσικαρης	1-8	1
035	Πάλη	Γ. Τσίτσικαρης	1-8	1

Κωδικός	Τίτλος	Υπεύθυνος	Εξάμηνο	Διδακτικές μονάδες
036	Εργαστηριακή βιοχημεία της άσκησης	Β. Μούγιος	6, 8	2
041	Πυγμαχία	Α. Γιαννακός	1-8	1
043	Επιτραπέζια αντισφαίριση	Α. Γιαννακός	1-8	1
045	Υδατοσφαίριση	Σ. Αλεξίου	5-8	1
047	Ιστιοπλοΐα	Σ. Αλεξίου	1-4	1
049	Ναυαγοσωστική	Σ. Αλεξίου	5-8	1
051	Ξιφασκία	Α. Γιαννακός	5, 6	1
052	Στατιστική	Ι. Μουρατίδης	6, 8	2
053	Ορειβασία	Η. Κόλλιας	1-8	1
054	Ενόργανη αγωνιστική γυμναστική	Θ. Σιάτρας	1-4	1
055	Χιονοδρομία	Η. Κόλλιας	1, 3, 5, 7	1
059	Καταδύσεις	Σ. Αλεξίου	5-8	1
062	Αρχές σχολικής υγιεινής	Α. Φαχαντίδου	1-8	2
082	Τοξοβολία	Α. Γιαννακός	5, 6	1
085	Σκοποβολή	Α. Ζάκας	5, 6	1
086	Εργαστηριακή φυσιολογία	Χ. Ματζιάρη	6, 8	1
090	Μοντέλα ανατροφολόγησης και μεθόδευση πληροφοριών	Γ. Τζέτζης	4, 6	2
091	Ιππασία	Η. Κόλλιας	1-8	1
092	Κινητικός έλεγχος σύνθετων αθλητικών κινήσεων	Β. Χατζητάκη	1-8	2
095	Ολυμπιακή παιδεία	Ι. Μουρατίδης	1-8	2
099	Κολύμβηση ατόμων με ειδικές ανάγκες	Ν. Αγγελοπούλου	6, 8	1
01A	Κοινωνιολογία της αναψυχής	Ι. Μουρατίδης	6-8	2
02A	Η απόδοση σε διαφορετικές περιβαλλοντικές συνθήκες	Κ. Χριστούλας	5-8	2
04A	Ευκαμψία των αρθρώσεων στους αθλητές και τους αγύμναστους	Α. Ζάκας	6, 8	2
05A	Γενική γυμναστική	Θ. Σιάτρας	5, 7	1
06A	Χορογραφία επιδείξεων	Θ. Σιάτρας	6, 8	1
07A	Κρίκετ	Α. Γιαννακός	1-8	1
08A	Εφαρμογές ειδικής προπονητικής στις αθλοπαιδιές	Α. Ζάκας	5, 7	2

Κωδικός	Τίτλος	Υπεύθυνος	Εξάμηνο	Διδακτικές μονάδες
ΕΠ0110	Εργονομία	Κ. Μανδρούκας	5-8	2
ΕΠ0111	Φυσικοθεραπεία ατόμων με ειδικές ανάγκες	Α. Κίτσιος	6-8	1
ΕΠ0112	Εργομετρική αξιολόγηση ατόμων με ειδικές ανάγκες	Β. Τσιμάρας	5-8	2
500	Διπλωματική Εργασία	ΔΕΠ, ΕΕΔΙΠ	7, 8	2

Οι φοιτητές/-ήτριες δηλώνουν στη Γραμματεία του Τμήματος τα μαθήματα (ελεύθερης και υποχρεωτικής) επιλογής που θα παρακολουθήσουν κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου που προηγείται κάθε εξαμήνου. Τα μαθήματα αυτά είναι το πολύ δύο ανά εξάμηνο. Σε περίπτωση που δεν υποβάλουν δήλωση, δεν μπορούν να παρακολουθήσουν τα μαθήματα.

Ο ελάχιστος αριθμός φοιτητών/-τριών που απαιτείται για να διδαχθεί ένα μάθημα (ελεύθερης ή υποχρεωτικής) επιλογής είναι 5, ενώ ο μέγιστος επιτρεπόμενος 55. Στην αρχή της τρίτης εβδομάδας διδασκαλίας και αφού οι φοιτητές/-ήτριες έχουν υπογράψει στην κατάσταση του μαθήματος, ο υπεύθυνος καταθέτει την κατάσταση στη Γραμματεία του Τμήματος. Το βιβλίο ή οι σημειώσεις του μαθήματος διανέμονται μετά την κατάθεση της παραπάνω κατάστασης.

Το μάθημα «Εκμάθηση κολύμβησης» (009) δεν κατοχυρώνεται ως μάθημα επιλογής, αλλά προορίζεται να βοηθήσει όσους και όσες πρωτοετείς δε γνωρίζουν κολύμβηση, καθώς και να εξασφαλίσει ένα υψηλό επίπεδο διδασκαλίας στο μάθημα κορμού «Κολύμβηση Ι». Με την εισαγωγή τους στο Τμήμα, οι πρωτοετείς δηλώνουν στο μηχανογραφημένο έντυπο αν γνωρίζουν ή όχι κολύμβηση. Σε περίπτωση που δε γνωρίζουν, υποχρεούνται να παρακολουθήσουν το φροντιστηριακό μάθημα μέχρι να μάθουν να κολυμπούν.

Μαθήματα υποχρεωτικής επιλογής

α. Για τις ειδικότητες ΚΕ01-ΚΕ18 και ΚΕ23 (προπονητικής κατεύθυνσης)

Κωδικός	Τίτλος	Υπεύθυνος	Εξάμηνο	Διδακτικές μονάδες
1η ομάδα				
038	Εφαρμοσμένη αθλητιατρική	Κουιδή	5-8	2
042	Πρώτες βοήθειες - Παθολογία αθλουμένων	Κουιδή	5-8	2

Κωδικός	Τίτλος	Υπεύθυνος	Εξάμηνο	Διδακτικές μονάδες
046	Λειτουργική ανατομική	Μυλωνάς	2, 4, 6, 8	2
098	Αθλητική καρδιολογία	Α. Δεληγιάννης	6, 8	2
2η ομάδα				
080	Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης ταχυδύναμης	Σ. Κέλλης	6-8	1
081	Τεχνικές βασικών ασκήσεων άρσης βαρών	Γ. Τσίτσκαρης	3-8	1
087	Ετήσιος σχεδιασμός αθλητικής προπόνησης	Σ. Κέλλης	5, 7	2
03Α	Προπονητική αναπτυξιακών ηλικιών	Χ. Κοτσαμανίδης	5, 7	2
3η ομάδα				
065	Ψυχολογική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης - Εργαστηριακή αθλητική ψυχολογία	Γ. Γρούσιος	5, 7	2
074	Κινητική συμπεριφορά: Γνωστικοί μηχανισμοί ελέγχου της κίνησης	Γ. Γρούσιος	6, 8	2
075	Κοινωνική αθλητική ψυχολογία	Γ. Δογάνης	4, 6, 8	2
076	Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών	Χ. Τσορμπατζούδης	5-8	2
4η ομάδα				
058	Βιοκινητική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης	Η. Κόλλιας	6, 8	2
061	Βιοχημική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης	Β. Μούγιος	5, 7	2
064	Εργοφυσιολογική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης	Κ. Χριστούλας	6-8	2
088	Αξιολόγηση της δύναμης και νευρομυϊκός έλεγχος	Χ. Κοτσαμανίδης	5, 7	2
β. Για την ειδικότητα ΚΕ19 (Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες)				
1η ομάδα				
038	Εφαρμοσμένη αθλητιατρική	Ε. Κουιδή	5-8	1

Κωδικός	Τίτλος	Υπεύθυνος	Εξάμηνο		Διδακτικές μονάδες
042	Πρώτες βοήθειες - Παθολογία αθλουμένων	Ε. Κουιδή	5-8		2
046	Λειτουργική ανατομική	Α. Μυλωνάς	2, 4, 6, 8		2
09Α	Γύμναση ασθενών με χρόνιες παθήσεις	Ε. Κουιδή	5-8		2
2η ομάδα					
025	Υποβρύχιες καταδύσεις	Σ. Αλεξίου	5-8		1
072	Αθλητισμός, τουρισμός και περιβάλλον	Γ. Τζέτζης	1-6		1
073	Αθλήματα περιπέτειας	Γ. Τζέτζης	1-8		1
3η ομάδα					
065	Ψυχολογική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης - Εργαστηριακή αθλητική ψυχολογία	Γ. Γρούσιος	5, 7		2
074	Κινητική συμπεριφορά: Γνωστικοί μηχανισμοί ελέγχου της κίνησης	Γ. Γρούσιος	6, 8		2
075	Κοινωνική αθλητική ψυχολογία	Γ. Δογάνης	4, 6, 8		2
076	Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών	Χ. Τσορμπατζούδης	5-8		2
γ. Για την ειδικότητα ΚΕ20 (Αθλητικές δραστηριότητες κλειστού χώρου)					
1η ομάδα					
038	Εφαρμοσμένη αθλητιατρική	Ε. Κουιδή	5-8		1
042	Πρώτες βοήθειες - Παθολογία αθλουμένων	Ε. Κουιδή	5-8		2
046	Λειτουργική ανατομική	Α. Μυλωνάς	2, 4, 6, 8		2
09Α	Γύμναση ασθενών με χρόνιες παθήσεις	Ε. Κουιδή	5-8		2
2η ομάδα					
025	Υποβρύχιες καταδύσεις	Σ. Αλεξίου	5-8		1
072	Αθλητισμός, τουρισμός και περιβάλλον	Γ. Τζέτζης	1-8		1
073	Αθλήματα περιπέτειας	Γ. Τζέτζης	1-8		1

Κωδικός	Τίτλος	Υπεύθυνος	Εξάμηνο		Διδακτικές μονάδες
3η ομάδα					
065	Ψυχολογική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης - Εργαστηριακή αθλητική ψυχολογία	Γ. Γρούσιος	5, 7		2
074	Κινητική συμπεριφορά: Γνωστικοί μηχανισμοί ελέγχου της κίνησης	Γ. Γρούσιος	6, 8		2
075	Κοινωνική αθλητική ψυχολογία	Γ. Δογάνης	4, 6, 8		2
076	Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών	Χ. Τσορμπατζούδης	5-8		2
4η ομάδα					
011	Κλασικό μπαλέτο	Ι. Πραντισίδης	5-8		1
013	Μοντέρνος χορός	Ι. Πραντισίδης	5-8		1
037	Τζούντο	Α. Γιαννακός	1-8		1
063	Ταεκβοντό	Α. Γιαννακός	1-8		1
δ. Για την ειδικότητα ΚΕ21 (Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί)					
1η ομάδα					
011	Κλασικό μπαλέτο	Ι. Πραντισίδης	5-8		1
013	Μοντέρνος χορός	Ι. Πραντισίδης	5-8		1
042	Πρώτες βοήθειες - Παθολογία αθλουμένων	Κουιδή	5-8		2
2η ομάδα					
012	Μουσική - Ρυθμολογία	Ι. Πραντισίδης	5-8		1
089	Διεθνείς χοροί	Ι. Πραντισίδης	5-8		1
3η ομάδα					
065	Ψυχολογική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης - Εργαστηριακή αθλητική ψυχολογία	Γ. Γρούσιος	5, 7		2
074	Κινητική συμπεριφορά: Γνωστικοί μηχανισμοί ελέγχου της κίνησης	Γ. Γρούσιος	6, 8		2
075	Κοινωνική αθλητική ψυχολογία	Γ. Δογάνης	4, 6, 8		2

Κωδικός	Τίτλος	Υπεύθυνος	Εξάμηνο	Διδακτικές μονάδες
076	Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών	Χ. Τσορμπατζούδης	5-8	2
ε. Για την ειδικότητα ΚΕ22 (Ειδική φυσική αγωγή - θεραπευτική γυμναστική)				
1η ομάδα				
038	Εφαρμοσμένη αθλητιατρική	Κουιδή	5-8	1
042	Πρώτες βοήθειες - Παθολογία αθλουμένων	Κουιδή	5-8	2
046	Λειτουργική ανατομική	Μυλωνάς	2, 4, 6, 8	2
09Α	Γύμναση ασθενών με χρόνιες παθήσεις	Ε. Κουιδή	5-8	2
2η ομάδα				
056	Ειδική φυσική αγωγή και ορθοσωμική γυμναστική	Γ. Αμπατζίδης	5, 7	1
070	Άθληση ατόμων με ειδικές ανάγκες	Β. Τσιμάρας	5, 7	1
088	Αξιολόγηση της δύναμης και νευρομυϊκός έλεγχος	Χ. Κοτσαμανίδης	5, 7	2
3η ομάδα				
065	Ψυχολογική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης - Εργαστηριακή αθλητική ψυχολογία	Γ. Γρούιος	5, 7	2
074	Κινητική συμπεριφορά: Γνωστικοί μηχανισμοί ελέγχου της κίνησης	Γ. Γρούιος	6, 8	2
075	Κοινωνική αθλητική ψυχολογία	Γ. Δογάνης	4, 6, 8	2
076	Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών	Χ. Τσορμπατζούδης	5-8	2

Αν ένας φοιτητής ή μια φοιτήτρια έχει παρακολουθήσει μάθημα ελεύθερης επιλογής που στη συνέχεια έγινε υποχρεωτικής επιλογής χωρίς να αλλάξει το περιεχόμενό του, μπορεί να το κατοχυρώσει ως μάθημα υποχρεωτικής επιλογής (ακόμη και αν έχει αλλάξει ο κωδικός του μαθήματος).

Περιγραφή μαθημάτων

Μαθήματα κορμού

Τα μαθήματα κορμού παρουσιάζονται κατά αριθμητική σειρά των κωδικών τους. Το εξάμηνο, στο οποίο διδάσκεται το καθένα, ο υπεύθυνος και οι ώρες διδασκαλίας εβδομαδιαίως φαίνονται στις σελίδες 37-39. Στο τέλος της περιγραφής κάθε μαθήματος αναφέρονται οι ημέρες, οι ώρες και ο χώρος, όπου διδάσκεται. Είναι, ωστόσο, πιθανό να υπάρξουν διαφορές ως προς τις ώρες και ημέρες διδασκαλίας.

101 Κλασικός αθλητισμός I

Σκοπός: Στο τέλος της εκπαίδευσης οι φοιτητές/-ήτριες θα πρέπει να γνωρίζουν όλα τα απαραίτητα στοιχεία, ώστε να μπορούν να διδάξουν τη βασική τεχνική των αγωνισμάτων σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης.

Διδακτικές ενότητες

1. Πρώτη επαφή με το τμήμα. Υποχρεώσεις και δικαιώματα φοιτητών. Συμμετοχή στο πρακτικό μέρος του μαθήματος, ανάλυση του τρόπου διδασκαλίας.
2. Δρόμοι: Αγωνίσματα που συμπεριλαμβάνονται σε κάθε κατηγορία. Παράγοντες που καθορίζουν την επιτυχία στα αγωνίσματα των δρόμων.
3. Δρόμοι ταχύτητας: Προασκήσεις δρόμων. Skipping, κίνηση χεριών, φάσεις διασκελισμού, επαφή πελμάτων με το έδαφος, τρέξιμο στις μύτες.
4. Δρόμοι ημιαντοχής - αντοχής: Τρόποι εκκίνησης, επαφή των πελμάτων στους ανάλογους δρόμους, τακτική κούρσας.
5. Σκυταλοδρομίες: 4 x 100, 4 x 400. Τρόποι αλλαγής, κανονισμοί αλλαγής, ζώνη αλλαγής, επιλογή και τοποθέτηση μελών στην 4 x 100.
6. Άλμα σε μήκος: Ιστορία και κανονισμοί του αγωνίσματος, παράγοντες που καθορίζουν την επίδοση, τεχνική ανάλυση του αγωνίσματος. Φορά, ρυθμός προσέγγισης στη βαλβίδα, πάτημα, απογείωση, «βήμα άλμα». Κινήσεις

- στον αέρα, 1½ διασκελισμός, 2½, διασκελισμοί, 3½ διασκελισμοί, εκτατικός παλμός, προσγείωση.
7. Εκμάθηση του ρυθμού απογείωσης. Πάτημα, ρυθμός τριών τελευταίων διασκελισμών, βήμα άλμα, συντονισμός χεριών κατά την απογείωση.
 8. Εκμάθηση της προσγείωσης ανεξάρτητα από την τεχνική - κίνηση στον αέρα. Προασκήσεις για την εκμάθηση των διασκελισμών στον αέρα.
 9. Προασκήσεις για την εκμάθηση του εκτατικού άλματος. Εύρεση φοράς, σημεία ελέγχου, άλματα με μικρή φορά και έμφαση στις διάφορες φάσεις του αγωνίσματος.
 10. Ολοκληρωμένα άλματα με 1½, 2½ ή εκτατικό παλμό, έμφαση στα σημεία που χρειάζονται περισσότερο προσοχή.
 11. Άλμα τριπλούν: Ιστορία και κανονισμοί του αγωνίσματος, παράγοντες που καθορίζουν την επίδοση, τεχνική ανάλυση του αγωνίσματος: Φορά, ρυθμός προσέγγισης στη βαλβίδα, πέρασμα από τη βαλβίδα, κουτσό-βήμα-άλμα. Κίνηση των χεριών στο πέρασμα από τη βαλβίδα και στις διάφορες φάσεις του αγωνίσματος. Σχολές του τριπλού.
 12. Εκμάθηση του πατήματος στο τριπλούν. Ρυθμός των τελευταίων διασκελισμών και πέρασμα από τη βαλβίδα. Εξοικείωση με την κίνηση των χεριών.
 13. Φορά και πέρασμα από τη βαλβίδα. Πέρασμα από τη βαλβίδα και «κουτσό». Εκμάθηση του 2ου άλματος - «βήμα». Σύνδεση με το κουτσό.
 14. Εκμάθηση του 3ου άλματος - «άλμα» και προσγείωση. Σύνδεση με το «βήμα».
 15. Ολοκληρωμένα άλματα με έμφαση στη σωστή κατανομή των τριών αλμάτων (35-30-35 %) για τους αρχάριους αθλητές.
 16. Σφαιροβολία: Ιστορία και κανονισμοί του αγωνίσματος, παράγοντες που καθορίζουν την επίδοση. Τεχνική ανάλυση του αγωνίσματος Τεχνική O'Brien, αναφορά στον περιστροφικό παλμό (Baryshnikov).
 17. Λαβή και τοποθέτηση της σφαίρας. Εκμάθηση της απελευθέρωσης της σφαίρας από την τελική θέση απελευθέρωσης.
 18. Αρχική θέση, άπλωμα («Τ»), μάζεμα, γλίστρημα πίσω και κοντράρισμα. Από την τελική θέση κοντράρισμα απελευθέρωση της σφαίρας.
 19. Σύνδεση των δύο φάσεων με έμφαση στη σωστή χρησιμοποίηση των ποδιών, της γωνίας απελευθέρωσης και της ταχύτητας απελευθέρωσης.
 20. Σύνδεση των επί μέρους φάσεων της σφαιροβολίας. Ολοκληρωμένες και έγκυρες βολές.
 21. Σφυροβολία: Ιστορία και κανονισμοί του αγωνίσματος, παράγοντες που καθορίζουν την επίδοση, τεχνική ανάλυση.
 22. Βασικά στοιχεία της σφυροβολίας. Λαβή της σφύρας, προκαταρκτικές περιστροφές της, στροφές του αθλητή και απελευθέρωση της σφύρας.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	8:00-14:00 (ανάλογα με το τμήμα)	Καυταντζόγλειο
--	-------------------------------------	----------------

103 Παιδαγωγική γυμναστική I

Σκοπός: Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές/-ήτριες θα έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες θεωρητικές βάσεις και πρακτικές εμπειρίες για την διδασκαλία ποικίλων γυμναστικών ασκήσεων με προκαθορισμένο στόχο, για μια αποτελεσματική εξάσκηση ολόκληρου του σώματος.

Διδακτικές ενότητες

1. Οργανωτικά ζητήματα. Τακτικές ασκήσεις.
2. Ορολογία της Γυμναστικής.
3. Βασικές θέσεις σκελών, κορμού, χεριών.
4. Παράγωγες θέσεις (σκελών, κορμού, χεριών).
5. Η παραγγελματική μέθοδος διδασκαλίας και η πρακτική μέθοδος ή ανάθεσης εργασίας.
6. Η γυμναστική άσκηση.
7. Χρόνος και ρυθμός στη γυμναστική άσκηση.
8. Γυμναστικές ασκήσεις σε 2, 4, 8 χρόνους.
9. Ταξινόμηση των ασκήσεων ανάλογα με το σκοπό και το μέρος του σώματος. Ασκήσεις των σκελών (δύναμης και ενεργητικής ευλυγισίας).
10. Ασκήσεις του κορμού (δύναμης και ενεργητικής ευλυγισίας).
11. Ασκήσεις των χεριών και ώμων (δύναμης και ενεργητικής ευλυγισίας).
12. Διδασκαλία και εκτέλεση ενός προγράμματος 20 ασκήσεων ενεργητικής ευλυγισίας.
13. Ανακεφαλαίωση.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	8:00-14:00 (ανάλογα με το τμήμα)	Καυταντζόγλειο Πανεπιστημιακό
--	-------------------------------------	----------------------------------

111 Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί I

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες στοιχειώδεις γνώσεις της μουσικοχορευτικής μας παράδοσης, έτσι ώστε να είναι σε θέση να καλύψουν τις διδακτικές ανάγκες σε ό,τι αφορά τον ελληνικό παραδοσιακό χορό, σ' όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης και σε περιφερειακούς πολιτιστικούς συλλόγους. Επιπρόσθετα το μάθημα έχει ως στόχο να γνωρίσουν οι αυριανοί καθηγητές φυσικής αγωγής τα ήθη και έθιμα του ελληνικού λαού, καθώς και τις ηθικές, αισθητικές και παιδαγωγικές αξίες που απορρέουν απ' αυτά και τη διάδοσή τους στις νεότερες γενιές.

Διδακτικές ενότητες

1. Σκοπός του μαθήματος - Περιεχόμενο της Λαογραφίας - Παράδοση και φολκλόρ στην Ελλάδα. Διδασκαλία των χορών «Στα τρία» και «Ποδαράκι».

2. Τι είναι χορός - Ερμηνεία, ετυμολογία της λέξης « χορός». Διδασκαλία των χορών «Ζαγορίσιος» και «Χρωματιστά τσουράπια».
3. Γένεση του χορού - Ο χορός στους αρχαίους λαούς και στην αρχαία Ελλάδα. Διδασκαλία των χορών «Πωγωνίσιος» και «Καραγκούνα».
4. Συστήματα καταγραφής των χορών. Διδασκαλία του χορού «Συρτός Καλαματιανός».
5. Το δημοτικό τραγούδι ως στοιχείο της λαϊκής παράδοσης - Διαίρεση των τραγουδιών - Έθιμα. Διδασκαλία του χορού «Τικ».
6. Δομική ανάλυση των χορών. Διδασκαλία του χορού «Τρεχάτος».
7. Η παραδοσιακή φορεσιά. Διδασκαλία του χορού «Τσακωνικός».
8. Ο ρόλος του παραδοσιακού χορού στο σύγχρονο πολιτισμό. Διδασκαλία του χορού «Χασάπικος».
9. Παραδοσιακή κοινωνία και μάθηση - παιδί, παιχνίδι, χορός. Διδασκαλία του «Χασάπικος-Χασαπιά».
10. Διαίρεση των χορών - Ονοματολογία, κατηγορίες χορών. Επανάληψη των διδαχθέντων χορών.
11. Παρουσίαση των ελληνικών παραδοσιακών χορών (χορευτική παράσταση).
12. Προβολή σε video χορευτικής παράστασης και επιτόπια καταγραφής.
13. Γενική επανάληψη.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	8:00-14:00 (ανάλογα με το τμήμα)	Αλεξάνδρειο Καυτανζόγλειο
--	-------------------------------------	------------------------------

112 Πετοσφαίριση I

Σκοπός: Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές/-ήτριες να μπορούν να καταλάβουν και να διδάξουν τη βασική τεχνική και τακτική της πετοσφαίρισης και του μίνι βόλεϊ, καθώς και να μπορούν να οργανώσουν εξάσκηση μαθητών/-τριών και νεαρών αθλητών/-τριών μέχρι τη σύνθεση ομάδας 6:0.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική αναδρομή. Η πετοσφαίριση διεθνώς. Η πετοσφαίριση στην Ελλάδα. Βασικοί κανονισμοί.
2. Βασικά στοιχεία του αθλήματος (το γήπεδο, το δίχτυ, η μπάλα). Η σύνθεση της ομάδας.
3. Ασκήσεις και παιχνίδια προετοιμασίας (με προσανατολισμό στις ηλικίες 8-12 χρονών).
4. Η εργασία των ποδιών και η τοποθέτηση. Βασική στάση-θέση ετοιμότητας. Διδασκαλία των στάσεων. Το κύλισμα πίσω και πλάι.
5. Η πάσα με τα δάχτυλα. Τα είδη της πάσας, Παιχνίδια 1 x 1 και 6 x 6 (2η μορφή παιχνιδιού).
6. Η από κάτω πάσα (μανσέτα). Παιχνίδια 1 x 1, 2 x 2 και 6 x 6 (3η μορφή παιχνιδιού).

7. Το Σερβίς. Είδη του σερβίς. Το σερβίς από κάτω. Η υποδοχή του σερβίς. Παιχνίδια 3 x 3 και 4 x 4.
8. Παιχνίδι 6 x 6 (4η μορφή παιχνιδιού).
9. Ομαδική τακτική στην υποδοχή του σερβίς. Ο σχηματισμός «W». Παιχνίδι 6 x 6 με σύνθεση ομάδας 6:0.
10. Η επίθεση (καρφί). Το πλασέ. Παιχνίδι 6 x 6 με σύνθεση 6:0.
11. Η επίθεση: Η υποστήριξη της επίθεσης (ντουμπλάζ) 3:2. Παιχνίδι 6 x 6 με σύνθεση 6:0.
12. Το μπλοκ. Μονό μπλοκ. Διπλό και τριπλό μπλοκ. Μετακίνηση των παικτών του μπλοκ. Η κάλυψη (κεντρική) του μπλοκ.
13. Η άμυνα εδάφους: Οι αμυντικές στάσεις - πλάγιες πτώσεις- τρόποι αμυντικών χειρισμών. Άμυνα της ευθείας, των διαγωνίων και πίσω από το μπλοκ. Παιχνίδι 6 x 6 με σύνθεση 6:0.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	8:00-14:00 (ανάλογα με το τμήμα)	Πανεπιστημιακό Νεάπολη, Βότση
--	-------------------------------------	----------------------------------

113 Χειροσφαίριση I

Σκοπός: Να δώσει στους/στις φοιτητές/-ήτριες τις βασικές γνώσεις των κανόνων παιχνιδιού και της θεωρίας και μεθοδικής της διδασκαλίας της τεχνικής, ώστε να μπορούν να διδάξουν τη βασική τεχνική του αθλήματος σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική εξέλιξη.
2. Βασικοί κανόνες.
3. Τεχνική επίθεσης: πιάσιμο της μπάλας.
4. Μεταβιβάσεις της μπάλας.
5. Βηματισμοί με την μπάλα.
6. Ρίψεις της μπάλας.
7. Προσποίσεις με την μπάλα και χωρίς την μπάλα.
8. Τεχνική άμυνας: βασική στάση, μετακινήσεις του σώματος.
9. Μαρκάρισμα αντιπάλου.
10. Αποκρούσεις της μπάλας (μπλοκ).
11. Τεχνική τερματοφύλακα: βασικές στάσεις.
12. Μετατοπίσεις του σώματος.
13. Τεχνικές απόκρουσης της μπάλας.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	8:00-14:00 (ανάλογα με το τμήμα)	Πανεπιστημιακό Μίκρα
--	-------------------------------------	-------------------------

114 Εισαγωγή στην φυσική αγωγή και στον αθλητισμό

Σκοπός: Η εισαγωγή στη γνωσιολογία της αθλητικής επιστήμης, οι εννοιολογικές αποσαφηνίσεις των συναφών με την αθλητική επιστήμη όρων, η προεπισκόπηση των σπουδών, η γνωριμία με τα θεμελιώδη μοντέλα της αθλητικής επιστήμης και η εξέταση των επαγγελματικών προοπτικών. Κατά τη διάρκεια των διαλέξεων οι φοιτητές/-ήτριες θα έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν, από το ξεκίνημα των σπουδών τους, τις βασικότερες επιστήμες και τους αντίστοιχους διδάσκοντες στο Τμήμα. Με τον τρόπο αυτό δίνεται η δυνατότητα να αναπτυχθούν έγκαιρες επιλογές επιστημονικής εξειδίκευσης και προσδοκίες ορθής επιστημονικής κατάρτισης.

Διδακτικές ενότητες

1. Εννοιολογικά. Επιστήμη. Θεωρία και πράξη.
2. Τι είναι η Φυσική Αγωγή. Αγωγή του σώματος. Η Φυσική Αγωγή ως ακαδημαϊκό αντικείμενο-επιστήμη. Η Φυσική Αγωγή ως τίτλος.
3. Η γνωσιολογία της αθλητικής επιστήμης. Αναψυχή. Παιχνίδι. Αναζωογόνηση. Ελεύθερος χρόνος. Σπορ. Φυσική Αγωγή. Αθλητισμός. Γνωσιολογικά μοντέλα αθλητικής επιστήμης.
4. Οι επιστήμες που μελετούν το μαθητή/αθλητή/ασκούμενο. Μελέτη των συστημάτων και μηχανισμών του ανθρώπινου σώματος: Ανατομία, Φυσιολογία.
5. Εργοφυσιολογία, Βιοχημεία της άσκησης.
6. Προπονητική, Βιοκινητική.
7. Υγιεινή, Αθλητιατρική.
8. Μελέτη του μαθητή/αθλητή/ασκούμενου ως πρόσωπου: Επιδεξιότητες του ανθρώπου. Ατομικές διαφορές, μάθηση και διδασκαλία.
9. Αθλητική Ψυχολογία, Ειδική Φυσική Αγωγή.
10. Μελέτη του μαθητή/αθλητή/ασκούμενου στο κοινωνικό περιβάλλον: Οργάνωση και διοίκηση στον Αθλητισμό, στην Αναψυχή και στη Φυσική Αγωγή. Κοινωνιολογία της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού.
11. Σύγχρονα ζητήματα-προβλήματα, ιστορικά θέματα και φιλοσοφικές διαστάσεις της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού. Μεταφυσικά θέματα (η ψυχή και το σώμα), θέματα Αισθητικής, θέματα Ηθικής.
12. Συγκριτική Φυσική Αγωγή. Η Φυσική Αγωγή ανά τον κόσμο. Σύνθεση. Φυσική Αγωγή, Αθλητισμός, Αναψυχή. Γνωσιολογικά μοντέλα της επιστήμης της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής, ο προπονητής και οι επαγγελματικές προοπτικές. Το επάγγελμα στην κοινωνία του 21ου αιώνα.

Τρίτη

16:00-17:30

ΤΑΞΥΠ

115 Περιγραφική ανατομική

Σκοπός: Να δώσει στο/στη φοιτητή/-ήτρια τις βασικές και απαραίτητες γνώσεις για την κατασκευή και λειτουργία των διαφόρων οργάνων και συστημάτων του ανθρώπινου σώματος. Η γνώση της ανατομικής και ιδιαίτερα του μυοσκελετικού συστήματος είναι η βάση για την κατανόηση της Φυσιολογίας, Εργοφυσιολογίας, Βιοκινητικής, Αθλητιατρικής και άλλων μαθημάτων της Φυσικής Αγωγής.

Διδακτικές ενότητες

1. Κύτταρο, ιστοί.
2. Όργανα και συστήματα του σώματος.
3. Αρχιτεκτονική του σώματος.
4. Οστεολογία (γενικά).
5. Σπονδυλική στήλη.
6. Σκελετός του θώρακα.
7. Σκελετός της κεφαλής.
8. Σκελετός των άνω άκρων.
9. Σκελετός των κάτω άκρων.
10. Συνδεσμολογία (γενικά).
11. Αρθρώσεις του κορμού.
12. Αρθρώσεις των άνω άκρων.
13. Αρθρώσεις των κάτω άκρων.
14. Μυολογία (γενικά).
15. Μυολογία κορμού (κεφαλής, τραχήλου, θώρακα).
16. Μυολογία κορμού (κοιλίας, ράχης).
17. Μυολογία άνω άκρων (ωμική ζώνη, βραχίονας).
18. Μυολογία άνω άκρων (πίχνης, άκρα χείρα).
19. Μυολογία κάτω άκρων (πυέλου).
20. Μυολογία κάτω άκρων (μηρού).
21. Μυολογία κάτω άκρων (κνήμης, άκρου ποδός).
22. Σπλαγχνολογία (γενικά).
23. Αναπνευστικό-κυκλοφορικό σύστημα.
24. Ουροποιητικό-γεννητικό σύστημα.
25. Πεπτικό σύστημα.
26. Νευρικό σύστημα - αισθητήρια όργανα - ενδοκρινείς αδένες.

Επί πλέον γίνονται προαιρετικά εργαστηριακά-φροντιστηριακά μαθήματα δύο ωρών την εβδομάδα. Σκοπός είναι να έρθουν οι φοιτητές/-ήτριες σε επαφή με προπλάσματα ώστε να κατανοήσουν καλύτερα το αντικείμενο.

Τρίτη

14:00-15:30

Αμφιθέατρο Ιατρικής

140 Ξένη γλώσσα I

Σκοπός: Στο Τμήμα διδάσκονται τρεις ξένες γλώσσες: η αγγλική, η γερμανική και η ρωσική. Κάθε φοιτητής/-ήτρια οφείλει να επιλέξει μία από αυτές και να παρακολουθήσει υποχρεωτικά τις παραδόσεις κατά το 1ο και 2ο εξάμηνο. Σκοπός της διδασκαλίας των ξένων γλωσσών είναι η απόκτηση της ικανότητας επικοινωνίας και συνεργασίας σε καθημερινό και σε επιστημονικό επίπεδο (παρακολούθηση μεταπτυχιακών σπουδών σε άλλη χώρα, συμμετοχή σε διεθνή σεμινάρια, κατανόηση επιστημονικών κειμένων, εργασιών κτλ.). Για τους λόγους αυτούς η διδασκαλία εστιάζεται ιδιαίτερα στην εκμάθηση της επιστημονικής γλώσσας.

Διδακτικές ενότητες

Αγγλικά

1. Fitness.
2. Tennis.
3. Parts of fitness.
4. Running.
5. Sailing.
6. Mini-Volleyball.
7. Gymnastics.
8. Mountaineering.
9. Competitive Modern Rhythmic Gymnastics.
10. Fencing.
11. Rowing.
12. Nutrition for the athlete.

Παράλληλα με τις παραπάνω θεματολογίες διδάσκονται γραμματική και σύνταξη.

Γερμανικά

1. Alphabet.
2. Artikel (bestimmt, unbestimmt, unbestimmt-negativ).
3. Substantiv (Geschlecht, Pluralform).
4. Pronomen (Personalpronomen, Possessivpronomen, Fragepronomen, Demonstrativpronomen).
5. Verb (Verbformen: Personalform, Zeitform, Modalform. Hilfsverben, Modalverben, schwache Verben, starke Verben, zusammengesetzte Verben).
6. Zahlen.
7. Praeposition.
8. Wortstellung.
9. Vokabular.

Ρωσικά

1. Αλφάβητο, τονισμός.
2. Προφορά των άτονων φωνέντων, συλλαβισμός.
3. Ουσιαστικά, γένος των ουσιαστικών.
4. Πληθυντικός των ουσιαστικών, γενική πληθυντικού.
5. Οι πτώσεις. Αιτιατική πτώση.
6. Γενική ενικού, κτητικές αντωνυμίες.
7. Αθλητικό κείμενο «Γυμναστική».
8. Ρήματα, ενεστώτας, κλίση των ρημάτων.
9. Σχηματισμός του παρελθόντα και διαρκούς μέλλοντα.
10. Πρώτη και δεύτερη συζυγία ρημάτων και προστακτική.
11. Αθλητικό κείμενο «Μέρη του σώματος».
12. Μέσα ρήματα, κλίση των ρημάτων.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	14:00-22:00 (ανάλογα με το τμήμα)	ΤΑΞΥΠ, Τζημουράτα
--	--------------------------------------	----------------------

151 Κλασικός αθλητισμός II

Σκοπός: Βλέπε «101 Κλασικός αθλητισμός I».

Διδακτικές ενότητες

1. Εμπόδια: Ιστορία και κανονισμοί του αγωνίσματος, παράγοντες που καθορίζουν την επίδοση. Τεχνική ανάλυση του αγωνίσματος. Τεχνική περάσματος (1ο πόδι - 2ο πόδι). Διαφορές 110 ή 100 μ. με τα 400 μ. εμπόδια.
2. Ασκήσεις ευκινησίας των σκελών και ειδικές ασκήσεις εμποδιστών. Εξοικείωση με το πέρασμα και των δύο ποδιών πάνω από χαμηλά εμπόδια.
3. Εκμάθηση περάσματος από πάνω 1ο και 2ο πόδι με εύκολες συνθήκες.
4. Κανονικό ύψος εμποδίων και ρυθμός τριών διασκελισμών ενδιάμεσα, μικρότερες αποστάσεις.
5. Εκκίνηση και 1ο εμπόδιο. Πέρασμα μερικών εμποδίων με σταδιακά μεγαλύτερες αποστάσεις.
6. Κανονικό ύψος και αποστάσεις εμποδίων. Πέρασματα με το ίδιο πόδι ή με διαφορετικά πόδια.
7. Άλμα σε ύψος: Ιστορία, εξέλιξη και κανονισμοί του αγωνίσματος, παράγοντες που καθορίζουν την επίδοση. Τεχνική ανάλυση του Fosbury Flop και συνοπτική αναφορά στον ιππευτικό παλμό Straddle.
8. Εκμάθηση της τεχνικής Fosbury Flop.
9. Προασκήσεις για το πέρασμα του πήχην.
10. Φορά πάτημα και ανεβάσματα.

11. Εκμάθηση της τεχνικής περάσματος με τον ιππευτικό παλμό. Ολοκληρωμένα άλματα με επιλογή της τεχνικής από τους/τις φοιτητές/-ήτριες.
12. Δισκοβολία: Ιστορία και κανονισμοί του αγωνίσματος, παράγοντες που καθορίζουν την επίδοση.
13. Λαβή του δίσκου. Εκμάθηση σωστής απελευθέρωσης. Βολές από στάση στην τελική θέση απελευθέρωσης.
14. Αρχική θέση στη βαλβίδα, προκαταρκτική αιώρηση του δίσκου και πρώτο μέρος της στροφής. Θέση ρίψης.
15. Σύνδεση του πρώτου μέρους της στροφής με την κατάλληλη θέση ρίψης. Βολές με πλάγια αφετηρία του σώματος και διάσταση. Βολές με 4/4 στροφής, έναρξη με μέτωπο προς την κατεύθυνση ρίψης.
16. Βολές με πλάτη στην κατεύθυνση ρίψης, 6/4 στροφής.
17. Ακοντισμός: Ιστορία και κανονισμοί του αγωνίσματος, παράγοντες που καθορίζουν την επίδοση.
18. Εξοικείωση με την τελική θέση ρίψεως.
19. Λαβή ακοντίου, βολές από την τελική θέση ρίψεως.
20. Εκμάθηση του ρυθμού των πέντε βημάτων. Σύνδεση της φοράς με το ρυθμό των πέντε βημάτων.
21. Βολές με έμφαση στη σωστή θέση του χεριού και του άξονα των ώμων και του ακοντίου κατά την απελευθέρωση.
22. Ολοκληρωμένη τεχνική με ρυθμό πέντε βημάτων.
23. Άλμα επί κοντώ: Ιστορία και κανονισμοί του αγωνίσματος. Παράγοντες που καθορίζουν την επίδοση. Τεχνική ανάλυση του αγωνίσματος, μεταλλικός παλμός, πλαστικός παλμός. Διαφορές.
24. Εκμάθηση του μεταλλικού παλμού. Προασκήσεις στήριξης και αιώρησης με χαμηλές λαβές. Ολοκληρωμένα άλματα σε χαμηλά ύψη.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	8:00-14:00 (ανάλογα με το τμήμα)	Καυτανιζόγλειο
--	-------------------------------------	----------------

153 Παιδαγωγική γυμναστική II

Σκοπός: Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές/-ήτριες θα έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές εμπειρίες για την αποτελεσματική διδασκαλία των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων χειρισμού, καθώς και στοιχείων καλής φυσικής κατάστασης στο Δημοτικό σχολείο.

Διδακτικές ενότητες

1. Γενική επιδεξιότητα - Κινητικές δεξιότητες.
2. Τα είδη μετακίνησης.
3. Το σταμάτημα, η θέση ετοιμότητας, η στήριξη, η ισορροπία.

4. Η γνώση και η αίσθηση - αντίληψη του σώματος.
5. Η αντίληψη - αίσθηση του χώρου. Προσανατολισμός.
6. Η κατανόηση - αίσθηση του ρυθμού.
7. Οι συνασκήσεις μίμησης και μάθηση με μιμητικές δραστηριότητες.
8. Οι συνασκήσεις προσπέλασης εμποδίου, μεταφοράς βάρους, δύναμης και ομαδικές κινητικές δραστηριότητες.
9. Οι κινητικές δεξιότητες χειρισμού. Η ρίψη, το χτύπημα, η υποδοχή και το πιάσιμο.
10. Οι κινητικές δεξιότητες χειρισμού. Η ώθηση, η έλξη, η άρση, η μεταφορά και η εναπόθεση βάρους.
11. Η χρήση των γυμναστικών και των βοηθητικών οργάνων για την βελτίωση της φυσικής κατάστασης.
12. Γυμναστικές ασκήσεις προληπτικού χαρακτήρα.
13. Ανακεφαλαίωση.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	8:00-14:00 (ανάλογα με το τμήμα)	Καυτανιζόγλειο Πανεπιστημιακό
--	-------------------------------------	----------------------------------

161 Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί II

Σκοπός: Βλέπε «111 Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί I».

Διδακτικές ενότητες

1. Λειτουργικότητα και κοινωνικές επιδράσεις του χορού. Διδασκαλία του χορού «Ρούγα- Κερκυραϊκός».
2. Παράδοση-χορός-ελευθερία. Διδασκαλία του χορού «Νιζάμικος».
3. Επίδραση του περιβάλλοντος στη μάθηση - σχέσεις του ανθρώπου με το περιβάλλον.
4. Διδασκαλία του χορού «Τσάμικος».
5. Ελληνική φορεσιά. Διδασκαλία του χορού «Τσάμικος-παραλλαγές».
6. Μουσικά όργανα - στοιχεία θεωρίας της μουσικής. Διδασκαλία του χορού «Λυτός».
7. Φάσεις μάθησης - ανατροφοδότηση. Διδασκαλία του χορού «Πεντοζάλης».
8. Μέθοδοι διδασκαλίας. Διδασκαλία του χορού «Πηδηχτός Ρόδου».
9. Γενικές οδηγίες που αφορούν τη διδασκαλία. Διδασκαλία του χορού «Ζωναράδικος».
10. Διδακτική του ελληνικού παραδοσιακού χορού - Λειτουργίες του εγκεφαλικού φλοιού. Διδασκαλία του χορού «Παϊντούσκα».
11. Διδακτική του ελληνικού παραδοσιακού χορού - κινητική μάθηση - παράγοντες που καθορίζουν την ανθρώπινη απόδοση. Διδασκαλία του χορού «Κότσαρι».

12. Διδακτική των χορών σε άτομα με ειδικές ανάγκες. Διδασκαλία του χορού «Ζεϊμπέκικος Κύπρου».
13. Μάθηση με παρατήρηση - ανάλυση δεξιοτήτων - διόρθωση λαθών. Διδασκαλία του χορού «Γκάϊντα».
14. Γενική επανάληψη.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	8:00-14:00 (ανάλογα με το τμήμα)	Αλεξάνδρειο Καυταντζόγλειο
--	-------------------------------------	-------------------------------

162 Πετοσφαίριση II

Σκοπός: Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές/-ήτριες να μπορούν να καταλάβουν και να διδάξουν όλα τα βασικά στοιχεία τεχνικής και τακτικής της πετοσφαίρισης, καθώς και να μπορούν να οργανώσουν εξάσκηση μαθητών και νεαρών αθλητών με σύνθεση ομάδας 4:2 και 5:1.

Διδακτικές ενότητες

1. Ομαδικοί αμυντικοί σχεδιασμοί. Άμυνα με το 6 μπροστά. Κίνηση προσαρμογής προς τη βασική θέση.
2. Μέσα και μέθοδοι τεχνικοτακτικής προπόνησης. Καθαρή προπόνηση τεχνικής - προπόνηση τεχνικής με θέματα τακτικής. Παιχνίδι με 6:0 (κεντρική κάλυψη).
3. Σύστημα σύνθεσης ομάδας 4:2. Η πρώτη ειδίκευση. Ο πασαδόρος.
4. Σερβίς από πάνω (τένις) περιστρεφόμενο. Ομαδικές και ατομικές τακτικές του σερβίς.
5. Το διπλό μπλοκ. Η επικοινωνία. Παιχνίδι με σύστημα σύνθεσης ομάδας 4:2.
6. Το κυματιστό σερβίς. Διδασκαλία του από πάνω μετωπικού και του πλάγιου κυματιστού σερβίς.
7. Σύστημα σύνθεσης ομάδας 2:2:2. Επίθεση τοποθέτησης. Το πλάσέ. Το μπλοκ άουτ.
8. Τα είδη της πάσας: Πάσες 3ου, 2ου, 1ου χρόνου. Παιχνίδι με σύστημα σύνθεσης 2:2:2.
9. Το σερβίς με άλμα. Αμυντικός σχηματισμός με το 6 πίσω (πλευρική κάλυψη).
10. Στρατηγική του μπλοκ. Τακτική «βλέπω κι απαντώ». Τακτική του μπλοκ «man to man». Τριπλό μπλοκ.
11. Σύστημα 4:2 με διείσδυση. Άμυνα με τον παίκτη που δε μετέχει στο μπλοκ.
12. Ο προπονητής. Η τεχνικοτακτική καθοδήγηση. Κανονισμοί του παιχνιδιού. Φύλλο αγώνα.
13. Ανακεφαλαίωση.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	8:00-14:00 (ανάλογα με το τμήμα)	Πανεπιστημιακό, Νεάπολη, Βότση
--	-------------------------------------	-----------------------------------

163 Χειροσφαίριση II

Σκοπός: Να δώσει στους/στις φοιτητές/-ήτριες τις βασικές γνώσεις της θεωρίας και μεθοδικής της διδασκαλίας της τακτικής, ώστε να μπορούν να διδάξουν τη βασική τακτική του αθλήματος σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης.

Διδακτικές ενότητες

1. Ατομική τακτική στην επίθεση.
2. Ατομική τακτική στην άμυνα.
3. Τακτική τμήματος στην επίθεση.
4. Τακτική τμήματος στην άμυνα.
5. Οργάνωση ατομικού και ομαδικού αιφνιδιασμού.
6. Συστήματα επίθεσης: Επίθεση με έναν πύβω (3:3) και με δύο πύβω (4:2).
7. Συστήματα άμυνας: άμυνα 6:0, 5:1, 3:2:1.
8. Μεικτή άμυνα: 5+1, 4+2, man to man.
9. Άμυνα και επίθεση σε λιγότερους και περισσότερους αντιπάλους.
10. Τακτική τερματοφύλακα.
- 11-13. Συμμετοχή σε αγώνες εσωτερικού πρωταθλήματος του Τμήματος.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	8:00-14:00 (ανάλογα με το τμήμα)	Πανεπιστημιακό, Μίκρα
--	-------------------------------------	--------------------------

164 Εισαγωγή στην παιδαγωγική της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού

Σκοπός: Να γνωρίσουν οι φοιτητές/-ήτριες το πλαίσιο και τους άξονες της Παιδαγωγικής της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού καθώς και τη σχέση της επιστήμης της Παιδαγωγικής με τη Διδακτική και τη Μεθοδική. Στο μάθημα γίνεται επεξεργασία βασικών εννοιών, όπως εκπαίδευση, μόρφωση, ανάπτυξη, μάθηση και κοινωνικοποίηση. Στα πλαίσια του μαθήματος εξετάζονται επίσης οι θεματολογίες που αφορούν την παιδαγωγική σημασία του αθλητισμού στους διάφορους φορείς και οργανώσεις, το σώμα και τη σωματική υπόσταση, τη συνεκπαίδευση, την αγωγή υγείας, το παιχνίδι, το συναγωνισμό και την απόδοση, την ψυχολογία του παιδαγωγού-εκπαιδευτικού κλπ.

Διδακτικές ενότητες

1. Η παιδαγωγική της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού: οι έννοιες της αγωγής, της εκπαίδευσης, της μάθησης και της μόρφωσης.
2. Η εξέλιξη των συστημάτων εκπαίδευσης - συγκριτική παιδαγωγική.
3. Συνεκπαίδευση και θέματα ισότητας.
4. Αγώνας, απόδοση και πρωταθλητισμός στις μικρές ηλικίες από παιδαγωγική άποψη.

5. Αγωγή για δια βίου άσκηση.
6. Το παιχνίδι ως παιδαγωγική διαδικασία.
7. Λεκτική και μη λεκτική αλληλεπίδραση μέσα και έξω από το σχολείο.
8. Η σχολική τάξη ως κοινωνική ομάδα.
9. Παιδαγωγική ελεύθερου χρόνου και αναψυχής.
10. Η βαθμολόγηση και η αξιολόγηση ως παιδαγωγική διαδικασία.
11. Παιδαγωγικές παρεμβάσεις για τη βελτίωση της παρακίνησης και μάθησης στην τάξη.
12. Παιδί, άσκηση και ηθική ανάπτυξη.
13. Ανακεφαλαίωση.

Τρίτη	16:00-18:00	ΤΑΞΥΠ (αίθουσα 1)
-------	-------------	-------------------

166 Ιστορία φυσικής αγωγής αρχαίων χρόνων

Σκοπός: Η γνωριμία των φοιτητών/-τριών με τη φυσική αγωγή, τον αθλητισμό και τον αθλητικό συναγωνισμό των αρχαίων Ελλήνων. Επίσης επιδιώκεται η κατανόηση της βαρύτητας που έδωσαν οι αρχαίοι Έλληνες στις αθλητικές τους γιορτές και ιδιαίτερα στους πανελλήνιους αγώνες.

Διδακτικές ενότητες

1. Η Φυσική Αγωγή στη Μεσοποταμία.
2. Η Φυσική Αγωγή στην Αίγυπτο.
3. Μινωϊκός και Μυκηναιϊκός πολιτισμός.
4. Αγώνες, σπορ και χοροί στη Μινωϊκή Κρήτη.
5. Ομηρικοί και Μυκηναιϊκοί Αγώνες.
6. Η Φυσική Αγωγή στην κλασική Ελλάδα.
7. Ολυμπία: Πρώιμη ιστορία.
8. Πανελλήνιοι Αγώνες.
9. Προβλήματα συνδεδεμένα με τους Ολυμπιακούς Αγώνες.
10. Θέματα σχετικά με τους Αγώνες και τους αθλητές.
11. Αγώνες και παιχνίδια παιδών και γυναικών.
12. Οι τοπικοί Αγώνες στην αρχαία Ελλάδα.
13. Ανακεφαλαίωση.

Τρίτη	18:00-19:30	ΤΑΞΥΠ (αίθουσα 1)
-------	-------------	-------------------

190 Ξένη γλώσσα II

Σκοπός: Βλέπε «140 Ξένη Γλώσσα I».

Διδακτικές ενότητες

Αγγλικά

1. The Olympic Games.
2. Sports quiz, talking about sports, writing about sports.
3. Flexibility. Ways to achieve better flexibility.
4. Orienteering.
5. Swimming.
6. Emergency.
7. Winter Olympics.
8. Trainer's responsibility - language of training.
9. Aerobics.
10. Psychogenic factors in sports.
11. The human body. Mobility.
12. Physiotherapy and the danger, the machines. Elbow dislocations.

Γερμανικά: Επίπεδο προχωρημένων, όπου διδάσκονται κείμενα αθλητικού περιεχομένου. Πιο συγκεκριμένα, διδάσκονται κείμενα των παρακάτω αθλημάτων:

1. Fußball, Basketball, Volleyball, Handball.
2. Tennis.
3. Leichtathletik (Lauf- und Gehwettbewerbe, Sprungwettbewerbe, Stoß- und Wurfwettbewerbe) .
4. Turnen, Schwimmen.
5. Gewichtheben.
6. Ringen, Boxen, Fechten.
7. Schießen.
8. Rudern, Segeln.
9. Radfahren.
10. Reiten.
11. Hockey.

Ρωσικά

1. Ρήματα ατελή και τετελεσμένα.
2. Αθλητικό κείμενο «Πετοσφαίριση».
3. Αντωνυμίες.
4. Κλήση των προσωπικών αντωνυμιών.
5. Ορολογία τένις.
6. Οργανική πτώση.
7. Δοτική πτώση.

8. Η κλίση των οριστικών αντωνυμιών.
9. Κείμενο ορολογίας «Στίβος».
10. Δοτική πτώση.
11. Τακτικά αριθμητικά, κλίση των τακτικών αριθμητικών.
12. Αθλητικό κείμενο «Χειροσφαίριση».

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	14:00-20:00 (ανάλογα με το τμήμα)	ΤΑΕΥΠ, Τζιμουράτα
--	--------------------------------------	----------------------

201 Ποδόσφαιρο I

Σκοπός: Να δώσει βασικά στοιχεία τεχνικής και μεθοδολογίας της τεχνικής του ποδοσφαίρου.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην τεχνική του ποδοσφαίρου.
2. Μεθοδολογία της τεχνικής.
3. Το οδήγημα της μπάλας.
4. Μικρές μεταβιβάσεις.
5. Μεγάλες μεταβιβάσεις.
6. Σουτ με το κουντεπέ.
7. Σουτ με το εσωτερικό - εξωτερικό κουντεπέ.
8. Είδη ελέγχου της μπάλας.
9. Η κεφαλιά από σταθερή θέση.
10. Η κεφαλιά με άλμα.
11. Ντρίμπλα - προσποίηση.
12. Βασικά στοιχεία της τεχνικής του τερματοφύλακα.
13. Διδασκαλία των βασικών κανονισμών του ποδοσφαίρου.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	8:00-14:00 (ανάλογα με το τμήμα)	Πανεπιστημιακό
--	-------------------------------------	----------------

203 Κολύμβηση I

Σκοπός: Η μάθηση της οριζόντιας και κατακόρυφης κινητικής του σώματος στο νερό. Η ανάλυση των ιδιοτήτων του νερού και των υδροδυναμικών θεωρημάτων. Η διδασκαλία και η μεθοδολογία των τεχνικών ελεύθερης και ύπιας κολύμβησης. Η ανάπτυξη παιδαγωγικών και κινητικών χαρακτηριστικών με έμφαση στη σημαντικότητα της κολύμβησης ως μέσου θεραπείας, ψυχαγωγίας, φυσικής κατάστασης, συναγωνισμού και επιβίωσης. Τεχνικές στατικού και δυναμικού τύπου εξοικείωσης του προσώπου και της αναπνοής.

Διδακτικές ενότητες

Θεωρία

1. () Περιεχόμενο μαθήματος. Νερό: μέσο ζωής και άσκησης. Υγιεινή.
2. Ιστορική εξέλιξη. Οι τεχνικές. Ασκήσεις εξοικείωσης. Βιντεοταινία.
3. Ιδιότητες του νερού. Υδροδυναμικά αξιώματα.
4. Ανάλυση ελεύθερης τεχνικής. Θέση σώματος. Δράση ποδιών.
5. Ανάλυση ελεύθερης τεχνικής. Δράση χεριών. Συντονισμός.
6. Ανάλυση ύπιας τεχνικής. Θέση σώματος. Δράση ποδιών.
7. Ανάλυση ύπιας τεχνικής. Δράση χεριών. Συντονισμός. Τεστ.
8. Αξιολόγηση βασικών σημείων των τεχνικών. Βιντεοταινία.
9. Εκκινήσεις-στροφές-τερματισμοί. Βιντεοταινία.
10. Κανονισμοί. Οργάνωση εκδηλώσεων.
11. Ψυχαγωγική κολύμβηση. Παιχνίδια στο νερό.
12. Θεραπευτική κολύμβηση. Υδροθεραπεία.
13. Ανασκόπηση. Βιντεοταινία.

Πράξη

1. Είσοδος, ισορροπία, μετακίνηση στο νερό. Οριζόντια, κατακόρυφη θέση.
2. Εξοικείωση. Αναπνοή. Ασκήσεις επίπλευσης και πλεύσης.
3. Αναπνοή (πίεση αέρα και νερού). Ασκήσεις ισορροπίας.
4. Στατικές και δυναμικές ασκήσεις στην επιφάνεια και υποβρύχια.
5. Ρυθμίσεις αναπνοής και ματιών. Γλιστρήματα. Τεστ.
6. Δράση ποδιών ελεύθερου, ύπτιου. Θέσεις σώματος. Συντονισμός.
7. Αναπνοές. Δράση ποδιών. Τεστ.
8. Δράση χεριών ελεύθερου και ύπτιου. Συντονισμός.
9. Εκκινήσεις-στροφές-τερματισμοί.
10. Ασκήσεις συντονισμού. Τεστ ελεύθερου και ύπτιου 25 μ.
11. Δράσεις χεριών και ποδιών. Συντονισμός. Κολύμβηση 25 μ., 50 μ.
12. Επαναλήψεις. Κολύμβηση 50 μ., 100 μ., 200 μ. Τεστ.
13. Επαναλήψεις. Διορθώσεις. Τεστ.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	10:00-14:00 (ανάλογα με το τμήμα)	Εθνικό, Ποσειδάonio
--	--------------------------------------	------------------------

209 Ρυθμική γυμναστική I

Σκοπός: Να δώσει στις φοιτήτριες τις απαραίτητες γνώσεις πάνω στη βασική τεχνική των ασκήσεων χωρίς όργανα και την τεχνική στο σχοινάκι και στη μπάλα. Η χρήση των φορητών οργάνων σε συνδυασμό με τη μουσική επένδυση μπορεί εύκολα να χρησιμοποιηθεί για παιδαγωγικούς και ψυχαγωγικούς σκο-

πούς, καθώς και για τη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Διδακτικές ενότητες

Θεωρία

Ιστορική αναδρομή στην ρυθμική γυμναστική. Ανάλυση και σκοπιμότητα της χρήσης των θέσεων των χεριών και των ποδιών του μπαλέτου. Χρήση της μουσικής στη ρυθμική γυμναστική. Θεωρητική ανάλυση της βασικής τεχνικής στη μπάλα και στο σχοινάκι. Ορθολογιστική θεώρηση της κίνησης. Αρχιτεκτονική της σύνθεσης ενός προγράμματος ρυθμικής στα δύο όργανα και τοποθέτηση των ασκήσεων σε σχέση με το χώρο και το χρόνο. Εισαγωγή στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας στα δύο όργανα.

Πράξη

1. Εισαγωγή στο μπαλέτο. Βασικές θέσεις χεριών, ποδιών, προσανατολισμός στο χώρο, ασκήσεις στη μπάρα για τη σωστή θέση του σώματος. Μετακινήσεις στο χώρο.
2. Ρυθμικοί βηματισμοί, μετακινήσεις στο χώρο. Προασκήσεις στη μπάρα και στο κέντρο για τις στροφές και τις ισορροπίες, ασκήσεις ευρύτητας των ποδιών και των ώμων. Διάφορα είδη αναπηδήσεων. Αναγνώριση των βασικών μουσικών αξιών και βασικών μουσικών μέτρων.
3. Προασκήσεις για την εκμάθηση απλών αλμάτων, ακροβατικά στοιχεία, ασκήσεις πλαστικότητας, κυματισμοί, ισορροπίες στη μπάρα και στο κέντρο.
4. Εκμάθηση ασκήσεων σε χαμηλό επίπεδο. Εκμάθηση των αλμάτων jete, ψαλίδι και άλμα γάτας. Συνδυασμοί των απλών αλμάτων σε σειρές. Μικρές συνθέσεις με μουσική συνοδεία.
5. Σχοινάκι. Λαβές, αιωρήσεις, ταλαντώσεις, τυλίγματα στο σώμα, μετακινήσεις στο χώρο. Περιστροφές του σχοινοῦ σε διαφορετικά επίπεδα, οχτάρια, εκτινάξεις, εκμάθηση της βασικής τεχνικής των αναπηδήσεων μέσα από το σχοινάκι. Περάσματα μέσα από το όργανο με απλές ασκήσεις σώματος.
6. Σχοινάκι. Παραλλαγές αναπηδήσεων με διαφορετική φορά, μικρά πετάγματα του οργάνου, περάσματα μέσα από το σχοινάκι με απλά άλματα, μικρές συνθέσεις με μουσική συνοδεία.
7. Ισορροπίες passe, arabesque, attitude, άλμα ελαφίνας και οι παραλλαγές του άλματος, στροφές passe και arabesque. Μικρές και μεγάλες συνθέσεις με το σχοινάκι. Αυτοσχεδιασμός. Κανονισμοί του οργάνου.
8. Μπάλα. Λαβές, αιωρήσεις, ταλαντώσεις, κύκλοι, μεταβιβάσεις, στατικά και με μετακινήσεις. Κυλίσματα του οργάνου στο πάτωμα και στο σώμα, χτυπήματα απλά και ρυθμικά, απλού τύπου πετάγματα και επαναφορές.
9. Μπάλα. Συνδυασμοί των ασκήσεων του σώματος με το όργανο, πετάγματα της μπάλας πάνω σε άλματα. Τελειοποίηση των απλών τεχνικών στοιχείων του οργάνου.

10. Μπάλα. Εκμάθηση κυλίσματων του οργάνου σε μεγάλες επιφάνειες του σώματος στατικά και με μετακινήσεις. Λάβες της μπάλας μετά από πέταγμα σε διαφορετικά σημεία του σώματος, μικρές συνθέσεις με μουσική συνοδεία.
11. Μπάλα. Ενημέρωση για τη σύνθεση ατομικού προγράμματος με μουσική, απαιτήσεις της σύνθεσης και παραδείγματα. Κανονισμοί. Παιγνίδια με την μπάλα. Αυτοσχεδιασμός.
12. Σχοινάκι. Επανάληψη όλων των στοιχείων με το όργανο.
13. Σχοινάκι. Ενημέρωση για τη σύνθεση ατομικού προγράμματος με μουσική, απαιτήσεις της σύνθεσης και παραδείγματα. Παιγνίδια με το σχοινάκι.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	8:00-14:00 (ανάλογα με το τμήμα)	Αλεξάνδρειο
--	-------------------------------------	-------------

210 Καλαθοσφαίριση I

Σκοπός: Να δώσει στο/στη φοιτητή/-ήτρια τα θεωρητικά στοιχεία και τις πρακτικές εμπειρίες για την ατομική τεχνική του αθλήματος για να μπορέσει να τα διδάξει στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορικά στοιχεία.
2. Φύλλο αγώνα.
3. Κινήσεις χωρίς μπάλα.
4. Πάσα.
5. Ντρίμπλα.
6. Σουτ.
7. Τζαμπ σουτ.
8. Μπάσιμο σουτ.
9. Ρημπάουντ - block out.
10. Προσπονήσεις εξωτερικών παικτών.
11. Προσπονήσεις ρινοῦ.
12. Βασικοί κανονισμοί.
13. Ανακεφαλαίωση.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	8:00-14:00 (ανάλογα με το τμήμα)	Πανεπιστημιακό, Μίκρα, Βότση
--	-------------------------------------	---------------------------------

211 Φυσιολογία

Σκοπός: Η ανάλυση των μηχανισμών λειτουργίας των διαφόρων οργάνων και συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού, καθώς και της οργάνωσης του οργανισμού ως σύνολο.

Διδακτικές ενότητες

1. Κύτταρο - Μεταφορά ουσιών δια μέσου μεμβρανών.
2. Πόλωση της κυτταρικής μεμβράνης - Διέγερση του κυττάρου.
3. Συνάψεις - Νευρομυϊκή σύναψη.
4. Σκελετικές μυϊκές ίνες - Μυϊκή συστολή.
5. Μυϊκός τέτανος - Μυϊκός κάματος - Τύποι μυϊκών ινών.
6. Αίμα - Ερυθρά αιμοσφαίρια - Αιματοκρίτης - Αιμόλυση - Καθίζηση.
7. Αιμοσφαιρίνη - Μεταφορά αναπνευστικών αερίων - Μυοσφαιρίνη.
8. Λευκά αιμοσφαίρια - Αιμοπετάλια - Πήξη του αίματος.
9. Ομάδες αίματος - Πλάσμα.
10. Συστολή της καρδιάς - Αυτοματία της καρδιάς.
11. Καρδιακοί ήχοι - Ηλεκτροκαρδιογράφημα.
12. Αρτηρίες - Αρτηριακή πίεση - Σφυγμός.
13. Τριχοειδή - Λέμφος - Φλέβες - Ρύθμιση του κυκλοφορικού συστήματος.
14. Μηχανική της αναπνοής - Όγκοι και χωρητικότητες του αναπνευστικού συστήματος.
15. Ανταλλαγή των αερίων στους πνεύμονες - Ρύθμιση της αναπνοής.
16. Ενδοκρινείς αδένες - Υπόφυση.
17. Θυροειδής αδένας - Παραθυροειδείς αδένες.
18. Πάγκρεας - Επινεφρίδια.
19. Όρχεις - Ωοθήκες.
20. Νεφροί - Νεφρώνας - Αρχικό διήθημα.
21. Λειτουργία των ουροφόρων σωληναρίων - Σχηματισμός και αποβολή των ούρων.
22. Πεπτικό σύστημα - Στόμα - Στόμαχος.
23. Πάγκρεας - Ήπαρ.
24. Έντερο - Απορρόφηση και πέψη των ουσιών - Μεταβολισμός - Θερμορρύθμιση.
25. Εγκέφαλος - Νωτιαίος μυελός - Αντανακλαστικά.
26. Αισθητικές και κινητικές οδοί - Αυτόνομο νευρικό σύστημα.

Τρίτη και Πέμπτη	14:00-15:30	ΤΑΞΥΠ (αίθουσα 1)
------------------	-------------	-------------------

212 Βιοκινητική

Σκοπός: Να δώσει στο φοιτητή τις απαραίτητες γνώσεις που αφορούν τους κανόνες λειτουργίας του ανθρώπινου κινητικού μηχανισμού από την άποψη της εφαρμογής των φυσικών νόμων.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορία της Βιοκινητικής.
2. Χαρακτηριστικά του ανθρώπινου κινητικού μηχανισμού.
3. Μυϊκή σύσπαση και αντανάκλαστικά της κίνησης.
- 4-5. Μηχανικές αρχές της κίνησης.
6. Μηχανική και μυϊκή δύναμη και ισχύς.
7. Μηχανισμοί μεταφοράς της ενέργειας.
- 8-9. Εξωτερικοί παράγοντες που επηρεάζουν την κίνηση.
10. Ανθρωπομετρία, κέντρο μάζας και αδρανειακά χαρακτηριστικά του σώματος.
11. Ανάλυση και σύνθεση της κίνησης. Προσδιοριστικό μοντέλο.
12. Όργανα έρευνας στη βιοκινητική.
13. Θεωρία δειγματοληψίας, σφάλμα και εξομάλυνση μετρήσεων.
14. Τρισδιάστατη ανάλυση της κίνησης.
15. Μέτρηση, υπολογισμός και αξιολόγηση των κινητικών παραμέτρων.
16. Δυναμομετρία.
17. Γωνιομετρία. Ηλεκτρομυογραφία.
18. Μηχανική του βαδίσματος και του τρεξίματος.
19. Αθλητικό παπούτσι.
20. Μηχανική της κολύμβησης.
21. Μηχανική της ενόργανης γυμναστικής.
22. Μηχανική της ρίψης.
23. Εργαστηριακές ασκήσεις.
24. Ανακεφαλαίωση.

Η μία από τις τέσσερις ώρες του μαθήματος έχει εργαστηριακή μορφή. Οι φοιτητές/-ήτριες που δηλώνουν προαιρετικά συμμετοχή στο εργαστηριακό μέρος του μαθήματος στην αρχή του εξαμήνου, υποχρεούνται να παρακολουθήσουν όλες τις εργαστηριακές ασκήσεις. Το εργαστηριακό μέρος συμμετέχει στον τελικό βαθμό κατά 20 %.

Δευτέρα	14:30-16:00	ΤΑΞΥΠ (αίθουσα 1)
Τετάρτη	15:30-17:00	

213 Παιδαγωγική γυμναστική III

Σκοπός: Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές/-ήτριες θα έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες θεωρητικές βάσεις και πρακτικές εμπειρίες για να συγκροτούν και να διδάσκουν γυμναστικά προγράμματα με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία, ανάλογα με τις ανάγκες, τα ενδιαφέροντα την ηλικία και το φύλο των ασκουμένων.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην αεροβική εξάσκηση. Ασκήσεις και δραστηριότητες χαμηλής επιβάρυνσης.
2. Ασκησιολόγιο και σύνθεση προγράμματος χαμηλής επιβάρυνσης για τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής.
3. Ασκησιολόγιο και σύνθεση προγράμματος μεσαίας επιβάρυνσης για τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής.
4. Ασκησιολόγιο και σύνθεση προγράμματος υψηλής επιβάρυνσης για τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής.
5. Ασκησιολόγιο και σύνθεση προγράμματος για την ανάπτυξη της γενικής δύναμης με το βάρος του ασκούμενου.
6. Κυκλική γύμναση. Ανάπτυξη της μυϊκής αντοχής.
7. Ασκησιολόγιο και σύνθεση προγράμματος για την ανάπτυξη της γενικής δύναμης με τη χρήση γυμναστικών οργάνων (medecine ball).
8. Ασκησιολόγιο και σύνθεση προγράμματος για την ανάπτυξη της γενικής δύναμης με τη χρήση αλιθρών και λάστιχων.
9. Συνασκήσεις εφαρμογής δύναμης.
10. Ασκησιολόγιο και σύνθεση προγράμματος για την ανάπτυξη της ευλυγισίας με ενεργητική διάταση.
11. Ασκησιολόγιο και σύνθεση προγράμματος για την ανάπτυξη της ευλυγισίας με μερική παθητική διάταση.
12. Συνασκήσεις παθητικής διάτασης.
13. Ανακεφαλαίωση.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	8:00-14:00 (ανάλογα με το τμήμα)	Πανεπιστημιακό, Καυταντζόγλειο
--	-------------------------------------	-----------------------------------

214 Ενόργανη γυμναστική I

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες τις απαραίτητες θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές εμπειρίες, ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις διδασκαλίας του μαθήματος στην εκπαίδευση και στο μαζικό αθλητισμό.

Διδακτικές ενότητες

1. Εξοικείωση με τα διάφορα όργανα με ασκήσεις παιγνιώδους μορφής. Ειδικές ασκήσεις ελέγχου του σώματος. Λαβές, εξαρτήσεις και στηρίξεις. Ειδικές ασκήσεις ευκαμψίας και δύναμης.
2. Φοιτητές: Μειωπιαία ισορροπία, τριγωνική στήριξη, κυβίστιση και ανακυβίστιση στο έδαφος. Φοιτήτριες: Στροφές, άλματα, ισορροπίες, κυβίστιση και ανακυβίστιση στο έδαφος.
3. Κατακόρυφη στήριξη, συνδυασμός κατακόρυφης στήριξης-κυβίστισης και τροχός στο έδαφος.
4. Φοιτητές: Περάσματα των σκελών στον ίππο με λαβές και αιωρήσεις στους κρίκους. Φοιτήτριες: Προασκήσεις για τις διαπεράσεις στο άλμα ίππου.
5. Φοιτητές: Αιωρήσεις από τη βραχιόνια εξάρτηση και από τη στήριξη και γιγαντιαία ανάβαση εμπρός στο δίζυγο καθώς και αιωρήσεις με αλλαγή λαβής στο μονόζυγο.
6. Φοιτήτριες: Αιωρήσεις στην ψηλή και στη χαμηλή μπάρα των ασύμμετρων ζυγών καθώς και είσοδος ιππέα στη δοκό ισορροπίας.
7. Φοιτητές: Προασκήσεις για τη διαπέραση με διάσταση στο άλμα ίππου. Φοιτήτριες: Επανάληψη κατακόρυφης στήριξης και τροχού στο έδαφος. Επανάληψη τροχού και εκμάθηση τροχοστροφής (ροντάτ) στο έδαφος.
8. Φοιτητές: Επανάληψη των περασμάτων των σκελών και έξοδος σημαία στον ίππο με λαβές, ανεστραμμένη εξάρτηση στους κρίκους. Φοιτήτριες: Είσοδος ανακυβίστιση και περιστροφή πίσω στους ασύμμετρους ζυγούς, ανόρθωση από την ημιγονάτιση, βηματισμοί, αναπήδηση με αλλαγή των σκελών και στροφή 180° στη δοκό ισορροπίας.
9. Φοιτητές: Βραχιόνια ανεστραμμένη στήριξη-κυβίστιση και γιγαντιαία ανάβαση πίσω στο δίζυγο, ανακυβίστιση και περιστροφή πίσω στο χαμηλό μονόζυγο. Φοιτήτριες: Διαπέραση με συσπείρωση στο άλμα ίππου.
10. Φοιτητές: Ολοκλήρωση της διαπέρασης με διάσταση στο άλμα ίππου. Φοιτήτριες: Περάσματα των σκελών από τη στήριξη στη χαμηλή μπάρα και απλή έξοδος πίσω, βηματισμός με χιασμό των σκελών, μειωπιαία ισορροπία, βαθύ κάθισμα και στροφή 180° στη δοκό ισορροπίας.
11. Φοιτητές: Έξοδος συσπειρωτικό σάλτο πίσω στους κρίκους, έξοδος με τετωμένο σώμα από πλάγια στο δίζυγο και έξοδος σημαία στο χαμηλό μονόζυγο. Φοιτήτριες: Διαπέραση με διάσταση στο άλμα ίππου και έξοδος με διάσταση των σκελών στη δοκό ισορροπίας.
12. Φοιτητές: Επαναλήψεις ασκήσεων, συνδυασμών και προγραμμάτων στο έδαφος, στον ίππο με λαβές και στους κρίκους. Φοιτήτριες: Επαναλήψεις ασκήσεων στο άλμα ίππου και στους ασύμμετρους ζυγούς.
13. Φοιτητές: Επαναλήψεις ασκήσεων, συνδυασμών και προγραμμάτων στο

άλμα ίππου, στο δίζυγο και στο μονόζυγο. Φοιτήτριες: Επαναλήψεις ασκήσεων και σύνθεση προγραμμάτων στη δοκό ισορροπίας και στο έδαφος.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	8:00-14:00 (ανάλογα με το τμήμα)	Πανεπιστημιακό, Αλεξάνδρειο
--	-------------------------------------	--------------------------------

251 Ποδόσφαιρο II

Σκοπός: Να δώσει βασικά στοιχεία τακτικής του ποδοσφαίρου (ατομική, υποομάδων και ομαδική) και συστημάτων ποδοσφαίρου.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην τακτική.
2. Ατομική αμυντική τακτική (μαρκάρισμα αντιπάλου με και χωρίς μπάλα).
3. Ατομική αμυντική τακτική (παρεμπόδιση της συνεργασίας των αντιπάλων).
4. Ατομική επιθετική τακτική (ενέργειες του παίκτη χωρίς μπάλα).
5. Ατομική επιθετική τακτική (ενέργειες του παίκτη με μπάλα).
- 6-7. Αμυντική τακτική των υποομάδων (συνεργασία των παικτών για άμυνα χώρου).
8. Επιθετική τακτική των υποομάδων (απλή συνεργασία, συνεργασία 1-2).
9. Επιθετική τακτική των υποομάδων (παράδοση-παραλαβή της μπάλας, συνεργασία για overlapping).
10. Ομαδική αμυντική τακτική (άμυνα χώρου σύμφωνα με τις βασικές αρχές παιχνιδιού).
11. Ομαδική επιθετική τακτική (ανάπτυξη του παιχνιδιού σύμφωνα με τις βασικές αρχές του παιχνιδιού).
12. Συστήματα ποδοσφαίρου.
13. Ανασκόπηση.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	8:00-14:00 (ανάλογα με το τμήμα)	Πανεπιστημιακό,
--	-------------------------------------	-----------------

253 Κολύμβηση II

Σκοπός: Η εκμάθηση των τεχνικών πρόσθιας κολύμβησης και πεταλούδας (δελφινιού). Η εκμάθηση της πλάγιας τεχνικής. Εισαγωγή στις αρχές της ναυαγιστικής και σε άλλες δραστηριότητες του νερού (τεχνική κολύμβηση, υδρογυμναστική, παιχνίδια στο νερό κ.ά.). Εισαγωγή στη μεικτή ατομική και ομαδική κολύμβηση. Εισαγωγή στις βασικές αρχές και στο σχεδιασμό της κολυμβητικής προπόνησης. Κολύμβηση 50, 100 και 200 μ. Υποβρύχια κολύμβηση 25 ως 50 μ.

Διδακτικές ενότητες

Θεωρία

1. Περιγραφή και ανάλυση των τριών τεχνικών. Βιντεοταινία.
2. Ιστορική εξέλιξη των τεχνικών. Κανονισμοί. Ασκήσεις τεχνικών.
3. Ανάλυση πλάγιας τεχνικής. Συντονισμός.
4. Ανάλυση πρόσθιας τεχνικής. Θέση σώματος. Δράση ποδιών.
5. Ανάλυση πρόσθιας τεχνικής. Δράση χεριών. Συντονισμός.
6. Ανάλυση πεταλούδας. Θέση σώματος. Δράση ποδιών.
7. Ανάλυση πεταλούδας. Δράση χεριών. Συντονισμός. Τεστ.
8. Κολύμβηση σε ειδικούς πληθυσμούς. Βιντεοταινία.
9. Παιχνίδια στο νερό. Υδρογυμναστική. Οργάνωση εκμάθησης.
10. Τεχνική κολύμβηση. Υποβρύχια δραστηριότητες. Τεχνικές.
11. Αρχές ναυαγιστικής. Πνιγμός. Φυσιολογία πνιγμού.
12. Μεικτή ατομική και ομαδική κολύμβηση. Εκκινήσεις, στροφές.
13. Ανασκόπηση. Βιντεοταινία.

Πράξη

1. Μάθηση δράσης ποδιών στο πρόσθιο, έξω και μέσα στο νερό.
2. Μάθηση δράσης ποδιών στην πεταλούδα, έξω και μέσα στο νερό.
3. Ασκήσεις ποδιών και σώματος, υποβρύχια και στην επιφάνεια.
4. Μάθηση δράσης χεριών στο πρόσθιο. Αναπνοή. Συντονισμός.
5. Μάθηση δράσης χεριών στην πεταλούδα. Αναπνοή.
6. Δράση ποδιών στο πρόσθιο και στην πεταλούδα. Βοηθητικά μέσα.
7. Ασκήσεις συντονισμού. Τεστ.
8. Δράση χεριών στο πρόσθιο και στην πεταλούδα. Συντονισμός.
9. Εκκινήσεις-στροφές-τερματισμοί.
10. Ασκήσεις συντονισμού. Τεστ πρόσθιου και πεταλούδας 25 μ.
11. Δράσεις χεριών και ποδιών. Συντονισμός. Κολύμβηση 25 και 50 μ.
12. Επαναλήψεις. Κολύμβηση 50, 100, 200 και 400 μ. Τεστ.
13. Επαναλήψεις. Διορθώσεις. Τεστ.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	10:00-14:00 (ανάλογα με το τμήμα)	Εθνικό, Ποσειδώνιο
--	--------------------------------------	-----------------------

259 Ρυθμική γυμναστική II

Σκοπός: Βλέπε «209 Ρυθμική αγωνιστική γυμναστική I».

Διδακτικές ενότητες

Θεωρία

Ανάλυση και σκοπιμότητα της χρήσης των θέσεων των χεριών και των ποδιών

του μπαλέτου. Χρήση της μουσικής στη ρυθμική γυμναστική. Θεωρητική ανάλυση της βασικής τεχνικής στο στεφάνι, στις κορύνες και στην κορδέλα. Ορθολογιστική θεώρηση της κίνησης. Αρχιτεκτονική της σύνθεσης ενός προγράμματος ρυθμικής στα τρία όργανα και τοποθέτηση των ασκήσεων σε σχέση με το χώρο και το χρόνο. Βασικά στοιχεία της λειτουργίας του αθλήματος της ρυθμικής γυμναστικής κατά την διάρκεια των αγώνων με βάση το διεθνή κώδικα βαθμολογίας.

Πράξη

1. Ασκήσεις ευρύτητας όλων των αρθρώσεων, κυματισμοί του κορμού μπροστά και πίσω, ακροβατικά στοιχεία (κυβιστήσεις και παραλλαγές κυβιστήσεων).
2. Ρυθμικοί βηματισμοί. Βήμα βαλς, πόλκα, χόπλα. Εκμάθηση της ισορροπίας second στη μπάρα με τη χρησιμοποίηση διαφορετικών τεχνικών. Προασκήσεις της ισορροπίας στο κέντρο. Επανάληψη των απλών αλμάτων και στροφών.
3. Στεφάνι. Λαβές, αιωρήσεις, ταλαντώσεις, μεταβιβάσεις σε διαφορετικά επίπεδα, στατικά και με διάφορες μετακινήσεις στο χώρο. Απλά τεχνικά στοιχεία του οργάνου σε συνδυασμό με τις ασκήσεις σώματος.
4. Στεφάνι. Οχτάρια και περιστροφές του οργάνου σε διαφορετικά επίπεδα και με διαφορετική τροχιά. Περιστροφές του στεφανιού στο πάτωμα και σε διάφορα μέρη του σώματος συνδυασμένες με ασκήσεις σε χαμηλό επίπεδο, εκμάθηση του άλματος anglais.
5. Στεφάνι. Πετάγματα του οργάνου και εκμάθηση λαβών. Περάσματα μέσα από το στεφάνι. Κυλίσματα στο σώμα και στο πάτωμα.
6. Μικρές και μεγάλες συνθέσεις του στεφανιού με μουσική συνοδεία. Κορύνες. Λαβές, αιωρήσεις, ταλαντώσεις, μεταβιβάσεις, οχτάρια, πετάγματα, περιστροφές.
7. Κορύνες. Συνδυασμοί ασκήσεων σώματος και βασικής τεχνικής στατικά και με διαφορετικού τύπου μετακινήσεις στο χώρο.
8. Κορύνες. Χρήση των δύο κορυνών σε συνδυασμό με τη βασική τεχνική του οργάνου. Προσέγγιση της τεχνικής των μύλων. Μικρές και μεγάλες συνθέσεις με μουσική συνοδεία. Παιγνίδια με τις κορύνες. Κανονισμοί. Αυτοσχεδιασμός.
9. Κορδέλα. Λαβές, αιωρήσεις, ταλαντώσεις, μεταβιβάσεις, κύκλοι, σπιράλ και φιδάκια, οχτάρια, τυλίγματα στο σώμα.
10. Κορδέλα. Ασκήσεις μετακίνησης στο χώρο σε συνδυασμό με τη βασική τεχνική του οργάνου. Μεταβιβάσεις της κορδέλας απλές και με εκτινάξεις. Χορευτικά στοιχεία και ρυθμικοί βηματισμοί με την κορδέλα, εκμάθηση απλών πεταγμάτων.

11. Κορδέλα. Μικρές και μεγάλες συνθέσεις με μουσική συνοδεία. Παιγνίδια παιδαγωγικά με μία ή περισσότερες κορδέλες. Κανονισμοί.
12. Εκμάθηση βασικών ασκήσεων από το μπαλέτο προσαρμοσμένων στη ρυθμική γυμναστική. Ακροβατικά στοιχεία με στηρίξεις στα χέρια. Επανάληψη της βασικής τεχνικής του στεφανιού και των κορυνών.
13. Γενικές και ειδικές κατευθύνσεις για τη δημιουργία συνθέσεων - προγραμμάτων στα πέντε όργανα της ρυθμικής γυμναστικής. Κατανομή των ομάδων των ασκήσεων στο χώρο, χρήση όλου του χώρου, επιτυχής συνδυασμός κίνησης και μουσικής.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	8:00-14:00 (ανάλογα με το τμήμα)	Αλεξάνδρειο
--	-------------------------------------	-------------

260 Καλαθοσφαίριση II

Σκοπός: Να δώσει τις θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις για την αμυντική τεχνική, τη μερική τακτική και την ολική τακτική (άμυνα-επίθεση), ώστε να μπορέσει ο/η φοιτητής/-ήτρια να αντεπεξέλθει στις ανάγκες της διδασκαλίας του μαθήματος τόσο στην πρωτοβάθμια, όσο και στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Διδακτικές ενότητες

1. Άμυνα σε παίκτη με μπάλα.
2. Άμυνα σε παίκτη χωρίς μπάλα.
3. Άμυνα στον ρινοί.
4. Συνεργασία 2 και 3 παικτών.
5. Ομαδική άμυνα man to man.
6. Ομαδική επίθεση man to man.
7. Ομαδική άμυνα ζώνης 2-1-2.
8. Ομαδική επίθεση στη ζώνη 2-1-2.
9. Καταστάσεις αιφνιδιασμού και αιφνιδιασμός.
10. Διοργάνωση αγώνων.
11. Η διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης στην εκπαίδευση.
12. Ετήσιος προγραμματισμός εκπαίδευσης.
13. Ανακεφαλαίωση.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	8:00-14:00 (ανάλογα με το τμήμα)	Πανεπιστημιακό, Μίκρα, Βότση
--	-------------------------------------	---------------------------------

263 Βιοχημεία της άσκησης

Σκοπός: Να δώσει βασικές γνώσεις γύρω από τη δομή και τη λειτουργία των ζωντανών οργανισμών σε μοριακό επίπεδο και γύρω από τους μηχανισμούς, με τους οποίους ο οργανισμός ανταποκρίνεται στις πολλαπλές απαιτήσεις της μυϊκής δραστηριότητας. Οι παρεχόμενες γνώσεις βοηθούν στη βαθύτερη κατανόηση της λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος κατά την άσκηση.

Διδακτικές ενότητες

1. Σκοπός και περιεχόμενο της βιοχημείας.
2. Στοιχειώδεις γνώσεις χημείας.
3. Μεταβολισμός.
4. Δομή πρωτεϊνών.
5. Λειτουργίες πρωτεϊνών.
6. Δομή νουκλεϊκών οξέων.
7. Ροή των γενετικών πληροφοριών.
8. Δομή υδατανθράκων και λιπιδίων.
9. Νευρική μετάδοση της εντολής για κίνηση.
10. Μυϊκή συστολή.
11. Ο μεταβολισμός κατά την άσκηση.
12. Μεταβολισμός των ενώσεων με υψηλό δυναμικό μεταφοράς της φωσφορικής ομάδας κατά την άσκηση.
13. Μεταβολισμός του γλυκογόνου κατά την άσκηση.
14. Αερόβια διάσπαση των υδατανθράκων.
15. Αναερόβια διάσπαση των υδατανθράκων.
16. Επίδραση της άσκησης στο μεταβολισμό των λιπιδίων.
17. Επίδραση της άσκησης στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών.
18. Ολοκλήρωση του μεταβολισμού κατά την άσκηση.

Δευτέρα	15:00-16:15	Τζημουράτα
Τετάρτη	15:00-16:15	

264 Ενόργανη γυμναστική II

Σκοπός: Βλέπε «214 Ενόργανη γυμναστική I».

Διδακτικές ενότητες

1. Μετωπιαία ισορροπία, κατακόρυφη στήριξη-κυβίστηση και προασκήσεις για την ανακυβίστηση στην κατακόρυφη στήριξη στο έδαφος.
2. Φοιτητές: Επανάληψη τροχού και ροντάι, εκτέλεση της ανακυβίστησης στην κατακόρυφη στήριξη στο έδαφος. Φοιτήτριες: Κυβίστηση και ανακυβίστηση με δίπλωση στο έδαφος, είσοδος με άλμα διασκελισμού στη δοκό ισορροπίας.

3. Φοιτητές: Είσοδος γιγαντιαία ανάβαση εμπρός και αιωρήσεις από τη στήριξη στο δίζυγο, αιωρήσεις και περιστροφή πίσω στο μονόζυγο. Φοιτήτριες: Είσοδος άλμα στη μετωπιαία στήριξη στη χαμηλή μπάρα και περιστροφή πίσω, γωνιώδης στήριξη με διάσταση και εδραία στήριξη με λυγισμένα σκέλη στη δοκό ισορροπίας.
4. Φοιτητές: Διαπέραση με συσπείρωση στο άλμα ίππου, αιώρηση από την ανεστραμμένη εξάρτηση και εξάρθρωση στους κρίκους. Φοιτήτριες: Ανακυβίστηση στην κατακόρυφη στήριξη, πλευρική και μετωπιαία τέλεια διάσταση στο έδαφος.
5. Χειροκυβίστηση και αλματική κυβίστηση στο έδαφος.
6. Φοιτητές: Επανάληψη των περασμάτων των σκελών, έξοδος σημαία στον ίππο με λαβές, ανατροπή στους κρίκους. Φοιτήτριες: Πέρασμα του ενός σκέλους στη στήριξη ιππία στη χαμηλή μπάρα, εκκρεμοειδής αιώρηση με πιάσιμο στην ψηλή μπάρα και ψευδοανατροπή.
7. Φοιτητές: Ανατροπή και έξοδος κυκλοσυσπείρωση στο δίζυγο. Φοιτήτριες: Χειροανακυβίστηση (φλικ-φλακ) και προασκήσεις για τη χειροκυβίστηση στο άλμα ίππου.
8. Φοιτητές: Χειροκυβίστηση στο άλμα ίππου (κατά πλάτος). Φοιτήτριες: Άλματα ελαφίνας και ψαλιδισμού και από το βαθύ κάθισμα στο ένα σκέλος στην ισορροπία με στήριξη των χεριών στη δοκό ισορροπίας.
9. Φοιτητές: Μετωποκυβίστηση και χειροανακυβίστηση (φλικ-φλακ) στο έδαφος. Φοιτήτριες: Συσπειρωτικό σάλτο εμπρός στο έδαφος.
10. Φοιτητές: Ανατροπή και έξοδος καταπέλτης στο μονόζυγο. Φοιτήτριες: Χειροκυβίστηση στο άλμα ίππου και έξοδος ροντάι στη δοκό ισορροπίας.
11. Φοιτητές: Πτώση πίσω στην ανεστραμμένη εξάρτηση, αιώρηση και σάλτο πίσω με διάσταση στους κρίκους. Φοιτήτριες: Κυβίστηση στην ύπτια θέση, στροφή 180° και πελματιαίος καταπέλτης με διάσταση στους ασύμμετρους ζυγούς.
12. Φοιτητές: Επαναλήψεις ασκήσεων, συνδυασμών και προγραμμάτων στο έδαφος, στον ίππο με λαβές και στους κρίκους. Φοιτήτριες: Επαναλήψεις ασκήσεων στο άλμα ίππου και στους ασύμμετρους ζυγούς.
13. Φοιτητές: Επαναλήψεις ασκήσεων, συνδυασμών και προγραμμάτων στο άλμα ίππου, στο δίζυγο και στο μονόζυγο. Φοιτήτριες: Επαναλήψεις ασκήσεων και σύνθεση προγραμμάτων στη δοκό ισορροπίας και στο έδαφος.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	8:00-14:00 (ανάλογα με το τμήμα)	Πανεπιστημιακό, Αλεξάνδρειο
--	-------------------------------------	--------------------------------

265 Ιστορία φυσικής αγωγής ρωμαϊκών και νεότερων χρόνων

Σκοπός: Εξετάζεται η φυσική αγωγή, ο αθλητισμός και γενικά τα σπορ κατά τους ρωμαϊκούς, βυζαντινούς και νεότερους χρόνους. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στη φυσική αγωγή στον ελληνικό χώρο και στην Ευρώπη. Επίσης καλύπτεται η ιστορία των σύγχρονων ολυμπιακών αγώνων.

Διδακτικές ενότητες

1. Ελληνιστική περίοδος (4ος-1ος αιώνες π.Χ.).
2. Ο αθλητισμός και τα θεάματα κατά την Ρωμαϊκή περίοδο.
3. Οι αγώνες στον ελληνικό κόσμο της Ρωμαϊκής περιόδου. Η τέχνη της αγωνιστικής κατά την Ελληνιστική και τη Ρωμαϊκή περίοδο.
4. Τα θεάματα στο Βυζάντιο (ιππόδρομος).
5. Αθλήματα Βυζαντινά-Ακριτικά, αθλήματα και δραστηριότητες των Ιπποτών.
6. Η ανάπτυξη της Γυμναστικής στην Ευρώπη (15ος-19ος αιώνες).
7. Η άθληση στον ελληνικό κόσμο κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας.
8. Η ανάπτυξη της Γυμναστικής και της Φυσικής Αγωγής στη σύγχρονη Ελλάδα.
9. Η ανάπτυξη του αγωνιστικού αθλητισμού στη σύγχρονη Ελλάδα.
10. Η ανάπτυξη της μαζικής άθλησης στη σύγχρονη Ελλάδα.
11. Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες (1896-1936).
12. Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες (1940-2000).
13. Ανακεφαλαίωση.

Πέμπτη	17:00-18:30	ΤΑΞΥΠ (αίθουσα 1)
--------	-------------	-------------------

311 Εργοφυσιολογία

Σκοπός: Η παρουσίαση και η κατανόηση:

- α) των βιολογικών προσαρμογών που προκαλεί το μυϊκό έργο,
- β) των ρυθμιστικών μηχανισμών και των παραγόντων που επηρεάζουν αυτές τις προσαρμογές,
- γ) της μεγιστοποίησης της απόδοσης του οργανισμού και
- δ) της επιστημονικής εφαρμογής της άσκησης για τη βελτίωση της υγείας και της σωματικής απόδοσης του ανθρώπου.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική αναδρομή και αντικείμενο της εργοφυσιολογίας.
2. Προσδιοριστικοί παράγοντες της σωματικής απόδοσης.
3. Μυϊκή συστολή.
4. Χαρακτηριστικά μυϊκών ινών. Επίδραση της προπόνησης στις μυϊκές ίνες.
5. Μυϊκή απόδοση.

6. Είδη μυϊκής συστολής.
7. Παράγοντες που επηρεάζουν τη μυϊκή δύναμη.
8. Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης, μυϊκή αντοχή και μυϊκός κάματος.
9. Νευρομυϊκός έλεγχος.
10. Πηγές και μηχανισμοί παραγωγής μυϊκής ενέργειας.
11. Ενεργειακές φάσεις του μυϊκού έργου.
12. Αερόβια ικανότητα.
13. Αναερόβια ικανότητα.
14. Αναερόβιο κατώφλι και αντοχή.
15. Συμμετοχή των θερμοδογόνων ουσιών, αναπνευστικό πηλίκο.
16. Ορμονική ρύθμιση κατά την άσκηση.
17. Θρεπτικός περιορισμός της μυϊκής προσπάθειας.
18. Σωματότυπος, σωματικό λίπος και έλεγχος του σωματικού βάρους.
19. Θερμορύθμιση κατά την άσκηση.
20. Απώλεια και αναπλήρωση υγρών κατά την άσκηση.
21. Υψόμετρο και σωματική απόδοση.
22. Βιολογικές προσαρμογές με την προπόνηση.
23. Βιολογικές προσαρμογές κατά την ανάπτυξη.
24. Η επίδραση της άσκησης στην παιδική και εφηβική ηλικία.
25. Βιολογικά χαρακτηριστικά αθλητών ομαδικών αθλημάτων.
26. Βιολογικά χαρακτηριστικά αθλητών ατομικών αθλημάτων.

Δευτέρα	8:00-11:00 (Α-Μ), 11:00-14:00 (Ν-Ω)	ΤΑΞΥΠ
---------	-------------------------------------	-------

313 Ειδική αγωγή

Σκοπός: Να διδάξει τη φυσιολογική διαδικασία της ψυχοκινητικής ανάπτυξης, την παθοφυσιολογία των ατόμων με ειδικές ανάγκες, όπως διαταραχές της νοημοσύνης και συμπεριφοράς, μειονεξίες που προέρχονται από βλάβη ή δυσλειτουργία του νευρικού συστήματος, και την ειδική αγωγή που εφαρμόζεται στα άτομα αυτά, ιδιαίτερα την κινητική προσέγγιση και τη δυνατότητα άθλησης αυτών των ατόμων.

Διδακτικές ενότητες

1. Βασικές αρχές και ρόλος της προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής.
2. Εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα.
3. Αύξηση και διάπλαση του οργανισμού - Διαφοροποίηση φύλου - Εκτίμηση της ανάπτυξης.
4. Θεωρίες ψυχοκινητικής ανάπτυξης - Στάδια και εκτίμηση της ψυχοκινητικής ανάπτυξης.
5. Αναπτυξιακές δοκιμασίες - Εκτίμηση νοημοσύνης - Διαβαθμίσεις νοημοσύνης.

6. Νοπτική υπεροχή, έκπτωση, καθυστέρηση.
7. Κινητικές ιδιαιτερότητες ατόμων με νοπτική καθυστέρηση - Σύνδρομο Down - Προσαρμογή κίνησης και άθλησης.
8. Σύνδρομο μειωμένης προσοχής με υπερκινητικότητα - Μαθησιακές δυσκολίες - Προβλήματα συμπεριφοράς, εκπαίδευσης, άσκησης.
9. Ρόλος εκτίμησης κινητικών δεξιοτήτων στην έγκαιρη διάγνωση των μαθησιακών δυσκολιών.
10. Νευρικό Σύστημα - Κινητικός μηχανισμός - Αντανακλαστικά - Ρόλος εκτίμησης των αντανακλαστικών στην ψυχοκινητική ανάπτυξη.
11. Εγκεφαλική παράλυση - Χαρακτηριστικά - Αντιμετώπιση - Ρόλος της άσκησης.
12. Επιληψία - Εκπαιδευτικά προβλήματα - Ρόλος της άσκησης.
13. Δυσραφίες του νευρικού συστήματος - Μηνιγγομυελοκλήλη, υδροκέφαλος - Αντιμετώπιση.
14. Νοσήματα κινητικού συστήματος - Σκολίωση, νοσήματα οστών.
15. Μυοπάθειες, νοσήματα περιφερικού κινητικού νευρώνα και νεύρων - Σχέση με την άθληση.
16. Τύφλωση - Διαταραχές όρασης - Ρόλος γυμναστού - Κοινωνικά προβλήματα - Εκπαίδευση - Φυσική Αγωγή και αμβλυωπία-τύφλωση.
17. Βαρηκοΐα - Κώφωση - Ρόλος γυμναστού - Προβλήματα επικοινωνίας - Εκπαίδευση - Φυσική Αγωγή και βαρηκοΐα-κώφωση.
18. Ψυχικά νοσήματα - Νευρογενής ανορεξία - Αυτισμός - Αλκοολισμός - Ναρκωτικά.
19. Χρόνια οργανικά νοσήματα - Σακχαρώδης διαβήτης - Κυστική ίνωση - Βρογχικό άσθμα.

Πέμπτη	18:00-20:15	ΤΑΞΥΠ (αίθουσα 1)
--------	-------------	-------------------

314 Κοινωνιολογία του αθλητισμού και της φυσικής αγωγής

Σκοπός: Να δώσει στους φοιτητές τις απαραίτητες γνώσεις για την αλληλεξάρτηση μεταξύ αθλητισμού και κοινωνίας, τις κοινωνικές δομές των κοινωνικών ομάδων του αθλητισμού και τις σχέσεις αθλητισμού και κοινωνικών στρωμάτων. Με αλλά λόγια, να ερευνήσει την εξάρτηση του αθλητισμού από τις κοινωνικές δομές και τη σημασία του για τις κοινωνίες.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην κοινωνιολογία του αθλητισμού.
2. Συναγωνισμός στον αθλητισμό. Παιδί και πρωταθλητισμός.
3. Οι θεωρητικές προοπτικές για τη σχέση αθλητισμού και κοινωνίας. Κοινωνικοποίηση μέσω του αθλητισμού.
4. Συμπτώματα πιθανών προβλημάτων προσαρμογής μετά την αποσύνδεση από τον αγωνιστικό αθλητισμό.

5. Αναψυχή, ελεύθερος χρόνος και συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες.
6. Κοινωνικά προβλήματα του αθλητισμού για άτομα με ειδικές ανάγκες.
7. Ισότητα και διακρίσεις στον αθλητισμό ανάλογα με το φύλο και τις φυλές/εθνότητες.
8. Κοινωνικές τάξεις και διαφοροποίηση στην επιλογή του αθλήματος.
9. Αθλητισμός, πολιτική και βία. Αθλητισμός και πολεμικές τέχνες.
10. Οικονομία και αθλητισμός.
11. Μέσα μαζικής ενημέρωσης και σπορ.
12. Αθλητισμός και κοινωνικές παρεκκλίσεις (ντοπάρισμα, κουλιγκανισμός, κλέψιμο, εφηβική εγκληματικότητα).
13. Ανακεφαλαίωση.

Τετάρτη	17:00-18:30	ΤΑΞΥΠ (αίθουσα 1)
---------	-------------	-------------------

315 Διατροφή αθλουμένων

Σκοπός: Να προσφέρει βασικές γνώσεις διατροφής χρήσιμες για τη προώθηση της υγείας και ειδικές γνώσεις διατροφής για άτομα που αθλούνται είτε για αναψυχή είτε για πρωταθλητισμό.

Διδακτικές ενότητες

1. Το πεπτικό σύστημα.
2. Θρεπτικά συστατικά.
3. Ενεργειακό ισοζύγιο.
4. Συνέπειες της ακαταλληλότητας των τροφίμων και της εσφαλμένης διατροφής.
5. Διατροφή ειδικών κατηγοριών του πληθυσμού.
6. Σύσταση του ανθρώπινου σώματος.
7. Ιδιαιτερότητες της διατροφής των αθλουμένων.
8. Διατροφικές ανάγκες των αθλητών.
9. Διατροφή και άσκηση για μεταβολή του σωματικού βάρους.
10. Διατροφή του αθλητή για την προπόνηση και τον αγώνα.
11. Εργογόνα βοηθήματα.
12. Κατάρτιση διαιτολόγλου.
13. Ανακεφαλαίωση.

Δευτέρα	17:00-18:30	Τζημουρώτα
---------	-------------	------------

318 Αθλητική ψυχολογία

Σκοπός: Η εξέταση των ψυχολογικών και ψυχοκοινωνικών παραμέτρων που σχετίζονται με την αθλητική συμμετοχή και απόδοση. Έμφαση δίνεται στις επιστημονικές εκείνες θεωρήσεις που συμβάλλουν στην ερμηνεία της αθλητικής συμπεριφοράς και στις πρακτικές εφαρμογές που απορρέουν από αυτές. Οι φοιτητές/-ήτριες που θα περατώσουν με επιτυχία τις υποχρεώσεις τους στο μάθημα, πρέπει να είναι σε θέση να συνεκτιμούν με ορθότητα πληθώρα παραμέτρων, προκειμένου να λαμβάνουν τις σωστές αποφάσεις και να τις εφαρμόζουν στην προπόνηση και στο σχολικό περιβάλλον.

Διδακτικές ενότητες

- 1-2. Εισαγωγή. Ιστορική ανασκόπηση. Επιστημονική υπόσταση της Αθλητικής Ψυχολογίας. Θεωρία και πράξη.
- 3-4. Η Ψυχολογία της παιγνιώδους συμπεριφοράς.
- 5-6. Αιτιολογία της αθλητικής συμπεριφοράς. Η παρακίνηση και οι στάσεις των αθλητών. Αιτίες συμμετοχής στον αθλητισμό. Αιτίες εγκατάλειψης.
- 7-8. Αθλητισμός και προσωπικότητα. Επίδραση της συστηματικής άσκησης στην προσωπικότητα. Η προσωπικότητα των αθλητών και των πρωταθλητών.
- 9-11. Άγχος και στρες στον αθλητισμό. Μοντέλα ερμηνείας. Παράγοντες που επηρεάζουν. Σχέση διέγερσης και απόδοσης. Τεχνικές μέτρησης. Αντιμετώπιση του άγχους και του στρες.
- 12-14. Προσοχή και συγκέντρωση στον αθλητισμό. Μοντέλα. Σχέση με αθλητική απόδοση. Ομαδικά και ατομικά αθλήματα. Τεχνικές μέτρησης. Τεχνικές βελτίωσης.
- 15-16. Επιθετικότητα και βία στον αθλητισμό. Θεωρητικές προσεγγίσεις ερμηνείας. Παράγοντες που ευνοούν την εκδήλωση βίαιων επεισοδίων. Η συλλογική βία. Η επιθετικότητα στους αγωνιστικούς χώρους.
- 17-18. Αθλητικά ταλέντα. Ψυχοκοινωνικές διαφορές φύλων.
- 19-21. Ο ρόλος του ηγέτη στον αθλητισμό. Ο προπονητής ως ηγέτης της αθλητικής ομάδας. Μοντέλα άσκησης αποτελεσματικής ηγεσίας. Η συμπεριφορά του προπονητή στην προπόνηση και τους αγώνες. Ο προπονητής και η προβληματική συμπεριφορά των αθλητών.
- 22-24. Η ψυχοδυναμική της αθλητικής ομάδας. Η διαδικασία σχηματισμού της αθλητικής ομάδας. Ομοιογένεια της αθλητικής ομάδας και απόδοση. Η συμμόρφωση των μελών της ομάδας. Η συνοχή της αθλητικής ομάδας. Παράγοντες που διαμορφώνουν τη συνοχή. Σχέση της συνοχής με την αθλητική απόδοση.

Τετάρτη	14:00-15:30	ΤΑΞΥΠ
Πέμπτη	16:00-17:30	(αίθουσα 1)

365 Υγιεινή αθλουμένων

Σκοπός: Να δώσει γνώσεις σχετικά με την υγιεινή τόσο του γενικού πληθυσμού όσο και του ειδικού πληθυσμού των αθλουμένων. Ο αθλητής ανήκει στο γενικό πληθυσμό, αλλά είναι ιδιαίτερα ευαίσθητος σαν οργανισμός λόγω του συγχρωτισμού, της καταπόνησης και της φυσικής υπερδραστηριότητας. Είναι επίσης εκτεθειμένος σε κινδύνους, ειδικές λοιμώξεις και ατυχήματα. Για το λόγο αυτό πρέπει κανείς να γνωρίζει στοιχεία επιδημιολογίας ειδικής για τους αθλητές και στοιχεία προληπτικής ιατρικής.

Διδακτικές ενότητες

1. Επιδημιολογία (τρόποι επιδημιολογικής έρευνας).
2. Λοιμώδεις νόσοι (επιδημιολογία, συμπτώματα, πρόληψη).
3. Μη λοιμώδη νοσήματα (καρδιαγγειακές παθήσεις, κακοήθεις νόσοι κ.ά..)
4. Σημασία της αγωγής υγείας στους νέους - Τρόποι αγωγής υγείας.
5. Προληπτικός ιατρικός έλεγχος όλων των συστημάτων - Εμβόλια.
6. Πρόληψη κληρονομικών νοσημάτων - Οικογενειακός προγραμματισμός.
7. Πρόληψη αθλητικών ατυχημάτων και ορθοπαιδικών νόσων.
8. Υγιεινή του περιβάλλοντος και του νερού.
9. Υγιεινή των αθλητικών χώρων.
10. Σχολική υγιεινή - Σχολική Φυσική Αγωγή.
11. Ατομική υγιεινή - Αθλητική ενδυμασία - Αθλητικό παπούτσι.
12. Πρώτες βοήθειες.
13. Σημασία της άσκησης και πρόληψη για ιδιαίτερες ομάδες (έφηβοι, παιδιά, ηλικιωμένοι και έγκυες).

Δευτέρα	17:00-18:30	Τζιμουρότα
---------	-------------	------------

366 Μεθοδολογία έρευνας

Σκοπός: Να δώσει τις βασικές αρχές οργάνωσης και εκτέλεσης μιας επιστημονικής έρευνας, καθώς και τον τρόπο μέτρησης και αξιολόγησης ποσοτήτων που δεν μειτριούνται με συμβατικά όργανα μέτρησης (συναίσθημα, γνώση κλπ.). Πρόκειται για γνώσεις απαραίτητες σ' ένα σύγχρονο γυμναστή, που τον βοηθούν να αξιολογήσει την επίδοση της τάξης-ομάδας και να μετρήσει την ένταση του συναισθήματος των μαθητών του απέναντι στη Φυσική Αγωγή.

Διδακτικές ενότητες

1. Σχεδιασμός της έρευνας.
2. Δειγματοληψία-βασικές έννοιες.
3. Τύποι έρευνας.
4. Διεξαγωγή έρευνας.

5. Αθλητικές μετρήσεις.
6. Τεστ γνώσεων, επιδεξιότητας.
7. Μετρήσεις συμπεριφοράς.
8. Στατιστική επεξεργασία ευρημάτων.
9. Αποκωδικοποίηση.
10. Πρωτεύοντα και δευτερεύοντα κριτήρια τεστ
- 11-12. Χρήση στατιστικών πακέτων για επεξεργασία στοιχείων.
13. Ανακεφαλαίωση.

Πέμπτη	18:30-20:00	ΤΑΞΥΠ (αίθουσα 1)
--------	-------------	-------------------

367 Προπονητική

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες τις βασικές γνώσεις της θεωρίας και μεθοδικής της προπόνησης που αφορούν στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της τεχνικής και της τακτικής, τόσο στον αγωνιστικό, όσο και στο σχολικό και μαζικό αθλητισμό.

Διδακτικές ενότητες

1. Βασικές έννοιες της προπονητικής - προπόνησης.
2. Βιολογικές έννοιες και βιολογικοί νόμοι της προπονητικής.
3. Αρχές προπόνησης, αρχή του αποτελεσματικού ερεθίσματος της επιβάρυνσης, αρχή της προοδευτικής αύξησης της επιβάρυνσης.
4. Αρχές προπόνησης παραλλαγής της προπονητικής επιβάρυνσης, της επιβάρυνσης και αποκατάστασης, επανάληψης και συνέχειας.
5. Αρχές προπόνησης ατομικότητας και ηλικίας, αυξανόμενης εξειδίκευσης, μακροχρόνιου προγραμματισμού.
6. Αρχές μακροχρόνιου προγραμματισμού, ρυθμιζόμενης αλληλεπίδρασης περιεχομένων της προπόνησης.
7. Αρχή της περιοδικότητας και της κυκλικότητας.
8. Αρχή της περιοδικότητας και της κυκλικότητας, καθοδήγηση, ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας.
9. Φυσική κατάσταση, δύναμη, βασικές μορφές δύναμης.
- 10-12. Μεθοδολογία προπόνησης δύναμης.
13. Ανάπτυξη της δύναμης ανάλογα με την ηλικία, αξιολόγηση της δύναμης. Ταχύτητα, μορφές ταχύτητας.
14. Μεθοδολογία ανάπτυξης της ταχύτητας.
15. Ανάπτυξη της ταχύτητας ανάλογα με την ηλικία, αξιολόγηση της ταχύτητας. Αντοχή, μορφές αντοχής.
16. Μεθοδολογία ανάπτυξης της αντοχής.
17. Ανάπτυξη της αντοχής ανάλογα με την ηλικία, αξιολόγηση της αντοχής.

18. Κινητικότητα, βασικές έννοιες, παράγοντες επίδρασης.
19. Μεθοδολογία ανάπτυξης της κινητικότητας, κινητικότητα και ηλικία, αξιολόγηση κινητικότητας.
20. Συντονιστικές ικανότητες.
21. Τεχνική.
22. Τακτική.
- 23-24. Επαναλήψεις.

Τρίτη	15:00-16:30 (Α-Μ) 16:30-18:00 (Ν-Ω)	ΤΑΞΥΠ (αίθουσα 1)
Πέμπτη	14:00-15:00 (Α-Μ) 15:30-17:00 (Ν-Ω)	

369 Κινητική μάθηση

Σκοπός: Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ήτριες θα μπορούν να καταλαβαίνουν και να κάνουν κριτική στις βασικές έννοιες της κινητικής μάθησης, στα αντιληπτικά μοντέλα της ανθρώπινης απόδοσης, στις γνωστικές στρατηγικές κατά την διδασκαλία και στη βελτίωση και διατήρηση των δεξιοτήτων δια μέσου της εξάσκησης. Τέλος θα είναι προετοιμασμένοι/-ες να καθοδηγούν την αύξηση της ανθρώπινης απόδοσης σε πραγματικές συνθήκες. Επίσης, μέσα από τα εργαστήρια του μαθήματος θα κατανοήσουν και θα μάθουν στην πράξη την επιστημονική αξιολόγηση του χρόνου αντίδρασης, της μάθησης νέων δεξιοτήτων και την επίδραση της ανατροφοδότησης σ' αυτές.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην κινητική μάθηση. Ταξινόμηση δεξιοτήτων.
2. Χρόνος αντίδρασης.
3. Θεωρίες κινητικής μάθησης.
4. Φύση κινητικού ελέγχου. Μετρήσεις σε κινητικό έλεγχο.
5. Αξιολόγηση της μάθησης, καμπύλες απόδοσης, επιστημονική μέτρηση.
6. Ατομικές διαφορές και κινητικές ικανότητες. Αρχάριοι-έμπειροι.
7. Ανατροφοδότηση και μάθηση.
8. Φάσεις μάθησης. Μεταφορά μάθησης.
9. Προσοχή και ανθρώπινη εκτέλεση.
10. Μνήμη και μάθηση.
11. Διαμορφώνοντας το περιβάλλον και τις συνθήκες μάθησης.
12. Μέθοδοι διδασκαλίας: Κατάτμηση-διαχωρισμός-απλοποίηση.
13. Μεταβλητότητα εξάσκησης. Πλοκή περιεχομένου.
14. Διάρκεια και κατανομή της εξάσκησης.

Παρασκευή	16:00-18:15	ΤΑΞΥΠ (αίθουσα 1)
-----------	-------------	-------------------

370 Θεωρία και μεθοδική της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση

Σκοπός: Να εφοδιάσει τους/τις φοιτητές/-ήτριες με κατάλληλες και σύγχρονες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις, ώστε να αποκτήσουν την δυνατότητα αποτελεσματικής οργάνωσης και εφαρμογής των διδακτικών περιεχομένων της φυσικής αγωγής (ΦΑ) στους μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Το εργαστήριο του μαθήματος, το πλούσιο εποπτικό υλικό και τα φροντιστηριακά μαθήματα δίνουν στους/στις φοιτητές/-ήτριες τη δυνατότητα να συλλάβουν τόσο τις διεθνείς τάσεις στη σχολική φυσική αγωγή όσο και τη σύγχρονη ελληνική πραγματικότητα.

Διδακτικές ενότητες

1. Η αναγκαιότητα της ΦΑ στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση - Σύγχρονες τάσεις.
2. Σκοποί της ΦΑ Το αναλυτικό πρόγραμμα για την πρωτοβάθμια εκπαίδευση.
3. Μοντέλα προγραμμάτων στη ΦΑ στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση - Προγραμματισμός του μαθήματος (ετήσιος-ημερήσιος).
4. Παράγοντες που επηρεάζουν τη μάθηση. Διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων.
5. Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων στο μάθημα της σχολικής ΦΑ της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.
6. Σωματική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη του μαθητή του δημοτικού: συνέπειες στην οργάνωση του προγράμματος ΦΑ.
7. Το παιχνίδι στην ανάπτυξη του παιδιού και στη σχολική ΦΑ - Στάδια ψυχοκινητικής ανάπτυξης.
8. Αποτελεσματική διδασκαλία και αποτελεσματικός διδάσκων στη ΦΑ.
9. Σύγχρονος τρόπος ζωής και υγεία - «Άσκηση σε σχέση με την υγεία» στο δημοτικό.
10. Άτομα με κινητική αδεξιότητα και ιδιαιτερότητες στο μάθημα της ΦΑ.
11. Στρατηγικές ελέγχου και πειθαρχίας στο μάθημα της σχολικής ΦΑ - Δημιουργία θετικού κλίματος μάθησης.
12. Οργάνωση, έλεγχος και αξιολόγηση του μαθήματος ΦΑ - Η αξιολόγηση του μαθητή και του διδάσκοντα στη σχολική ΦΑ.
13. Ομαδική εργασία - χρήση του διαδικτύου και άλλες εφαρμογές των ηλεκτρονικών υπολογιστών.
14. Σχολιασμός πρακτικής εξάσκησης και πιθανά λάθη (σεμινάριο).

Παρασκευή	14:00-15:30	ΤΑΞΥΠ (αίθουσα 1)
-----------	-------------	-------------------

Εργαστήριο μεθοδικής διδακτικής στα σχολεία

Σκοπός: Η εξάσκηση των φοιτητών/-τριών στην πρακτική της ΦΑ της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Η εφαρμογή των θεωρητικών γνώσεών τους σε πραγματικές, εφαρμοσμένες συνθήκες, ώστε να ολοκληρωθεί η κατάρτισή τους και να αυξηθεί η δυνατότητά τους για αποτελεσματική διδασκαλία.

Διδακτικές ενότητες: Σχέδια, πλάνα, στόχοι, σκοποί ωριαίας, μηνιαίας και ετήσιας διδασκαλίας του μαθήματος ΦΑ και πρακτική άσκηση στο δημοτικό σχολείο.

371 Εργομετρία

Σκοπός: Η παρουσίαση και κατανόηση των μεθόδων μέτρησης και αξιολόγησης των βιολογικών παραμέτρων και φυσικών ικανοτήτων που σχετίζονται με την ανθρώπινη απόδοση και την αθλητική επίδοση.

Διδακτικές ενότητες

1. Μέτρηση, αξιολόγηση και δοκιμασίες.
2. Μονάδες μέτρησης, ενέργεια και συντελεστής απόδοσης.
3. Βασικά και ειδικά εργόμετρα, σύγκριση εργομέτρων.
4. Εργομετρική διαδικασία.
5. Μέθοδοι μέτρησης της καρδιακής συχνότητας.
6. Μέθοδοι μέτρησης της αρτηριακής πίεσης.
7. Άμεση και έμμεση θερμιδομετρία, κλειστό κύκλωμα σπιρομέτρησης.
8. Προσδιορισμός της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου, ανοικτό κύκλωμα σπιρομέτρησης.
9. Πρόβλεψη της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου.
10. Υπαίθριες δοκιμασίες αερόβιας ικανότητας.
11. Μέτρηση και αξιολόγηση της δύναμης.
12. Ανάλυση της σύστασης του ανθρώπινου σώματος.
13. Εργαστηριακές μέθοδοι ανάλυσης των χαρακτηριστικών του σκελετικού μυός.

Δευτέρα	8:30-10:00 (Α-Μ), 12:00-13:30 (Ν-Ω)	ΤΑΞΥΠ
---------	-------------------------------------	-------

412 Αθλητιατρική

Σκοπός: Να δώσει τις απαραίτητες γνώσεις σε γενικά και ειδικά θέματα της επιστήμης της Αθλητιατρικής και ειδικότερα στους τομείς της θεωρητικής και εφαρμοσμένης ιατρικής που εξετάζουν την επίδραση της άσκησης, της προπό-

νησης και της άθλησης, καθώς και την επίδραση της υποκινητικότητας, τόσο στα υγιή άτομα όσο και στα άτομα με διάφορες παθήσεις όλων των ηλικιών, καθώς και την αξία χρήσιμων μεθόδων στην προληπτική ιατρική και στη θεραπεία παθήσεων που προκαλούνται ως επιπλοκές κατά την άσκηση.

Διδακτικές ενότητες

1. Περιεχόμενο και στόχοι της Αθλητιατρικής επιστήμης.
2. Οξείες επιδράσεις της άσκησης στα διάφορα συστήματα του οργανισμού.
3. Χρόνιες επιδράσεις της άσκησης στα διάφορα συστήματα του οργανισμού.
4. Περιβάλλον και άσκηση.
5. Υπερθερμία - Υποθερμία.
6. Άσκηση και παιδί.
7. Άσκηση και γυναίκα.
8. Άσκηση και τρίτη ηλικία.
9. Άσκηση στο γενικό πληθυσμό.
10. Η άσκηση ως θεραπευτικό μέσο διαφόρων παθήσεων.
11. Άσκηση και καρδιοπάθειες.
12. Διατροφή και άθληση.
13. Λοιμώξεις και αρχές υγιεινής.
14. Ιατρικός έλεγχος αθλουμένων.
15. Συχνότερα συμπτώματα των αθλουμένων κατά τη διάρκεια της άσκησης.
16. Σύνδρομο υπερπροπόνησης.
17. Αθλητικές κακώσεις.
18. Πρώτες βοήθειες.
19. Επιπλοκές από το καρδιαγγειακό σύστημα κατά την άσκηση.
20. Αιφνίδιος θάνατος.
21. Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση.
22. Οργάνωση ιατρείου - φαρμακείου αγωνιστικών χώρων.
23. Νευρολογικές επιπλοκές κατά την άσκηση.
24. Σύνδρομο υπέρχρησης - καταπόνηση των αθλητών σε έντονη και παρατεταμένη άσκηση.
25. Ασκησιογενή σύνδρομα.
26. Doping στον αθλητισμό.

Τρίτη και Πέμπτη	14:15-16:00	Γ' Αμφιθέατρο Κτηνιατρικής
------------------	-------------	-------------------------------

413 Φιλοσοφία της φυσικής αγωγής

Σκοπός: Να ερμηνεύσει τη φιλοσοφία της Φυσικής Αγωγής του παρελθόντος και να κατευθύνει την προσοχή μας στην αντιμετώπιση των προβλημάτων του παρόντος και του μέλλοντος. Παράλληλα δίδεται έμφαση στις φιλοσοφικές απόψεις των αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων περί σώματος, ψυχής, φυσικής αγωγής και αθλητικού συναγωνισμού. Ένας από τους σκοπούς του μαθήματος είναι η γνωριμία των φοιτητών/-τριών με τις ιστορικές αρχές της Ελληνικής φιλοσοφίας.

Διδακτικές ενότητες

1. Οι προσωκρατικοί φιλόσοφοι.
2. Οι φιλόσοφοι μετά το Σωκράτη.
3. Η Ομηρική φιλοσοφία περί σώματος και ψυχής.
4. Ο Ηρόδοτος και η φιλοσοφία του σχετικά με τους Αγώνες και τους αθλητές.
5. Η Πυθαγόρειος φιλοσοφία περί σώματος και ψυχής.
6. Η Πλατωνική φιλοσοφία περί ψυχής, σώματος και Φυσικής Αγωγής.
7. Η Αριστοτελική φιλοσοφία περί ψυχής, σώματος και Φυσικής Αγωγής.
8. Η κίνηση και ο αθλητισμός ως μέσο προαγωγής της υγείας στην αρχαία Ελλάδα.
9. Η φιλοσοφία της σύγχρονης σχολικής Φυσικής Αγωγής και του αθλητισμού.
10. Το πρόβλημα της χρήσης απαγορευμένων χημικών ουσιών από τους αθλητές.
11. Γυναίκα και αθλητισμός: Ανασκόπηση-τοποθετήσεις.
12. Η προαγωγή της συμφιλίωσης δια μέσου των αγώνων.
13. Ανακεφαλαίωση.

Τρίτη	18:00-19:30	ΤΑΞΥΠ (αίθουσα 1)
-------	-------------	-------------------

417 Φυσικοθεραπεία

Σκοπός: Η θεωρητική και πρακτική διδασκαλία των θεμελιωδών αρχών της φυσικοθεραπείας στον αθλητισμό, ώστε οι ασχολούμενοι με τον αθλητισμό να είναι ενήμεροι των προβλημάτων που συνδέονται με τις αθλητικές κακώσεις και παθήσεις και να είναι σε θέση να προσφέρουν μια αρχική βοήθεια στον αθλητή κατά την άμεσα μετατραυματική περίοδο. Με απόκτηση ενός ικανοποιητικού επιπέδου γνώσης επιδιώκεται η αρμονικότερη συνεργασία των γυμναστών με τους ιατρούς και φυσικοθεραπευτές.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή - Αποκατάσταση μετά από κακώσεις (από υπερχρησία ή τραυματικές).
2. Ψυχρά-θερμά επιθέματα.
3. Ηλεκτροθεραπεία: Υπέρηχοι-TENS-Laser-Εναλλασσόμενα ρεύματα.
4. Μάλαξη.
5. Επιδέσεις.
6. Αποκατάσταση μετά από μυϊκές, συνδεσμικές και τενόντιες κακώσεις.
7. Αποκατάσταση μετά από οστικές κακώσεις.
8. Αποκατάσταση μετά από κακώσεις κρανιοεγκεφαλικές, αγγείων και νεύρων.
9. Αποκατάσταση κατά περιοχή κακώσεων: Σπονδυλική στήλη και άνω άκρα.
10. Αποκατάσταση κατά περιοχή κακώσεων: Πύελος και κάτω άκρα.
11. Προγράμματα άσκησης ανάλογα με το άθλημα.
12. Προγράμματα άσκησης σε παραμορφώσεις της σπονδυλικής στήλης.
13. Ανακεφαλαίωση.

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	14:00-18:00 (ανάλογα με το τμήμα)	ΤΑΞΥΠ
--	--------------------------------------	-------

420 Θεωρία και μεθοδική της φυσικής αγωγής στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση

Σκοπός: Να εφοδιάσει τους/τις φοιτητές/-ήτριες με κατάλληλες και σύγχρονες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις, ώστε να αποκτήσουν την δυνατότητα αποτελεσματικής οργάνωσης και εφαρμογής των διδακτικών περιεχομένων της φυσικής αγωγής (ΦΑ) στους μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Το εργαστήριο του μαθήματος, το πλούσιο εποπτικό υλικό και τα φροντιστηριακά μαθήματα δίνουν στους/στις φοιτητές/-ήτριες τη δυνατότητα να συλλάβουν τόσο τις διεθνείς τάσεις στη σχολική φυσική αγωγή όσο και τη σύγχρονη ελληνική πραγματικότητα.

Διδακτικές ενότητες

1. Η ΦΑ στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση: Σύγχρονες τάσεις.
2. Σκοποί της ΦΑ. Το ελληνικό αναλυτικό πρόγραμμα στη ΦΑ.
3. Μοντέλα προγραμμάτων στη ΦΑ στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.
4. Διδακτικά συγλ και μέθοδοι διδασκαλίας.
5. Οργανωτικές δομές του προγράμματος.
6. Σύγχρονες τάσεις και προγράμματα παρέμβασης.
7. Αγωγή υγείας και κατάλληλες διδακτικές προσεγγίσεις στη ΦΑ.
8. Φυσική δραστηριότητα και υγεία στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.
9. Αποτελεσματική διδασκαλία και αποτελεσματικός διδάσκων.

10. Ο ρόλος του καθηγητή. Παρακίνηση μαθητών.
11. Προγραμματισμός του μαθήματος (ετήσιος-ημερήσιος).
12. Μετρήσεις-Αξιολογήσεις στη ΦΑ.
13. Ομαδική εργασία - χρήση του διαδικτύου και άλλες εφαρμογές των ηλεκτρονικών υπολογιστών.
14. Σχολιασμός πρακτικής εξάσκησης και πιθανά λάθη (σεμινάριο).

Παρασκευή	14:00-15:30	ΤΑΞΥΠ (αίθουσα 1)
-----------	-------------	-------------------

Εργαστήριο μεθοδικής διδακτικής στα σχολεία

Σκοπός: Η εξάσκηση των φοιτητών/-τριών στην πρακτική της ΦΑ της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η εφαρμογή των θεωρητικών γνώσεών τους σε πραγματικές, εφαρμοσμένες συνθήκες, ώστε να ολοκληρωθεί η κατάρτισή τους και να αυξηθεί η δυνατότητά τους για αποτελεσματική διδασκαλία.

Διδακτικές ενότητες: Παρουσίαση σχεδίων μαθήματος ΦΑ και ανάλογη πρακτική εξάσκηση κάθε φοιτητή/-ήτριας σε πλάνα μαθήματος, πλάνα ενότητας μαθημάτων, σε ολοκληρωμένο σχεδιασμό, σε σχεδιασμό πολλαπλών δραστηριοτήτων, ατομικής διδασκαλίας κ.λπ.

463 Οργάνωση και διοίκηση αθλητισμού

Σκοπός: Να διδαχθούν οι βασικές αρχές αθλητικού σχεδιασμού και ανάπτυξης στρατηγικών πλάνων, μάρκετινγκ, έρευνας αγοράς και διαφήμισης, επιλογής και διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού, καθώς επίσης και βασικά στοιχεία αθλητικού δικαίου. Γνώσεις αυτών των θεμάτων είναι απαραίτητες σε όσους θα κληθούν να εργαστούν ως αθλητικά στελέχη σε αθλητικούς οργανισμούς.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην Οργάνωση και Διοίκηση του Αθλητισμού.
2. Αρχές Οργάνωσης και Διοίκησης.
3. Εισαγωγή στο Αθλητικό Μάρκετινγκ.
4. Μάρκετινγκ Μάνατζμεντ.
5. Στρατηγικός Προγραμματισμός.
6. Αθλητική Χορηγία.
7. Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού.
8. Επαγγελματική Κατάρτιση του Αθλητικού Μάνατζερ.
- 9-11. Αθλητικό Δίκαιο.
12. Ανακεφαλαίωση.

Τετάρτη	14:00-15:30	ΤΑΞΥΠ (αίθουσα 1)
---------	-------------	-------------------

464 Αθλητικές κακώσεις

Σκοπός: Η λεπτομερής παρουσίαση και ανάλυση των αθλητικών κακώσεων και παθήσεων που αφορούν το μυοσκελετικό και τα άλλα συστήματα. Με τη διδασκαλία του μαθήματος σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο επιδιώκεται η ευαισθητοποίηση των φοιτητών/-τριών σε μεγάλο αριθμό κακώσεων και παθήσεων, ιδιαίτερα εκείνων που αφορούν την παιδική και εφηβική ηλικία ή συνοδεύονται από επιπλοκές. Παράλληλα καταβάλλεται προσπάθεια, ώστε να καταστεί ο ασχολούμενος με τον αθλητισμό ικανός για διάκριση και αντιμετώπιση ορισμένων κακώσεων (τραυματικών ή από υπερχρησία) κατά την άμεσα μετατραυματική περίοδο.

Διδακτικές ενότητες

1. Γενικά περί αθλητικών κακώσεων και παθήσεων.
2. Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις.
3. Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση.
4. Κακώσεις και παθήσεις σπονδυλικής στήλης.
5. Κακώσεις νεύρων.
6. Κακώσεις και παθήσεις ωμικής ζώνης.
7. Κακώσεις και παθήσεις αγκώνα.
8. Κακώσεις και παθήσεις καρπού και χειρός.
9. Κακώσεις και παθήσεις πυέλου και ισχίου.
10. Κακώσεις και παθήσεις γόνατος.
11. Κακώσεις και παθήσεις ποδοκνημικής και ποδός.
12. Επίδραση της άσκησης στον οστικό μεταβολισμό.
13. Ανακεφαλαίωση.

Τρίτη	13:30-15:00	ΤΑΞΥΠ (αίθουσα 1)
-------	-------------	-------------------

467 Φυσικοθεραπεία

Βλέπε «417 Φυσικοθεραπεία».

Δευτέρα-Παρασκευή (ανάλογα με το τμήμα)	14:00-18:00 (ανάλογα με το τμήμα)	ΤΑΞΥΠ
--	--------------------------------------	-------

Μαθήματα κύριας ειδικότητας

Τα μαθήματα κύριας ειδικότητας παρουσιάζονται κατά αριθμητική σειρά των κωδικών τους. Οι υπεύθυνοι φαίνονται στις σελίδες 39-40.

ΚΕ01 Αντισφαίριση (7ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να δώσει στο/στη φοιτητή/-ήτρια λεπτομερή ανάλυση των βασικότερων στοιχείων του τένις, ώστε να γνωρίσει καλά το άθλημα και να προετοιμαστεί για την καλύτερη παρακολούθηση του μαθήματος στο 8ο εξάμηνο. Επίσης να είναι ικανός/ή να διδάξει το άθλημα στο σχολικό αθλητισμό.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική εξέλιξη, εξοπλισμός και ορολογία τεχνικής.
2. Τεχνική βασικών και ειδικών κτυπημάτων.
3. Κανονισμοί παιχνιδιού, ειδικοί κανονισμοί, φύλλο αγώνα.
4. Θεωρητικές αρχές της κίνησης στο τένις.
5. Μεθοδική.
6. Πρακτικές διδασκαλίες. Μίνι τένις.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Ποσειδώνιο
-------------------	------------	------------

ΚΕ01 Αντισφαίριση (8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να ολοκληρώσει ο/η φοιτητής/-ήτρια τις γνώσεις γύρω από το αντικείμενο του τένις. Οι γνώσεις αυτές είναι απαραίτητες, ώστε μετά το πέρας των σπουδών του/της να αισθάνεται ικανός/-ή για την εξάσκηση του επαγγέλματος ως προπονητής/-ήτρια τένις.

Διδακτικές ενότητες

1. Τεχνική ειδικών κτυπημάτων.
2. Τροχιές μπάλας - ρακέτας.
3. Προπονητική. Πρακτικές διδασκαλίες.
4. Τακτική απλού, διπλού, μεικτού.
5. Ψυχολογία. Τραυματιολογία.
6. Οργάνωση αγώνων.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Ποσειδώνιο
-------------------	------------	------------

ΚΕ02 Άρση βαρών (7ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να μάθουν οι φοιτητές/-ήτριες ό,τι τους είναι απαραίτητο για να μπορέσουν να εργασθούν στο χώρο του συγκεκριμένου αθλήματος σε όλα τα επίπεδα (σύλλογοι, κλιμάκια, εθνικές ομάδες), καθώς επίσης να είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις τους και σε οποιοδήποτε άλλο άθλημα είναι απαραίτητη οποιαδήποτε μορφή δύναμης.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική εξέλιξη του αθλήματος.
2. Μέθοδοι διδασκαλίας της τεχνικής.
3. Ανάλυση της τεχνικής.
4. Τεχνικά σφάλματα.
5. Τρόποι διόρθωσης.
6. Βασικές βοηθητικές ασκήσεις.
7. Ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης.
8. Μέθοδοι ανάπτυξης της μυϊκής δύναμης.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Αλεξάνδρειο
-------------------	------------	-------------

ΚΕ02 Άρση βαρών (8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο. Επιπλέον, με την εκμάθηση των κανονισμών και την παρακολούθηση της ανάλογης σχολής της Ομοσπονδίας, ο/η φοιτητής/-ήτρια μπορεί να ασχοληθεί και ως κριτής του αθλήματος.

Διδακτικές ενότητες

1. Μέθοδοι προπόνησης.
2. Επιλογή ταλέντων.
3. Στάδια προετοιμασίας.
4. Τακτική αγώνα.
5. Τεχνικοί κανονισμοί.
6. Ασκήσεις γενικής φυσικής κατάστασης.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Αλεξάνδρειο
-------------------	------------	-------------

ΚΕ03 Ενόργανη γυμναστική (7ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η παροχή των αναγκαίων γνώσεων, ώστε να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες τη δυνατότητα αποτελεσματικής διδασκαλίας της ενόργανης γυμναστικής σε αγωνιστική μορφή. Η θεωρία περιλαμβάνει την τεχνική και μηχανική ανάλυση των διδασκόμενων ασκήσεων, καθώς και τη μεθοδική διδασκαλία των ασκήσεων και τους τρόπους βοήθειας. Ακολουθεί πρακτική εφαρμογή για την κατανόηση και εμπέδωση της θεωρίας.

Διδακτικές ενότητες

Θεωρία

1. Χαρακτηριστικά της σύγχρονης ενόργανης γυμναστικής.
2. Άξονες, επίπεδα, σύστημα μελών και κινήσεις των κυριότερων αρθρώσεων του ανθρώπινου σώματος με έμφαση στην ενόργανη γυμναστική.
3. Ιστορική εξέλιξη της ενόργανης γυμναστικής
4. Δομή επιστημονικής εργασίας στην ενόργανη γυμναστική (εισαγωγή στη βιβλιογραφική έρευνα).
5. Βασικές αρχές της μηχανικής με εφαρμογή στην ενόργανη γυμναστική.
6. Παράγοντες που επηρεάζουν την αγωνιστική πορεία των αθλητών της ενόργανης γυμναστικής.
7. Η ανάπτυξη του παιδιού και οι φυσικές ικανότητες των αθλητών της ενόργανης γυμναστικής.
8. Η ανάπτυξη της δύναμης κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.
9. Η ψυχολογία των αθλητών της ενόργανης γυμναστικής κατά τον αγώνα.
10. Η διατροφή στην ενόργανη γυμναστική.
11. Ανάλυση στατικών ασκήσεων στην ενόργανη γυμναστική.
12. Σύγκριση της σύγχρονης ενόργανης γυμναστικής με τις αρχαίες ακροβασίες.
13. Δοκιμασίες πεδίου στην ενόργανη γυμναστική.
14. Εργοφυσιολογική προσέγγιση της ενόργανης γυμναστικής.
15. Ηλεκτρομυογραφική μελέτη των ασκήσεων της ενόργανης γυμναστικής.

Πράξη

Οι ασκήσεις στο έδαφος, στη δοκό ισορροπίας, στον ίππο με λαβές, στους κρίκους, στο άλμα ίππου, στο δίζυγο, στους ασύμμετρους ζυγούς και στο μονόζυγο διδάσκονται κατά ομάδες που έχουν προοπτική εξέλιξης. Αναλυτικά το πρακτικό μέρος περιλαμβάνει την εκμάθηση ασκήσεων που ανήκουν στις παρακάτω ομάδες:

1. Στατικές ασκήσεις.
2. Ασκήσεις κύλισης.
3. Ασκήσεις στήριξης.
4. Ασκήσεις με ώθηση και πτήση.
5. Ασκήσεις με περιστροφή.
6. Ασκήσεις με πτήση και περιστροφή.
7. Ασκήσεις αιώρησης.
8. Ανατροπές.
9. Άλματα με χειροκυβίστηση.
10. Είσοδοι και έξοδοι απλής μορφής.
11. Χορογραφία δοκού και εδάφους.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Πανεπιστημιακό
-------------------	------------	----------------

ΚΕ03 Ενόργανη γυμναστική (8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Όπως στο 7ο εξάμηνο, επιδίωξη της θεωρητικής και πρακτικής διδασκαλίας του μαθήματος είναι η παροχή των απαραίτητων γνώσεων, ώστε να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες τη δυνατότητα αποτελεσματικής διδασκαλίας της ενόργανης γυμναστικής σε αγωνιστική μορφή. Έμφαση δίδεται στη μηχανική και στην τεχνική των ασκήσεων, στην προπονητική, στις τεχνικές μέτρησης και στις μεθόδους έρευνας. Στους σκοπούς του μαθήματος περιλαμβάνεται επίσης η οργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων και αγώνων σχολικής ενόργανης γυμναστικής.

Διδακτικές ενότητες

Θεωρία

1. Εισαγωγή στις μεθόδους έρευνας στην ενόργανη γυμναστική.
2. Ανθρωπομετρικά τεστ στην ενόργανη γυμναστική.
3. Οργάνωση του μαθήματος και της προπονητικής μονάδας στην ενόργανη γυμναστική.
4. Επίδοση των αθλητών της ενόργανης γυμναστικής στο κατακόρυφο άλμα.
5. Μέγιστη ισχύς και άλιπη σωματική μάζα των αθλητριών της ενόργανης αγωνιστικής γυμναστικής.
6. Οι αθλητικές κακώσεις στην ενόργανη γυμναστική.
7. Τραυματισμοί και φυσικοθεραπεία στην ενόργανη γυμναστική.
8. Μέθοδοι αξιολόγησης της μυϊκής δύναμης και της μυϊκής κόπωσης.
9. Κινηματικά και δυναμικά χαρακτηριστικά ασκήσεων υψηλής δυσκολίας στο μονόζυγο.
10. Ο κώδικας βαθμολογίας της ενόργανης αγωνιστικής γυμναστικής.
11. Ισοκινητική ροπή και ανταγωνιστική δραστηριότητα των μυών των κάτω άκρων σε νεαρούς αθλητές της ενόργανης αγωνιστικής γυμναστικής.
12. Ο προγραμματισμός-σχεδιασμός της προπόνησης στην ενόργανη γυμναστική.
13. Βιοχημική αξιολόγηση αθλητών ενόργανης γυμναστικής.
14. Εργοφυσιολογικές έρευνες στην ενόργανη γυμναστική.
15. Μετρήσεις και εργαστηριακές ασκήσεις των φοιτητών.

Πράξη

1. Ασκήσεις με ώθηση και πτήση.
2. Ασκήσεις με πτήση και περιστροφή.
3. Συνδέσεις ασκήσεων.
4. Ασκήσεις αιώρησης.
5. Ασκήσεις ανατροπών.
6. Ασκήσεις δύναμης.

7. Ασκήσεις αναβάσεων.
8. Κύκλοι σκελών.
9. Είσοδοι και έξοδοι.
10. Είσοδοι και έξοδοι
11. Χορογραφία δοκού και εδάφους.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Πανεπιστημιακό
-------------------	------------	----------------

ΚΕ04 Ιστιοπλοΐα και ιστιοσανίδα (7ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η κατάρτιση των φοιτητών/-τριών στα τεχνικά και προπονητικά χαρακτηριστικά του αθλήματος. Έμφαση στις κατηγορίες σκαφών και στις τεχνικοτακτικές χρήσεις τους.

Διδακτικές ενότητες

1. Η θεωρία της ιστιοπλοΐας και ιστιοσανίδας (4 ώρες/εβδομάδα).
2. Η πρακτική της ιστιοπλοΐας και ιστιοσανίδας (4 ώρες/εβδομάδα).
3. Εφαρμογές καταμαράν (θεωρία και πράξη, 3 ώρες/εβδομάδα).
4. Ναυαγοσωστική (θεωρία και πράξη 1 ώρα/εβδομάδα).

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	ΝΑΟΚΘ, ΝΟΘ
-------------------	------------	------------

ΚΕ04 Ιστιοπλοΐα και ιστιοσανίδα (8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η απόκτηση εξειδικευμένων γνώσεων στην αγωνιστική ιστιοπλοΐα ανδρών και γυναικών. Η κατάρτιση σε τεχνικά και προπονητικά χαρακτηριστικά.

Διδακτικές ενότητες: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	ΝΑΟΚΘ, ΝΟΘ
-------------------	------------	------------

ΚΕ05 Καλαθοσφαίριση (7ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να δώσει όλες τις σύγχρονες γνώσεις που αφορούν την ατομική τεχνική και τη μερική τακτική, τόσο θεωρητικά όσο και πρακτικά.

Διδακτικές ενότητες

1. Κινήσεις χωρίς μπάλα.
2. Εξοικείωση με την μπάλα - πάσα.
3. Νιρίμπλα.
4. Σουτ.
5. Μπλοκ άουτ - Ριμπάουντ. Ξεμαρκάρισμα περιφερειακών παικτών.
6. Ξεμαρκάρισμα ψηλών παικτών. Ατομική άμυνα σε παίκτη με μπάλα.

7. Ατομική άμυνα σε παίκτη χωρίς μπάλα.
8. Επιθετική συνεργασία δύο παικτών.
9. Επιθετική συνεργασία τριών παικτών.
10. Αμυντική συνεργασία δύο παικτών. Αμυντική συνεργασία τριών παικτών.
11. Αμυντική συνεργασία τεσσάρων παικτών.
12. Ομαδική επίθεση εναντίον man-to-man.
13. Ομαδική άμυνα man to man.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Αλεξάνδρειο
-------------------	------------	-------------

ΚΕ05 Καλαθοσφαίριση (8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να δώσει όλες τις σύγχρονες γνώσεις που αφορούν την ομαδική τακτική, τόσο θεωρητικά όσο και πρακτικά, ώστε οι φοιτητές/-ήτριες να μπορούν να αναλάβουν την προπόνηση και κοουτσάρισμα μιας ομάδας.

Διδακτικές ενότητες

1. Καταστάσεις αιφνιδιασμού.
2. Αιφνιδιασμός.
3. Άμυνα στον αιφνιδιασμό.
4. Επίθεση εναντίον ζώνης.
5. Άμυνα με προσαρμογή από ζώνη σε ζώνη.
6. Μεικτές άμυνες.
7. Άμυνα man-to-man pressing.
8. Άμυνα zone press.
9. Επίθεση εναντίον πιεστικών αμυνών.
10. Ειδικές καταστάσεις και ειδικά plays.
11. Προπονητική.
12. Coaching.
13. Κανονισμοί.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Αλεξάνδρειο
-------------------	------------	-------------

ΚΕ06 Κλασικός αθλητισμός (7ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η μετάδοση των γνώσεων (θεωρητικών και πρακτικών) για την καθοδήγηση-προπόνηση αθλητών μικρής ηλικίας (10-14 χρονών) σε όλες τις κατηγορίες αγώνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.

Διδακτικές ενότητες

1. Δρόμοι: Θεωρία τεχνικής στους δρόμους, θεωρία τεχνικής στα εμπόδια, θεωρία τεχνικής στην σκυταλοδρομία, πρακτική εξάσκηση τεχνικής, εργασίες-παρουσιάσεις φοιτητών.

2. Άλματα: Άλμα σε μήκος (κινηματική ανάλυση των τεχνικών 11/2 διασκελισμού, πρακτική εξάσκηση και διδασκαλία από τους/τις φοιτητές/-ήτριες). Άλμα τριπλούν (κινηματική ανάλυση της τεχνικής με τα χέρια εναλλάξ, πρακτική εξάσκηση και διδασκαλία από τους/τις φοιτητές/-ήτριες). Άλμα σε ύψος (κινηματική ανάλυση της τεχνικής φλοπ, πρακτική εξάσκηση και διδασκαλία από τους/τις φοιτητές/-ήτριες). Άλμα επί κοντώ (κινηματική ανάλυση της τεχνικής, πρακτική εξάσκηση και διδασκαλία από τους/τις φοιτητές/-ήτριες). Προγραμματισμός προπόνησης. Η προπόνηση των αλμάτων στις ηλικίες 10-14.
3. Ρίψεις: Θεωρία περί ρίψεων. Ανάλυση τεχνικής σφαιροβολίας (Ο'Brien) (μεθοδική, παρουσίαση εργασιών, πράξη, αναφορά στις παραλλαγές τεχνικής). Ανάλυση τεχνικής Baryschnikow (μεθοδική, παρουσίαση εργασιών, πράξη). Ανάλυση τεχνικής ακοντισμού (μεθοδική, παρουσίαση εργασιών, πράξη). Αναφορά στη φιλανδική τεχνική (πράξη). Αναφορά τεχνικής σφυροβολίας (μεθοδική, παρουσίαση εργασιών, πράξη).
4. Ειδική προπονητική: Προπόνηση στην παιδική-εφηβική ηλικία, στάδια ανάπτυξης, ευαίσθητες φάσεις. Στάδια προπόνησης. Ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων στην παιδική και εφηβική ηλικία. Κωδικοποίηση προπονητικών δεικτών. Περιοδικότητα της προπόνησης και ιδιαιτερότητες στην παιδική-εφηβική ηλικία. Οργάνωση αγώνων.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Καυταντζόγλειο
-------------------	------------	----------------

ΚΕ06 Κλασικός αθλητισμός (8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η μετάδοση όλων των γνώσεων (θεωρητικών και πρακτικών) για την προπονητική καθοδήγηση αθλητών στίβου από την εποικοδομητική φάση της προπόνησης μέχρι τον πρωταθλητισμό. Η ειδικότητα χωρίζεται σε τρεις κατευθύνσεις: δρόμους, ρίψεις και άλματα. Οι φοιτητές/-ήτριες επιλέγουν μία από τις τρεις κατευθύνσεις στο τέλος του 7ου εξαμήνου.

Διδακτικές ενότητες

1. Δρόμοι: 1ο μάθημα: Προγραμματισμός προπόνησης. 2ο-4ο μάθημα: Ανάπτυξη των παραγόντων αθλητικής απόδοσης (φυσική κατάσταση). 5ο-7ο μάθημα: Ανάπτυξη των παραγόντων αθλητικής απόδοσης (τεχνική). 8ο μάθημα: Τοποθέτηση των ικανοτήτων φυσικής κατάστασης και τεχνικής στον ετήσιο κύκλο προπόνησης. 9ο-10ο μάθημα: Παραδείγματα εβδομαδιαίων προγραμμάτων. 11ο μάθημα: Προπόνηση δρόμων ημιαντοχής-αντοχής (ιδιότητες αντοχής). 12ο μάθημα: Προπόνηση δρόμων ημιαντοχής-αντοχής (ειδική βασική αντοχή). 13ο μάθημα: Προπόνηση δρόμων ημιαντοχής-αντοχής (ανάπτυξη ταχύτητας και δύναμης). 14ο-15ο μάθημα: Προπόνηση δρό-

- μών ημιαντοχής-αντοχής (προγραμματισμός προπόνησης). 16ο-17ο μάθημα: Πρακτική εξάσκηση και διορθώσεις λαθών (δρόμοι ταχύτητας). 18ο-19ο μάθημα: Πρακτική εξάσκηση και διορθώσεις λαθών (σκυταλοδρομίας). 20ο-22ο μάθημα: Πρακτική εξάσκηση και διορθώσεις λαθών (εμπόδια). 23ο-24ο μάθημα: Πρακτική εξάσκηση ειδικών μορφών δύναμης. 25ο-32ο μάθημα: Πρακτική εξάσκηση τεχνικής ασκήσεων δύναμης με βάρη. 33ο-48ο μάθημα: Παρουσιάσεις εργασιών από φοιτητές.
2. Άλματα: 1ο-5ο μάθημα: Άλμα σε μήκος. Κινηματική ανάλυση της τεχνικής 2 και 3 διασκελισμών. Παραλλαγές τεχνικών, διόρθωση λαθών. 6ο-10ο μάθημα: Άλμα τριπλούν. Κινηματική ανάλυση της τεχνικής με «δυο χέρια». Παραλλαγές τεχνικών, διόρθωση λαθών. 11ο-15ο μάθημα: Άλμα σε ύψος. Κινηματική ανάλυση της τεχνικής φλοπ. Παραλλαγές τεχνικών, διόρθωση λαθών. 16ο-20ο μάθημα: Άλμα επί κοντώ. Κινηματική ανάλυση της τεχνικής. Παραλλαγές τεχνικών, διόρθωση λαθών. 21ο-48ο μάθημα: Προπόνηση. Προγραμματισμός προπόνησης σε ετήσια και μακροχρόνια βάση. Απλός και διπλός περιοδισμός. Εργασίες φοιτητών.
3. Ρίψεις: 1ο-6ο μάθημα: Θεωρία. 7ο μάθημα: Ανάλυση τεχνικής σφαιροβολίας - σύγκριση τεχνικής αθλητών υψηλού επιπέδου. 8ο-13ο μάθημα: Τελειοποίηση της τεχνικής Ο'Brien, παρουσίαση εργασιών, πράξη. 14ο μάθημα: Ανάλυση τεχνικής δισκοβολίας. 15ο-20ο μάθημα: Τελειοποίηση τεχνικής - Παρουσίαση εργασιών - Πράξη. 21ο μάθημα: Αναφορά στις παραλλαγές τεχνικής - Πράξη. 22ο μάθημα: Ανάλυση περιστροφικής τεχνικής στη σφαιροβολία. 23ο-25ο μάθημα: Τελειοποίηση τεχνικής - Παρουσίαση εργασιών - Πράξη. 26ο μάθημα: Ανάλυση τεχνικής ακοντισμού - σύγκριση τεχνικής κορυφαίων ακοντιστών. 27ο - 32ο μάθημα: Τελειοποίηση τεχνικής - Παρουσίαση εργασιών - Πράξη. 33ο-34ο μάθημα: Αναφορά στη φιλανδική τεχνική - Πράξη. 35ο μάθημα: Ανάλυση τεχνικής σφυροβολίας. 36ο-41ο μάθημα: Τελειοποίηση τεχνικής - Πράξη. 42ο-43ο μάθημα: Προγραμματισμός προπόνησης σφαιροβόλων - Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων - Ειδικές ασκήσεις - Προπονητικοί δείκτες. 44ο-45ο μάθημα: Προγραμματισμός προπόνησης δισκοβόλων - Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων στον ετήσιο προγραμματισμό - Ειδικές ασκήσεις. 46ο-47ο μάθημα: Προγραμματισμός προπόνησης ακοντιστών - Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων στον ετήσιο προγραμματισμό - Ειδικές ασκήσεις. 47ο-48ο μάθημα: Προγραμματισμός προπόνησης σφυροβόλων - Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων - Ειδικές ασκήσεις.
4. Ειδικά μαθήματα: 1ο-6ο μάθημα: Ειδική προπονητική συνθέτων αγωνισμάτων. 7ο μάθημα: Κωδικοποίηση προπονητικών δεικτών. 8ο μάθημα: Μοντέλα περιοδισμού προπόνησης. 9ο μάθημα: Γενικά και ειδικά τεστ αξιολόγησης δύναμης-ταχύτητας. 10ο μάθημα: Ειδικά τεστ αξιολόγησης αερόβιας-αναερό-

βιας ικανότητας με το γαλακτικό οξύ. 11ο μάθημα: Περιοδικός βιοχημικός έλεγχος του οργανισμού αθλητών στίβου. 12ο μάθημα: Κανονισμοί στίβου.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Καυταντζόγλειο
-------------------	------------	----------------

ΚΕ07 Κολύμβηση (7ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η γενική και ειδική γνώση κυρίως στην αγωνιστική κολύμβηση. Η οργάνωση και ανάπτυξη της τεχνικής, της προπόνησης και άλλων παραμέτρων. Η εντρυφήση των φοιτητών/-τριών στην έρευνα, στους παράγοντες και δείκτες της σωματικής απόδοσης, στη διαδικασία και αξιολόγηση των μετρήσεων.

Διδακτικές ενότητες

1. Έρευνα στην κολύμβηση (θεωρία-εργαστήριο, 1 ώρα/εβδομάδα).
2. Εφαρμοσμένη Εργοφυσιολογία (θεωρία, 2 ώρες/εβδομάδα).
3. Προπονητική (θεωρία, 2 ώρες/εβδομάδα).
4. Προπονητική (πράξη, 2 ώρες/εβδομάδα).
5. Τεχνική (θεωρία, 1 ώρα/εβδομάδα).
6. Τεχνική (πράξη, 1 ώρα/εβδομάδα).
7. Οργάνωση-Διοίκηση κολύμβησης (θεωρία, 1 ώρα/εβδομάδα).
8. Υδατοσφαίριση (θεωρία-πράξη, 1 ώρα/εβδομάδα).
9. Ναυαγοσωστική (θεωρία-πράξη, 1 ώρα/εβδομάδα).

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-14:00	Εθνικό
-------------------	------------	--------

ΚΕ07 Κολύμβηση (8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η γενική και ειδική γνώση κυρίως στην αγωνιστική κολύμβηση και σε άλλες δραστηριότητες του νερού. Δίδεται έμφαση στις τεχνικές, στην προπόνηση, στην εφαρμοσμένη εργοφυσιολογία, στην ψυχολογία, στην κοινωνιολογία και σε άλλα ειδικά θέματα. Γίνεται αναφορά σε όλο το φάσμα των ηλικιών και σε ειδικούς πληθυσμούς.

Διδακτικές ενότητες

1. Εφαρμοσμένη Εργοφυσιολογία - Ειδικά θέματα (θεωρία, 2 ώρες/εβδομάδα).
2. Προπονητική (θεωρία, 3 ώρες/εβδομάδα).
3. Προπονητική (πράξη, 2 ώρες/εβδομάδα).
4. Τεχνική (θεωρία, 1 ώρα/εβδομάδα).
5. Τεχνική (πράξη, 2 ώρες/εβδομάδα).
6. Ναυαγοσωστική (θεωρία-πράξη, 1 ώρα/εβδομάδα).
7. Καταδύσεις (θεωρία-πράξη, 1 ώρα/εβδομάδα).

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-14:00	Εθνικό
-------------------	------------	--------

ΚΕ08 Κωπηλασία (7ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών/-τριών σε θέματα τεχνικής και προπονητικής προετοιμασίας του αθλήματος. Η ανάπτυξη προγραμμάτων φυσικής κατάστασης και δύναμης. Έμφαση σε επιπλέον τεχνικά και άλλα χαρακτηριστικά με στόχο την ενίσχυση της απόδοσης.

Διδακτικές ενότητες

1. Η θεωρία της κωπηλασίας (5 ώρες/εβδομάδα).
2. Η πρακτική της κωπηλασίας (5 ώρες/εβδομάδα).
3. Κανόε καγιάκ (θεωρία-πράξη, 1 ώρα/εβδομάδα).
4. Ναυαγοσωστική (θεωρία-πράξη, 1 ώρα/εβδομάδα).

Δευτέρα-Παρασκευή	10:00-12:15	ΟΦΘ
-------------------	-------------	-----

ΚΕ08 Κωπηλασία (8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών/-τριών. Έμφαση στο αγωνιστικό μέρος σε επίπεδο ανδρών και γυναικών.

Διδακτικές ενότητες

1. Η θεωρία της κωπηλασίας (5 ώρες/εβδομάδα).
2. Η πρακτική της κωπηλασίας (5 ώρες/εβδομάδα).
3. Ράφτινγκ (θεωρία-πράξη, 1 ώρα/εβδομάδα).
4. Ναυαγοσωστική (θεωρία-πράξη, 1 ώρα/εβδομάδα).

Δευτέρα-Παρασκευή	10:00-12:15	ΟΦΘ
-------------------	-------------	-----

ΚΕ09 Πάλη (7ο και 8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να δώσει στο φοιτητή τις απαραίτητες θεωρητικές, μεθοδικές, οργανωτικές και πρακτικές γνώσεις και ικανότητες, ώστε να τον καταστήσει ικανό να οργανώσει και να διδάξει την πάλη ως μέσο Φυσικής Αγωγής στο σχολείο και στα διάφορα ιδρύματα, ως άθλημα στους αθλητικούς συλλόγους και στα κλιμάκια, καθώς και ως μέσο ειδικής φυσικής προετοιμασίας στα σώματα ασφαλείας.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορία της πάλης.
2. Η πάλη ως μέσο Φυσικής Αγωγής και ως άθλημα.
3. Σκοπός και επιμέρους σκοποί της προπόνησης των παλαιστών.
4. Αρχές, μέσα και μέθοδοι προπόνησης των παλαιστών.
5. Μορφές οργάνωσης και προπόνησης των παλαιστών.
6. Προγραμματισμός της προπόνησης (προπονητική μονάδα, προπονητική ημέρα, μικρόκυκλος, περίοδος μακρόκυκλου, έτους, τεσσάρων ετών και μακροχρόνιος).

7. Μεθοδική της προετοιμασίας των παλαιστών (πθικής, διανοητικής, αισθητικής, ψυχολογικής, θεωρητικής, τεχνικοτακτικής και φυσικής).
8. Έλεγχος της προετοιμασίας των παλαιστών.
9. Πράξη: Γενικές ασκήσεις.
10. Ειδικές ασκήσεις.
11. Βασικές τεχνικοτακτικές ενέργειες (μεταθέσεις, καταρρίψεις, πτώσεις - κάτω θέσεις, ανατροπές, έξοδοι επάνω, κρατήσεις).

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Αλεξάνδρειο, Μίκρα
-------------------	------------	--------------------

ΚΕ10 Πετοσφαίριση (7ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις, ώστε να μπορούν να διδάξουν μεθοδικά την αθλοπαιδιά στο σχολείο ως μέσο Φυσικής Αγωγής, αλλά και ως άθλημα σε συλλόγους που καλλιεργούν τμήματα υποδομής.

Διδακτικές ενότητες

1. Βασικά στοιχεία. Η ροή του αγώνα. Το πρωτόκολλο.
2. Η σύνθεση της ομάδας. Η σύνθεση 5:1 της ομάδας.
3. Το σερβίς. Τύποι-τεχνικές-τακτικές σερβίς.
4. Η υποδοχή του σερβίς και η πρώτη μπαλιά.
5. Η ομαδική υποδοχή του σερβίς.
6. Η πάσα. Βασική τεχνική. Η πάσα για τον πασαδόρο.
7. Η επίθεση. Ατομική επίθεση. Επιθετική κάλυψη.
8. Ομαδικοί επιθετικοί συνδυασμοί.
9. Το μπλοκ. Ατομική τεχνική του μπλόκερ. Διπλό μπλοκ.
10. Το μπλοκ. Τριπλό μπλοκ. Στρατηγική μπλοκ.
11. Άμυνα εδάφους. Ατομικές αμυντικές τεχνικές. Άμυνα «βλέπω κι απαντώ».
12. Ομαδικοί σχηματισμοί. Άμυνα με το 6 πίσω.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-12:00	Σταυρούπολη
-------------------	------------	-------------

ΚΕ10 Πετοσφαίριση (8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες

1. Γενικές προπονητικές ορίζουσες. Οι βιολογικές παράμετροι.
2. Η φυσική κατάσταση. Οι φυσιολογικές βάσεις της κίνησης.
3. Ιδιότητες της φυσικής κατάστασης και βόλεις. Η προπόνηση δύναμης-ταχύτητας-αντοχής.
4. Η τεχνική και η τακτική. Ο τεχνικοτακτικός παράγοντας. Η επιδεξιότητα.

5. Ο ψυχικός παράγοντας. Βούληση και προσοχή. Μέσα και ασκήσεις για ενί-σχυση βούλησης-προσοχής.
6. Προγραμματισμός προπόνησης. Περιοδικότητα της προπόνησης. Περίοδοι και κύκλοι.
7. Η προπονητική μονάδα.
8. Γραπτός σχεδιασμός (πλάνο). Εφαρμοσμένο πρόγραμμα.
9. Ειδικά θέματα: Η επιλογή. Ο σωματότυπος. Οι φυσικές-πνευματικές-συντονιστικές-ψυχικές ικανότητες.
10. Δοκιμασίες και μετρήσεις. Η καταγραφή της αγωνιστικής απόδοσης.
11. Η τεχνικοτακτική καθοδήγηση. Πριν, κατά και μετά την διάρκεια του αγώνα. Κατασκοπία-ανάλυση.
12. Η διατροφή. Τα γεύματα και η ρύθμισή τους. Η ημέρα του αγώνα.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-12:00	Σταυρούπολη
-------------------	------------	-------------

ΚΕ11 Ποδόσφαιρο (7ο και 8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να δοθούν στους φοιτητές όλες οι σύγχρονες απόψεις που αφορούν στον τομέα της φυσικής κατάστασης και στην ανάλυση όλων των κατά καιρούς συστημάτων. Παράλληλα να διδαχθούν όλες οι σύγχρονες απόψεις της τακτικής που εφαρμόζονται σήμερα, για να ανταποκριθούν οι φοιτητές στο έργο τους τόσο ως γυμναστές στα σχολεία όσο και ως προπονητές στους συλλόγους.

Διδακτικές ενότητες

1. Μέθοδοι προπόνησης.
2. Μεθοδική στην ανάπτυξη των κινητικών ιδιοτήτων.
3. Αρχές αθλητικής προπόνησης.
4. Γενική και ειδική προετοιμασία.
5. Προγραμματισμός προπόνησης (μακροχρόνιος, ετήσιος, μηνιαίος, εβδομαδιαίος, ημερήσιος).
6. Ανάλυση όλων των παλαιών και σύγχρονων συστημάτων.
7. Τακτική άμυνας.
8. Μορφές άμυνας.
9. Αρχές άμυνας - Ανάλυση.
10. Τακτική επίθεσης.
11. Ατομική, ομαδική επίθεση.
12. Μορφές συλλογικής επίθεσης.
13. Οργανωμένη-ανοργανωτη επίθεση.
14. Αξιώματα, αρχές επίθεσης.
15. Τεχνητό οφσάιντ.

16. Αρχές επίθεσης.
17. Τερματοφύλακας.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Πανεπιστημιακό
-------------------	------------	----------------

ΚΕ12 Πυγμαχία (7ο και 8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές τα απαραίτητα στοιχεία θεωρητικών γνώσεων και πρακτικών εμπειριών σχετικά με τη τεχνική της πυγμαχίας και τη μεθοδική διδασκαλία, ώστε να καταστούν ικανοί να διδάξουν το άθλημα στο σχολικό χώρο και στους αθλητικούς συλλόγους.

Διδακτικές ενότητες

1. Εμφάνιση και εξέλιξη της πυγμαχίας.
2. Νεότεροι χρόνοι - Η πυγμαχία στην Ελλάδα.
3. Εξέλιξη των αγωνιστικών στοιχείων.
4. Προγραμματισμός της προετοιμασίας των παιδιών.
5. Η εκμάθηση της τεχνικής.
6. Η στάση του πυγμαχού.
7. Η στάση του κάτω μέρους του σώματος.
8. Η στάση του πάνω μέρους του σώματος.
9. Τα είδη και η τεχνική των χτυπημάτων.
10. Αγωνιστικές αποστάσεις.
11. Τα είδη και η τεχνική των αμυντικών ενεργειών.
12. Ευαίσθητα χτυπήματα σε σημεία - Αντικανονικές ενέργειες.
13. Βασικά στοιχεία τακτικής.
14. Η φυσική κατάσταση στην πυγμαχία.
15. Γενικά για τις ψυχοσωματικές ικανότητες.
16. Σχεδιασμός της προπόνησης.
17. Υγιεινή αθλητική ζωή των πυγμαχών.
18. Οι υπεύθυνοι και τα μέτρα προστασίας στην ερασιτεχνική πυγμαχία.
19. Αθλητικοί χώροι και ειδικά μέσα.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Καυταντζόγλειο
-------------------	------------	----------------

ΚΕ13 Ρυθμική αγωνιστική γυμναστική (7ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να δώσει στις φοιτήτριες τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις, ώστε να είναι σε θέση να διδάξουν το άθλημα της ρυθμικής αγωνιστικής γυμναστικής (ΡΑΓ) με υπευθυνότητα τόσο σε σχολικό και μαζικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο πρωταθλητισμού στους αθλητικούς συλλόγους και τα κλιμάκια των Εθνικών Ομάδων.

Διδακτικές ενότητες

Θεωρία

Ιστορική εξέλιξη της ΡΑΓ. Η σημασία και ο ρόλος της ΡΑΓ στα κορίτσια. Σχέση μουσικής και κίνησης από τους αρχαίους χρόνους μέχρι σήμερα. Διεθνής κώδικας βαθμολογίας στο Σχοινάκι και στη μπάλα. Ανάλυση της θεωρίας της σύνθεσης προγραμμάτων στις μικρές ηλικίες και σε επίπεδο υψηλών επιδόσεων. Αξιολόγηση αγωνιστικών προγραμμάτων στο σχοινάκι και στη μπάλα. Ορθολογιστικός συνδυασμών ασκήσεων από διαφορετικές ομάδες. Επιλογές κοριτσιών στη ΡΑΓ. Πλάνα προετοιμασίας για τις παγκορασίδες και κορασίδες. Εφαρμογή προπονητικών μεθόδων και ψυχολογική υποστήριξη κατά την διάρκεια της προετοιμασίας και του αγώνα. Θέματα χοροθεραπείας, βιοκινητικής, ρυθμικής αγωγής, μουσικής, χορογραφίας, διεθνών χορών, labanotation, ολισθητικής γυμναστικής, διατροφής, μπαλέτου, ψυχολογίας, πρόληψης και τραυματισμών.

Πράξη

1. Πρακτική σε ασκήσεις μπαλέτου, οι οποίες αναφέρονται στη σωστή θέση και χρήση του σώματος. Ανάλυση της τεχνικής.
2. Εξέλιξη και χρήση των φορητών οργάνων. Προασκήσεις για τη βελτίωση της ευρύτητας όλων των αρθρώσεων. Ασκήσεις πλαστικότητας, κυματισμοί. Εισαγωγή στην ομάδα των ακροβατικών στοιχείων.
3. Παιχνίδια και βασικές αρχές του παιχνιδιού στις μικρές ηλικίες. Ανάλυση της τεχνικής και πρακτική εφαρμογή των ρυθμικών και χορευτικών βηματισμών. Στροφές *chainne, soutenu, passe*. Ισορροπίες *passe, eleve, arabesque*.
4. Εκμάθηση ασκήσεων από τη βασική τεχνική του σχοινοῦ σε επίπεδο υψηλής τεχνικής του οργάνου. Ασκήσεις επιδεξιότητας χεριών.
5. Εκμάθηση των παραλλαγών των ακροβατικών στοιχείων σε συνδυασμό με το σχοινάκι. Άλματα *saut de chat, sissone, jete*, ψαλίδι.
6. Ισορροπίες *arabesque, attitude, second* και παραλλαγές αυτών. Στροφές *arabesque, attitude passe 720 °*. Σπирάλ σε διαφορετικά επίπεδα.
7. Αξιολόγηση σύνθετων ασκήσεων από διαφορετικές ομάδες των ασκήσεων σώματος με βάση τον Κώδικα Βαθμολογίας. Άλματα *jete, grand jete, anglais, fouette*. Συνδυασμοί στροφών, ισορροπιών και αλμάτων με πετάγματα, τυλίγματα και περάσματα μέσα από το σχοινάκι.
8. Πρακτική στο στεφάνι. Βελτίωση της βασικής τεχνικής και προασκήσεις με προσέγγιση την υψηλή τεχνική. Πέρασματα μέσα από το στεφάνι με διαφορετικά άλματα, μεγάλα πετάγματα και λαβές μετά από ένα ή δύο στοιχεία του σώματος. Ασκήσεις επιδεξιότητας χεριών.
9. Ανάλυση της θεωρίας σύνθεσης προγραμμάτων με στεφάνι στις μικρές ηλικίες. Βελτίωση της τεχνικής των κυλισμάτων στο σώμα, μάθηση του κυλισματος στο χέρια. Κυλίσματα μετά από πέταγμα και μετά από περιστροφές.

10. Βελτίωση και παραλλαγές των κυλισμάτων στο πάτωμα. Συνδυασμοί στροφών, ισορροπιών και αλμάτων με περιστροφές, πετάγματα και περάσματα μέσα από το στεφάνι.
11. Χορογραφικές οδηγίες για τη σωστή τοποθέτηση των ασκήσεων και των συνδυαστικών στοιχείων στο σχοινάκι και πρακτική εφαρμογή. Επιλογές κοριτσιών για τη ΡΑΓ.
12. Χορογραφικές οδηγίες για τη σωστή τοποθέτηση των ασκήσεων και των συνδυαστικών στοιχείων στο στεφάνι και πρακτική εφαρμογή.
13. Παιχνίδια με σχοινάκι και στεφάνια σε αγωνιστικό επίπεδο. Πρακτική εξάσκηση σε άλματα, στροφές και ισορροπίες.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Αλεξάνδρειο
-------------------	------------	-------------

ΚΕ13 Ρυθμική αγωνιστική γυμναστική (8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες

Θεωρία

Διεθνής κώδικας βαθμολογίας στο στεφάνι, στις κορύνες και στην κορδέλα. Ανάλυση της θεωρίας της σύνθεσης προγραμμάτων στις μικρές ηλικίες και σε επίπεδο υψηλών επιδόσεων. Αξιολόγηση αγωνιστικών προγραμμάτων στο στεφάνι, στις κορύνες και στην κορδέλα. Ορθολογιστικός συνδυασμών ασκήσεων από διαφορετικές ομάδες. Πλάνα προετοιμασίας για τις κατηγορίες νεανίδων και γυναικών. Εφαρμογή προπονητικών μεθόδων και ψυχολογική υποστήριξη κατά την διάρκεια της προετοιμασίας και του αγώνα. Θέματα εργοφυσιολογίας, βιοκινητικής, ρυθμικής αγωγής, μουσικής, χορογραφίας, διεθνών χορών, labanotation, ολισθητική γυμναστικής, διατροφής, μπαλέτου, ψυχολογίας, πρόληψης και τραυματισμών.

Πράξη

1. Εκμάθηση ασκήσεων από τη βασική τεχνική της μπάλας σε επίπεδο υψηλής τεχνικής του οργάνου. Προασκήσεις για το άλμα *jete entournant* και *iloussion*. Συνδυασμοί ακροβατικών στοιχείων.
2. Κυλίσματα απλά και σύνθετα στο σώμα πάνω σε ασκήσεις δυσκολίας Α. Εξάσκηση στο άλμα *jete entournant* και στις παραλλαγές του.
3. Ανάλυση της θεωρίας σύνθεσης προγραμμάτων με μπάλα στις κατηγορίες των Νεανίδων και Γυναικών. Προσέγγιση με πρακτική εφαρμογή.
4. Εκμάθηση ασκήσεων από τη βασική τεχνική των κορυνών σε επίπεδο υψηλής τεχνικής του οργάνου.
5. Εισαγωγή στον Κώδικα Βαθμολογίας. Προπόνηση τεχνικής. Οχτάρια, περιστροφές και μύλοι των κορυνών.

6. Προσέγγιση με πρακτική εφαρμογή σε συνθέσεις με κορύνες στην κατηγορία των νεανίδων.
7. Εκμάθηση ασκήσεων από τη βασική τεχνική της κορδέλας σε επίπεδο υψηλής τεχνικής του οργάνου. Διαφορετικού τύπου πετάγματα με το όργανο σε συνδυασμό με τις ασκήσεις σώματος. Προπόνηση τεχνικής.
8. Πρακτική στην εκμάθηση απλών στοιχείων με κορδέλα 2 και 4 μέτρων για τις μικρές ηλικίες. Παιχνίδια.
9. Ανάλυση της θεωρίας της σύνθεσης προγραμμάτων με κορδέλα στις κατηγορίες των Νεανίδων και Γυναικών. Προσέγγιση με πρακτική εφαρμογή.
10. Ensemble (ομαδικό). Πρακτική προσέγγιση με 3 και 5 όργανα όμοια και διαφορετικά. Απαιτήσεις δυσκολιών βάσει του Κώδικα Βαθμολογίας.
11. Πρακτική ανάλυση της σύνθεσης των προγραμμάτων του ομαδικού αγωνίσματος.
12. Χορογραφικές οδηγίες για τη σωστή τοποθέτηση των ασκήσεων και των συνδετικών στοιχείων στη μπάλα, στις κορύνες και στην κορδέλα. Προγραμματισμός και μέθοδοι προπόνησης στον υψηλό αθλητισμό στην κατηγορία των Γυναικών. Έλεγχος προπόνησης.
13. Πρακτική εφαρμογή της οργάνωσης της προπόνησης σε όλες τις ηλικίες.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Αλεξάνδρειο
-------------------	------------	-------------

ΚΕ14 Ταεκβοντό (7ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες τις απαραίτητες θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές ικανότητες, ώστε να μπορούν να διδάξουν σωστά και ολοκληρωμένα το άθλημα του ταεκβοντό στην παιδική ηλικία με την προοπτική της αθλητικής ενασχόλησης, καθώς και σε ασκούμενους όλων των ηλικιών με την προοπτική της ευχάριστης και ασφαλούς άσκησης (σπορ, φυσική δραστηριότητα, αυτοάμυνα).

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορία & γενική παρουσίαση του ταεκβοντό (Video). Στάσεις και τεχνικές αγώνα (Mirro chagi και Dwit chagi). Βασικές αμυντικές τεχνικές (μπλοκ).
2. Ορολογία-ανάλυση των Roomsae. Τεχνικές αγώνα (Paltung chagi). 1ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (1ο Roomsae).
3. Ανάλυση των αγωνιστικών παραμέτρων του ταεκβοντό. Τεχνικές αγώνα (Dollyo chagi & Naerio chagi). Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 1ο Roomsae (Haboon girugi).
4. Επεξεργασία πληροφοριών και λήψη αποφάσεων στον αγώνα. Τεχνικές αγώνα (An chagi, Bakat chagi, Bandal Dollyo chagi). 2ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (2ο Roomsae).

5. Διδακτική - Μεθοδολογία στο ταεκβοντό. Τεχνικές αγώνα (Hurgeo chagi και διπλές τεχνικές). Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 2ο Roomsae (Haboon Girugi).
6. Διαιτησία - κανονισμοί αγώνων (Video). Καθήκοντα διαιτητή. Προσπονήσεις I και τεχνικές στους στόχους. 3ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (3ο Roomsae).
7. Διαιτησία - κανονισμοί αγώνων (Video). Καθήκοντα κριτή. Προσπονήσεις II και τεχνικές στους στόχους. Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 3ο Roomsae (Haboon Girugi).
8. Ειδικές ασκήσεις και παιχνίδια για αθλητές ταεκβοντό 5-12 ετών. βηματισμοί επίθεσης και τεχνικές στους στόχους. 4ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (4ο Roomsae).
9. Προπονητική φιλοσοφία. Βηματισμοί αντεπίθεσης και τεχνικές στους στόχους. Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 4ο Roomsae (Haboon Girugi).
10. Προπονητικό στυλ - ηγεσία. Πλάγια κίνηση και τεχνικές στους θώρακες. 5ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (5ο Roomsae).
11. Επικοινωνία - καθοδήγηση στο ταεκβοντό. Κλεισίματα και τεχνικές στους θώρακες. Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 5ο Roomsae (Haboon Girugi).
12. Βιοκινητική ανάλυση τεχνικής του ταεκβοντό (Video και PC). Συνδυασμοί τεχνικών αγώνα I (στόχοι - θώρακες). 6ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (6ο Roomsae).
13. Καθορισμός στόχων στο ταεκβοντό. Συνδυασμοί τεχνικών αγώνα II (στόχοι - θώρακες). Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 6ο Roomsae (Haboon Girugi).

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Αλεξάνδρειο, ΤΑΕΥΠ
-------------------	------------	--------------------

ΚΕ14 Ταεκβοντό (8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να ολοκληρώσουν οι φοιτητές/-ήτριες τις θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές ικανότητες ειδικότερα σε ό,τι αφορά το αγωνιστικό ταεκβοντό, ώστε να μπορούν ως προπονητές/-ήτριες να προετοιμάσουν άρτια αθλητές/-ήτριες όλων των αγωνιστικών κατηγοριών με σκοπό τη συμμετοχή σε αγώνες.

Διδακτικές ενότητες

1. Βιντεοανάλυση και στατιστική ανάλυση αγώνων. Βελτίωση φυσικής κατάστασης στο ταεκβοντό (προπονητικά συστήματα). 7ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (7ο Roomsae).
2. Απώλεια βάρους - διατροφή στο ταεκβοντό. Βελτίωση τεχνικής ικανότητας στους στόχους. Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 7ο Roomsae (Haboon Girugi).

3. Κακώσεις των αθλητών/τριών του ταεκβοντό (Video). Βελτίωση τεχνικής ικανότητας στους θώρακες. 8ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (8ο Roomsae).
4. Κρανιοεγκεφαλικές και κακώσεις αυχενικής μοίρας των αθλητών/τριών. Τεχνικές επιθέσεων (συνδυασμοί απλών και σύνθετων επιθέσεων). Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 8ο Roomsae (Haboon Girugi).
5. Προσοχή - αυτοσυγκέντρωση και έλεγχος του αγώνα στο ταεκβοντό. Αντεπίθεση σε 1ο χρόνο στους θώρακες. 9ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (9ο Roomsae).
6. Coaching και αποτελεσματικότητα στον αγώνα. Αντεπίθεση σε 2ο χρόνο στους θώρακες. Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 9ο Roomsae (Haboon Girugi).
7. Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/-ριών του ταεκβοντό. Συνδυασμοί αντεπίθεσης σε 1ο και 2ο χρόνο στους θώρακες. 10ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (10ο Roomsae).
8. Αρχές προπονητικής - ετήσιος προπονητικός προγραμματισμός στο TKD. Πλάγια κίνηση στους θώρακες. Τεχνικές αντιπάλων του 10ου Roomsae (Haboon Girugi).
9. Σχεδιασμός ημερήσιας προπόνησης και Μικροκύκλων. Τακτική του αγώνα. 11ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (11ο Roomsae).
10. Σχεδιασμός μεσόκυκλων και μακρόκυκλων. Αγώνες: ελεύθεροι, υπό συνθήκες, stress training. Τεχνικές αντιπάλων του 11ου Roomsae (Haboon Girugi).
11. Εξάσκηση των παραγόντων απόδοσης σε κάθε μακρόκυκλο. Εξάσκηση αναερόβιας γαλακτικής ικανότητας. 12ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (12ο Roomsae).
12. Επιβάρυνση του αγώνα στην καρδιακή συχνότητα των αθλητών. Εξάσκηση αναερόβιας γαλακτικής ικανότητας. Τεχνικές αντιπάλων του 12ου Roomsae (Haboon Girugi).
13. Διαλειμματική προπόνηση στο ταεκβοντό. Στοχομαχία (μέθοδοι, αναλογίες χρόνου έργου/ανάπαυσης). Ειδικές τεχνικές του παραδοσιακού ταεκβοντό (επίδειξη).

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Αλεξάνδρειο, ΤΑΞΥΠ
-------------------	------------	--------------------

ΚΕ15 Τζούντο (7ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες τα απαραίτητα στοιχεία θεωρητικών γνώσεων και πρακτικών εμπειριών σχετικά με τη τεχνική του τζούντο και τη μεθοδική διδασκαλία, ώστε να καταστούν ικανοί/-ές να διδάξουν το άθλημα στο σχολικό χώρο και στους αθλητικούς συλλόγους.

Διδακτικές ενότητες

1. Κανονισμοί αγώνων τζούντο.
2. Ιστορία του τζούντο.
3. Γενική μεθοδολογία εκμάθησης, βάσεις τεχνικών του τζούντο.
4. Μεθοδολογία εκμάθησης πτώσεων - Πτώσεις πλάγια και πίσω.
5. Μεθοδολογία εκμάθησης πτώσεων - Πτώσεις εμπρός και με κυβίστηση.
6. Μεθοδολογία εκμάθησης μετακινήσεων.
7. Μεθοδολογία εκμάθησης του πιβότ - Taisabaki.
8. Εκπαιδευτικά παιχνίδια ανάπτυξης και τελειοποίησης της ισορροπίας και του χρόνου αντίδρασης στο τζούντο - Πιασίματα στο τζούντο.
9. Μεθοδολογία εκμάθησης τεχνικών ρίψεων χεριών Te-Waza.
10. Μεθοδολογία εκμάθησης τεχνικών ρίψεων γοφών Goshi-Waza.
11. Μεθοδολογία εκμάθησης τεχνικών ρίψεων ποδιών Ashi-Waza και ρίψεων αυτοθυσίας Sutemi-Waza.
12. Παρακολούθηση και καταγραφή αγώνα.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Αλεξάνδρειο
-------------------	------------	-------------

ΚΕ15 Τζούντο (8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να ολοκληρώσει ο/η φοιτητής/-ήτρια τις θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις γύρω από το αγωνιστικό τζούντο με τις πιο σύγχρονες μελέτες, οι οποίες θα του/της επιτρέψουν να εργαστεί στο χώρο του αθλήματος και σε επίπεδο συλλόγων, κλιμακίων καθώς και Εθνικών Ομάδων.

Διδακτικές ενότητες

1. Μέθοδος εκμάθησης τεχνικής εδάφους Ne-Waza.
2. Τεχνικές εδάφους συγκράτησης και αποφυγές Osaikomi-Waza.
3. Τεχνικές στραγγαλισμών Shime-Waza.
4. Τεχνικές μοχλών Kansetsu-Waza.
5. Συνδυασμένες τεχνικές χεριών, τεχνικές ποδιών και τεχνικές γοφών (Ran Regu-Waza).
6. Τεχνικές αντεπίθεσης (Gaesh-Waza).
7. Προγραμματισμός των προπονητικών μονάδων.
8. Σχεδιασμός της προπονητικής ημέρας, μικρόκυκλου, περιόδου μακρόκυκλου έτους και 4 ετών.
9. Ψυχολογική, διανοητική, ηθική και αισθητική προετοιμασία.
10. Ειδική προπονητική στο τζούντο (ειδική αντοχή, ταχύτητα, έκρηξη και δύναμη).
11. Τεστ ελέγχου στο τζούντο.
12. Τακτική αγώνων - τεχνικοτακτικές ενέργειες σε αγώνα από όρθια θέση και στο έδαφος.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Αλεξάνδρειο
-------------------	------------	-------------

ΚΕ16 Υδατοσφαίριση (7ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η λεπτομερής κατάρτιση του φοιτητή και της φοιτήτριας στο θεωρητικό και πρακτικό πεδίο του αντικειμένου. Η έμφαση στις ιδιαιτερότητες των προπονητικών συστημάτων και σε τεχνικοτακτικού τύπου ασκήσεις.

Διδακτικές ενότητες

1. Η θεωρία της προπόνησης (4 ώρες/εβδομάδα).
2. Η εφαρμογή της προπόνησης (6 ώρες/εβδομάδα).
3. Η τεχνική της υδατοσφαίρισης (θεωρία, 1 ώρα/εβδομάδα).
4. Ναυαγοσωστική (θεωρία-πράξη, 1 ώρα/εβδομάδα).

Δευτέρα-Παρασκευή	9:00-13:00	Εθνικό
-------------------	------------	--------

ΚΕ16 Υδατοσφαίριση (8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η πλήρης κατάρτιση του φοιτητή και της φοιτήτριας στο θεωρητικό και πρακτικό μέρος του αντικειμένου. Η έμφαση στην προπόνηση αναπτυξιακών ηλικιών και στις ηλικίες πρωταθλητισμού. Η ανάπτυξη της δραστηριότητας σε άνδρες και γυναίκες.

Διδακτικές ενότητες

1. Η θεωρία της προπόνησης (4 ώρες/εβδομάδα).
2. Η εφαρμογή της προπόνησης (6 ώρες/εβδομάδα).
3. Ναυαγοσωστική (θεωρία-πράξη, 1 ώρα/εβδομάδα).
4. Καταδύσεις (θεωρία-πράξη, 1 ώρα/εβδομάδα).

Δευτέρα-Παρασκευή	9:00-13:00	Εθνικό
-------------------	------------	--------

ΚΕ17 Χειμερινά αθλήματα - Χιονοδρομία (7ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η προετοιμασία σε θεωρητικό και κυρίως πρακτικό επίπεδο των φοιτητών/-τριών του τμήματος, ώστε να γνωρίσουν και να γίνουν ικανοί/-ές στις τεχνικές των αθλημάτων της χιονοδρομίας καταβάσεων και δρόμων αντοχής, καθώς και στην ορειβασία. Ικανότητες που θα τους χρειασθούν, ώστε μετά την αποφοίτησή τους να διδάξουν και να μυήσουν σωστά τους ενδιαφερόμενους. Η πολυπλευρικότητα του αντικειμένου δίνει τη δυνατότητα για επαγγελματική ενασχόληση τόσο σε επίπεδο σχολικού ή εξωσχολικού αθλητισμού όσο και στο πλαίσιο του αθλητισμού ελεύθερου χρόνου και αναψυχής.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική αναδρομή, χιονοδρομικές δραστηριότητες στο αλπικό σκι.
2. Εξοπλισμός στο αλπικό σκι, τεχνικά χαρακτηριστικά, συντήρηση.

3. Ιστορική ανασκόπηση της χιονοδρομίας δρόμων αντοχής.
4. Εννοια και φιλοσοφία της ορειβασίας.
5. Μεταφορά εξοπλισμού στο πεδίο, εξοικείωση με τον εξοπλισμό και το χώρο.
6. Βασική στάση- θέση στα σκι, κίνηση στην ευθεία, φρένο «Λ».
7. Εμφάνιση, ανάπτυξη, εξέλιξη της αγωνιστικής χιονοδρομίας.
8. Ιστορική ανασκόπηση των ορειβατικών δραστηριοτήτων.
9. Τρόποι ανάβασης μιας πλαγιάς, τεχνικές.
10. Χρήση διαφορετικών τύπων αναβατήρων.
11. Εξοπλισμός στο σκι δρόμων αντοχής, συντήρηση, έλεγχος.
12. Ορειβατικές δραστηριότητες, ορολογία.
13. Στροφή «Λ», μεθοδολογία, τεχνική ανάλυση.
14. Μηχανισμός ελάφρυνσης των σκι.
15. Παραφινάρισμα των σκι δρόμων αντοχής, τεχνικές.
16. Ορεινή πεζοπορία, προετοιμασία ομάδας για το βουνό.
17. Στροφή προς την κατηφόρα, στροφή στο βουνό.
18. Μεταβολή με τα σκι, άλλοι τρόποι αλλαγής κατεύθυνσης.
19. Χιόνι και παραφίνη - λειτουργική σχέση.
20. Κίνδυνοι κατά τη διάρκεια μιας πορείας στο βουνό.
21. Πλαγιοδρόμηση και πλαγιολίσθηση, συνδυασμοί.
22. Κοφτή-απότομη στροφή για σταμάτημα.
23. Διαδικασία χιονόπτωσης, μεταμορφώσεις του χιονιού, ποιότητες.
24. Κανόνες ασφάλειας στο βουνό.
25. Κίνηση σε μη επίπεδο έδαφος.
26. Μηχανισμός των στροφών.
27. Σχέση γλιστρήματος-κλωστήματος, ενέργεια παραφίνης στο σκι δρόμων αντοχής.
28. Κίνδυνοι στο βουνό (αντικειμενικοί-υποκειμενικοί).
29. Στροφή Stem.
30. Βασική παράλληλη στροφή.
31. Βασική τεχνική στο σκι δρόμων αντοχής, αιώρηση-κλώτσημα-γλιστρημα-ενέργεια χεριών.
32. Πρώτες βοήθειες στο βουνό.
33. Χρήση των μπαστουινών.
34. Στροφές με βηματισμούς.
35. Βασική τεχνική, διαγώνιος εναλλασσόμενος βηματισμός.
36. Κίνδυνοι για την υγεία του ανθρώπου στο βουνό, πρόληψη, αντιμετώπιση.
37. Περιστροφή.
38. Βασική παράλληλη κλειστή στροφή.
39. Βασική τεχνική, διπλομπαστουινιά χωρίς βήμα.

40. Προσανατολισμός.
41. Βασική κλειστή στροφή Swing.
42. Αγωνιστική παράλληλη στροφή με βηματισμό.
43. Βασική τεχνική, διπλομπαστουνία με 2 και 3 βήματα.
44. Προσανατολισμός-πρακτικό.
45. Στροφές τύπου Carving, Jet, Avolement.
46. Στροφές τύπου Wendel.
47. Βηματισμός ψαροκόκκαλο στο σκι δρόμων αντοχής.
48. Ορειβατικός εξοπλισμός - αναρριχητικά υλικά, χρήση, συντήρηση.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Τζημουράτα
-------------------	------------	------------

ΚΕ17 Χειμερινά αθλήματα - Χιονοδρομία (8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες

1. Αγωνιστικό σκι, πόρτες και διαδρομές.
2. Τύποι εκκινήσεων.
3. Εκκρεμείς βηματισμοί στο σκι δρόμων αντοχής.
4. Τεχνικές αναρρίχησης I.
5. Slalom.
6. Giant Slalom.
7. Τεχνικές κατάβασης στο σκι δρόμων αντοχής.
8. Τεχνικές αναρρίχησης II.
9. Super GS.
10. Downhill.
11. Τεχνικές κατάβασης στο σκι δρόμων αντοχής.
12. Χρήση ασφαλειών στην αναρρίχηση.
13. Σκι σε πούδρα.
14. Στροφές και τεχνική Telemark.
15. Σύνθεση βηματισμών I.
16. Το αναρριχητικό σχοινί, χρήση, προφύλαξη, συντελεστής πτώσης.
- 17-18. Χαρακτηριστικά λάθη χιονοδρόμων, διορθώσεις.
19. Σύνθεση βηματισμών II.
20. Ορειβατικοί κόμποι I.
21. Ο δάσκαλος στην πίστα αρχαρίων.
22. Ο προπονητής στην πίστα με αρχάριους, μέσους, προχωρημένους σκιέρ.
23. Τεχνική Half Skating.
24. Ορειβατικοί κόμποι II.
25. Διαφορές αγωνιστικού και τουριστικού σκι.

26. Οργάνωση, λειτουργία, διοίκηση χιονοδρομικών κέντρων.
27. Τεχνική Skating, Siitonen, Finnster, 2:1 ασύμμετρο.
28. Χειμερινό βουνό, τεχνικές και υλικά.
29. Δομές, οργάνωση, σχεδιασμός χιονοδρομίας στην ελληνική πραγματικότητα.
30. Δομές, οργάνωση, σχεδιασμός χιονοδρομίας στο εξωτερικό (Άλπεις, ΗΠΑ).
31. Τεχνική Skating τύπος V1.
32. Αγωνιστική αναρρίχηση, τεχνικές, σχεδιασμός και οργάνωση αγώνων.
33. Χαρακτηριστικές επιθυμίες και επιλογές αρχαρίων, μέσων και προχωρημένων σκιέρ.
34. Ιδιωτικές και άλλες σχολές χιονοδρομίας (Ελλάδα, εξωτερικό).
35. Τεχνική Skating τύπος V2.
36. Περιοριστικοί παράγοντες στις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού.
- 37-38. Ειδική προπονητική στο αλπικό σκι, προγραμματισμός, σχεδίαση προπόνησης.
39. Ειδική προπονητική στο σκι δρόμων αντοχής.
40. Εγκλιματισμός, παράγοντας υψομέτρου, θερμότητα, αφυδάτωση, διατροφή.
41. Ειδική προπονητική στο αλπικό σκι, μεθοδική της προπόνησης τεχνικής.
42. Ειδική προπονητική στο αλπικό σκι, τακτική στα S, GS, SGS, D.
43. Ειδική Προπονητική στο σκι δρόμων αντοχής.
44. Καιρός στο βουνό, στοιχεία μετεωρολογίας.
- 45-46. Ειδική προπονητική στο αλπικό σκι, τεστ και μετρήσεις.
47. Ειδική προπονητική στο σκι δρόμων αντοχής.
48. Ομάδα διάσωσης, τεχνικές επιβίωσης στο βουνό.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Τζημουράτα
-------------------	------------	------------

ΚΕ18 Χειροσφαίριση (7ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες τις απαραίτητες θεωρητικές γνώσεις και να καταστούν ικανοί/-ές, ώστε να διδάξουν την τεχνική και την ειδική προπονητική του αθλήματος σε αθλητές/-ήτριες της χειροσφαίρισης.

Διδακτικές ενότητες

1. Κανόνες παιχνιδιού.
2. Ανάλυση των τεχνικών κινήσεων της χειροσφαίρισης.
3. Ταξινόμηση της επιβάρυνσης στη χειροσφαίριση.

4. Εισαγωγή στη φυσική κατάσταση του αθλήματος.
5. Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης.
6. Προπόνηση αντοχής.
7. Προπόνηση ταχύτητας.
8. Προπόνηση ευκαμψίας και επιδεξιότητας.
9. Θεωρία και μεθοδική της διδασκαλίας της τεχνικής στους παίκτες γηπέδου και στον τερματοφύλακα.
- 10-12. Πρακτική εξάσκηση σε φοιτητές/-ήτριες του βασικού κύκλου.
13. Εκπόνηση εργασιών σχετικών με τη διδακτέα ύλη.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Πανεπιστημιακό
-------------------	------------	----------------

ΚΕ18 Χειροσφαίριση (8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες

1. Μεθοδική διδασκαλία της τακτικής ατόμου στην άμυνα και στην επίθεση σε παίκτες γηπέδου και στον τερματοφύλακα.
2. Μεθοδική διδασκαλία της τακτικής τμήματος στην άμυνα και στην επίθεση σε παίκτες γηπέδου και στον τερματοφύλακα.
3. Μεθοδική διδασκαλία της τακτικής ομάδας στην άμυνα και στην επίθεση σε παίκτες γηπέδου και στον τερματοφύλακα.
4. Σχεδιασμός της προπονητικής μονάδας.
5. Σχεδιασμός μικρόκυκλου και μεγάλου κύκλου.
6. Ετήσιος και μακροχρόνιος σχεδιασμός της προπόνησης χειροσφαιριστών.
7. Έλεγχος και αξιολόγηση της προπόνησης και του αγώνα.
8. Καταγραφή αγώνων.
9. Πρακτική εξάσκηση σε φοιτητές/-ήτριες του βασικού κύκλου σπουδών.
- 10-12. Διοργάνωση αγώνων χειροσφαίρισης. Πρακτική εξάσκηση των κανόνων παιχνιδιού ως διαιτητές στο εσωτερικό πρωτάθλημα του βασικού κύκλου σπουδών.
13. Εκπόνηση εργασίας.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Πανεπιστημιακό
-------------------	------------	----------------

ΚΕ19 Υπαίθριες αθλητικές και αναψυχικές δραστηριότητες (7ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να προετοιμάσει κατάλληλα τους/τις φοιτητές/-ήτριες ώστε να γνωρίζουν όλα τα απαραίτητα στοιχεία και να γίνουν ικανοί/-ές να εργασθούν

στον χώρο της αθλητικής αναψυχής και των κατασκηνώσεων. Φυσικά, όλα τα παραπάνω με ασφάλεια και έμφαση στην παιδαγωγική και το περιβάλλον. Η ειδικότητα προσφέρει μια νέα επαγγελματική διέξοδο σε μια εποχή που είναι σε έξαρση η «βιομηχανία» του ελεύθερου χρόνου με τις εναλλακτικές μορφές τουρισμού, τα αθλήματα περιπέτειας και την κατασκήνωση.

Διδακτικές ενότητες

1. Αθλήματα περιπέτειας, δραστηριότητες βουνού, βασικές αρχές ιστιοπλοΐας, ιστορική εξέλιξη σχέσης ελεύθερου με εργασιακό χρόνο, γνωστικό περιεχόμενο του ελεύθερου χρόνου.
2. Επαγγελματικός προσανατολισμός στον ελεύθερο χρόνο και στην αναψυχή, σκάφη ανοικτής θαλάσσης, άνεμοι - πλεύσεις, δημιουργία προγραμμάτων αναψυχής, ποιότητα υπηρεσιών και ικανοποίηση πελατών.
3. Οργάνωση ορεινής πεζοπορίας, ασφάλεια, αρχές αεροδυναμικής, θεωρία περί οργανισμών και διοίκηση οργανισμών αθλητικής αναψυχής, ανθρώπινο δυναμικό και εργασιακά κίνητρα.
4. Αναρρίκηση, οργάνωση ανάβασης, ιστιοπλοϊκοί σύλλογοι Θεσσαλονίκης, αποτελεσματικότητα οργανισμών αναψυχής, πρακτική άσκηση στο Χορτιάτη.
5. Ορεινή πεζοπορία, ναυτιλία - κανονισμοί, δομή και στρατηγική σε οργανισμούς αναψυχής, επίσκεψη σε τουριστική έκθεση.
6. Πρακτική άσκηση στην αναρρίκηση, αρχές υδροδυναμικής, θεωρητική προσέγγιση στην ηγεσία και στη διαχείριση συγκρούσεων σε οργανισμούς αναψυχής, οικολογία, περιβαλλοντική εκπαίδευση.
7. Αφορμή και ανάληψη κινδύνου, ιδιωτικές σχολές ιστιοπλοΐας ανοικτής θαλάσσης, συγγραφή βιογραφικού σημειώματος, η αλλαγή σε έναν οργανισμό αναψυχής, οδηγίες παρουσιάσεων.
8. Διάσωση και επιβίωση στο βουνό, αρχές μετεωρολογίας, διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού, αναψυχικά αθλήματα (1).
9. Καιρός στο βουνό, ναυτικοί χάρτες - φάροι, λήψη αποφάσεων, κλωρίδα και πανίδα της Ελλάδας.
10. Χιονοδρομία, συνοδεία αποστολών, απόπλους - λιμενισμός, παιδαγωγικά παιχνίδια ανοικτού χώρου (θεωρία και πράξη), προστατευόμενες περιοχές.
11. Πρακτική άσκηση στη χιονοδρομία, θάλασσα και αναψυχή, δυναμική ομάδων, αναψυχικά αθλήματα (2).
12. Πρακτική άσκηση στη χιονοδρομία, αναψυχή με μικρά σκάφη ολυμπιακού τριγώνου, πυξίδα, στίγμα, οργάνωση ομάδων, διοίκηση ολικής ποιότητας (TQM), παρουσιάσεις εργασιών.
13. Οργάνωση ταξιδιού με σκάφος, άγκυρες - αγκυροβόλια, εναλλακτικές μορφές αναψυχής, στοιχεία ναυαγοσωστικής.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Τζημουργάτα
-------------------	------------	-------------

ΚΕ19 Υπαίθριες αθλητικές και αναψυκικές δραστηριότητες (8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες

1. Πρακτική άσκηση στο βουνό, βασικές αρχές γούντι σέρφινγκ, μελλοντικές τάσεις την αναψυχή, έλεγχος και αξιολόγηση προγραμμάτων αναψυχής, πρώτες βοήθειες.
2. Ειδικές κατασκευές στη φύση, είδη σκάφων ιστιοσανίδας, αρχές επικοινωνίας, επίσκεψη σε ταξιδιωτικό οργανισμό.
3. Πρακτική άσκηση - πεζοπορία στον Όλυμπο, υλικά - εξοπλισμός ιστιοσανίδας, βασικές αρχές του μάρκετινγκ στον τομέα της αναψυχής, οργάνωση υπαίθριων εκδηλώσεων σε αστικές και περιαστικές περιοχές, φιλοσοφία ανιμασιόν, διαχωρισμός ειδικοτήτων.
4. Οργάνωση εκδρομής για ιππασία-τοξοβολία, σκάφη αναψυχής ελιγμών αλμάτων, σχεδιασμός προώθησης ενός προγράμματος αναψυχής, επίσκεψη σε ιδιωτικό οργανισμό αναψυχής, αναψυκικά αθλήματα - πράξη βόλει παραλίας.
5. Είδη αγώνων ιστιοπλοΐας, διαφήμιση και χορηγίες στο χώρο της αναψυχής και του αθλητισμού, το κοινό της κατασκήνωσης και κώδικας συμπεριφοράς.
6. Τακτική αγώνων ιστιοπλοΐας - διάπλους, χορογραφίες επιδείξεων, εισαγωγή στη διαχείριση εθνικών και δημοτικών προγραμμάτων ελεύθερου χρόνου, δημιουργική απασχόληση με υλικά της φύσης.
7. Θεωρία για κατασκηνώσεις, κανονισμοί στη θάλασσα, διοίκηση αθλητικών εγκαταστάσεων, επίσκεψη σε αθλητικές εγκαταστάσεις τοπικής αυτοδιοίκησης, θεατρικό παιχνίδι.
8. Ορεινή ποδηλασία, σημαίες και σήματα στη θάλασσα, κινητική αναψυχή ατόμων με ειδικές ανάγκες, στοιχεία αθλητικής οικονομίας, ιστολογισμός μιας επιχείρησης αναψυχής, μεθοδική των ελληνικών χορών για τουρίστες.
9. Προγραμματισμός και οργάνωση κατασκήνωσης, οδηγίες πλου και προτεραιότητα στις θάλασσες, ζήτηση αθλητικών αναψυκικών δραστηριοτήτων, παρουσίαση εργασιών πάνω σε χορογραφίες, πολιτισμός και επιμορφωτικές δραστηριότητες στον τουρισμό.
10. Οργάνωση πολιτιστικού καλλιτεχνικού προγράμματος σε κατασκήνωση, διασυλλογικά πρωταθλήματα ιστιοπλοΐας, εναλλακτικές μορφές αναψυχής, ανάπτυξη επιχειρηματικότητας.
11. Εκπαιδευτική άσκηση στη Χαλκιδική - επίσκεψη σε υγρότοπο, εφαρμογή προγραμμάτων ανιμασιόν.
12. Οργάνωση πολυήμερων διασχίσεων στην Ελλάδα, εθελοντισμός στην αναψυχή.

Δευτέρα-Παρασκευή

8:00-13:00

Τζημουργάτα

ΚΕ20 Αθλητικές δραστηριότητες κλειστού χώρου (7ο και 8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να δώσει στους/στις φοιτητές/-ήτριες τα απαραίτητα στοιχεία, ώστε να μπορούν να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις ενός σύγχρονου γυμναστηρίου, σε ό,τι αφορά την άσκηση στην αίθουσα της αεροβικής και στην αίθουσα του fitness για όλες τις ηλικίες και όλες τις πληθυσμιακές ομάδες, καθώς και τις απαραίτητες γνώσεις γύρω από την διατροφή και το μάρκετινγκ στους χώρους των γυμναστηρίων.

Διδακτικές ενότητες

1. Αεροβική άσκηση: Βασικά βήματα αερόμπικ και στεπ, δημιουργία απλών και σύνθετων χορογραφιών.
2. Μέθοδοι εκμάθησης, ασκήσεις εδάφους, ασκήσεις με λάστιχα.
3. Ασκήσεις με μπάρα στην αίθουσα της αεροβικής, μέθοδοι χαλάρωσης, aqua aerobic.
4. Άσκηση σε ειδικές ομάδες πληθυσμού: Άσκηση και ηλικιωμένοι, μουσικοκινητική αγωγή σε παιδιά προσχολικής ηλικίας, δημιουργία χορογραφιών.
5. Άσκηση και εγκυμοσύνη, οστεοπόρωση, σκολίωση, παχυσαρκία.
6. Παιδαγωγικά παιχνίδια για όλες τις ηλικίες, άσκηση σε άτομα με ελαφριά νοητική καθυστέρηση.
7. Βάρη: Τρόποι γύμνασης όλων των μυϊκών ομάδων ενός μέσου ασκουμένου.
8. Τρόποι γύμνασης ενός bodybuilder.
9. Ασφαλής χρήση σταθερών και ελεύθερων οργάνων, διατροφή και συμπληρώματα διατροφής.
10. Μάρκετινγκ γυμναστηρίων, ψυχολογία πελατών.
11. Οργάνωση και διεύθυνση γυμναστηρίων, διατροφή μέσου ασκουμένου.

Δευτέρα-Παρασκευή

8:00-13:00

Καυταντζόγλειο, Πανεπιστημιακό

ΚΕ21 Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί (7ο και 8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις σε γενικά και ειδικά θέματα της μουσικοχορευτικής μας παράδοσης, έτσι ώστε να είναι σε θέση να καλύψουν τις διδακτικές ανάγκες σε ό,τι αφορά τον ελληνικό παραδοσιακό χορό, σ' όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης και σε πολιτιστικούς συλλόγους. Επιπρόσθετα το μάθημα έχει ως στόχο να γνωρίσουν οι αυριανοί καθηγητές Φυσικής Αγωγής τα ήθη και έθιμα του ελληνικού λαού, καθώς και τις ηθικές, αισθητικές και παιδαγωγικές αξίες που απορρέουν απ' αυτά και τη διάδοσή τους στις νεότερες γενιές.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορία του ελληνικού χορού.
2. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός στη λαογραφία-εθνοχορολογία.
3. Διδασκαλία χορών από όλες τις περιοχές της Ελλάδας.
4. Μορφολογική ανάλυση των χορών.
5. Σημειογραφία του χορού.
6. Διδακτική του ελληνικού παραδοσιακού χορού.
7. Ειδικά θέματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού (μουσικά όργανα, φορεσιές κλπ.).
8. Οργάνωση πολιτιστικών εκδηλώσεων και παρουσίαση των ελληνικών χορών.
9. Μεθοδολογία έρευνας του ελληνικού παραδοσιακού χορού.
10. Καθοδηγούμενη εργασία.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Αλεξάνδρειο
-------------------	------------	-------------

ΚΕ22 Ειδική φυσική αγωγή - θεραπευτική γυμναστική (7ο εξάμηνο)

Σκοπός: Εκπαίδευση των φοιτητών/-τριών σε κατάλληλα προγράμματα γύμνασης ατόμων με ειδικές ανάγκες και διάφορες συστηματικές παθήσεις με σκοπό τη βελτίωση της κινητικότητάς τους και της λειτουργίας διαφόρων οργάνων, τη ψυχολογική υποστήριξη τους και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Ειδικότερα αποβλέπει σε επαφή και εξοικείωση των φοιτητών/-τριών με άτομα με ειδικές ανάγκες και διάφορες συστηματικές παθήσεις. Εκτίμηση της φυσικής τους κατάστασης. Προσδιορισμός του αναπτυξιακού τους επιπέδου. Καθορισμός της ευελιξίας τους. Κατάρτιση και εφαρμογή προγραμμάτων ψυχοκινητικής αγωγής, ορθοσωμικής, φυσικοθεραπείας και κινησιοθεραπείας για βελτίωση και αποκατάσταση της κινητικής μειονεξίας, καθώς και συστηματικής γύμνασης για πρόληψη και θεραπευτική αντιμετώπιση συστηματικών οργανικών παθήσεων.

Διδακτικές ενότητες

Ειδική φυσική αγωγή

1. Πλήρης ανάλυση της μεθοδικής και της μεθοδολογίας της ψυχοκινητικής αγωγής, απαραίτητης προϋπόθεσης για την άθληση.
2. Βασικοί σταθμοί ψυχοκινητικής αγωγής.
3. Αυτογνωσία, γνωριμία του σώματος με το χώρο.
4. Ισορροπία.
5. Πλευρικότητα, προσανατολισμός.
6. Γνωριμία-έλεγχος αναπνοής.
7. Ακρίβεια στον χώρο-χρόνο, αισθητηριοκινητική ακρίβεια.
8. Λεπτή και αδρή κινητικότητα, ικανότητα παρακολούθησης ομαδοποίησης.

9. Γνωριμία και συνειδητοποίηση αποστάσεων ορίων, ρυθμός, διάκριση αισθητηριακών ερεθισμάτων.
10. Δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης, διάκριση-γνωριμία χρωμάτων και αριθμών.
11. Ανάπτυξη του γνωστικού κόσμου του παιδιού, υποσυνειδησιακή χαλάρωση της αυτοσυγκέντρωσης - ψυχοκινητικό θεατρικό παιχνίδι.
12. Κινητικές δεξιότητες, παιγνιώδης μορφή άθλησης.

Παθήσεις και κακώσεις μυοσκελετικού συστήματος

1. Μηχανικές ιδιότητες των οστών.
2. Ευκαμψία & δυσκαμψία των αρθρώσεων. Ο ρόλος του μυϊκού και συνδετικού ιστού.
3. Σκολίωση-κύφωση-πλατυποδία.
4. Αυχενικό σύνδρομο.
5. Οσφυαλγία και ισχιαλγία.
6. Οσφυϊκή κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου.
7. Εκφυλιστικές παθήσεις αρθρώσεων.
8. Οστεοπόρωση.
9. Επίδραση της άσκησης στον οστικό μεταβολισμό.
10. Κακώσεις σπονδυλικής στήλης.
11. Διαταραχές της ισορροπίας - προγράμματα άσκησης.
12. Η υδροθεραπεία στην αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων.
13. Ανακεφαλαίωση - συμπεράσματα.

Φυσικοθεραπεία

1. Έλεγχος μυϊκής ισχύος. Μορφές ασκήσεων και μέσα για σχεδιασμό προγραμμάτων αποκατάστασης.
2. Φυσική εξέταση της σπονδυλικής στήλης και των άκρων.
3. Κινησιοθεραπεία: Προγράμματα ενδυνάμωσης που σχετίζονται με τη νευρομυϊκή δομή και τις κινητικοαισθητηριούς οδούς.
4. Λειτουργική θεραπευτική κινησιολογία. Ενδεδειγμένα αθλήματα.
5. Εκμάθηση και εκπόνηση θεραπευτικών προγραμμάτων αποκατάστασης και αθλητικής άσκησης. Βοηθητικές αθλητικές δραστηριότητες.
6. Ειδική κινησιοθεραπεία και θεραπευτικά προγράμματα άσκησης - αποκατάστασης σε περιπτώσεις τετραπληγίας, παραπληγίας, ημιπληγίας και βαρέων τραυματισμών του μυοσκελετικού συστήματος.
7. Πρακτική εφαρμογή της προηγούμενης ενότητας.
8. Μέθοδοι αποκατάστασης και πρακτική άσκηση σε ιδρύματα αποκατάστασης.
9. Πρακτική εφαρμογή της προηγούμενης ενότητας.
10. Αναπνευστικές θεραπευτικές ασκήσεις.
11. Ενημέρωση και χρήση - άσκηση θεραπευτικών μέσων αποκατάστασης.

12. Πρακτική εφαρμογή της ηλεκτροθεραπείας.
13. Απαραίτητες ενέργειες πρώτων βοηθειών σε τραυματικές και άλλες παθολογικές καταστάσεις.

Ειδική αγωγή - αναπτυξιακή ιατρική

1. Αναπτυξιακές δοκιμασίες.
2. Επίδειξη ελέγχου ψυχοκινητικής ανάπτυξης σε παιδί χωρίς προβλήματα.
3. Νεογνικά αντανάκλαστικά.
4. Κλινική εκτίμηση ατόμων με ειδικές ανάγκες, έλεγχος μυϊκού τόνου, μυϊκής ισχύος, νευρολογικές δοκιμασίες.
5. Καθορισμός αναπτυξιακού επιπέδου σε άτομα με ειδικές ανάγκες.
6. Νοητική καθυστέρηση.
7. Εγκεφαλική παράλυση.
8. Επιληψία.
9. Κώφωση.
10. Τύφλωση.
11. Παθήσεις νευρικού συστήματος.
12. Νευρομυϊκές παθήσεις.
13. Πρακτική εφαρμογή.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	ΤΑΞΥΠ
-------------------	------------	-------

ΚΕ22 Ειδική φυσική αγωγή - θεραπευτική γυμναστική (8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες

Ορθοσωματική γυμναστική

1. Παιγνιώδης μορφή άθλησης.
2. Τεχνική, μεθοδική άθλησης.
3. Κανονισμοί άθλησης.
- 4-5. Πλήρης ανάλυση της μεθοδικής της ορθοσωματικής γυμναστικής για παθήσεις της σπονδυλικής στήλης, των κάτω και άνω άκρων.
- 6-7. Πλήρης ανάλυση της μεθοδολογίας της ορθοσωματικής γυμναστικής για παθήσεις της σπονδυλικής στήλης, των κάτω και άνω άκρων.
8. Προληπτική ορθοσωματική γυμναστική.
9. Διορθωτική ορθοσωματική γυμναστική.
10. Συντηρητική ορθοσωματική γυμναστική.
11. Αναπνευστική ορθοσωματική γυμναστική.
12. Βρογχικό άσθμα.

Φυσικοθεραπεία

1. Τύποι άσκησης.
2. Θεραπευτική άσκηση.
3. Μετρήσεις (γωνιομέτρηση, εύρος κίνησης, μέτρηση περιμέτρου μελών κ.ά.).
4. Πρακτική άσκηση μετρήσεων.
5. Σχεδιασμός και παρακολούθηση προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης και αποκατάστασης.
6. Άσκηση σε χρόνιες και εκφυλιστικές παθήσεις.
7. Παρουσίαση προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης και αποκατάστασης σε χρόνιες-εκφυλιστικές παθήσεις
8. Άσκηση σε άτομα με παραμορφώσεις.
9. Πρακτική άσκηση προηγούμενης ενότητας.
10. Παρουσίαση προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης και αποκατάστασης σε παραμορφώσεις σπονδυλικής στήλης.
11. Άσκηση στην τρίτη ηλικία.
12. Παρουσίαση προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης και αποκατάστασης για την τρίτη ηλικία.
13. Παρουσίαση προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης και αποκατάστασης.

Άσκηση σε χρόνιες συστηματικές παθήσεις

1. Διαταραχές αιμοποίησης.
2. Αναιμία και άσκηση.
3. Καρδιακή ανεπάρκεια - αρρυθμία.
4. Διαταραχές της αρτηριακής πίεσης.
5. Ισχαιμική νόσος - έμφραγμα μυοκαρδίου.
6. Φυσική αποκατάσταση καρδιοπαθών.
7. Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια - βρογχικό άσθμα.
8. Κυστική ίνωση και άσκηση.
9. Νευρομυϊκές παθήσεις και άσκηση.
10. Ενδοκρινικές διαταραχές.
11. Σακχαρώδης διαβήτης και άσκηση.
12. Χρόνια νεφρική ανεπάρκεια και άσκηση.
13. Ανακεφαλαίωση - συμπεράσματα.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	ΤΑΞΥΠ
-------------------	------------	-------

ΚΕ23 Ποδηλασία (7ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να αποκτήσει ο φοιτητής τις απαραίτητες γνώσεις και εφόδια, ώστε:

- a) να μπορεί να διδάξει την ποδηλασία σε αθλητικούς συλλόγους, στο σχολείο, στο μαζικό αθλητισμό και σε επίπεδο τουρισμού και αναψυχής,

- β) να σχεδιάζει και να καθοδηγεί την προπόνηση αθλητών ποδηλασίας κάθε επιπέδου και
- γ) να διοργανώνει αγώνες ποδηλασίας.
- Διδακτικές ενότητες
1. Φυσιολογικές απαιτήσεις και προσαρμογές στην ποδηλασία.
 2. Βασική και ειδική φυσική προετοιμασία.
 3. Κινητικές δεξιότητες στην ποδηλασία.
 4. Τεχνική ποδηλασίας δρόμου, πίστας και ορεινής ποδηλασίας.
 5. Τακτική αγώνων ποδηλασίας δρόμου, πίστας και ορεινής ποδηλασίας.
 6. Ο σχεδιασμός και η καθοδήγηση της προπόνησης στην ποδηλασία.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	ΤΑΞΥΠ
-------------------	------------	-------

ΚΕ23 Ποδηλασία (8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες

1. Εργοφυσιολογική αξιολόγηση της απόδοσης στην ποδηλασία.
2. Βιοχημική αξιολόγηση της απόδοσης στην ποδηλασία.
3. Βιοκινητική αξιολόγηση της απόδοσης στην ποδηλασία.
4. Ψυχολογική αξιολόγηση της απόδοσης στην ποδηλασία.
5. Κανονισμοί ποδηλασίας.
6. Οργάνωση αγώνων ποδηλασίας δρόμου, πίστας και ορεινής ποδηλασίας.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	ΤΑΞΥΠ
-------------------	------------	-------

Μαθήματα δευτερεύουσας ειδικότητας

Τα μαθήματα δευτερεύουσας ειδικότητας παρουσιάζονται κατά αριθμητική σειρά των κωδικών τους. Οι υπεύθυνοι φαίνονται στις σελίδες 42-43.

ΔΕ01 Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί (5ο και 6ο εξάμηνο)

Σκοπός και διδακτικές ενότητες: Βλέπε ομώνυμη κύρια ειδικότητα (ΚΕ21).

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Αλεξάνδρειο
-------------------	------------	-------------

ΔΕ02 Μοντέρνος χορός - χορογραφία (5ο και 6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Ο χορός είναι μια από τις σπάνιες ανθρώπινες δραστηριότητες, στις οποίες ο άνθρωπος δίνεται ολόκληρος. Σκοπός είναι να συμπεριληφθούν στο μάθημα: βασικά στοιχεία τεχνικής μοντέρνου χορού και tzaз, αγωγή στο ρυθμό, δυνατότητες κίνησης σε σχέση με το χώρο, αυτοσχεδιασμός και χορογραφία.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή - Χορός - Είδη χορού - Κλασικός χορός (θεωρία).
2. Μοντέρνος χορός - Μοντέρνος χορός tzaз (θεωρία).
3. Σχέση μουσικής και κίνησης - Μουσικοκινητική αγωγή - Αγωγή στο ρυθμό.
4. Σωστή στάση σώματος - Βασικές θέσεις ποδιών και χεριών στον κλασικό και μοντέρνο χορό.
5. Βασική τεχνική μοντέρνου χορού tzaз - Isolation - Ασκησιολόγιο.
6. Contraction - Release - Ασκησιολόγιο, μικρές συνθέσεις ασκήσεων.
7. Πολυκεντρικές κινήσεις.
8. Επανάληψη ύλης της βασικής τεχνικής.
9. Χορογραφία.
10. Ολοκληρωμένο μάθημα μοντέρνου χορού tzaз- Αυτοσχεδιασμός.
11. Ολοκληρωμένο μάθημα μοντέρνου χορού tzaз - Χορογραφία 1-11/2 min.
12. Ολοκληρωμένο μάθημα μοντέρνου χορού tzaз - Χορογραφία.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Αλεξάνδρειο
-------------------	------------	-------------

ΔΕ04 Προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η επαφή και εξοικείωση των φοιτητών/-ριών με κατηγορίες ατόμων με ειδικές ανάγκες. Η εξοικείωση με τη ψυχοκινητική αγωγή. Η εκτίμηση της φυσικής κατάστασης και των κινητικών δεξιοτήτων σε άτομα με ιδιαιτερότητες. Η εκπαίδευση των φοιτητών/-ριών στην άσκηση ατόμων με ειδικές ανάγκες σε επίπεδο φυσικής αγωγής, ψυχαγωγίας και συστηματικής άθλησης με απώτερο στόχο την ποιοτική αναβάθμιση της ζωής τους. Προσαρμοσμένα σπορ.

Διδακτικές ενότητες

1. Προσαρμοσμένη φυσική αγωγή.
2. Εκτίμηση φυσικής κατάστασης και κινητικών δεξιοτήτων ατόμων με ειδικές ανάγκες.
- 3-8. Άθληση ατόμων με ειδικές ανάγκες (νοτική καθυστέρηση, εγκεφαλική παράλυση, αισθητηριακές διαταραχές, σε τροχοκαρέκλα, αυτισμός).
9. Παιχνίδι ατόμων με ειδικές ανάγκες.
- 10-11. Προσαρμοσμένα σπορ.
- 12-13. Επισκέψεις σε ειδικά σχολεία, ιδρύματα και αθλητικούς συλλόγους.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	ΤΑΞΥΠ
-------------------	------------	-------

ΔΕ04 Προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες

1. Θεωρητική και πρακτική εφαρμογή σε ειδικά σχολεία και αθλητικούς συλλόγους καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου.
2. Χώροι και ώρες μαθημάτων σύμφωνα με το πρόγραμμα των συμπεριλαμβανομένων στην πρακτική εφαρμογή σχολικών μονάδων και αθλητικών συλλόγων (το ελάχιστο 6 ώρες/εβδομάδα).

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	ΤΑΕΥΠ
-------------------	------------	-------

ΔΕ05 Καλαθοσφαίριση (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να δώσει στους/στις φοιτητές/-ήτριες τις απαραίτητες πρακτικές, θεωρητικές, οργανωτικές και μεθοδικές γνώσεις, ώστε να καταστούν ικανοί/-ές για τη διδασκαλία και οργάνωση του αθλήματος και να αντεπεξέλθουν στις ανάγκες της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

Διδακτικές ενότητες

1. Κανονισμοί.
2. Διαιτησία.
3. Οργάνωση αγώνων και διοργανώσεων.
4. Ατομική τεχνική.
5. Μετακινήσεις.
6. Σταματήματα.
7. Στροφές.
8. Προσπονήσεις εξωτερικών παικτών.
9. Προσπονήσεις κεντρικών παικτών.
10. Ατομική άμυνα.
11. Ατομική συνεργασία.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Καυταντζόγλειο, Πανεπιστημιακό
-------------------	------------	--------------------------------

ΔΕ05 Καλαθοσφαίριση (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες

1. Αμυντική συνεργασία δύο και τριών παικτών.
2. Αντιμέτωπιση των screens.
3. Άμυνες ζώνης.
4. Πιεστικές μορφές άμυνας (zone press, man to man press).

5. Αιφνιδιασμός.
6. Καταστάσεις αιφνιδιασμού.
7. Επιθετική συνεργασία δύο και τριών παικτών.
8. Ομαδική επίθεση.
9. Επίθεση εναντίον πιεστικών αμυνών.
10. Καθοδήγηση ομάδας.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Καυταντζόγλειο, Πανεπιστημιακό
-------------------	------------	--------------------------------

ΔΕ06 Χειροσφαίριση (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες τις απαραίτητες θεωρητικές γνώσεις και να καταστούν ικανοί/-ές, ώστε να διδάξουν την τεχνική του αθλήματος σε αθλητές/-ήτριες της χειροσφαίρισης.

Διδακτικές ενότητες

1. Κανόνες παιχνιδιού.
2. Μεθοδική εκμάθησης της τεχνικής επιθετικών κινήσεων: πιάσιμο της μπάλας από διαφορετικά ύψη (πολύ υψηλή, υψηλή, μεσαία, χαμηλή και πολύ χαμηλή λαβή).
3. Μεταβιβάσεις της μπάλας (κανονική, περιστροφική, σκαστή, πάσες πίσω από τον αυχένα, πάσες στον πύξο).
4. Βηματισμοί χωρίς και με την μπάλα.
5. Ρίψεις της μπάλας (κανονική, μεσαία, χαμηλή ρίψη, ρίψεις από τα εξτρέμ).
6. Προσπονήσεις με την μπάλα και χωρίς την μπάλα.
7. Μεθοδική εκμάθησης αμυντικών κινήσεων: βασικές στάσεις αμυντικού παίκτη.
8. Μετακινήσεις του σώματος στους αμυντικούς χώρους.
9. Μαρκάρισμα αντιπάλου (από πλάγια, από εμπρός, από πίσω).
10. Αποκρούσεις της μπάλας (υψηλές, μεσαίες, χαμηλές).
11. Τεχνική τερματοφύλακα: βασικές στάσεις, μετατοπίσεις του σώματος, τεχνικές απόκρουσης της μπάλας.
12. Τεχνική τερματοφύλακα: βασικές στάσεις, μετατοπίσεις του σώματος, τεχνικές απόκρουσης της μπάλας.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Πανεπιστημιακό
-------------------	------------	----------------

ΔΕ06 Χειροσφαίριση (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να δώσει στους/στις φοιτητές/-ήτριες τις βασικές γνώσεις της θεωρίας και μεθοδικής της διδασκαλίας της τακτικής, ώστε να μπορούν να διδάξουν την τακτική του αθλήματος σε αθλητές/-ήτριες της χειροσφαίρισης.

Διδακτικές ενότητες

1. Μεθοδική ατομικής τακτικής στην επίθεση χωρίς την μπάλα.
2. Μεθοδική ατομικής τακτικής στην επίθεση με την μπάλα.
3. Συνεργασία του επιθετικού παίκτη με τον πλησιέστερο συμπαίκτη χωρίς και με την μπάλα.
4. Συνεργασία του επιθετικού παίκτη με τους πλησιέστερους συμπαίκτες χωρίς και με την μπάλα.
5. Συνεργασία του επιθετικού παίκτη με τους άλλους συμπαίκτες χωρίς και με την μπάλα.
6. Μεθοδική ατομικής τακτικής στην άμυνα σε αντίπαλο χωρίς την μπάλα.
7. Μεθοδική ατομικής τακτικής στην άμυνα σε αντίπαλο με την μπάλα.
8. Τακτική τμήματος στην άμυνα σε αντιπάλους χωρίς και με την μπάλα.
9. Οργάνωση ατομικού αιφνιδιασμού.
10. Οργάνωση ομαδικού αιφνιδιασμού.
11. Άμυνα και επίθεση με λιγότερους και περισσότερους αντιπάλους.
12. Τακτική τερματοφύλακα.
13. Συμμετοχή στην οργάνωση των αγώνων του εσωτερικού πρωταθλήματος των τμημάτων του βασικού κύκλου.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Πανεπιστημιακό
-------------------	------------	----------------

ΔΕ07 Ποδόσφαιρο (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να δοθούν στους φοιτητές αρχές διδασκαλίας τεχνικής και όλες οι μέθοδοι που αφορούν τη φυσική κατάσταση στο ποδόσφαιρο. Διδασκαλία των κανονισμών ποδοσφαίρου, ώστε να αποκτήσουν πληρότητα και να είναι ικανοί να ανταποκριθούν τόσο στο έργο τους στις σχολικές μονάδες όσο και ως προπονητές.

Διδακτικές ενότητες

1. Φάσεις διδασκαλίας, μέθοδοι διδασκαλίας τεχνικής. Γενική προθέρμανση, ειδική προθέρμανση, αγωνιστική προθέρμανση. Αποθεραπεία - διάρκεια, ένταση και είδη αυτής.
2. Εκμάθηση διδασκαλίας των στοιχείων τεχνικής που αφορούν την πάσα και τα είδη αυτής.
3. Εκμάθηση διδασκαλίας των στοιχείων που αφορούν το σταμάτημα της μπάλας με το στήθος, το μηρό, το κεφάλι. Εκμάθηση κτυπημάτων της μπάλας με το κεφάλι.
4. Προασκήσεις-ασκήσεις για όλα τα παραπάνω.
5. Τερματοφύλακας - κινήσεις στο τέρμα και έξω απ' αυτό. Τεχνικές υποδοχής της μπάλας, προασκήσεις, ασκήσεις.

6. Προπονητική - ανάλυση βασικών μεθόδων προπόνησης (της συνεχόμενης, της διαλειμματικής, της επαναληπτικής, της Fartlek, της κυκλικής).
7. Μεθοδολογία προπόνησης των στοιχείων φυσικής κατάστασης. Μεθοδολογία προπόνησης αντοχής, ταχύτητας, ειδικής αντοχής.
8. Μεθοδολογία προπόνησης δύναμης. Τρόποι βελτίωσης της δύναμης αντοχής, της μέγιστης δύναμης, της ταχυδύναμης - προπόνηση νευρομυϊκής συνέργειας.
9. Διάφορα tests για τη μέτρηση των κινητικών ιδιοτήτων. Tests αντοχής, ταχύτητας, δύναμης, ευλυγισίας - παρατηρήσεις.
10. Καθορισμός της επιβάρυνσης και των προπονητικών ερεθισμάτων. Προγραμματισμός προπονητικών μονάδων.
11. Περίοδος προετοιμασίας, αγωνιστική περίοδος, μεταβατική περίοδος. Διατροφή παικτών στο ποδόσφαιρο.
12. Κανονισμοί διαιτησίας - παρουσίαση, ανάλυση.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Πανεπιστημιακό
-------------------	------------	----------------

ΔΕ07 Ποδόσφαιρο (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να δοθούν στους φοιτητές αρχές διδασκαλίας τακτικής και ο προγραμματισμός της τεχνικής, της τακτικής και της προπονητικής σε σχέση με τις ηλικίες των νεαρών παικτών (6-10, 10-12, 12-14, 14-19 ετών).

Διδακτικές ενότητες

1. Συστήματα και εξέλιξη αυτών. Τακτική-αρχές.
2. Ατομική αμυντική τακτική. Ατομική συμπεριφορά εναντίον του παίκτη που είναι κάτοχος της μπάλας - χωρίς μπάλα.
3. Τακτική συμπεριφορά εναντίον πολλών αντιπάλων - αμυντική τακτική των groups.
4. Ομαδική αμυντική τακτική - άμυνα χώρου με λιγότερους παίκτες, με ισάριθμους παίκτες, με περισσότερους αμυντικούς παίκτες. Ασκήσεις.
5. Ο ρόλος του τερματοφύλακα στην άμυνα ζώνης. Ασκήσεις για εκμάθηση pressing. Τεχνικό οφσάιντ.
6. Τακτική της επίθεσης. Ατομική επιθετική τακτική. Ασκήσεις.
7. Ομαδική επιθετική τακτική. Τρόποι εκδήλωσης επιθετικής τακτικής. Ασκήσεις.
8. Οργανωμένη επίθεση. Ασκήσεις προπόνησης επιθετικών παικτών. Αντεπίθεση.
9. Κατασκοπία αγώνα.
10. Μίνι ποδόσφαιρο. Ηλικία 6-10 ετών. Εξοικείωση με τη μπάλα σε παιγνιώδη μορφή.

11. Ηλικία 10-14 ετών. Σύνθετες ασκήσεις τεχνικής και τακτικής.
12. Ηλικία 14-19 ετών. Συνθετότερες ασκήσεις τεχνικής και τακτικής, και προπόνηση βελτίωσης φυσικής κατάστασης.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Πανεπιστημιακό
-------------------	------------	----------------

ΔΕ08 Πετοσφαίριση (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες την ικανότητα να διδάξουν μεθοδικά την αθλοπαιδιά στο σχολείο, αλλά και ως άθλημα σε αρχαρίους.

Διδακτικές ενότητες

1. Οι φάσεις και δεξιότητες του αγώνα. Οι ρόλοι των διαιτητών και της γραμματείας.
2. Η σύνθεση της ομάδας. Η σύνθεση 4:2. Η ειδίκευση των παικτών. Διάταξη των παικτών.
3. Το σερβίς. Τύποι σερβίς. Το στοιχείο του χρόνου. Το «τελικό σερβίς».
4. Η υποδοχή του σερβίς και η πρώτη μπαλιά. Η ομαδική υποδοχή του σερβίς.
5. Η σύνθεση της ομάδας 5:1. Η επιλογή και ο ρόλος του πασαδόρου.
6. Η πάσα. Η πάσα για τον πασαδόρο. Ατομική προπόνηση πασαδόρου.
7. Η επίθεση. Η ατομική επίθεση. Ποικιλίες καρφιού.
8. Ομαδικοί επιθετικοί συνδυασμοί. Οργανώνοντας την επίθεση. Επιθετική κάλυψη.
9. Το μπλοκ. Βασικές έννοιες του μπλοκ. Ατομική τεχνική του μπλόκερ.
10. Διπλό-τριπλό μπλοκ. Στρατηγική μπλοκ. Προσαρμογές μπλοκ.
11. Άμυνα εδάφους. Βασικές έννοιες της άμυνας. Περιμετρική άμυνα «βλέπω κι απαντώ». Ατομικές αμυντικές τεχνικές.
12. Ομαδικοί σχηματισμοί. Άμυνα με το 6 μπροστά. Αμυντικό σύστημα με το 6 πίσω.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Πανεπιστημιακό
-------------------	------------	----------------

ΔΕ08 Πετοσφαίριση (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις, ώστε να είναι ικανοί/-ές να διδάξουν μεθοδικά την αθλοπαιδιά στο σχολείο ως μέσο Φυσικής Αγωγής, αλλά και ως άθλημα σε συλλόγους τοπικούς και μικρών εθνικών κατηγοριών.

Διδακτικές ενότητες

1. Η προπόνηση. Η σχέση των παραγόντων.
2. Οι προπονητικοί στόχοι. Γενικές αρχές της προπόνησης.
3. Η προπονητική επιβάρυνση. Παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση.

4. Οι φυσικές απαιτήσεις του βόλεϊ. Η προπόνηση δύναμης-ταχύτητας-άντοχής.
5. Η έννοια της τεχνικής-τακτικής στο βόλεϊ.
6. Η επιδεξιότητα. Αγώνας προπόνησης Α' βαθμού.
7. Μέσα και μέθοδοι τεχνικοτακτικής προπόνησης.
8. Ψυχικές και αντιληπτικές ικανότητες.
9. Προγραμματισμός προπόνησης. Περίοδοι και κύκλοι.
10. Προπονητική μονάδα. Ο γραπτός σχεδιασμός.
11. Ειδικά θέματα. Η επιλογή. Δοκιμασίες και μετρήσεις.
12. Η καταγραφή της αγωνιστικής απόδοσης (στατιστική κατασκοπία). Η τεχνικοτακτική καθοδήγηση. Η διατροφή.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Πανεπιστημιακό
-------------------	------------	----------------

ΔΕ09 Πετοσφαίριση παραλίας (5ο και 6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να κατανοήσουν οι φοιτητές/-ήτριες το beach volley, να γνωρίσουν τις ιδιαίτερες τεχνικές του και την προπονητική του σε υψηλό επίπεδο, να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις για τις λειτουργικές και οργανωτικές ανάγκες ενός τουρνουά beach volley, να γνώρισουν τις διαφορές του βόλεϊ σάλας και του βόλεϊ άμμου, να μάθουν τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της προπόνησης στην άμμο.

Διδακτικές ενότητες

1. Γνωριμία με το άθλημα του beach volley.
2. Ιστορία στο διεθνή και ελληνικό χώρο.
3. Δομική ανάλυση του παιχνιδιού.
4. Υψηλή τεχνική, ατομική-ομαδική τακτική.
5. Μορφές προπόνησης.
6. Οργάνωση τουρνουά.
7. Σχεδιασμός προπόνησης για παίκτες υψηλού επιπέδου με μερική ή ολική ενασχόληση με το beach volley.
8. Διαφορές βόλεϊ σάλας και βόλεϊ στην άμμο.
9. Διατροφή.
10. Μέτρα προφύλαξης, κατασκευή γηπέδου.
11. Διαιτησία, παρακολούθηση video.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	ΤΑΕΥΠ
-------------------	------------	-------

ΔΕ10 Κλασικός αθλητισμός (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η μετάδοση όλων των πρακτικών και θεωρητικών γνώσεων για τη μεθοδική διδασκαλία των δρόμων, των ρίψεων και των άλμάτων. Διδάσκεται σε τρεις θεματικές ενότητες: δρόμοι, άλματα, ρίψεις.

Διδακτικές ενότητες

1. Δρόμοι: 1ο-3ο μάθημα: Θεωρία τεχνικής στους δρόμους. 4ο-5ο μάθημα: Θεωρία τεχνικής στα εμπόδια. 6ο μάθημα: Θεωρία τεχνικής στη σκυταλοδρομία. 7ο-10ο μάθημα: Πρακτική εξάσκηση τεχνικής. 11ο-12ο μάθημα: Εργασίες φοιτητών, πράξη.
2. Άλματα: 1ο-2ο μάθημα: Ανάλυση της τεχνικής του άλματος εις μήκος. 3ο-5ο μάθημα: Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής, 11/2 διασκελισμού κυρίως και εκτατικού, σε επιμέρους ενότητες. 6ο μάθημα: Ολοκληρωμένη τεχνική με μέση και πλήρη φόρα. 7ο-8ο μάθημα: Θεωρητική ανάλυση της τεχνικής του άλματος τριπλού. 9ο-11ο μάθημα: Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής του τριπλού χωριστά για κάθε άλμα και σύνδεσή του με το προηγούμενο. 12ο μάθημα: Ολοκληρωμένη τεχνική με μέση και πλήρη φόρα.
3. Ρίψεις: 1ο-2ο μάθημα: Ιστορικά στοιχεία ρίψεων, κινητικές φάσεις, μεθοδική ρίψεων, προγραμματισμός προπόνησης. 3ο μάθημα: Τεχνική σφαιροβολίας (O'Brien). 4ο-7ο μάθημα: Μεθοδική, παρουσίαση προπονητικής μονάδας, πράξη. 8ο-12ο μάθημα: Τεχνική δισκοβολίας. Μεθοδική, παρουσίαση προπονητικής μονάδας (εργασίες). 13ο μάθημα: Αναφορά στις παραλλαγές τεχνικής, πράξη.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Καυταντζόγλειο
-------------------	------------	----------------

ΔΕ10 Κλασικός αθλητισμός (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η μετάδοση όλων των θεωρητικών γνώσεων και η πρακτική εφαρμογή για το σχεδιασμό προγραμμάτων προπόνησης σε αθλητές μικρής ηλικίας (10-14 χρόνων) όλων των αγωνισμάτων κλασικού αθλητισμού.

Διδακτικές ενότητες

1. Δρόμοι: 1ο μάθημα: Προπόνηση στην παιδική-εφηβική ηλικία. Στάδια ανάπτυξης. Ευαίσθητες φάσεις. 2ο μάθημα: Στάδια προπόνησης. 3ο-5ο μάθημα: Ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων στην παιδική και εφηβική ηλικία. 6ο μάθημα: Κωδικοποίηση προπονητικών δεικτών. 7ο μάθημα: Περιοδικότητα της προπόνησης και ιδιαιτερότητες στην παιδική-εφηβική ηλικία. 8ο μάθημα: Οργάνωση αγώνων. 9ο-12ο μάθημα: Εργασίες φοιτητών, πράξη.
2. Άλματα: 1ο-2ο μάθημα: Ανάλυση της τεχνικής του άλματος εις ύψος. 3ο-5ο μάθημα: Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής του Fusbury Flop σε επιμέρους

ενότητες. 6ο μάθημα: Ολοκληρωμένη τεχνική με μέση και πλήρη φόρα. 7ο-8ο μάθημα: Θεωρητική ανάλυση της τεχνικής του άλματος τριπλού. 9ο-11ο μάθημα: Μεθοδική διδασκαλία του άλματος επί κοντώ σε επιμέρους ενότητες. 12ο μάθημα: Ολοκληρωμένη τεχνική με μικρή-μέση φόρα.

3. Ρίψεις: 1ο-5ο μάθημα: Ανάλυση τεχνικής ακοντισμού. 6ο μάθημα: Μεθοδική, παρουσίαση εργασιών, πράξη. 7ο μάθημα: Ανάλυση της φιλανδικής τεχνικής, πράξη. 8ο-11ο μάθημα: Μεθοδική, παρουσίαση εργασιών, πράξη. 12ο μάθημα: Ανάλυση τεχνικής Baryschnikow (περιστροφική). 13ο-14ο μάθημα: Μεθοδική, παρουσίαση εργασιών, πράξη.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Καυταντζόγλειο
-------------------	------------	----------------

ΔΕ11 Κολύμβηση (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η κατάρτιση των φοιτητών/-τριών σε τεχνικά και γενικά προπονητικά χαρακτηριστικά. Έμφαση στη διδασκαλία και μεθοδολογία μάθησης των κινητικών σε βασικό και αναπτυξιακό επίπεδο.

Διδακτικές ενότητες

1. Η τεχνική της κολύμβησης (θεωρία 1 ώρα/εβδομάδα, πράξη 2 ώρες/εβδομάδα). Παρουσίαση βιντεοταινιών. Ανάλυση των πέντε τεχνικών. Διδακτικές και μεθοδολογικές αναλύσεις των τεχνικών. Ανάλυση και εφαρμογές διδακτικών μονάδων.
2. Η προπονητική της κολύμβησης (θεωρία 1 ώρα/εβδομάδα, πράξη 2 ώρες/εβδομάδα). Γενικές αρχές και μέθοδοι προπόνησης. Ανάλυση μεθόδων προπόνησης. Προπονητική μονάδα. Σχεδιασμός προπόνησης. Αναπτυξιακή προπόνηση και προσαρμογές.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Εθνικό
-------------------	------------	--------

ΔΕ11 Κολύμβηση (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η κατάρτιση των φοιτητών/-τριών σε τεχνικά και προπονητικά χαρακτηριστικά. Έμφαση σε αναπτυξιακό και αγωνιστικό επίπεδο, καθώς και σε ειδικούς πληθυσμούς.

Διδακτικές ενότητες

1. Η τεχνική της κολύμβησης (θεωρία 1 ώρα/εβδομάδα, πράξη 2 ώρες/εβδομάδα). Παρουσίαση βιντεοταινιών. Βελτίωση των τεχνικών. Βιντεογράφηση. Σφάλματα και διορθώσεις. Ανάλυση και εφαρμογές διδακτικών μονάδων.
2. Η προπονητική της κολύμβησης (θεωρία 1 ώρα/εβδομάδα, πράξη 2 ώρες/εβδομάδα). Περιοδισμός της προπόνησης. Μέθοδοι προπόνησης. Προπό-

νηση αντοχής, δύναμης, ταχύτητας. Προπονητικά προγράμματα σε ειδικούς πληθυσμούς. Προπόνηση στο Γυμναστήριο.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Εθνικό
-------------------	------------	--------

ΔΕ12 Καταδύσεις (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών/-τριών σε γενικά τεχνικά και προπονητικά χαρακτηριστικά. Έμφαση στο βασικό και αναπτυξιακό επίπεδο του αθλήματος.

Διδακτικές ενότητες

1. Θεωρία (3 ώρες/εβδομάδα). Προβολή βιντεοταινιών, ανάλυση και περιγραφή κινήσεων. Ιστορικά στοιχεία, εξοπλισμός και χώροι άσκησης. Κατηγορίες ασκήσεων και βιομηχανικές αναλύσεις. Διδακτικές και μεθοδολογικές περιγραφές. Τεχνικές ανάπτυξης και διαμόρφωσης μοντέλων άσκησης. Περιεχόμενο σύγχρονων καταδύσεων.
2. Εφαρμογές (3 ώρες/εβδομάδα). Ανάπτυξη τεχνικών ασκήσεων στο γυμναστήριο και στο τραμπολίνο. Εκτέλεση ασκήσεων σε θέσεις Α, Β, Γ, Δ από ελαστικούς και σταθερούς βατήρες. Βουτιές από 1, 3 και 5 μ.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Εθνικό
-------------------	------------	--------

ΔΕ12 Καταδύσεις (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών/-τριών σε τεχνικά και προπονητικά χαρακτηριστικά. Έμφαση στο αναπτυξιακό και αγωνιστικό επίπεδο.

Διδακτικές ενότητες

1. Θεωρία (3 ώρες/εβδομάδα). Προβολή βιντεοταινιών, ανάλυση και περιγραφή κινήσεων. Κατηγορίες ασκήσεων και βιομηχανικές αναλύσεις. Τεχνικά και προπονητικά προγράμματα. Ψυχολογική προετοιμασία και αγώνες.
2. Εφαρμογές (3 ώρες/εβδομάδα). Εκτέλεση ασκήσεων από 1, 3, 5, 7,5 και 10 μ. Μάθηση βηματισμών σε ελαστικούς και σταθερούς βατήρες. Βελτίωση τεχνικών και προπονητικών προγραμμάτων.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Εθνικό
-------------------	------------	--------

ΔΕ13 Υδατοσφαίριση (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών/-τριών σε γενικά τεχνικά και προπονητικά χαρακτηριστικά. Έμφαση στο βασικό και αναπτυξιακό επίπεδο του αθλήματος.

Διδακτικές ενότητες

1. Θεωρία (3 ώρες/εβδομάδα). Ιστορικά στοιχεία, εξοπλισμός και χώροι άσκησης. Τεχνικές και τακτικές ανάπτυξης προπόνησης και παιχνιδιού. Άλλες μορφές παιχνιδιού.
2. Εφαρμογές (3 ώρες/εβδομάδα). Τεχνικές κολύμβησης και φυσικής κατάστασης. Μεταφορά της μπάλας. Τακτικές άμυνας και επίθεσης. Εφαρμογή κανονισμών. Ανάπτυξη παιχνιδιού. Άλλες εφαρμογές παιχνιδιού.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Εθνικό
-------------------	------------	--------

ΔΕ13 Υδατοσφαίριση (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών/-τριών σε τεχνικά και προπονητικά χαρακτηριστικά. Έμφαση στο αναπτυξιακό και αγωνιστικό επίπεδο.

Διδακτικές ενότητες

1. Θεωρία (3 ώρες/εβδομάδα). Ανάλυση τακτικών και συστημάτων παιχνιδιού. Ανάπτυξη τεχνικών και προπονητικών προγραμμάτων. Ανάπτυξη συστημάτων προπόνησης και αγώνων. Εφαρμογές κανονισμών.
2. Εφαρμογές (3 ώρες/εβδομάδα). Κολύμβηση φυσικής κατάστασης. Τεχνικές μεταφοράς της μπάλας. Τακτικές άμυνας και επίθεσης. Τακτικές παιχνιδιού. Ανάπτυξη αγώνα.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Εθνικό
-------------------	------------	--------

ΔΕ14 Ιστιοπλοΐα και ιστιοσανίδα (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών/-τριών σε γενικά τεχνικά και προπονητικά χαρακτηριστικά. Έμφαση στο βασικό και αναπτυξιακό επίπεδο του αθλήματος.

Διδακτικές ενότητες

1. Θεωρία (3 ώρες/εβδομάδα). Αεροδυναμικά και υδροδυναμικά χαρακτηριστικά των αθλημάτων. Τύποι σκαφών. Εξοπλισμός και χώροι άσκησης. Ανάλυση βιομηχανικών κανόνων και ανάπτυξη τεχνικών. Τεχνικές πλοήγησης. Ανάπτυξη τεχνικών προγραμμάτων. Αναφορά στο aqua board. Κανόνες και ασφάλεια.
2. Εφαρμογές (3 ώρες/εβδομάδα). Μεταφορά, συναρμολόγηση εξοπλισμού. Πρακτική στις τεχνικές πλοήγησης. Εφαρμογή κανονισμών. Ανάπτυξη ιστιοδρομιών. Εκτέλεση τεχνικών και προπονητικών προγραμμάτων.

Δευτέρα-Πέμπτη	10:00-14:00	ΝΑΟΚΘ, ΝΟΘ
----------------	-------------	------------

ΔΕ14 Ιστιοπλοΐα και ιστιοσανίδα (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών/-τριών σε τεχνικά και προπονητικά χαρακτηριστικά. Έμφαση στο αναπτυξιακό και αγωνιστικό επίπεδο.

Διδακτικές ενότητες

1. Θεωρία (3 ώρες/εβδομάδα). Βιομηχανικοί κανόνες και αναλύσεις τεχνικών πλοήγησης. Ανάλυση τεχνικών και προπονητικών προγραμμάτων. Τακτικές αγώνα. Μετεωρολογία και αναλύσεις καιρού. Ασθένειες και τραυματισμοί.
2. Εφαρμογές (3 ώρες/εβδομάδα). Άσκηση σε τεχνικές και προπονητικά προγράμματα. Προγράμματα φυσικής κατάστασης. Βελτίωση τεχνικών πλοήγησης. Οργάνωση μεθόδων προπόνησης. Ανάπτυξη αγώνα.

Δευτέρα-Πέμπτη	10:00-14:00	ΝΑΟΚΘ, ΝΟΘ
----------------	-------------	------------

ΔΕ15 Κωπηλασία (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών/-τριών σε γενικά τεχνικά και προπονητικά χαρακτηριστικά. Έμφαση στο βασικό και αναπτυξιακό επίπεδο του αθλήματος.

Διδακτικές ενότητες

1. Θεωρία (3 ώρες/εβδομάδα). Ιστορικά στοιχεία, εξοπλισμός, κανονισμοί και χώροι άσκησης. Αεροδυναμικά και υδροδυναμικά χαρακτηριστικά του αθλήματος. Τύποι σκαφών. Ανάλυση βιομηχανικών κανόνων και κωπηλατικών τεχνικών. Αρχές και μέθοδοι προπόνησης.
2. Εφαρμογές (3 ώρες/εβδομάδα). Άσκηση στις κωπηλατικές τεχνικές στην ξηρά και στο νερό. Πρακτική στις τεχνικές πλοήγησης. Εφαρμογή κανονισμών. Ανάπτυξη κωπηλατοδρομιών. Εκτέλεση τεχνικών και προπονητικών προγραμμάτων.

Δευτέρα-Παρασκευή	10:00-14:30	ΟΦΘ
-------------------	-------------	-----

ΔΕ15 Κωπηλασία (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών/-τριών σε τεχνικά και προπονητικά χαρακτηριστικά. Έμφαση στο αναπτυξιακό και αγωνιστικό επίπεδο.

Διδακτικές ενότητες

1. Θεωρία (3 ώρες/εβδομάδα). Ανάλυση μεθόδων προπόνησης. Σχεδιασμός προπόνησης. Ανάλυση τεχνικών και προπονητικών προγραμμάτων. Τακτικές αγώνα. Μετεωρολογία και αναλύσεις καιρού. Ατυχήματα και τραυματισμοί.

2. Εφαρμογές (3 ώρες/εβδομάδα). Εφαρμογές προπονητικών μεθόδων. Εφαρμογές περιορισμού της προπόνησης. Προγράμματα φυσικής κατάστασης. Βελτίωση τεχνικών πλοήγησης. Αξιολόγηση μεθόδων προπόνησης. Ανάπτυξη αγώνα.

Δευτέρα-Παρασκευή	10:00-14:30	ΟΦΘ
-------------------	-------------	-----

ΔΕ16 Κανόε καγιάκ (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών/-τριών στο συγκεκριμένο αντικείμενο. Έμφαση στην ανάλυση και στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της τεχνικής. Ανάπτυξη μεθοδολογικών και διδακτικών κανόνων με βάση τις ιδιαιτερότητες του αντικειμένου.

Διδακτικές ενότητες

1. Θεωρία (3 ώρες/εβδομάδα). Ιστορικά στοιχεία, εξοπλισμός, κανονισμοί και ανάπτυξη αγώνων. Ανάλυση τεχνικής του αντικειμένου. Ειδικοί κανονισμοί. Κατηγορίες αθλητών. Προπόνηση, αγώνες, πρωταθλήματα, βαθμολογίες. Ενδυμασία, προπόνηση και αγώνες. Προπόνηση στο γυμναστήριο.
2. Πράξη (3 ώρες/εβδομάδα). Προγράμματα μάθησης τεχνικών. Επιλογές χώρων και διαμόρφωση προγραμμάτων άσκησης. Ανάπτυξη τεχνικών με βάση τις ιδιαιτερότητες του αντικειμένου. Ανάπτυξη τεχνικών προγραμμάτων με έμφαση στις ιδιαιτερότητες του αντικειμένου και με βάση το χώρο άσκησης. Οριοθετήσεις χώρων άσκησης.

Δευτέρα-Παρασκευή	10:00-14:00	ΟΦΘ
-------------------	-------------	-----

ΔΕ16 Κανόε-καγιάκ (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών/-τριών σε προπονητικά χαρακτηριστικά του αντικειμένου. Έμφαση στη γενική προπόνηση.

Διδακτικές ενότητες

1. Θεωρία (3 ώρες/εβδομάδα). Αρχές και μέθοδοι της προπόνησης. Ιστορικά προπονητικά στοιχεία. Ζώνες και συστήματα προπόνησης. Προγραμματισμός και περιοδικότητα της προπόνησης. Στοιχεία κατανάλωσης ενέργειας και διατροφής. Παθήσεις και τραυματισμοί.
2. Πράξη (3 ώρες/εβδομάδα). Προπονητικά προγράμματα άσκησης. Ανάπτυξη προπονητικών μονάδων. Προπονητικά στοιχεία με βάση το χώρο άσκησης. Έμφαση στις ζώνες προπόνησης. Ανάπτυξη προγραμμάτων με έμφαση στις ιδιαιτερότητες του χώρου.

Δευτέρα-Παρασκευή	10:00-14:30	ΟΦΘ
-------------------	-------------	-----

ΔΕ17 Αθλητισμός, τουρισμός και περιβάλλον (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών/-ριών σε θέματα που αφορούν στον αθλητικό τουρισμό, σε συνδυασμό με στοιχεία περιβαλλοντικής εκπαίδευσης. Στόχος της δευτερεύουσας ειδικότητας είναι η αφύπνιση του ενδιαφέροντος για έναν τομέα επαγγελματικής απασχόλησης με δυνατότητες απορρόφησης για τους μελλοντικούς αποφοίτους ΤΕΦΑΑ.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορία τουρισμού, ομοιότητες και διαφορές αθλητισμού τουρισμού, βασικά χαρακτηριστικά της επιστήμης του ελεύθερου χρόνου.
2. Επαγγελματικός προσανατολισμός στον αθλητικό τουρισμό, οικολογία και φύση. Ορισμοί.
3. Προστατευόμενες περιοχές, κλωρίδα και πανίδα της Ελλάδας, εισαγωγή στο μάνατζμεντ του αθλητικού τουρισμού.
4. Οργάνωση και διοίκηση τουριστικών επιχειρήσεων, είδη και μορφές τουρισμού.
5. Εκπαιδευτική άσκηση στο βουνό.
6. Τουριστική πολιτική και οικονομία, επίσκεψη στον ΕΟΤ, βασικές αρχές στο μάρκετινγκ της αθλητικής αναψυχής.
7. Παρουσιάσεις ομαδικών εργασιών.
8. Ανάλυση χώρων εργασίας, θεματικά πάρκα, ξενοδοχεία, κέντρα θαλασσοθεραπείας και λουτροθεραπείας.
9. Εκπαιδευτικός περίπατος στο Χορτιάτη, παιδαγωγικά παιχνίδια.
10. Οργάνωση ομάδων, ψυχολογία της ομάδας, λήψη αποφάσεων.
11. Φιλοσοφία ανιμασιόν, ξενοδοχεία, κρουαζιερόπλοια, αθλητικές κατασκηνώσεις, τομείς ανιμασιόν.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Τζημουργάτα
-------------------	------------	-------------

ΔΕ17 Αθλητισμός, τουρισμός και περιβάλλον (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Ίδιος με του 5ου εξαμήνου.

Διδακτικές ενότητες

1. Μελλοντικές τάσεις στον ελεύθερο χρόνο, ανάπτυξη επιχειρηματικότητας στον τουρισμό και στην αναψυχή.
2. Αρχές επικοινωνίας, επίσκεψη σε ταξιδιωτικό οργανισμό.
3. Οργάνωση υπαιθρίων εκδηλώσεων σε αστικές και περιαστικές περιοχές, διαχωρισμός ειδικοτήτων ανιμασιόν.
4. Επίσκεψη σε ιδιωτικό αθλητικό οργανισμό, αναψυχικά αθλήματα - πράξη.
5. Διαφήμιση, δημόσιες σχέσεις, δημοσιότητα, το κοινό της κατασκηνώσεως και κώδικας συμπεριφοράς.

6. Χορογραφίες επιδείξεων, δημιουργική απασχόληση με υλικά της φύσης.
7. Επίσκεψη σε αθλητικές εγκαταστάσεις τοπικής αυτοδιοίκησης, θεατρικό παιχνίδι.
8. Κινητική αναψυχή ατόμων με ειδικές ανάγκες, προσαρμοσμένος τουρισμός, μεθοδική των ελληνικών χορών για τουρίστες.
9. Παρουσίαση εργασιών πάνω σε χορογραφίες, πολιτισμός και επιμορφωτικές δραστηριότητες στον τουρισμό.
10. Εναλλακτικές μορφές αναψυχής, ναυαγοσωστική - πρώτες βοήθειες.
11. Εκπαιδευτική άσκηση στη Χαλκιδική - επίσκεψη σε υγρότοπο, εφαρμογή προγραμμάτων.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Τζημουργάτα
-------------------	------------	-------------

ΔΕ18 Αεροβική γυμναστική - διατροφή (5ο και 6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να δώσει στους/στις φοιτητές/-ήτριες τις βασικές γνώσεις γύρω από τους τρόπους άσκησης και την υγιεινή διατροφή που επιβάλλεται στους χώρους των γυμναστηρίων.

Διδακτικές ενότητες

1. Οφέλη αεροβικής γυμναστικής.
2. Αεροβική ικανότητα - ηλικία και φύλο. Καρδιακή συχνότητα.
3. Βασικά βήματα αερόμπικ, στεπ.
4. Δημιουργία απλών χορογραφιών.
5. Ασκήσεις εδάφους.
6. Μέθοδοι καλάρωσης.
7. Μουσικοκινητική αγωγή για παιδιά προσχολικής ηλικίας.
8. Άσκηση και ηλικιωμένοι.
9. Παιδαγωγικά παιχνίδια για όλες τις ηλικίες.
10. Μάρκετινγκ γυμναστηρίων, ψυχολογία πελατών.
11. Γύμναση ενός μέσου ασκουμένου με αντιστάσεις.
12. Θέματα διατροφής - Έλεγχος σωματικού βάρους, σωματότυπος, σωματικό λίπος, άλιπο σωματικό βάρος, οριακό βάρος.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Πανεπιστημιακό
-------------------	------------	----------------

ΔΕ19 Μυϊκή ενδυνάμωση - διατροφή (5ο και 6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να δώσει στους/στις φοιτητές/-ήτριες τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για τον σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων μυϊκής ενδυνάμωσης και σωματικής διάπλασης στους χώρους των γυμναστηρίων. Το μάθημα

αποτελείται από το θεωρητικό μέρος, το οποίο καλύπτει τις απαραίτητες γνώσεις για το σχεδιασμό προγραμμάτων μυϊκής ενδυνάμωσης, και το πρακτικό μέρος, στο οποίο δίνονται ειδικά προγράμματα ασκήσεων ενδυνάμωσης για όλους τους μύες του σώματος.

Διδακτικές ενότητες

Θεωρία

1. Μυϊκή σύσπαση.
2. Αρχές επιβάρυνσης.
3. Αρχές σχεδιασμού προπόνησης με βάρη (προγράμματα αρχαρίων, προχωρημένων, προγράμματα fitness και προγράμματα body building).
4. Σημασία των διατακτικών ασκήσεων στην προπόνηση με βάρη.
5. Πρακτικές οδηγίες για την αποφυγή τραυματισμών στην προπόνηση με βάρη.
6. Διατροφικές συμβουλές για αθλούμενους σε γυμναστήρια.
7. Συμπληρώματα διατροφής για σωματική διάπλαση - θεωρητική προσέγγιση.

Πράξη

1. Ασκήσεις θωρακικών μυών.
2. Ασκήσεις μυών ωμικής ζώνης.
3. Ασκήσεις μυών πλάτης.
4. Ασκήσεις ραχιαίων μυών.
5. Ασκήσεις τρικεφάλων χεριών.
6. Ασκήσεις δικεφάλων χεριών.
7. Ασκήσεις κοιλιακών και μυών της λεκάνης.
8. Ασκήσεις μυών των κάτω άκρων.
9. Ασκήσεις με ελεύθερα βάρη.
10. Προγράμματα διατακτικών ασκήσεων για όλες τις μυϊκές ομάδες του σώματος.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Καυταντζόγλειο
-------------------	------------	----------------

ΔΕ20 Ναυαγοσωστική (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών/-τριών σε ναυαγοσωστικές τεχνικές εξοικείωσης με το νερό και σε κολυμβητικές τεχνικές. Έμφαση σε τεχνικές επιφανείας και υποβρύχιας κολύμβησης, καθώς και στην ανάπτυξη φυσικής κατάστασης.

Διδακτικές ενότητες

1. Η θεωρία της ναυαγοσωστικής.
2. Νερό-αέρας, διαφορές και ομοιότητες. Υγιεινή του νερού.
3. Η φυσιολογία του πνιγμού.
4. Παρουσίαση βιντεοταινιών. Αναπνευστικό, κυκλοφορικό, νευρομυϊκό σύστημα.

5. Υδροδυναμικά αξιώματα και εφαρμογές.
6. Ναυαγοσωστική κολύμβηση.
7. Ελεύθερη κατάδυση.
8. Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση. Αυτοδιάσωση και ερασιτεχνική διάσωση.
9. Εφαρμογές της ναυαγοσωστικής. Είσοδοι στο νερό.
10. Τεχνικές ναυαγοσωστικής κολύμβησης στην επιφάνεια του νερού και κάτω από αυτή. Πτώσεις από διάφορα ύψη.
11. Υποβρύχια κολύμβηση. Ελεύθερη κατάδυση. Κολύμβηση με ρούχα, κολύμβηση με βάρη.
12. Προγράμματα φυσικής κατάστασης και κολυμβητικής ικανότητας.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-14:00	Εθνικό
-------------------	------------	--------

ΔΕ20 Ναυαγοσωστική (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών/-τριών σε τεχνικές διάσωσης και πρώτων βοηθειών. Έμφαση στην επαγγελματική ναυαγοσωστική.

Διδακτικές ενότητες

1. Η θεωρία της ναυαγοσωστικής.
2. Στατιστικές πνιγμών, κανονισμοί λειτουργίας και οργάνωση χώρων εργασίας. Εξοπλισμός.
3. Τεχνικές διάσωσης. Πρώτες βοήθειες. Κίνδυνοι και ατυχήματα στο νερό.
4. Στοιχεία μετεωρολογίας - καιρικές συνθήκες.
5. Εφαρμογές της ναυαγοσωστικής.
6. Ασκήσεις φυσικής κατάστασης και ικανότητας αντίδρασης.
7. Πρακτικές στις τεχνικές διάσωσης. Πλησίασμα θύματος, λαβές, μεταφορά, έξοδος στη στεριά.
8. Τεχνητή αναπνοή: υποβρύχια, στην επιφάνεια και στη στεριά. Πρακτική στις πρώτες βοήθειες.
9. Πρακτικές σε εικονικά περιστατικά.
10. Πρακτική σε χώρους εργασίας.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-14:00	Εθνικό
-------------------	------------	--------

ΔΕ21 Οργάνωση και διοίκηση αθλητισμού (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να δοθεί η δυνατότητα στους/στις φοιτητές/-ήτριες να αποκτήσουν γνώσεις οργάνωσης και διοίκησης προσαρμοσμένες στον αθλητισμό, τις οποίες θα μπορέσουν να χρησιμοποιήσουν όταν θα κληθούν να εργαστούν

στην αναπτυσσόμενη αθλητική βιομηχανία. Με τη μεγάλη και πολυσύνθετη ανάπτυξη του ελληνικού αθλητισμού τα τελευταία χρόνια και ενόψει της οργάνωσης των Ολυμπιακών αγώνων από τη χώρα μας, είναι επιτακτική η ανάγκη να εφαρμοσθούν οι αρχές του σύγχρονου μάντζμεντ σε όλους τους τομείς του αθλητισμού από εξειδικευμένα ικανά αθλητικά στελέχη. Στην ειδικότητα θα διδαχθούν οι βασικές αρχές αθλητικού σχεδιασμού και ανάπτυξης στρατηγικών πλάνων, προώθησης, μάρκετινγκ, έρευνας αγοράς και διαφήμισης, επικοινωνίας και οργάνωσης δημοσίων σχέσεων, επιλογής και διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού, στοιχεία αθλητικής οικονομίας και κορηγίας στον αθλητισμό.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην οργάνωση και διοίκηση του αθλητισμού.
2. Οργανωτική δομή του ελληνικού αθλητισμού.
- 3-6. Βασικές Λειτουργίες του Μάντζμεντ.
7. Επικοινωνία.
8. Πληροφορική και αθλητισμός.
9. Δημόσιες σχέσεις.
- 10-11. Η Διαφήμιση και εμπορία στον Αθλητισμό (μάρκετινγκ).
12. Παρουσιάσεις εργασιών.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	ΤΑΞΥΠ
-------------------	------------	-------

ΔΕ21 Οργάνωση και διοίκηση αθλητισμού (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες

1. Αθλητική ανάπτυξη.
2. Στοιχεία αθλητικής οικονομίας.
3. Οργάνωση πωλήσεων στις αθλητικές επιχειρήσεις.
4. Η έρευνα αγοράς στον αθλητισμό.
5. Αθλητική κορηγία.
6. Αθλητικός τουρισμός και αναψυχή.
7. Οι επαγγελματικές προοπτικές στην αθλητική αγορά.
8. Αθλητικά κέντρα και γυμναστήρια.
9. Τοπική αυτοδιοίκηση και μαζικός αθλητισμός.
10. Αθλητικοί σύλλογοι και σωματεία.
11. Αθλητικές συναντήσεις/γεγονότα.
12. Παρουσιάσεις εργασιών.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	ΤΑΞΥΠ
-------------------	------------	-------

ΔΕ22 Χειμερινά Αθλήματα (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η προετοιμασία σε θεωρητικό και κυρίως πρακτικό επίπεδο των φοιτητών του τμήματος, ώστε να γνωρίσουν και να γίνουν ικανοί στις τεχνικές των χειμερινών αθλημάτων (χιονοδρομία/ορειβασία). Ικανότητες που θα τους χρειασθούν, ώστε μετά την αποφοίτησή τους να διδάξουν και να μυήσουν σωστά τους ενδιαφερόμενους. Η πολυπλευρικότητα του αντικείμενου δίνει τη δυνατότητα για επαγγελματική ενασχόληση τόσο σε επίπεδο σχολικού ή εξω-σχολικού αθλητισμού όσο και στα πλαίσια του ελεύθερου χρόνου και της αναψυχής. Στη δευτερεύουσα ειδικότητα μεγάλη έμφαση δίδεται στον παράγοντα μύηση των μικρών ηλικιών.

Διδακτικές ενότητες

1. Χειμερινά αθλήματα, κατηγορίες, αγωνίσματα, ιστορικά στοιχεία.
2. Εξοπλισμός στην χιονοδρομία, χρήση, ορολογία, συντήρηση.
3. Πρακτικές ασκήσεις εξοικείωσης με τον εξοπλισμό και το χώρο.
4. Βασική θέση σώματος, κίνηση στην ευθεία, θέση «Λ», στροφή «Λ».
5. Τρόποι ανάβασης μιας πλαγιάς, χρήση αναβατήρων.
6. Μηχανισμός ελάφρυνσης.
7. Πλαγιοδρόμηση και πλαγιολίσθηση.
8. Στροφή προς την κατηφόρα, γιρλάντες.
9. Μηχανισμός της παράλληλης στροφής.
10. Μηχανισμός της στροφής stem.
11. Μηχανισμός χιονιού, wax.
12. Παιγνιώδεις ασκήσεις μύησης στις ηλικίες 6-10 και 11-15 ετών.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Τζημουράτα
-------------------	------------	------------

ΔΕ22 Χειμερινά αθλήματα (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες

1. Έννοια και φιλοσοφία της ορειβασίας.
2. Ορειβατικές δραστηριότητες, ιστορική αναδρομή.
3. Ορεινή πεζοπορία (πρακτικό και θεωρητικό μέρος).
4. Ορειβατικό σκι.
5. Αγωνιστική αναρρίχηση (πρακτικό και θεωρητικό μέρος).
6. Προσανατολισμός (πρακτικό και θεωρητικό μέρος).
7. Κανόνες ασφάλειας στο βουνό, κίνδυνοι στο βουνό.
8. Ο καιρός στο βουνό, στοιχεία μετεωρολογίας.
9. Πρώτες βοήθειες στο βουνό.

10. Τεχνικές αναρρίχησης (πρακτικό μέρος).
11. Περιοριστικοί παράγοντες στις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού από τη διαβίωση στο βουνό.
12. Ορειβατικοί κόμποι, συστήματα ασφάλισης, υλικά.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Τζημουράτα
-------------------	------------	------------

ΔΕ27 Ταεκβοντό (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να εξοικειωθούν οι φοιτητές/-ήτριες με τις βασικές θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές ικανότητες, ώστε να αποκτήσουν τις βάσεις για την περαιτέρω σωστή εκμάθηση του ταεκβοντό.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορία και γενική παρουσίαση του ταεκβοντό (Video). Βασικές αμυντικές τεχνικές (μπλοκ).
2. Στάσεις αγώνα. 1ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (1ο Roomsae).
3. Ανάλυση των αγωνιστικών παραμέτρων του ταεκβοντό. Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 1ο Roomsae (Haboon Girugi).
4. Τεχνικές αγώνα (Mirro chagi). 2ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (2ο Roomsae).
5. Διδακτική-μεθοδολογία στο ταεκβοντό. Τεχνικές αγώνα (Dwit chagi). Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 2ο Roomsae (Haboon Girugi).
6. Τεχνικές αγώνα (Paltung chagi ως επίθεση). 3ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (3ο Roomsae).
7. Διαιτησία-κανονισμοί αγώνων. Τεχνικές αγώνα (Paltung chagi ως αντεπίθεση).
8. Τεχνικές αγώνα (Dollyo chagi). Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 3ο Roomsae (Haboon Girugi).
9. Ειδικές ασκήσεις και παιχνίδια για αθλητές ταεκβοντό 5-12 ετών. Τεχνικές αγώνα (Naerio chagi).
10. Τεχνικές αγώνα (An chagi, Bakat chagi, Bandal Dollyo chagi). 4ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (4ο Roomsae).
11. Τεχνικές αγώνα (Hurgeo chagi και διπλές τεχνικές). Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 4ο Roomsae (Haboon Girugi).
12. Συνδυασμοί τεχνικών αγώνα I (στόχοι - θώρακες). Πλάγια κίνηση και τεχνικές στους θώρακες.
13. Συνδυασμοί τεχνικών αγώνα II (στόχοι - θώρακες). Κλεισίματα και τεχνικές στους θώρακες.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Αλεξάνδρειο, ΤΑΕΥΠ
-------------------	------------	--------------------

ΔΕ27 Ταεκβοντό (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να συμπληρώσουν οι φοιτητές/-ήτριες τις βασικές θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές ικανότητες, ώστε να καταστούν ικανοί να διδάξουν τη βασική τεχνική του ταεκβοντό σε αρχάριους ασκούμενους κάθε ηλικίας.

Διδακτικές ενότητες

1. Προπονητική φιλοσοφία. Προσποιήσεις και τεχνικές στους στόχους.
2. Βηματισμοί επίθεσης και τεχνικές στους στόχους. 5ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (5ο Roomsae).
3. Απώλεια βάρους - διατροφή στο ταεκβοντό. Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 5ο Roomsae (Haboon Girugi).
4. Βηματισμοί αντεπίθεσης και τεχνικές στους στόχους. 6ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (6ο Roomsae).
5. Αρχές προπονητικής - σχεδιασμός ημερήσιας προπόνησης και μικροκυκλών. Τεχνικές επιθέσεων (συνδυασμοί απλών και σύνθετων επιθέσεων). Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 6ο Roomsae (Haboon Girugi).
6. Βελτίωση τεχνικής ικανότητας στους στόχους. 7ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (7ο Roomsae).
7. Εξάσκηση των παραγόντων απόδοσης σε κάθε μακρόκυκλο. Βελτίωση τεχνικής ικανότητας στους θώρακες.
8. Αντεπίθεση σε 1ο χρόνο. Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 7ο Roomsae (Haboon Girugi).
9. Επιβάρυνση του αγώνα στην καρδιακή συχνότητα των αθλητών. Αντεπίθεση σε 2ο χρόνο.
10. Συνδυασμοί αντεπίθεσης σε 1ο και 2ο χρόνο. 8ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (8ο Roomsae).
11. Αγώνες (υπό συνθήκες). Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 8ο Roomsae (Haboon Girugi).
12. Αγώνες (ελεύθεροι). Συνδυασμοί τεχνικών αγώνα I (στόχοι - θώρακες).
13. Συνδυασμοί τεχνικών αγώνα II (στόχοι - θώρακες). Ειδικές τεχνικές του παραδοσιακού ταεκβοντό (επίδειξη).

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Αλεξάνδρειο, ΤΑΕΥΠ
-------------------	------------	--------------------

ΔΕ28 Αντισφαίριση (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να δώσει στο/στη φοιτητή/-ήτρια αναλυτικά στοιχεία για την αντισφαίριση, ώστε να γνωρίσει το άθλημα και να είναι ικανός/-ή να διδάξει με επιτυχία την αντισφαίριση στο μαζικό αθλητισμό και στα σχολεία.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική εξέλιξη, εξοπλισμός και ορολογία τεχνικής.
2. Ασκήσεις εξοικείωσης με μπάλα, με ρακέτα, με ρακέτα και μπάλα.
3. Τεχνική βασικών κτυπημάτων.
4. Κανονισμοί παιχνιδιού.
5. Μεθοδική.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Ποσειδώνιο
-------------------	------------	------------

ΔΕ28 Αντισφαίριση (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να ολοκληρώσει ο/η φοιτητής/-ήτρια τις γνώσεις γύρω από το αντικείμενο της αντισφαίρισης, ώστε μετά το τέλος των σπουδών του/της να είναι σε θέση να διδάξει το άθλημα με επιτυχία στο μαζικό αθλητισμό, στα σχολεία αλλά και σε επίπεδο αθλητών μικρών κατηγοριών.

Διδακτικές ενότητες

1. Ειδικοί κανονισμοί, φύλλο αγώνα.
2. Τεχνική ειδικών κτυπημάτων.
3. Θεωρητικές αρχές της κίνησης στο τένις.
4. Προπονητική.
5. Τροχιές μπάλας-ρακέτας.
6. Τακτική απλού.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Ποσειδώνιο
-------------------	------------	------------

ΔΕ29 Αντιπέρση (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να γνωρίσουν και να εμβαθύνουν οι φοιτητές/-ήτριες στο άθλημα της αντιπέρσης (μπάντιντον). Μέσα από τη διδασκαλία και συνεχή εξάσκηση των στοιχείων τεχνικής, τακτικής και κανονισμών, καθώς και με τη διδασκαλία βασικών αρχών ειδικής προπονητικής, επιτυγχάνεται η γνώση του αθλήματος σε αρκετά ικανοποιητικό επίπεδο. Με το τέλος του 5ου εξαμήνου, οι σπουδαστές είναι σε θέση να διοργανώσουν, αλλά και να συμμετάσχουν, σε τουρνουά αντιπέρσης.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην αντιπέρση - Ιστορία του αθλήματος- Βασικοί κανονισμοί - Ορολογία.
2. Βασικός εξοπλισμός (ρακέτα-φτερά-δίχτυα κ.ά.).
3. Λαβή ρακέτας (forehand, backhand, multi-grip).
4. Σερβίς απλού - διπλού (χαμηλό, ψηλό, flick).

5. Μετακίνηση στο γήπεδο - βάση.
6. Κτυπήματα forehand (overhead clear).
7. Κτυπήματα forehand (overhead drop & smash).
8. Κτυπήματα forehand (sidearm drive & drop).
9. Κτυπήματα forehand (underarm lift & net-shot).
10. Κτυπήματα Backhand (overhead clear & drop).
11. Κτυπήματα Backhand (sidearm drive & drop).
12. Κτυπήματα Backhand (underarm lift & net-shot).

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Πανεπιστημιακό
-------------------	------------	----------------

ΔΕ29 Αντιπέρση (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες

1. Κανονισμοί (αναλυτικά) - Διατροφή.
2. Τακτική απλού.
3. Τακτική διπλού - Ψυχολογική προετοιμασία.
4. Τακτική μεικτού.
5. Ασκησιολόγιο.
6. Εκμάθηση στις μικρές ηλικίες - Ανίχνευση ταλέντων.
7. Ειδική προπονητική (τακτική αγώνων).
8. Ειδική προπονητική (προαγωνιστική, αγωνιστική, μεταβατική περίοδος).
9. Οργάνωση αγώνων (ομαδικά-ατομικά πρωταθλήματα).
10. Οργάνωση αγώνων (αξιολόγηση αθλητών-ομάδων).
11. Αρχές βιοκινητικής.
12. Εσωτερικό πρωτάθλημα.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Πανεπιστημιακό
-------------------	------------	----------------

ΔΕ30 Επιτραπέζια αντισφαίριση (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Οι φοιτητές/-ήτριες να αποκτήσουν γνώσεις που αφορούν την ιστορική εξέλιξη του αθλήματος, τον εξοπλισμό και τις ιδιαιτερότητές του. Μαζί δε με την αναλυτική διδασκαλία της τεχνικής του αθλήματος να αποκτήσουν την ικανότητα να το διδάξουν σε αναπτυξιακό και αγωνιστικό επίπεδο.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική εξέλιξη του αθλήματος.
2. Εξοπλισμός (τραπέζι, φιλέ, ρακέτα).

3. Τύποι ρακέτας, ιδιότητες ξύλινων και ελαστικών.
4. Περιστροφές, επιστημονική ανάλυση.
5. Τεχνική του παιχνιδιού: Σερβίς, χτυπήματα forehand και backhand.

Δευτέρα-Παρασκευή	9.30:14.00	Πανεπιστημιακό
-------------------	------------	----------------

ΔΕ30 Επιτραπέζια αντισφαίριση (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η διδασκαλία των θεωρητικών και οργανωτικών στοιχείων του αθλήματος να ενισχύσει τη γνώση των φοιτητών/-ριών. Ο συνδυασμός τεχνικών, θεωρητικών και οργανωτικών στοιχείων να τους δώσει πληρότητα γνώσης, ώστε να είναι ικανοί να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του αθλήματος.

Διδακτικές ενότητες

1. Τακτική απλού παιχνιδιού.
2. Διπλό: σύνθεση, τακτική.
3. Προπονητική: Προγραμματισμός προπόνησης, φυσική, θεωρητική και ψυχολογική προετοιμασία.
4. Επιλογή αθλητών - tests. Εκμάθηση από αρχάριους.
5. Ανάλυση κανονισμών, φύλλο αγώνα, οργάνωση αγώνων.

Δευτέρα-Παρασκευή	9.30:14.00	Πανεπιστημιακό
-------------------	------------	----------------

ΔΕ31 Ενόργανη γυμναστική (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες τις απαραίτητες γνώσεις, ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις διδασκαλίας και οργάνωσης της ενόργανης αγωνιστικής γυμναστικής (ΕΑΓ) σε βασικό επίπεδο.

Διδακτικές ενότητες

1. Ορολογία, βασικές θέσεις και συμπεριφορά σώματος σε σχέση με τα όργανα της ΕΑΓ.
2. Βοήθεια και ασφάλεια. Βασικές κινήσεις. Τεχνική προετοιμασία.
3. Η συστηματοποίηση και η ανάλυση των κινήσεων της ΕΑΓ.
4. Οι σπουδαιότερες αρχές της βιομηχανικής στην πρακτική της ΕΑΓ.
5. Ομάδα κινήσεων «ανατροπές». Στάδια εκμάθησης.
6. Ομάδα κινήσεων «αναπάσεις». Στάδια εκμάθησης.
7. Ομάδα κινήσεων «ρολαρίσματα». Στάδια εκμάθησης.
8. Ομάδα κινήσεων «αναβάσεις». Στάδια εκμάθησης.
9. Ομάδα κινήσεων «άλματα στήριξης». Στάδια εκμάθησης.
10. Ομάδα κινήσεων «περιστροφές». Στάδια εκμάθησης.
11. Ομάδα κινήσεων «κυβιστίσεις». Στάδια εκμάθησης.

12. Ομάδα κινήσεων «κυκλικές αιωρήσεις». Στάδια εκμάθησης.
13. Ομάδα κινήσεων «ελιγμοί» και «δυναμικά στοιχεία».
14. Εισαγωγή στη χορογραφική προετοιμασία και η αναγκαιότητά της στην ενόργανη γυμναστική.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Πανεπιστημιακό
-------------------	------------	----------------

ΔΕ31 Ενόργανη γυμναστική (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες

1. Ανάλυση και αξιολόγηση τεχνικής - βασικές τεχνικές.
2. Μεθοδική πορεία διδασκαλίας αντιπροσωπευτικών ασκήσεων μεσαίας και υψηλής δυσκολίας στο έδαφος, στον πλάγιο ίππο, στους κρίκους, στο άλμα ίππου, στο δίζυγο, στο μονόζυγο και στους ασύμμετρους ζυγούς.
3. Μηχανική των περιστροφών γύρω από τον εγκάρσιο και επιμήκη άξονα του σώματος.
4. Αθλητική προετοιμασία - σχεδιασμός της προπόνησης.
5. Φυσική κατάσταση - βασικό ασκησιολόγιο για αγόρια μέχρι 14 ετών και κορίτσια μέχρι 12 ετών.
6. Στοιχεία του κώδικα βαθμολογίας της ΕΑΓ.
7. Γενικές απαιτήσεις στη χορογραφία του εδάφους και της δοκού.
8. Δημιουργία ατομικών χορογραφιών από τους φοιτητές και τις φοιτήτριες - αντιμετώπιση προβλημάτων σύνθεσης και έκφρασης.
9. Υποδειγματική χορογραφία στο έδαφος και στη δοκό με γυμναστικά και ακροβατικά στοιχεία.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Πανεπιστημιακό
-------------------	------------	----------------

ΔΕ32 Ακροβατική γυμναστική - τραμπολίνο (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες τις απαραίτητες γνώσεις του νέου ολυμπιακού αθλήματος της ακροβατικής γυμναστικής και του τραμπολίνου, ώστε να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις της πρώτης αγωνιστικής βαθμίδας.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική εξέλιξη του τραμπολίνου στον ελλαδικό και παγκόσμιο χώρο. Βίντεο.
2. Στοιχεία κανονισμών τραμπολίνου. Υποχρεωτικές ασκήσεις, Βίντεο. Ειδικές ασκήσεις με στοιχεία τεχνικής. Βασικά στοιχεία εξοικείωσης στο τραμπολίνο.
3. Ορολογία τραμπολίνου. Ελεύθερες ασκήσεις, Βίντεο. Βασικά στοιχεία εξοικείωσης με το τραμπολίνο.

4. Ανάπτυξη ικανότητας ισορροπίας, Βίντεο. Εξοικείωση με το τραμπολίνο
5. Ειδικές ασκήσεις με στοιχεία τεχνικής. Βίντεο. Εξοικείωση με το τραμπολίνο.
6. Επιλογή στο άθλημα του τραμπολίνου. Βασικά στοιχεία εξοικείωσης.
7. Βασικά στοιχεία βιοκινητικής. Περιστροφές στον εγκάρσιο άξονα.
8. Βασικά στοιχεία βιοκινητικής. Βίντεο. Περιστροφές στον επιμήκη άξονα.
9. Συνδυασμένες περιστροφές στους άξονες. Βίντεο. Επανάληψη διδαχθέντων.
10. Ακροβατικός διάδρομος, στοιχεία κανονισμών, Βίντεο. Βασικά στοιχεία ακροβατικού διαδρόμου.
11. Διπλό μίνι Τραμπολίνο, στοιχεία κανονισμών, Βίντεο. Στοιχεία ακροβατικού διαδρόμου.
12. Μέθοδοι εκμάθησης των στοιχείων στην πρώτη αγωνιστική βαθμίδα. Επανάληψη διδαχθέντων.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Πανεπιστημιακό, Αλεξάνδρειο
-------------------	------------	-----------------------------

ΔΕ32 Ακροβατική γυμναστική - τραμπολίνο (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες

1. Ακροβατική γυμναστική. Ιστορική εξέλιξη, στοιχεία κανονισμών, βίντεο.
2. Κινήσεις και πρωταγωνιστές μύες. Βίντεο (στοιχεία κανονισμών).
3. Ασκήσεις «ισορροπίας» Βίντεο. Ανάπτυξη ικανότητας ισορροπίας.
4. Ασκήσεις «τέμπο» Βίντεο. Χρήση του τραμπολίνου στην εκμάθηση στοιχείων της κορυφής.
5. Ατομικά στοιχεία (ακροβατικά-γυμναστικά). Βίντεο. Τραμπολίνο.
6. Ακροβατικά στοιχεία (ακροβατικού διαδρόμου, εδάφους). Τραμπολίνο.
7. Γυμναστικά στοιχεία (χορευτικά). Βήματα, άλματα, στροφές, ισορροπίες κυματισμοί.
8. Προγραμματισμός, σχεδιασμός της προπόνησης και έλεγχος στην ακροβατική γυμναστική και στο τραμπολίνο. Ασκήσεις ισορροπίας (λαβές, ανεβάσματα, έξοδοι) - τραμπολίνο.
9. Γενική και ειδική φυσική προετοιμασία (τραμπολίνου-ακροβατικής). Ασκήσεις τέμπο.
10. Τεχνική προετοιμασία (τραμπολίνου-ακροβατικής).
11. Ψυχολογική προετοιμασία. Τραμπολίνο (συνδυασμένες περιστροφές).
12. Αγωνιστική προετοιμασία. Τραμπολίνο.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Πανεπιστημιακό, Αλεξάνδρειο
-------------------	------------	-----------------------------

ΔΕ33 Ρυθμική αγωνιστική γυμναστική (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να δώσει στις φοιτήτριες τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις, ώστε να είναι ικανές να διδάξουν το άθλημα της ρυθμικής αγωνιστικής γυμναστικής (ΡΑΓ) στο μαζικό αθλητισμό, σε σχολικό επίπεδο και στα αθλητικά τμήματα των Δήμων και Κοινοτήτων.

Διδακτικές ενότητες

Θεωρία:

Εισαγωγή στη ΡΑΓ και η σημασία της για τα κορίτσια. Σχέση των φορητών οργάνων και της κίνησης. Ανίχνευση και βελτίωση του ρυθμού. Οργάνωση και προγραμματισμός της προπόνησης για τις μικρές ηλικίες και αρχές της μεθοδολογίας των ασκήσεων σώματος. Χορογραφικές οδηγίες για την δομή προγραμμάτων με όργανα και χωρίς όργανα. Σχέση μουσικής και κίνησης. Αναγνώριση και εντοπισμός των ικανότερων κοριτσιών. Θεωρητική ανάλυση των υποχρεωτικών προγραμμάτων. Διεθνής κώδικας βαθμολογίας. Ενημέρωση στον τομέα της διατροφής, της πρόληψης και των τραυματισμών.

Πράξη

1. Πρακτική εφαρμογή σε ασκήσεις μπαλέτου, οι οποίες αναφέρονται στη σωστή θέση και χρήση του σώματος. Ανάλυση της τεχνικής.
2. Προασκήσεις για τη βελτίωση όλων των αρθρώσεων. Ασκήσεις πλαστικότητας, προασκήσεις για την ομάδα των ακροβατικών στοιχείων.
3. Παιχνίδια και βασικές αρχές του παιχνιδιού στις μικρές ηλικίες. Ανάλυση της τεχνικής και πρακτική εφαρμογή των ρυθμικών και χορευτικών βηματισμών.
4. Ασκήσεις ευρύτητας, δυναμισμού και χαλάρωσης. Σχέση έντασης, πλαστικότητας και δυναμισμού. Ασκήσεις στη μπάρα.
5. Εκμάθηση ποικίλων μετακινήσεων στο χώρο, ασκήσεις διαφορετικού τύπου σε χαμηλό επίπεδο. Ασκήσεις στη μπάρα.
6. Κυματισμοί όλων των ειδών, συνθέσεις χωρίς όργανο με μουσική συνοδεία.
7. Εκμάθηση της βασικής τεχνικής του σχοινιού με ιδιαίτερη προσοχή στη σωστή εκτέλεση της τεχνικής. Ασκήσεις επιδεξιότητας χειρών.
8. Άλματα saut de chat, sissone, jete, ψαλίδι και οι παραλλαγές τους. Ανάλυση της θεωρίας της σύνθεσης με το σχοινάκι στις μικρές ηλικίες.
9. Ισορροπίες και στροφές arabesque, attitude, passe. Προασκήσεις στη μπάρα και το κέντρο.
10. Μικρές και μεγάλες συνθέσεις με το σχοινάκι, αυτοσχεδιασμός.
11. Εκμάθηση του υποχρεωτικού προγράμματος χωρίς όργανο σύμφωνα με τον εσωτερικό σχεδιασμό της Ελληνικής Γυμναστικής ομοσπονδίας (ΕΓΟ) για τις αθλήτριες ηλικίας 7-9 ετών.

12. Εκμάθηση του υποχρεωτικού προγράμματος με σκοινάκι σύμφωνα με το σχεδιασμό της ΕΓΟ για αθλήτριες ηλικίας 7-9 ετών.
13. Πρακτική και θεωρητική ανάλυση των υποχρεωτικών προγραμμάτων.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Αλεξάνδρειο
-------------------	------------	-------------

ΔΕ33 Ρυθμική αγωνιστική γυμναστική (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες

1. Ασκήσεις στη μπάρα με μουσική για τη βελτίωση της δύναμης των κάτω άκρων.
2. Βελτίωση της βασικής τεχνικής της μπάλας, με ιδιαίτερη προσοχή στη σωστή εκτέλεση της τεχνικής. Ασκήσεις προσανατολισμού στο χώρο.
3. Ανάλυση της τεχνικής των κυλισμάτων με τη μπάλα στο σώμα και στο πάτωμα Μετακινήσεις στο χώρο με κύκλους, οχτάρια, μικρά και μεσαία πετάγματα του οργάνου.
4. Μικρές και μεγάλες συνθέσεις με τη μπάλα με μουσική συνοδεία, παιχνίδια αγωνιστικά και αυτοσχεδιασμοί.
5. Εκμάθηση του υποχρεωτικού προγράμματος με μπάλα σύμφωνα με τον εσωτερικό σχεδιασμό της ΕΓΟ για αθλήτριες ηλικίας 7-9 ετών.
6. Βελτίωση της βασικής τεχνικής του στεφανιού με ιδιαίτερη προσοχή στη σωστή εκτέλεση της τεχνικής.
7. Κυλίσματα, πετάγματα, περιστροφές, οχτάρια και περάσματα μέσα από το στεφάνι με όλων των ειδών τις μετακινήσεις. Μικρές συνθέσεις, παιχνίδια και αυτοσχεδιασμοί.
8. Επαφή με τις κορύνες και βασική τεχνική. Χτυπήματα, κυλίσματα στο πάτωμα, μικρά πετάγματα, μεταβιβάσεις, κύκλοι και μεγάλα οχτάρια σε συνδυασμό με απλές ασκήσεις σώματος και με ποικίλες μετακινήσεις στο χώρο.
9. Ασκήσεις σώματος. Συνδυασμοί των ομάδων των στοιχείων, προασκήσεις για ευρύτητα των κάτω άκρων, προασκήσεις στη μπάρα για την ισορροπία second και τη στροφή. Ανάλυση της τεχνικής.
10. Επαφή με την κορδέλα. Βελτίωση της βασικής τεχνικής. Λαβές, κύκλοι, οχτάρια, φιδάκια, και σπιράλ.
11. Πεταγμένα με την κορδέλα, εκτινάξεις της μπαγκέτας στατικά και με μετακίνηση στο χώρο. Παιχνίδια ατομικά και ομαδικά.
12. Μικρές και μεγάλες συνθέσεις με όλα τα όργανα της Ρ.Α.Γ. σε ομαδικό επίπεδο, προσέγγιση στη λειτουργία του ensemble.
13. Οργάνωση της προπόνησης.

Δευτέρα-Παρασκευή	8:00-13:00	Αλεξάνδρειο
-------------------	------------	-------------

ΔΕ34 Σκοποβολή (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να μαθευτούν βασικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής του αγωνίσματος, ώστε οι φοιτητές/-ήτριες να καταστούν ικανοί/-ές να διδάξουν το αντικείμενο.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορικά στοιχεία.
2. Γενικά στοιχεία βαλιστικής.
3. Είδη αγωνισμάτων.
4. Κανόνες διεξαγωγής αγωνισμάτων.
5. Η τεχνική της εκτέλεσης της βολής.
6. Διαδικασία και τεχνικές σκόπευσης.
7. Η τεχνική της αναπνοής και ο έλεγχος αυτής.
8. Μέθοδοι προπόνησης.

ΔΕ34 Σκοποβολή (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες

1. Τακτική προετοιμασία αθλητών.
2. Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών.
3. Ντόπιγκ-απαγορευμένες ουσίες.
4. Διατροφή σκοπευτών.
5. Κριτήρια και μέθοδοι ανεύρεσης ταλέντων.

ΔΕ35 Τοξοβολία (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να μαθευτούν βασικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής του αγωνίσματος, ώστε οι φοιτητές να καταστούν ικανοί να διδάξουν το αντικείμενο.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορικά στοιχεία - Βασικοί κανόνες ασφάλειας.
2. Επιλογή χώρου προπόνησης - Προϋποθέσεις - Οργάνωση μαθήματος.
3. Απαραίτητος εκπαιδευτικός εξοπλισμός - Έλεγχος καταλληλότητας εξοπλισμού - Βοηθητικά μέσα.
4. Βασική στάση αθλητή - Προσανατολισμός στο χώρο - Τεστ επιλογής δεξιοχειρα-αριστερόχειρα τοξότη.
5. Βασική στάση - Λαβές χορδής-τόξου - Προάνοιγμα - Πιθανά λάθη.
6. Προάνοιγμα τόξου - Προβολή χορδής - Επαφές χορδής στο πρόσωπο - Πιθανά λάθη - Διόρθωση.
7. Εκμάθηση αναπνοής - Έλεγχος στα στάδια αναπνοής.
8. Σκόπευση: Σκοπευτικά μέσα - Τεχνικές σκόπευσης - Διόρθωση βολών.
9. Κράτημα τόξου στη φάση του ανοίγματος - Απελευθέρωση χορδής, προεταμμένη στάση.

10. Βολές από απόσταση ασφαλείας - Διόρθωση λαθών.
11. Προπόνηση ατομικής-ομαδικής τακτικής.
12. Βιοκινητική ανάλυση της κίνησης αθλητή-τόξου-βέλους.

ΔΕ35 Τοξοβολία (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες

1. Παράγοντες που επηρεάζουν τη στάση και τη βολή του αθλητή.
2. Μέθοδος επιλογής κατάλληλου εξοπλισμού αθλητών.
3. Ρύθμιση τόξου-βέλους.
4. Κατασκευή χορδής.
5. Προπόνηση γενικής-ειδικής αντοχής - Προπονητικός σχεδιασμός.
6. Γνωριμία με το σύνθετο τόξο - Βολές.
7. Μέθοδοι διδασκαλίας του αθλήματος στο σχολείο και στο σύλλογο.
8. Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών - Ενορατική προπόνηση.
9. Προπόνηση και έλεγχος επίδοσης αθλητών.
10. Κριτήρια επιλογής ταλέντων.
11. Διαίτησις - Διεύθυνση αγώνα - Κανονισμοί - Φύλο αγώνα.
12. Διατροφή αθλητών - Ντόπινγκ.

ΔΕ37 Τρίαθλο (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών/-τριών στις τεχνικές των τριών αντικειμένων (κολύμβησης, ποδηλάτου και δρόμου). Έμφαση στην ανάλυση και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των τεχνικών. Ανάπτυξη μεθοδολογικών και διδακτικών κανόνων με βάση τις ιδιαιτερότητες του αντικειμένου.

Διδακτικές ενότητες

1. Θεωρία (3 ώρες/εβδομάδα). Ανάλυση τεχνικών των τριών αντικειμένων. Ιστορικά στοιχεία, κανονισμοί και ανάπτυξη αγώνων. Ειδικοί κανονισμοί μονής και διπλής ζώνης αλλαγής. Κατηγορίες αθλητών. Στοιχεία τεχνικής του διάθλου. Προπόνηση, αγώνες, πρωταθλήματα, βαθμολογίες. Ενδυμασία, προπόνηση και αγώνες. Προπόνηση στο γυμναστήριο.
2. Πράξη (3 ώρες/εβδομάδα). Τεχνικά προγράμματα άσκησης στα τρία αντικείμενα. Τεχνικές κολύμβησης, τεχνικές ποδηλασίας, τεχνικές δρόμου. Τεχνικά στοιχεία διάθλου. Περιβάλλον, μέσα και άσκηση. Τεχνικές κολύμβησης κλειστού και ανοικτού χώρου. Ανάπτυξη τεχνικών προγραμμάτων με έμφαση στις ιδιαιτερότητες του κάθε αντικειμένου.

Δευτέρα-Παρασκευή

8:00-14:00

Εθνικό, Κουταντζόγλειο

ΔΕ37 Τρίαθλο (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών/-τριών σε προπονητικά χαρακτηριστικά των τριών αντικειμένων. Έμφαση στη γενική προπόνηση.

Διδακτικές ενότητες

1. Θεωρία (3 ώρες/εβδομάδα). Αρχές και μέθοδοι προπόνησης στα τρία αντικείμενα. Ιστορικά προπονητικά στοιχεία. Ζώνες και συστήματα προπόνησης. Προγραμματισμός και περιοδικότητα της προπόνησης. Στοιχεία κατανάλωσης ενέργειας και διατροφής.
2. Πράξη (3 ώρες/εβδομάδα). Προπονητικά προγράμματα άσκησης στα τρία αντικείμενα. Ανάπτυξη προπονητικών μονάδων στην κολύμβηση, στην ποδηλασία, και στο δρόμο. Προπονητικά στοιχεία διάθλου. Προπόνηση κολύμβησης κλειστού και ανοικτού χώρου. Ανάπτυξη προγραμμάτων με έμφαση στις ιδιαιτερότητες του κάθε αντικειμένου.

Δευτέρα-Παρασκευή

8:00-14:00

Εθνικό, Κουταντζόγλειο

ΔΕ38 Μπέισμπολ (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η επαφή και εμπειριστατωμένη ενασχόληση των φοιτητών με τα νέα αντικείμενα του μπέισμπολ και του σόφτμπολ, τα οποία είναι Ολυμπιακά αθλήματα.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στο baseball (ιστορικά στοιχεία, φιλοσοφία παιχνιδιού). Ορολογία-μετάφραση των όρων στην ελληνική γλώσσα.
2. Εξοικείωση με τον αγωνιστικό χώρο (διαστάσεις, χάραξη) και με τον εξοπλισμό (μπάλες, γάντια, ρόπαλα).
3. Κανονισμοί softball και baseball - διαφορές και ομοιότητες.
4. Τεχνική ανάλυση της ρίψης και του χτυπήματος με το ρόπαλο.
5. Εκμάθηση λαβής και πέταγμα της μπάλας - υποδοχή με το γάντι.
6. Υποδοχή της μπάλας - πάσα σε βάση.
7. Ρίψη (pitch) softball.
8. Εκμάθηση λαβής και αιώρησης του μπαστούνιου - χτύπημα (bat).
9. Εξάσκηση στα διαφορετικά είδη χτυπήματος (fly, pop, bunt).
10. Ρίψη (pitch) baseball.
11. Εξάσκηση στις δεξιότητες ανάμεσα στις βάσεις (αναχώρηση, γλιστρήματα, πάτημα-πέραςμα της βάσης).
12. Μεθοδολογία εκμάθησης δεξιοτήτων - Διόρθωση λαθών τεχνικής.

ΔΕ38 Μπέισμπολ (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην τακτική (ταξινόμηση και περιεχόμενα).
2. Τακτική αμυνόμενης ομάδας (παίχτες εσωτερικού γηπέδου).
3. Τακτική αμυνόμενης ομάδας (διπλή-τριπλή ενέργεια).
4. Τακτική επιτιθέμενης ομάδας (σειρά στο χτύπημα, κλέψιμο βάσεων).
5. Στρατηγική παιχνιδιού (βολές, κλέψιμο βάσης, αλλαγές παιχτών).
6. Ικανότητες φυσικής κατάστασης στο softball και στο baseball.
7. Προγραμματισμός προπόνησης (σχεδιασμός προπονητικών κύκλων, επιλογή μέσων και μεθόδων).
8. Οργάνωση της προπόνησης - διαχείριση των διαθέσιμων μέσων.
9. Οργάνωση συλλόγου και προετοιμασία ομάδων για συμμετοχή σε πρωταθλήματα.
10. Στατιστική αξιολόγηση των παιχτών. Πρακτικές μέθοδοι αξιολόγησης της απόδοσης στο γήπεδο.
11. Εκπλήρωση των στόχων της φυσικής αγωγής στο σχολείο με τα παιχνίδια softball και baseball.
12. Μεθοδολογία έρευνας στο softball-baseball. Παρουσιάσεις εργασιών.

Μαθήματα επιλογής

Τα μαθήματα επιλογής (τόσο ελεύθερης όσο και υποχρεωτικής) παρουσιάζονται κατά αριθμητική σειρά των κωδικών τους. Το είδος τους, τα εξάμηνα, στα οποία διδάσκονται, και οι υπεύθυνοι φαίνονται στις σελίδες 44-50.

001 Εικαστικές δραστηριότητες στην κατασκήνωση

Σκοπός: Η γνωριμία με το αντικείμενο.

Διδακτικές ενότητες

1. Συνθετικός πηλός και πλαστελίνη (για ζωγραφικές ενότητες στο χαρτόνι και για κατασκευές και συνθέσεις).
2. Fimo: Θερμαινόμενος πηλός (για την κατασκευή συνθέσεων, λουλουδιών, ανάγλυφων παραστάσεων, διακοσμητικών μοτίβων κλπ.).
3. Τυπωτική (κύλινδρος, πατάτες, χρώματα τυπογραφικά ή κατάλληλα για αποτύπωση διακοσμητικών μοτίβων στο πανί) για την δημιουργία συνθέσεων με διακοσμητικά μοτίβα.
4. Bebeo ceramic (χρώματα βιομηχανικά αδιάβροχα) για ζωγραφική και διακόσμηση πάνω σε πέτρες (θαλάσσης).

5. Χρώματα bebeo ceramic και vitro για διακόσμηση σε επιφάνειες μπουκαλιών και πλαστικών κουτιών.
6. Καλούπια πλαστικά για τη δημιουργία ανάγλυφων παραστάσεων με θέματα από την καθημερινή ζωή, αποτυπώσεις και χρωματισμός ζώων, φυτών, διάκοσμος σε μάσκες. κλπ.
7. Κατασκευές με υλικά από το χώρο της κατασκήνωσης σε συνδυασμό με βιομηχανικά υλικά.
8. Χαρακτική σε ξύλο. Θέματα από το γύρω περιβάλλον.
9. Μακέτες με έγχρωμο υλικό.
10. Spray με σύνθετο υλικό (βιομηχανικό και από το χώρο της φύσης).
11. Ζωγραφική (με ακουαρέλες, ξυλομπογιές, κηρομπογιές, σκόνες).
12. Dip it (βιομηχανικό υλικό κατάλληλο για την δημιουργία πλαστικών λουλουδιών σε συνδυασμό με τη συρματοτεχνία).
13. Χαλκός (για απεικόνιση τοπίων, θαλασσογραφίες, ζώα κλπ.).

002 Άθληση και ψυχαγωγία σε ξενοδοχεία

Σκοπός: Το μάθημα είναι θεωρητικό και πρακτικό στην τουριστική ανιμασιόν. Επιδιώκει να παρακινήσει το ενδιαφέρον των φοιτητών/-τριών Φυσικής Αγωγής για επαγγελματική δραστηριότητα σε ξενοδοχεία διακοπών, όπου εξειδικεύονται στην Οργάνωση και Διοίκηση Τμημάτων Αναψυχής με βάση προγράμματα φυσικής κατάστασης, ομαδικά σπορ και ποικίλες ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Το μάθημα συνοδεύεται από εποπτικό υλικό και περιλαμβάνει επισκέψεις σε χώρους εργασίας.

Διδακτικές ενότητες

1. Γενικά περί τουριστικής παιδείας.
2. Τουριστικοί προορισμοί και περιοχές. Τυπολογία του τουρίστα.
3. Η έννοια και η εξέλιξη της ανιμασιόν. Προφίλ του ανιματέρ.
4. Ανθρώπινες σχέσεις και επικοινωνιακή πολιτική στον ξενοδοχειακό χώρο. Ποιότητα υπηρεσιών.
5. Εγκαταστάσεις για αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες.
6. Σχεδιασμός τουριστικής περιόδου. Οργάνωση, διαχωρισμός καθηκόντων τμήματος ψυχαγωγίας.
7. Προτεινόμενα προγράμματα αθλητικής ανιμασιόν για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες. Ο δεκάλογος των αθλητικών προγραμμάτων.
8. Ελληνικοί χοροί, παιχνίδια, γλώσσα και πολιτισμός στα ξενοδοχεία.
9. Μουσικοχορευτικά δρώμενα, θεατρικές παραστάσεις, εφαρμοσμένες τέχνες.
10. Υποστήριξη εκδηλώσεων για ειδικές ομάδες τουριστών.

11. Τα διεθνή κέντρα διακοπών και παραθερισμού (clubs).
12. Ιαματικός Τουρισμός, θαλασσοθεραπεία, θερμαλισμός.
13. Ανακεφαλαίωση.

Τετάρτη	12:30-14:00	Τζιμουρώτα
---------	-------------	------------

003 Υδρογυμναστική - Υδροαεροβική

Σκοπός: Γνωριμία και εξοικείωση με στατικού και δυναμικού τύπου κινητικές δραστηριότητες στο νερό. Ανάπτυξη ασκήσεων και εκπαιδευτικών προγραμμάτων με στόχο τη θεραπεία, τη χαλάρωση, την ψυχαγωγία, τη φυσική κατάσταση και το συναγωνισμό στο νερό.

Διδακτικές ενότητες

1. Η υδρογυμναστική και το aqua aerobic.
2. Βασικές αρχές. Το νερό, η δεξαμενή, ο εξοπλισμός (θεωρία).
3. Βιο-εργοφυσιολογικά και βιο-υδρομηχανικά χαρακτηριστικά.
4. Ασκήσεις και προγράμματα. Μέθοδοι διδασκαλίας (θεωρία).
5. Βηματισμοί, ονομασίες και κινητικές. Ανάλυση και σύνθεση ασκήσεων (πράξη).
- 6-8. Εκμάθηση βηματισμών και ασκήσεων. Τεστ (πράξη).
9. Εκμάθηση βηματισμών και ασκήσεων με βοηθητικά όργανα.
10. Κινητικές σε ρηχά και βαθιά νερά (πράξη).
11. Η υδρογυμναστική ως μέσο θεραπείας και ψυχαγωγίας. Ιδιαιτερότητες γενικού και ειδικού πληθυσμού (πράξη).
12. Προγράμματα υδρογυμναστικής για θεραπεία και ψυχαγωγία. Ασκήσεις χαλάρωσης (πράξη).
13. Προγράμματα fitness και συναγωνισμού (πράξη).
14. Πρακτική εξάσκηση διδασκαλίας. Παιχνίδια στο νερό.
15. Πρακτική εξάσκηση διδασκαλίας.

Παρασκευή	12:30-14:00	Εθνικό
-----------	-------------	--------

004 Οργάνωση και λειτουργία αθλητικών ακαδημιών και camp

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες τις απαραίτητες γνώσεις για τον τρόπο οργάνωσης και λειτουργίας των αθλητικών ακαδημιών και camp διαφόρων αθλημάτων.

Διδακτικές ενότητες

1. Η σημασία και ο ρόλος των αθλητικών ακαδημιών και των camp στο κοινωνικό σύνολο.

2. Δομή και οργάνωση αθλητικών ακαδημιών.
3. Δομή και οργάνωση αθλητικών camp.
4. Marketing (προώθηση) - χορηγίες.
5. Οικονομικά-διαχείριση.
6. Εγκαταστάσεις - αθλητικό υλικό - στελέχωση.
7. Δημόσιες σχέσεις (με γονείς, αθλητές, παράγοντες, φορείς).
8. Επικοινωνία (βασικές αρχές επικοινωνίας, στόχοι και τεχνικές βελτίωσης επικοινωνίας στο camp και στην ακαδημία).
9. Διοργάνωση εκδρομών και εκδηλώσεων - αδελφοποίηση ακαδημιών - διοργάνωση αγώνων.
- 10-12. Μάθημα πρακτικής εξάσκησης σε αθλητική ακαδημία.
13. Ανακεφαλαίωση.

Τετάρτη	14:00-15:30	ΤΑΞΥΠ
---------	-------------	-------

005 Ποδηλασία

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες τις απαραίτητες γνώσεις και εφόδια, ώστε να μπορούν να διδάξουν την ποδηλασία σε ακαδημίες συλλόγων, στη σχολική φυσική αγωγή, σε προγράμματα μαζικού αθλητισμού και σε επίπεδο τουρισμού και αναψυχής.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορία και εξέλιξη της ποδηλασίας.
2. Εξοπλισμός και λειτουργία του ποδηλάτου.
3. Βασική φυσιολογία της ποδηλασίας.
4. Βασικές δεξιότητες στην ποδηλασία.
5. Βασική τεχνική ποδηλασίας στο δρόμο.
6. Βασική τεχνική ποδηλασίας εκτός δρόμου.
7. Ρυθμίσεις ποδηλάτου.
8. Τα αγωνίσματα στην ποδηλασία.
9. Οργάνωση αγώνων δεξιοτεχνίας.
10. Το ποδήλατο στο σχολείο.
11. Το ποδήλατο ως μέσο μεταφοράς.
12. Ποδηλατοτουρισμός.
13. Ανακεφαλαίωση.

006 Πετοσφαίριση παραλίας

Σκοπός: Να κατανοήσουν οι φοιτητές/-ήτριες το beach volley, να γνωρίσουν τις ιδιαίτερες τεχνικές του και την προπονητική του σε υψηλό επίπεδο, να

αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις για τις λειτουργικές και οργανωτικές ανάγκες ενός τουρνουά beach volley, να γνώρισουν τις διαφορές βόλεϊ σάλας και βόλεϊ άμμου, να μάθουν τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της προπόνησης στην άμμο.

Διδακτικές ενότητες

1. Γνωριμία με το άθλημα του beach volley.
2. Ιστορία στο διεθνή και ελληνικό χώρο.
3. Δομική ανάλυση του παιχνιδιού.
4. Υψηλή τεχνική, ατομική-ομαδική τακτική.
5. Μορφές προπόνησης.
6. Οργάνωση τουρνουά.
7. Διαφορές βόλεϊ σάλας και βόλεϊ στην άμμο.
8. Διατροφή.
9. Μέτρα προφύλαξης.
10. Κατασκευή γηπέδου.
11. Διαιτησία.
12. Παρακολούθηση video.
13. Ανακεφαλαίωση.

Τρίτη	11:30-13:00	Μίκρα
-------	-------------	-------

007 Τρίαθλο

Σκοπός: Η γνωριμία και η εξοικείωση με τις τρεις δραστηριότητες (κολύμβηση, ποδηλασία, τρέξιμο). Εισαγωγή σε τεχνικά και προπονητικά χαρακτηριστικά.

Διδακτικές ενότητες

1. Περιεχόμενο μαθήματος. Ιστορικά στοιχεία. Κανονισμοί, μέσα, εξοπλισμός (θεωρία).
2. Τεχνικά και προπονητικά χαρακτηριστικά (θεωρία).
3. Κολύμβηση, τεχνικές (πράξη).
4. Κολύμβηση, τεχνικές, προγράμματα (πράξη).
5. Ποδηλασία, τεχνικές (πράξη).
6. Ποδηλασία, τεχνικές, προγράμματα (πράξη).
- 7-8. Τρέξιμο, τεχνικές, προγράμματα (πράξη).
9. Προπονητικά προγράμματα στην κολύμβηση (πράξη).
10. Προπονητικά προγράμματα στην ποδηλασία (πράξη).
11. Προπονητικά προγράμματα στο τρέξιμο (πράξη).
12. Επαναλήψεις, τεστ (πράξη).

Παρασκευή	9:00-10:30	Εθνικό
-----------	------------	--------

009 Εκμάθηση κολύμβησης

Σκοπός: Η εξοικείωση, η επίπλευση και η πλεύση αρχαρίων στο νερό. Αποβολή του φόβου, αναπνοές και ισορροπία στο νερό. Κινησθητική αντίληψη του σώματος τόσο στην επιφάνεια του νερού, όσο και κάτω από αυτή. Οριζόντια και κατακόρυφη θέση σώματος. Βασική εκμάθηση των στυλ ελεύθερου, υπτίου, προσθίου, πεταλούδας και πλάγιας τεχνικής. Έμφαση στη διδακτική και μεθοδολογία κάθε σταδίου μάθησης, στην ανάλυση και σύνθεση εύκολων ασκήσεων.

Διδακτικές ενότητες

1. Κολυμβητήριο, υγιεινή, ασφάλεια. Βοηθητικά μέσα.
2. Κινησθητική αντίληψη των ιδιοτήτων του νερού. Πίεση νερού.
3. Άωση, ισορροπία, επίπλευση, πλεύση.
4. Αντίσταση νερού. Γλιστρήματα σε πολλές θέσεις.
5. Αναπνοές στην επιφάνεια του νερού και κάτω από αυτή.
6. Ανάλυση μιας αναπνοής. Ασκήσεις.
7. Βύθιση στο νερό. Εργασία ματιών. Ασκήσεις.
8. Γλιστρήματα δυναμικού και στατικού τύπου. Τεστ.
9. Γλιστρήματα με δράση ποδιών και συντονισμό αναπνοών.
10. Δράση ποδιών με ρύθμιση αναπνοής. Βοηθητικά μέσα.
11. Δράση χεριών με μία και πολλές αναπνοές.
12. Ασκήσεις συντονισμού ποδιών, χεριών και αναπνοής.
13. Εκκινήσεις. Επαναλήψεις. Τεστ.

Δευτέρα-Παρασκευή	11:00-14:00	Εθνικό, Ποσειδώνιο
-------------------	-------------	--------------------

011 Κλασικό μπαλέτο

Σκοπός: Η παροχή βασικών γνώσεων του κλασσικού μπαλέτου στους φοιτητές/-ήτριες, που θα τους βοηθήσουν στην εφαρμογή της καλλιτεχνικής έκφρασης στα Ολυμπιακά Αθλήματα.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή - Θεωρία.
2. Βασικές αρχές του σώματος.
3. Βασικές κινήσεις του σώματος.
4. Ασκήσεις στο έδαφος.
5. Ασκήσεις στη μπάρα.
6. Ασκήσεις στη μπάρα και στο κέντρο.
7. Ασκήσεις στο κέντρο.
8. Ασκήσεις προσανατολισμού.
9. Ασκήσεις στον κύκλο.

10. Ανάλυση χορογραφίας.
11. Αυτοσχεδιασμοί.
12. Ομαδική χορογραφία..
13. Επαναλήψεις - Διορθώσεις.

Παρασκευή	8:00-9:30	Αλεξάνδρειο
-----------	-----------	-------------

012 Μουσική - Ρυθμολογία

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες στοιχειώδεις γνώσεις μουσικής και ιδιαίτερα να έρθουν σε επαφή με τον πλούτο των ελληνικών ρυθμών, όπως αυτοί εκφράζονται μέσα από την ελληνική παραδοσιακή μουσική και τους χορούς. Οι κύριες ενότητες του μαθήματος περιλαμβάνουν στοιχεία θεωρίας της μουσικής και διδασκαλία ρυθμών της ελληνικής παραδοσιακής μουσικής απ' όλη την Ελλάδα.

Διδακτικές ενότητες

1. Στοιχεία θεωρίας της μουσικής: φθόγγοι, κλειδιά, μέτρο, διαστολές, παύσεις, στιγμή διαρκείας, παρεστιγμένο, απλά και σύνθετα μέτρα.
2. Διδασκαλία ρυθμών: χασάπικος αργός, χασάπικος γρήγορος.
3. Διδασκαλία ρυθμών: μπάλλος, συρτός.
4. Διδασκαλία ρυθμών: καλαματιανός, τσάμικος.
5. Διδασκαλία ρυθμών: στα τρία, πωγωνίσκος.
6. Διδασκαλία ρυθμών: ζωναράδικος, μπαϊντούσκα.
7. Διδασκαλία ρυθμών: συγκαθιστός (μαντηλάτος), συρτός συγκαθιστός.
8. Διδασκαλία ρυθμών: τρεκάτος, καρσιλαμάς.
9. Διδασκαλία ρυθμών: της Μαρίας.
10. Διδασκαλία ρυθμών: πουσεντίτσα.
11. Διδασκαλία ρυθμών: λυτός ή λεβέντικος.
12. Διδασκαλία ρυθμών: ζείμπέκικος.
13. Διδασκαλία ρυθμών: απτάλικος.

Τρίτη	8:00-9:30	ΤΑΞΥΠ
-------	-----------	-------

013 Μοντέρνος χορός

Σκοπός: Να συμπεριλάβουμε στο μάθημα: Κινησιολόγιο - Βασικά στοιχεία τεχνικής μοντέρνου χορού tzaз. Ρυθμό - Αγωγή στο ρυθμό (μουσική διαπαιδewόγηση). Προσανατολισμό - Δυνατότητες κίνησης σε σχέση με το χώρο. Επικοινωνία - Προσαρμογή μεταξύ των φοιτητών/-τριών και σε σχέση με το διδάσκοντα. Δημιουργία - Αυτοσχεδιασμό και χορογραφία.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή - Χορός - Είδη χορού - Κλασικός χορός (θεωρία).
2. Μοντέρνος χορός - Μοντέρνος χορός tzaз (θεωρία).
3. Σχέση μουσικής και κίνησης - Μουσικοκινητική αγωγή - Αγωγή στο ρυθμό.
4. Σωστή στάση σώματος - Βασικές θέσεις ποδιών και χεριών στον κλασικό και μοντέρνο χορό.
5. Βασική τεχνική μοντέρνου χορού tzaз - Isolation - Ασκησιολόγιο.
6. Contraction - Release - Ασκησιολόγιο, μικρές συνθέσεις ασκήσεων.
7. Contraction - Release - Ένταση και χαλάρωση, μικρές συνθέσεις ασκήσεων.
8. Πολυκεντρικές κινήσεις.
9. Επανάληψη ύλης της βασικής τεχνικής. Χορογραφία.
10. Ολοκληρωμένο μάθημα μοντέρνου χορού tzaз- Αυτοσχεδιασμός.
11. Ολοκληρωμένο μάθημα μοντέρνου χορού tzaз - Χορογραφία 1-11/2 min.
12. Ολοκληρωμένο μάθημα μοντέρνου χορού tzaз - Χορογραφία.

Πέμπτη	12:30-14:00	Πανεπιστημιακό
--------	-------------	----------------

014 Αρχαιογνωσία της άθλησης

Σκοπός: Η συνοπτική μελέτη και παρουσίαση των πηγών που σχετίζονται με την άθληση από την γεωμετρική περίοδο μέχρι και τα ύστερα κλασικά χρόνια.

Διδακτικές ενότητες

1. Αθλητικές δραστηριότητες και γιορτές στην αρχαία Ελλάδα.
2. Μέσα άθλησης και διαχρονική τους εξέλιξη.
3. Γραπές πηγές (επιγραφικά στοιχεία).
4. Ανασκαφικά δεδομένα που αφορούν την αρχαία ελληνική πλαστική.
5. Εξέλιξη του αυστηρού ρυθμού (Κούροι).
6. Αγαλματικοί τύποι της κλασικής και ύστερης κλασικής περιόδου (έργα του Πολύκλειτου και του Λυσίππου).
7. Επιτύμβιες στήλες και ανάγλυφες παραστάσεις με αθλητική θεματογραφία.
8. Αγγειοπλαστική και αγγειογραφία (σχήμα και χρήση αγγείων).
9. Αγγεία μελανόμορφου και ερυθρόμορφου ρυθμού, ανάγλυφα αγγεία
10. Έργα σπουδαίων αγγειοπλαστών και αγγειογράφων από τον 5ο ως και τον 3ο αιώνα π.Χ.
11. Αρχιτεκτονική των χώρων άθλησης (υλικά, δομή, ναοί, χώροι άθλησης)
12. Επίσκεψη σε μουσεία και χώρους, όπου παρατηρήθηκε αθλητική δραστηριότητα κατά τους αρχαίους χρόνους.

015 Συγχρονισμένη κολύμβηση

Σκοπός: Η απόκτηση βασικών γνώσεων, η μάθηση και εκτέλεση τεχνικών κινήσεων με έμφαση στις αρχές της διδακτικής και της προπονητικής της συγχρονισμένης κολύμβησης.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή. Παρουσίαση διδακτέας ύλης.
2. Ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης στο νερό.
3. Στατικό κωπηλάρισμα - βασικές θέσεις σώματος στο νερό.
4. Προωθητικό κωπηλάρισμα - βασικές κινήσεις στο νερό.
- 5-8. Επιλεγμένες φιγούρες της FINA - I, II, III, IV κατηγορία.
9. Ανάλυση κανονισμών. Τεστ.
10. Χορογραφία στο νερό - βασικές αρχές.
11. Τεχνικό πρόγραμμα (σόλο, ντουέτο, ομαδικό).
12. Ελεύθερο πρόγραμμα (σόλο, ντουέτο, ομαδικό).

Πέμπτη	11:00-12:30	Ποσειδώνιο
--------	-------------	------------

016 Αθλητική σκίτσογραφία

Σκοπός: Η απόκτηση από το/τη φοιτητή/-ήτρια ικανοτήτων σωστού σχεδιασμού για τη γραφική ανάλυση των αθλητικών δραστηριοτήτων.

Διδακτικές ενότητες

1. Θεωρητική και πρακτική ανάλυση (γραμμική διατύπωση).
2. Σπουδή σώματος.
3. Γραμμική ανάλυση λαβών, κινήσεων, παλμών.
4. Τύποι σκίτσων.
5. Μορφές απεικόνισης.
6. Χρώμα, εξισώσεις χρωμάτων, θεωρία χρώματος, αισθητική χρώματος.
7. Εφαρμογές σε αναλυτικά προγράμματα, προπονητικά σχεδιαγράμματα αγώνων στο χώρο του σχολείου και των συλλόγων.
8. Εικονογράφηση εξωφύλλου (κολάζ, αερογρ., πεννάκι, computer).
9. Τεχνική εικονογράφησης αθλητικού βιβλίου - σώματος - σύνθεση κειμένου και σκίτσου, σελιδοποίηση - παρουσίαση και αποτελέσματα αγώνων.
10. Τεχνική πέννας N2, N3, N4 (Rotring), μεταφορές γραμμικές τονικές (5 τόνοι, διορθώσεις με την βοήθεια μεγεθυντικού φακού και με ξυράφι).
11. Μοντελισμός (αποτύπωση από φωτογραφική ανάλυση μιας αθλητικής ενότητας, με ραπιδογράφο σε χαρτί διαφανές μηχανικών).
12. Ανακεφαλαίωση.

Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή	10:00-12:00	Πανεπιστημιακό
-----------------------------	-------------	----------------

017 Κατασκηνωτικά - υπαίθρια ζωή

Σκοπός: Η προετοιμασία σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο των φοιτητών/-τριών του τμήματος, ώστε να γνωρίσουν όλα τα απαραίτητα στοιχεία και να γίνουν ικανοί/-ές να εργασθούν στο χώρο των παιδικών κατασκηνώσεων. Παράλληλα η γνωριμία και ευαισθητοποίηση στη ζωή μέσα στη φύση, στην κατασκήνωση και η εξοικείωση με το κοινόβιο. Κύριος άξονας είναι το παιδί στην κατασκήνωση, οι παιδαγωγικές αρχές, η αναψυχή, η εκπαίδευση και ευαισθητοποίησή του γύρω και μέσα από τη φυσική ζωή.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική αναδρομή, λόγοι ίδρυσης κατασκηνώσεων, είδη κατασκηνώσεων, νομοθεσία.
 2. Οργάνωση, λειτουργίες, δομές στην κατασκήνωση, χωροθέτηση-διαχείριση.
 3. Προγραμματισμός, στελέχωση κατασκηνώσεων, διαδικασία συνεντεύξεων.
 4. Εκπαιδευτικές, αθλητικές, πολιτιστικές, ψυχαγωγικές δραστηριότητες.
 5. Παροχή πρώτων βοηθειών.
 6. Διήμερη εκδρομή - επίσκεψη σε χώρους κατασκηνώσεων.
- 7-13. Πρακτική εξάσκηση - δεκαήμερη εργασία σε οργανωμένη κατασκήνωση.

Δευτέρα-Τρίτη	15:00-16:30	Τζημουρώτα
---------------	-------------	------------

018 Συνήθη παιδιατρικά προβλήματα

Σκοπός: Να εξοικειώσει το μελλοντικό καθηγητή φυσικής αγωγής με προβλήματα υγείας που αφορούν την παιδική και εφηβική ηλικία, τα οποία θα καλείται να αντιμετωπίζει συχνά στην εργασία του. Διαφορική διάγνωση και αναγνώριση σημείων που θέτουν σε κίνδυνο τη ζωή των μαθητών.

Διδακτικές ενότητες

1. Πυρετός.
2. Διαφορική διάγνωση εμπυρέτων νοσημάτων του κεντρικού νευρικού συστήματος.
3. Κεφαλαλγία.
4. Κοιλιακός πόνος - διαφορική διάγνωση.
5. Έμετοι - Διάρροιες - Αφυδάτωση.
6. Θωρακικός πόνος - Δύσπνοια.
7. Βήχας οξύς-χρόνιος - Ασκησιογενές βρογχικό άσθμα.
8. Λιποθυμία - Απώλεια συνείδησης.
9. Εκτίμηση της σωματικής αύξησης - Κοντό παιδί - Ψηλό παιδί.

10. Στάδια εφηβείας.
11-12. Πρακτικές εφαρμογές στο χώρο άθλησης.
13. Ανακεφαλαίωση.

Πέμπτη	18:00-19:30	ΤΑΞΥΠ
--------	-------------	-------

019 Ακροβατική γυμναστική - τραμπολίνο

Σκοπός: Η απόκτηση βασικών γνώσεων του νέου ολυμπιακού αθλήματος του τραμπολίνου και της ακροβατικής γυμναστικής.

Διδακτικές ενότητες

1. Συνοπτική ιστορία (βίντεο).
2. Βασικοί κανονισμοί διεξαγωγής της ακροβατικής γυμναστικής - τραμπολίνο (βίντεο).
3. Επιλογή αθλητών, δοκιμασίες ελέγχου φυσικής ανάπτυξης, ανθρωπομετρικές παράμετροι, αίσθηση ισορροπίας.
4. Ορολογία. Ειδικές γυμναστικές κινήσεις με στοιχεία τεχνικής. Στοιχεία βιοκινητικής. Τραμπολίνο: περιστροφές στον επιμήκη άξονα.
5. Στοιχεία χορογραφίας στην ακροβατική γυμναστική. Ατομικά γυμναστικά στοιχεία. Τραμπολίνο: περιστροφές στον εγκάρσιο άξονα.
6. Βασικές αρχές για τεχνική τελειότητα. Στοιχεία ακροβατικού διαδρόμου, λαβές, ανεβάσματα, έξοδοι στην ομαδική ακροβατική γυμναστική. Τραμπολίνο: συνδέσεις απλών στοιχείων.
7. Ασκήσεις «ισορροπίας». Ακροβατικός διάδρομος (στοιχεία μικρής δυσκολίας).
8. Ασκήσεις «ισορροπίας». Ανάπτυξη ικανότητας ισορροπίας (βίντεο).
9. Ασκήσεις «τέμπο». Ακροβατικός διάδρομος (στοιχεία μεσαίας δυσκολίας). Τραμπολίνο: ελεύθερα περιστροφικά άλματα.
10. Ασκήσεις «τέμπο». Ακροβατικός διάδρομος (βίντεο, αγώνες ακροβατικής γυμναστικής).
11. Τραμπολίνο: Προβολή με βίντεο διεξαγωγής αγώνων, κανονισμοί, επανάληψη διδαχθέντων.
12. Ακροβατική γυμναστική: Προβολή με βίντεο, κανονισμοί, επανάληψη διδαχθέντων.

Τρίτη	16:30-18:00	Πανεπιστημιακό
-------	-------------	----------------

021 Αεροβική γυμναστική

Σκοπός: Να δώσει τα βασικά στοιχεία ενός μαθήματος aerobic που να προσφέρει ασφαλή, αποδοτική και ευχάριστη άσκηση στο μαζικό αθλητισμό.

Διδακτικές ενότητες

1. Ανάλυση ενός μαθήματος - Ιστορική αναδρομή - Οι εξελίξεις.
2. Ανάλυση της προθέρμανσης (γενική και ειδική).
3. Το αερόβιο μέρος του μαθήματος (ένταση-διάρκεια-κινήσεις).
4. Τα βασικά βήματα του low impact aerobics - Τεχνική ανάλυση.
5. Βασικά στοιχεία ρυθμού και χρησιμοποίησης της μουσικής.
6. Η καθοδήγηση (λεκτική/οπτική/σύμβολα).
7. Σύδεση βημάτων.
8. Μέθοδοι χορογραφίας.
9. Τα βήματα του high impact.
10. Μαθήματα για προχωρημένους αθλούμενους.
11. Η μυϊκή ενδυνάμωση στο μάθημα του aerobic.
12. Η αποθεραπεία (ειδική και γενική).
13. Ανακεφαλαίωση.

Παρασκευή	11:00-12:30	Πανεπιστημιακό
-----------	-------------	----------------

022 Μηχανική ανάλυση της κίνησης

Σκοπός: Εργαστηριακό μάθημα για φοιτητές που ενδιαφέρονται να εμβαθύνουν τις γνώσεις τους στις υπάρχουσες μεθόδους καταγραφής και ανάλυσης της κίνησης και στις δυνατότητες για την μελέτη των μηχανισμών λειτουργίας του μυοσκελετικού συστήματος.

Διδακτικές ενότητες

1. Μυϊκή μηχανική.
- 2-3. Λειτουργία και χρήση των οργάνων μέτρησης της κίνησης.
- 4-5. Ανάλυση και σύνθεση της κίνησης.
- 6-7. Μοντέλα προσδιορισμού των παραμέτρων της κίνησης.
- 8-9. Σχεδιασμός, κατασκευή, βαθμονόμηση και αξιολόγηση οργάνων μέτρησης, εκγύμνασης και προπόνησης.
- 10-13. Εργαστηριακές ασκήσεις.

023 Ρυθμική γυμναστική

Σκοπός και διδακτικές ενότητες: Δεν κατατέθηκαν.

024 Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες

Σκοπός: Εξετάζεται με λεπτομέρεια το περιεχόμενο και η φιλοσοφία του Ολυμπιακού Καταστατικού Χάρτη, καθώς και το ιστορικό πλαίσιο, μέσα στο

οποίο έχουν τελεστεί μέχρι σήμερα οι Ολυμπιακοί Αγώνες. Καταγράφονται επίσης τα σπουδαιότερα γεγονότα που έλαβαν μέρος σε κάθε Ολυμπιάδα.

Διδακτικές ενότητες

1. Σύνδεση των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων με την αρχαία Ολυμπιακή ιδεολογία. Ζάππειες Ολυμπιάδες (1859, 1889). Ολυμπιακός Καταστατικός Χάρτης.
2. Ολυμπιακοί αγώνες του 1896.
3. Ολυμπιακοί αγώνες στα έτη 1900-1920.
4. Ολυμπιακοί αγώνες στα έτη 1924-1936.
5. Ολυμπιακοί αγώνες στα έτη 1940-1956.
6. Ολυμπιακοί αγώνες στα έτη 1960-1972.
7. Ολυμπιακοί αγώνες στα έτη 1976-1988.
8. Ολυμπιακοί αγώνες στα έτη 1992-2000.
9. Παγκοσμιοποίηση και Ολυμπιακοί αγώνες.
10. Έλληνες Ολυμπιονίκες - Αθήνα 2004.
11. Ο Pierre de Coubertin. Σύγχρονα Ολυμπιακά ρεύματα.
12. Προβλήματα των Ολυμπιακών Αγώνων (επαγγελματισμός, εμπορευματοποίηση, γιγαντισμός, βία, doping). Η προοπτική της μόνιμης τέλεσης των αγώνων.
13. Ανακεφαλαίωση.

Τρίτη	19:00-20:30	ΤΑΞΥΠ
-------	-------------	-------

025 Υποβρύχιες κατάδυσεις

Σκοπός: Η μάθηση της ελεύθερης και αυτόνομης κατάδυσης.

Διδακτικές ενότητες

1. Φυσιολογία της κατάδυσης (θεωρία).
2. Ελεύθερη και αυτόνομη κατάδυση. Αρχές και νόμοι (θεωρία).
3. Εξοπλισμός. Κανόνες. Μέτρα ασφάλειας (θεωρία).
4. Κολύμβηση. Χρήση εξαρτημάτων (πράξη).
5. Είσοδοι στο νερό. Εξοικείωση με τον εξοπλισμό (πράξη).
6. Πλεύση στην επιφάνεια του νερού. Τεστ (πράξη).
7. Υποβρύχια περιήγηση (πράξη).
8. Υποβρύχια περιήγηση ως ομάδα (πράξη).
9. Υποβρύχια περιήγηση σε ζεύγη (πράξη).
10. Υποβρύχια περιήγηση σε διαφορετικά βάθη (πράξη).
11. Υποβρύχια περιήγηση σε θαλάσσιο περιβάλλον (πράξη).
12. Υποβρύχια περιήγηση σε ομάδες (πράξη).
13. Ανακεφαλαίωση.

Πέμπτη	12:30-14:00	Εθνικό
--------	-------------	--------

027 Αντιπέρσιον

Σκοπός: Να γνωρίσουν οι φοιτητές/-ήτριες το άθλημα της αντιπέρσισης (μπάντμιντον). Μέσα από τη διδασκαλία και συνεχή εξάσκηση της βασικής τεχνικής, της ατομικής τακτικής και των κανονισμών επιτυγχάνεται μια σωστή, πρώτη γνωριμία με το συναρπαστικό αυτό άθλημα. Η διδασκαλία των παραπάνω στοιχείων, σε συνδυασμό με τη διεξαγωγή του μαθήματος σε χώρο που χρησιμοποιείται αποκλειστικά για το άθλημα της αντιπέρσισης, δίνουν στους παρακολουθούντες τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε τουρνουά που διοργανώνουν οι ίδιοι στο τέλος του εξαμήνου.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην αντιπέρσιση, ιστορία του αθλήματος, βασικοί κανονισμοί.
2. Ορολογία, βασικός εξοπλισμός (ρακέτα-φτερά-δίχτυα-κ.ά.).
3. Λαβή ρακέτας (forehand, backhand, multi-grip).
4. Σερβίς απλού - διπλού (χαμηλό, ψηλό, flick).
5. Μετακίνηση στο γήπεδο - βάση.
6. Κτυπήματα forehand (overhead clear, overhead drop & smash).
7. Κτυπήματα forehand (sidearm drive & drop, underarm lift & net-shot).
8. Κτυπήματα backhand (overhead clear & drop).
9. Κτυπήματα backhand (underarm lift & net-shot).
10. Τακτική απλού.
11. Τακτική διπλού, τακτική μεικτού.
12. Εσωτερικό πρωτάθλημα, τακτική διαιτησίας.
13. Ανακεφαλαίωση.

Τετάρτη	11:00-12:30	Αλεξάνδρειο
---------	-------------	-------------

029 Αντισφαίριση

Σκοπός: Να δώσει στο/στη φοιτητή/-ήτρια τις βασικές γνώσεις του τένις. Οι γνώσεις αυτές θα τους βοηθήσουν τόσο στη διδασκαλία του τένις σε αρχαίους όσο και στην παρακολούθηση της ειδικότητας.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική εξέλιξη. Υλικό. Ασκήσεις εξοικείωσης με μπάλα. Ασκήσεις εξοικείωσης με ρακέτα. Ασκήσεις εξοικείωσης με ρακέτα και μπάλα
2. Εκμάθηση του forehand drive.
3. Βελτίωση του forehand drive. Εισαγωγή στο backhand drive.
4. Εκμάθηση του backhand-drive. Βελτίωση του forehand drive.
5. Βελτίωση των backhand drive και forehand drive. Εισαγωγή στο flat service.

6. Εκμάθηση του flat service.
7. Βελτίωση του flat service.
8. Εξάσκηση των χτυπημάτων που διδάχθηκαν.
9. Εκμάθηση του volley - forehand και backhand.
10. Βελτίωση του volley - forehand και backhand.
11. Εισαγωγή στο απλό-διπλό παιχνίδι.
12. Συνδυασμός ασκήσεων υπό μορφή παιχνιδιού με τα χτυπήματα που έχουν διδαχθεί. Τακτική.
13. Κανονισμοί παιχνιδιού.

Δευτέρα-Πέμπτη	11:00-14:00	Ποσειδώνιο
----------------	-------------	------------

031 Ποδόσφαιρο γυναικών

Σκοπός: Να δώσει βασικά στοιχεία στην τεχνική του ποδοσφαίρου και μεθοδολογία της τεχνικής.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην τεχνική του ποδοσφαίρου.
2. Μεθοδολογία της τεχνικής.
3. Το οδήγημα της μπάλας.
4. Μικρές μεταβιβάσεις.
5. Μεγάλες μεταβιβάσεις.
6. Είδη ελέγχου της μπάλας.
7. Είδη ελέγχου της μπάλας.
8. Προσποίηση - ντρίμπλα.
9. Το σουτ.
10. Η κεφαλιά.
11. Εφαρμογή των στοιχείων στο παιχνίδι.
12. Ανακεφαλαίωση.

033 Κωπηλασία

Σκοπός: Η απόκτηση βασικών γνώσεων. Κωπηλατικές τεχνικές και πλοήγηση σκαφών.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική εξέλιξη. Περιεχόμενο μαθήματος (θεωρία).
2. Βασικός εξοπλισμός. Είδη σκαφών (θεωρία).
3. Κατηγορίες αθλητών. Οργάνωση αγώνων (θεωρία).
4. Τεχνική διπλών κουπιών στο κωπηλατήριο (πράξη).
5. Τεχνική πλευρικής κωπηλασίας στο κωπηλατήριο (πράξη).

6. Είσοδος-έξοδος από το σκάφος (πράξη).
7. Ασκήσεις ισορροπίας με βοηθό, θέση ασφάλειας (πράξη).
8. Εφαρμογή της τεχνικής των διπλών κουπιών στο σκάφος (πράξη).
9. Εφαρμογή της πλευρικής κωπηλασίας στο σκάφος (πράξη).
10. Κινήσεις σκάφους (ανάκρουση, διακοπή, στροφή) (πράξη).
11. Συγχρονισμός (πράξη).
12. Κατηγορίες αθλητών. Οργάνωση αγώνων. Κανονισμοί (θεωρία).
13. Ανακεφαλαίωση.

Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή	13:00-14:30	ΟΦΘ
-----------------------------	-------------	-----

034 Παιδαγωγικά παιχνίδια

Σκοπός: Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές/-ήτριες θα αποκτήσουν τις απαραίτητες θεωρητικές βάσεις και πρακτικές εμπειρίες για την αποτελεσματική διδασκαλία των παιδαγωγικών παιχνιδιών σ' όλες τις ηλικίες-τάξεις του Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου, καθώς και σε κατασκηνώσεις και χώρους αναψυχής, με τους στόχους που αντιστοιχούν στην κάθε περίπτωση.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στα παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια.
2. Η διδασκαλία των παιδαγωγικών κινητικών παιχνιδιών.
3. Παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια με είδη-τρόπους μετακινήσεων.
4. Παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια γενικής επιδεξιότητας (αίσθηση σώματος, χώρου, προσανατολισμός).
5. Παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια γενικής επιδεξιότητας (ισορροπίας, ικανότητα αντίδρασης).
6. Παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια καλλιέργειας ρυθμού.
7. Παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια ανάπτυξης-βελτίωσης της κινητικής δεξιότητας χειρισμού.
8. Παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια που αποσκοπούν-απαιτούν συνεργασία.
9. Παραδοσιακά παιχνίδια.
10. Παιχνίδια βελτίωσης δύναμης.
11. Παιχνίδια βελτίωσης αντοχής.
12. Παιχνίδια ανάπτυξης-βελτίωσης ευλυγισίας και αρθρικής κινητικότητας.
13. Ανακεφαλαίωση.

Δευτέρα	11:00-12:30	Καυταντζόγλειο
---------	-------------	----------------

035 Πάλη

Σκοπός: Να δώσει στο φοιτητή τις απαραίτητες θεωρητικές, μεθοδικές, οργανωτικές και πρακτικές γνώσεις και ικανότητες, ώστε να τον καταστήσει ικανό να οργανώσει και να διδάξει την πάλη ως μέσο Φυσικής Αγωγής στο σχολείο.

Διδακτικές ενότητες

1. Θεωρία: Ιστορία της πάλης.
2. Κανονισμοί του αθλήματος της πάλης.
3. Προγραμματισμός, μεθοδική και οργάνωση του μαθήματος της πάλης στο σχολείο.
4. Πράξη: Γενικές και ειδικές ασκήσεις της πάλης.
5. Βασικές θέσεις.
6. Μετακινήσεις.
7. Πτώσεις.
8. Παιχνίδια.
9. Δεσίματα.

Τετάρτη	14:00-15:30	Αλεξάνδρειο
---------	-------------	-------------

036 Εργαστηριακή βιοχημεία της άσκησης

Σκοπός: Να προσφέρει μια σύντομη γνωριμία με τις αρχές που διέπουν την έρευνα στο χώρο της βιοχημείας, με βασικές μεθόδους που χρησιμοποιούνται στη βιοχημεία της άσκησης και με τρόπους επεξεργασίας και παρουσίασης πειραματικών δεδομένων.

Διδακτικές ενότητες

1. Χημικοί υπολογισμοί.
2. Εργαστηριακά όργανα.
3. Καλές εργαστηριακές πρακτικές.
4. Το φασματοφωτόμετρο.
5. Δοκιμασία μέγιστης έντασης και συλλογή δειγμάτων αίματος.
6. Προσδιορισμός γαλακτικού οξέος.
7. Δοκιμασία μέτριας έντασης και συλλογή δειγμάτων αίματος.
8. Προσδιορισμός γλυκόζης.
9. Προσδιορισμός γλυκερόλης.
10. Προσδιορισμός κρεατινικής κινάσης.
11. Προσδιορισμός κορτιζόλης.
12. Αναζήτηση βιβλιογραφίας.
13. Παρουσίαση αποτελεσμάτων.

Τετάρτη	16:30-18:00	Εργαστήριο βιοχημείας
---------	-------------	-----------------------

037 Τζούντο

Σκοπός: Να δώσει στο/-η φοιτητή/-ήτρια τις απαραίτητες μεθοδικές, οργανωτικές και πρακτικές γνώσεις, ώστε να μπορεί να διδάξει τις βάσεις τεχνικής και βασικές τεχνικές τζούντο ως μέσο φυσικής αγωγής στο σχολείο, καθώς και να βοηθηθεί στην παρακολούθηση της ειδικότητας.

Διδακτικές ενότητες

1. Βάσεις τεχνικής τζούντο: Βασικές στάσεις.
2. Μετακινήσεις.
3. Εισαγωγή στις πτώσεις: Πτώση πίσω.
4. Θεωρία: Ιστορία, βαθμολογία.
5. Πτώση πλάγια.
6. Πιβότ, πτώση εμπρός.
7. Πτώση εμπρός με κυβίστηση.
8. Θεωρία: Διαχωρισμός τεχνικών τζούντο.
9. Τραβήγματα - Σπάσιμο ισορροπίας - προπαρασκευή ρίψης.
10. Ρίψεις- O-Goshi.
11. Έδαφος: Στραγγαλισμοί - μοχλοί.
12. Ρίψεις: De Ashi Barai.

038 Εφαρμοσμένη αθλητιατρική

Σκοπός: Η παρουσίαση και η ανάλυση στο Εργαστήριο Αθλητιατρικής των μεθόδων που χρησιμοποιούνται κατά τον έλεγχο της υγείας των αθλουμένων, η επίδειξη της λειτουργίας των οργάνων για το σκοπό αυτό, τα κριτήρια χορήγησης ιατρικού πιστοποιητικού καταλληλότητας για άσκηση σε έναν αθλούμενο και οι μέθοδοι άσκησης (φυσικής αποκατάστασης) ασθενών με παθολογικά προβλήματα.

Διδακτικές ενότητες

1. Προληπτικός ιατρικός έλεγχος αθλητών - Λήψη ιστορικού.
2. Σφυγμός.
3. Κυκλοφορικό σύστημα - Κλινική εξέταση - Πρακτική εφαρμογή.
4. Αρτηριακή πίεση - Πρακτική εφαρμογή.
5. Ηλεκτροκαρδιογράφημα - Πρακτική εφαρμογή.
6. Αρρυθμίες - 24ωρη καταγραφή του καρδιακού ρυθμού.
7. Δοκιμασία κόπωσης - Πρακτική εφαρμογή.
8. Υπερηχοκαρδιογράφημα - Πρακτική εφαρμογή.
9. Ακτινογραφία θώρακος - Αναπνευστικό σύστημα - Κλινική εξέταση.
10. Σπιρομέτρηση - Κλινική εξέταση.
11. Εργοσπιρομέτρηση - Πρακτική εφαρμογή.

12. Πρώτες βοήθειες.

13. Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση.

Τρίτη	17:00-20:00	Τζημουρώτα
-------	-------------	------------

041 Πυγμαχία

Σκοπός: Κύριος στόχος του μαθήματος είναι να γνωρίσουν οι φοιτητές/-ήτριες τις ασκήσεις θεμέλια τεχνικής πυγμαχικού χαρακτήρα στη βάση τεχνικών κανονισμών του αθλήματος. Τις ασκήσεις αυτές θα τις μεταδώσουν στη συνέχεια στα σχολεία με σκοπό τη βελτίωση της υγείας και σωματικής διάπλασης. Όλες οι ασκήσεις και οι ενέργειες πραγματοποιούνται ακίνδυνα.

Διδακτικές ενότητες

1. Περιεχόμενα και η εκμάθηση της τεχνικής. Η στάση του κάτω μέρους του σώματος - μετατοπίσεις και θέσεις ποδιών.
2. Η στάση του επάνω μέρους του σώματος και ο ρόλος των χεριών και της πυγμής.
3. Τα είδη και η τεχνική των κτυπημάτων. Αγωνιστικές αποστάσεις.
4. Τα είδη και η τεχνική των αμυντικών ενεργειών.
5. Συνδυασμός κτυπημάτων. Ευαίσθητα σε κτυπήματα σημεία, αντικανονικές και κανονικές ενέργειες.
6. Επαναλήψεις αναφερομένων τεχνικών.
7. Επαναλήψεις αναφερόμενων τεχνικών.
8. Η φυσική κατάσταση-ικανότητα, σημασία και ρόλος της στην πυγμαχία.
9. Στοιχεία τακτικής. Έννοια και ρόλος της.
10. Αξιολόγηση ικανοτήτων. Σχεδιασμός της προπόνησης.
11. Υγιεινή αθλητική ζωή των πυγμάχων.
12. Προστασία των πυγμάχων.
13. Αθλητικός χώρος, ειδικά μέσα προπόνησης και προστατευτικά μέσα προπόνησης.

Δευτέρα-Παρασκευή	9:00-12:00	Καυτανιζόγλειο
-------------------	------------	----------------

042 Πρώτες βοήθειες - Παθολογία αθλουμένων

Σκοπός:: Η καλή γνώση πρώτων βοηθειών σε αιφνίδια προβλήματα υγείας αθλουμένων αποτελεί υποχρέωση των πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής. Σκοπός λοιπόν του μαθήματος είναι η γνώση ορισμένων συχνών αλλά και σημαντικών για την υγεία παθολογικών διαταραχών που μπορεί να εκδηλωθούν κατά την άθληση ως αποτέλεσμα αυτής ή και χωρίς να συνδέονται άμεσα με αυτή. Επί-

σης η γνώση της πρωτοβάθμιας αντιμετώπισης των διαταραχών αυτών τόσο στους αγωνιστικούς χώρους, όσο και σε κατάλληλα διαμορφωμένα ιατρεία.

Διδακτικές ενότητες

1. Προληπτικός ιατρικός έλεγχος- δελτίο καταλληλότητας αθλουμένου.
2. Συχνότερα συμπτώματα αθλουμένων κατά την άσκηση - αξιολόγηση και αντιμετώπιση.
3. Ασκησιογενή σύνδρομα.
4. Λιποθυμία - αίτια και αντιμετώπιση.
5. Αντιμετώπιση οξέος εμφράγματος μυοκαρδίου - καρδιογενής καταπληξία.
6. Βρογχικό άσθμα.
7. Υπερθερμία-υποθερμία-αφυδάτωση.
8. Σακχαρώδης διαβήτης και άσκηση.
9. Διαταραχές πεπτικού συστήματος και άσκηση.
10. Οξείες δηλητηριάσεις.
11. Οργάνωση ιατρείου αγωνιστικών χώρων - φάρμακα πρώτης ανάγκης.
12. Οξείες νευρολογικές διαταραχές - αντιμετώπιση.
13. Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση.

043 Επιτραπέζια αντισφαίριση

Σκοπός: Να γνωρίσουν οι φοιτητές τη βασική τεχνική του αθλήματος μέσα από τη μεθοδική διδασκαλία όλων των επιμέρους στοιχείων που το συνθέτουν.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική εξέλιξη, υλικά.
2. Κράτημα ρακέτας, βασική θέση, τρόποι μετακίνησης, κλίση ρακέτας.
3. Ασκήσεις εξοικείωσης, εκμάθηση κόντρας από forehand και backhand. Σερβίς απλό ωθητικό.
4. Εκμάθηση καρφιού από forehand και backhand.
5. Εκμάθηση πίσω περιστροφής από forehand και backhand. Σερβίς με πίσω περιστροφή.
6. Top spin από forehand και backhand. Εκμάθηση. Σερβίς με πάνω περιστροφή.
7. Block από forehand και backhand. Εκμάθηση.
8. Επανάληψη όλων όσων έχουν διδαχθεί και συνδυασμός αυτών. Πλάγια περιστροφή, σερβίς.
9. Εκμάθηση αμυντικών χτυπημάτων από forehand και backhand μακριά από το τραπέζι.
10. Flip από forehand και backhand. Εκμάθηση. Λούπιν από forehand και backhand. Εκμάθηση.

11. Stop από forehand και backhand. εκμάθηση. Διπλό: θέσεις, κίνηση. Τακτική.
12. Ανάλυση κανονισμών παιχνιδιού. Προβολή βίντεο. Φύλλο αγώνα.
13. Ανακεφαλαίωση.

Δευτέρα-Παρασκευή	9:30-14:00	Πανεπιστημιακό
-------------------	------------	----------------

045 Υδατοσφαίριση

Σκοπός: Η εξοικείωση με το άθλημα. Η μάθηση τεχνικών κίνησης και η μεταφορά της μπάλας. Βασικές τακτικές. Κανονισμοί. Οργάνωση παιχνιδιού υδατοσφαίρισης.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική αναδρομή και εξέλιξη. Περιεχόμενο μαθήματος (θεωρία).
2. Ο χώρος του παιχνιδιού. Βασικός εξοπλισμός (θεωρία).
3. Εκμάθηση βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων (πράξη).
4. Εκμάθηση ειδικών τεχνικών μετακίνησης στο νερό (πράξη).
5. Εκμάθηση ατομικών κολυμβητικών τεχνικών (πράξη).
6. Επαφή με τη μπάλα. Ατομικές τεχνικές (πράξη).
7. Τεχνικές με τη μπάλα και ανάπτυξη θέσεων στο χώρο (πράξη).
8. Θέσεις παικτών στο χώρο. Πάσες. Σουτ (πράξη).
9. Βασικά αμυντικά σχήματα. Παιχνίδι (πράξη).
10. Βασικά επιθετικά σχήματα. Παιχνίδι (πράξη).
11. Επανάληψη τακτικών. Φυσική κατάσταση (πράξη).
12. Οργάνωση παιχνιδιού. Τεστ (πράξη).
13. Ανακεφαλαίωση.

Τετάρτη	10:00-14:00	Εθνικό
---------	-------------	--------

046 Λειτουργική ανατομική

Σκοπός: Να φέρει σε επαφή τους/τις φοιτητές/-ήτριες με τις στοιχειώδεις γνώσεις κατασκευής των μυών και των αρθρώσεων και να τους διδάξει τις βασικές αρχές που διέπουν την λειτουργία τους, με απώτερο στόχο την ανάλυση της κινήσεως ως μεμονωμένο μηχανικό φαινόμενο αλλά και ως αποτέλεσμα συνδυασμών. Με τον τρόπο αυτό θα μπορέσουν οι φοιτητές/-ήτριες να συνδέσουν την περιγραφική ανατομική με άλλες επιστήμες όπως είναι εργοφυσιολογία και η βιοκινητική.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή - γενικά.
2. Μυολογία - Συνδεσμολογία (επανάληψη).

3. Σπονδυλική στήλη, κορμός.
4. Ωμική ζώνη.
5. Άνω άκρα (βραχίονας).
6. Άνω άκρα (αντιβράχιο).
7. Άνω άκρα (καρπός, άκρα χείρα).
8. Πύελος.
9. Ισχίο, μηρός.
10. Γόνατο, κνήμη.
11. Άκρος πόδας. Βάδιση - φάσεις βαδίσεως.
- 12-13. Ανάλυση της λειτουργικής ανατομικής σε διάφορα αθλήματα.

Επί πλέον των προβλεπομένων ωρών διδασκαλίας γίνονται προαιρετικά εργαστηριακά-φροντιστηριακά μαθήματα 2 ωρών την εβδομάδα με σκοπό οι φοιτητές/-ήτριες να έρθουν σε επαφή με προπλάσματα για την καλύτερη κατανόηση.

Τρίτη-Πέμπτη	14:00-16:00	Τζημουράτα
--------------	-------------	------------

047 Ιστιοπλοΐα

Σκοπός: Η απόκτηση βασικών γνώσεων της ιστιοπλοΐας με μικρά σκάφη. Η μάθηση τεχνικών πλοήγησης.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική εξέλιξη. Περιεχόμενο μαθήματος (θεωρία).
2. Βασικός εξοπλισμός. Είδη σκαφών. Μέρη του σκάφους (θεωρία).
3. Είδη ανέμων. Πλεύσεις (θεωρία).
4. Αρμάτωμα σκάφους (πράξη).
5. Τιμόνεμα σκάφους (πράξη).
6. Ταξίδεμα στην πλαγιοδρομία με εκπαιδευτή (πράξη).
7. Χειρισμός σκότας μαΐστρας (πράξη).
8. Ταξίδεμα στην όρτσα με εκπαιδευτή (πράξη).
9. Χειρισμός σκότας φλόκου. Συνδυασμός δύο πανιών (πράξη).
10. Χειρισμός τιμονιού (πράξη).
11. Ταξίδεμα στα πρίμα (πράξη).
12. Αλλαγές με αναστροφή και υποστροφή. Τεστ (πράξη).

Πέμπτη, Παρασκευή	13:00-14:30	ΝΑΟΚΘ
-------------------	-------------	-------

049 Ναυαγοσωστική

Σκοπός: Η μάθηση τεχνικών διάσωσης και παροχής βοήθειας.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική αναδρομή και εξέλιξη. Περιεχόμενο μαθήματος (θεωρία).

2. Βασικός εξοπλισμός (θεωρία). Είσοδοι στο νερό. Ναυαγοσωστική κολύμβηση (πράξη).
3. Κολυμβητικές τεχνικές (πρόσθια και πλάγια) (πράξη).
4. Κολύμβηση φυσικής κατάστασης. Υποβρύχια κολύμβηση (πράξη).
5. Κολύμβηση με ρούχα. Χρήση εξοπλισμού (πράξη).
6. Ρυμούλκηση κούκλας. Ρυμούλκηση θύματος (πράξη).
7. Τεχνικές διάσωσης. Λαβές απελευθέρωσης (πράξη).
8. Τεχνικές διάσωσης. Λαβές απελευθέρωσης. Τεστ (πράξη).
9. Λαβές ακινητοποίησης. Βοήθεια μέσα - έξω από το νερό (πράξη).
10. Φροντίδα θύματος. Πρώτες βοήθειες. Τεχνητή αναπνοή (πράξη).
11. Τεχνητή αναπνοή. Τεστ (πράξη).
12. Επαναλήψεις. Τεστ.
13. Ανακεφαλαίωση.

Τετάρτη	12:30-14:00	Εθνικό
---------	-------------	--------

051 Ξιφασκία

Σκοπός: Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές/-ήτριες θα έχουν γνωρίσει το άθλημα και θα μπορούν να το παρουσιάσουν ή να το διδάξουν σε μαθητές και αρχάριους αθλητές.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική αναφορά. Η σύγχρονη ξιφασκία. Οργάνωση αγώνων. Η συμβολή. Κανονισμοί. Το προφίλ του ξιφομάχου (θεωρία).
2. Παρουσίαση των όπλων. Κανόνες ασφαλείας. Φύλαξη. Βήμα εμπρός και πίσω. Χρήση του όπλου. Δακτυλισμός. Στόχος (πράξη).
3. Περιγραφή του οπλισμού και του προστατευτικού εξοπλισμού. Πώς γίνεται η διαιτησία. Επίδειξη των υπόλοιπων μετακινήσεων. Χωρισμός του στόχου (θεωρία) - Προβολή. Ευθεία νύξη. Αποκρούσεις 4ης και 6ης (πράξη).
4. Θέσεις και καταστάσεις της λάμας. Επιθετικές ενέργειες. Οι απλές επιθέσεις (θεωρία) - Διάζευξη. Καταφορά (πράξη).
5. Αμυντικές ενέργειες (θεωρία) - Αντίνυξη (πράξη).
6. Ποικιλίες αντινύξεων. Επαντίνυξη. Διαιτησία (θεωρία) - Συνδυασμοί επιθέσεων, αποκρούσεων και αντινύξεων. Αγώνες (πράξη).
7. Επιθέσεις στη λάμα (θεωρία) - Κρούση. Πίεση (πράξη).
8. Σύνθετες επιθέσεις. Διαιτησία (θεωρία) - Προσποιώσεις ευθείας νύξης - ευθεία νύξη, διάζευξης - ευθεία νύξη, 4ης-6ης. Αγώνες (πράξη).
9. Ποικιλίες επιθέσεων (θεωρία) - Παιχνίδι επιθέσεων, με συνδυασμούς απλών και συνθέτων επιθέσεων, αποκρούσεων και αντινύξεων (πράξη).
10. Αντεπιθέσεις (θεωρία) - Θέσεις κριτών. Αγώνες με διαιτησία από φοιτητές (πράξη).

11. Επιθέσεις με δεύτερη σκέψη. Αντεπιθέσεις με προσποίηση (θεωρία) - Προσποίηση 8ης-6ης. Αγώνες με διαιτησία από φοιτητές (πράξη).
12. Σταμάτημα της αντεπίθεσης με προσποίηση (θεωρία) - Κρούση 4ης - προσποίηση 4ης-6ης. Αγώνες με διαιτησία από φοιτητές (πράξη).
13. Ανακεφαλαίωση.

052 Στατιστική

Σκοπός: Να δώσει τις βασικές αρχές της περιγραφικής στατιστικής εκτιμήσεων και στατιστικής συμπερασματολογίας. Πρόκειται για απαραίτητες γνώσεις για ένα σύγχρονο επιστήμονα-παιδαγωγό, ώστε να μπορεί με στατιστικές τεχνικές να παρουσιάζει τα αποτελέσματα των ερευνών του, να κάνει εκτιμήσεις και να βγάζει συμπεράσματα έγκυρα.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στη στατιστική.
2. Οργάνωση, παρουσίαση και αποθήκευση δεδομένων.
3. Συνοπτική παρουσίαση δεδομένων.
4. Πληθυσμός, δείγμα και παράμετροι πληθυσμού, στατιστικά δείγματος.
5. Στοιχεία θεωρίας πιθανοτήτων.
6. Τυχαίες μεταβλητές, κανονική κατανομή Gauss.
7. Εκτιμήσεις, έλεγχος υποθέσεων.
8. Συσχέτιση.
9. Παλινδρόμηση.
10. Ανάλυση διακύμανσης (ANOVA).
11. Μη παραμετρικοί έλεγχοι υποθέσεων.
12. Ανακεφαλαίωση.

Τρίτη	17:00-18:30	ΤΑΞΥΠ
-------	-------------	-------

053 Ορειβασία

Σκοπός: Η προετοιμασία σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο των φοιτητών/-τριών, ώστε να γνωρίσουν όλα τα απαραίτητα στοιχεία και να γίνουν ικανοί/-ές να γνωρίσουν το βουνό και τη φύση με ασφάλεια. Πρόκειται για γνώσεις και εμπειρίες που θέτουν τις βάσεις για την παρακολούθηση του μαθήματος κύριας ειδικότητας «Χειμερινά αθλήματα - χιονοδρομία» και του μαθήματος δευτερεύουσας ειδικότητας «Υπαιθριες αθλητικές δραστηριότητες».

Διδακτικές ενότητες

1. Έννοια, φιλοσοφία, ιστορική αναδρομή, νομοθεσία, ορειβατικές δραστηριότητες.

2. Ορεινή πεζοπορία, κίνδυνοι στο βουνό, κανόνες ασφάλειας.
3. Προσανατολισμός.
4. Ορειβατικά υλικά, χρήση.
5. Ορειβατικό σκι, Αγωνιστική αναρρίκηση.
6. Περιοριστικοί παράγοντες λειτουργιών του οργανισμού λόγω υψομέτρου.
7. Πρώτες βοήθειες στο βουνό.
8. Συστήματα καιρού, χιόνι, χιονοστιβάδες.
9. Πρακτική άσκηση στην αναρρίκηση μικρή σχολή, τεχνικές βράχου.
10. Πρακτική άσκηση στην αναρρίκηση, τεχνικές ασφαλειών, rapel.
11. Πρακτική άσκηση στην αναρρίκηση μεγάλη σχολή, τεχνικές βράχου.
12. Πρακτική άσκηση στην πεζοπορία, ανάβαση Ολύμπου.
13. Ανακεφαλαίωση.

Τρίτη	13:30-15:00	Τζημουργάτα
-------	-------------	-------------

054 Ενόργανη αγωνιστική γυμναστική

Σκοπός: Η απόκτηση βασικών γνώσεων για την αρχική προετοιμασία στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και στοιχείων αγωνιστικής γυμναστικής.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορία της ενόργανης γυμναστικής στον ελλαδικό και παγκόσμιο χώρο. Γενικές αναπτυξιακές ασκήσεις. Κινητικά χαρακτηριστικά και συναρμοστικές ικανότητες. Γυμναστικές κινήσεις και πρωταγωνιστές μύες.
2. Τα χρησιμοποιούμενα όργανα, βασικές θέσεις, στάσεις, επίπεδα, άξονες. Ειδικές ασκήσεις με στοιχεία τεχνικής.
2. Ορολογία. Λαβές, στηρίξεις, εξαρτήσεις, μετατοπίσεις, αιωρήσεις, πέσεις, είσοδοι, έξοδοι απλής μορφής σε όλα τα αγωνιστικά όργανα. Ειδικές ασκήσεις με στοιχεία τεχνικής (προσγειώσεις).
4. Γυμναστικά στοιχεία (άλματα, στροφές, ισορροπίες, κυματισμοί). Ειδικές ασκήσεις με στοιχεία τεχνικής (θέσεις λεκάνης, πλάτης, απωθήσεις, κλείσιμο άνοιγμα σώματος, στάσεις σώματος, περιστροφές στον επιμήκη άξονα).
5. Γενικές πληροφορίες για ηλικίες 6-14 ετών. Ειδικές ασκήσεις με στοιχεία τεχνικής (μεταβίβαση ταχύτητας από βασικές θέσεις και στάσεις).
6. Ομάδες στοιχείων (μεταβίβαση ταχύτητας από στήριξη στα όργανα). Ακροβατικά στοιχεία (βαλσέτο, μαστιγώματα, κυβιστήσεις, ανακυβιστήσεις, παραλλαγές).
7. Στηρίξεις (ωμοπλάτες, αυχένα, εδραία, κατακόρυφη ανεστραμμένη).
8. Ανατροπές (είδη τροχών).
9. Βασικές αρχές για τεχνική τελειότητα. Στοιχεία βιοκινητικής. Τροχοστροφή (ροντάι).

10. Βασικές αρχές για τεχνική τελειότητα. Στοιχεία βιοκινητικής.
11. Χειροκυβίστηση, φλικ-φλακ (μπροστά, πίσω).
12. Ελεύθερα περιστροφικά άλματα (σάλτο μπροστά με συσπείρωση, δίπλωση, με βοηθητικά όργανα και βοήθεια).
13. Τύποι μαθημάτων, μέθοδος εκμάθησης των γυμναστικών στοιχείων. Άλμα ίππου.
14. Είδη βοήθειας, κανόνες βοήθειας, πρόληψη τραυματισμών, αιτίες τραυματισμών. Αναπάψεις στα όργανα (ανατροπές ή κύπ ή ελβετική).
15. Βασικά στοιχεία στα όργανα για ηλικίες 6-7 ετών. Στοιχεία κανονισμών αγωνιστικής γυμναστικής. Εκτινάξεις.

Τρίτη	15:00-16:30	Πανεπιστημιακό
-------	-------------	----------------

055 Χιονοδρομία

Σκοπός: Η προετοιμασία σε θεωρητικό και κυρίως πρακτικό επίπεδο των φοιτητών/-τριών, ώστε να γνωρίσουν και να γίνουν ικανοί/-ές στις τεχνικές του αθλήματος. Οι ικανότητες αυτές θα τους χρειασθούν, ώστε μετά την αποφοίτηση να διδάξουν και να μυήσουν σωστά τους ενδιαφερόμενους. Πρόκειται για γνώσεις και εμπειρίες που θέτουν τις βάσεις για την παρακολούθηση του μαθήματος κύριας ειδικότητας «Χειμερινά αθλήματα - χιονοδρομία» και του μαθήματος δευτερεύουσας ειδικότητας «Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες».

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική αναδρομή, χιονοδρομικές δραστηριότητες, εξοπλισμός στη χιονοδρομία.
2. Προασκήσεις για μεταφορά και εξοικείωση με τον εξοπλισμό και το χώρο.
3. Βασική στάση στα σκι, φρένο «Λ», ευθεία κίνηση, χρήση αναβατήρων (lift).
4. Μηχανισμός στροφών, βασική στροφή «Λ», βασική παράλληλη στροφή.
5. Μηχανισμός ελάφρυνσης, χρήση μπαστουινών.
6. Μεταβολή με τα σκι, στροφή στην κατηφόρα, περιστροφές σε υψώματα.
7. Πλαγιοδρόμηση και πλαγιολίσθηση.
8. Στροφή «Stem».
9. Στροφή στο βουνό - «δαντέλα».
10. Χαρακτηριστικά λάθη στο σώμα, στα σκι, στα χέρια, στις στροφές.
11. Συνθέσεις διαφορετικών στροφών.
12. Slalom, giant slalom.
13. Ανακεφαλαίωση.

056 Ειδική φυσική αγωγή και ορθοσωμική γυμναστική

Σκοπός: Η εξοικείωση των φοιτητών/-τριών με τα άτομα με τα άτομα με ειδικές ανάγκες και η παροχή βασικών γνώσεων ψυχοκινητικής αγωγής και ορθοσωμικής γυμναστικής, που είναι απαραίτητες για την κατανόηση του μαθήματος «Ειδική φυσική αγωγή» στο πλαίσιο της ειδικότητας «Ειδική φυσική αγωγή - θεραπευτική γυμναστική».

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική αναδρομή της ειδικής φυσικής αγωγής - ορθοσωμικής γυμναστικής.
2. Γενικά περί ειδικής φυσικής αγωγής - ορθοσωμικής γυμναστικής.
3. Γενικά περί αναπηρίας.
4. Γενικά περί ειδικής αγωγής και ειδικής φυσικής αγωγής.
5. Συγχρωτισμός των φοιτητών/-ριών με το χώρο της αναπηρίας.
6. Συνεντεύξεις με άτομα από το χώρο της αναπηρίας.
7. Γενικά περί ψυχοκινητικής αγωγής - ορθοσωμικής γυμναστικής και άθλησης.
8. Επισκέψεις σε ιδρύματα, συλλόγους, και αθλητικούς συλλόγους.
9. Κοινωνικές πολιτιστικές εκδηλώσεις.
10. Εθελοντική προσφορά.

Τρίτη	16:00-17:30	ΤΑΞΥΠ
-------	-------------	-------

058 Βιοκινητική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης

Σκοπός: Να αποκτήσει ο φοιτητής τη γνώση και δυνατότητα διερεύνησης της σχέσης αίτιο-αποτέλεσμα στην αθλητική κίνηση (προπόνηση και αγώνας) από την άποψη της εφαρμογής των φυσικών νόμων. Να αποκτήσει εμπειρία στις μετρήσεις και στην αξιολόγηση των αποτελεσμάτων.

Διδακτικές ενότητες

1. Αναλυτικό μοντέλο της κίνησης.
2. Καθορισμός της σχέσης αίτιο-αποτέλεσμα στην αθλητική κίνηση και απόδοση.
- 3-4. Μέτρηση των παραμέτρων της κίνησης.
5. Σύγκριση εργαστηριακών μετρήσεων και μετρήσεων πεδίου.
6. Μέτρηση της δύναμης και αξιολόγησή της.
7. Αξιολόγηση των αποτελεσμάτων των μετρήσεων σε σχέση με την επίδοση.
8. Ανάλυση της τεχνικής και αξιολόγησή της με βάση το αναλυτικό μοντέλο της.
9. Σύγκριση της τεχνικής μεταξύ διαφορετικών αθλητών.
10. Εργαστηριακές ασκήσεις.

059 Καταδύσεις

Σκοπός: Η απόκτηση βασικών γνώσεων και η πρακτική εξοικείωση με το αντικείμενο. Διδακτική και μεθοδολογική ανάπτυξη ασκήσεων στο γυμναστήριο, στο τραμπολίνο και στο νερό. Πρακτική σε απλές μορφές κατάδυσης από ελαστικούς και σταθερούς βατήρες 1, 3 και 5 μ.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική αναδρομή και εξέλιξη. Περιεχόμενο μαθήματος (θεωρία).
2. Καταδυτήριο, ασφάλεια, κανονισμοί, αγώνες (θεωρία).
3. Τεχνικές κινήσεων στο γυμναστήριο (πράξη).
4. Εξοικείωση με το τραμπολίνο (πράξη).
5. Τεχνικές κινήσεων στο τραμπολίνο (πράξη).
6. Βουτιές από μικρό ύψος. Ασκήσεις εξοικείωσης (πράξη).
7. Βουτιές και είσοδοι στο νερό με τα πόδια. Βηματισμοί (πράξη).
8. Βουτιές και είσοδοι με το επάνω και κάτω μέρος σώματος (πράξη).
9. Βουτιές σε θέσεις Α, Β, Γ. Τεστ (πράξη).
10. Ελιγμοί. Βουτιές από 1, 3 και 5 μ. (πράξη).
11. Βηματισμοί σε ελαστικό βατήρα (πράξη).
12. Βουτιές από 3 και 5 μ. Τεστ (πράξη).
13. Ανακεφαλαίωση.

Τρίτη	12:15-13:00	Εθνικό
-------	-------------	--------

061 Βιοχημική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης

Σκοπός: Να δείξει πώς οι βιοχημικές μετρήσεις στο αίμα του αθλητή ή του αθλουμένου γενικότερα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την εκτίμηση της κατάστασης υγείας, την αξιολόγηση του επιπέδου φυσικής κατάστασης και της απόδοσής του, καθώς και τη διαπίστωση της καταλληλότητας και αποτελεσματικότητας του προγράμματος προπόνησης που ακολουθεί. Το μάθημα είναι κατά βάση θεωρητικό, αλλά περιλαμβάνει και ένα πρακτικό μέρος.

Διδακτικές ενότητες

1. Εύρος και αξία της βιοχημικής παρακολούθησης του αθλουμένου.
2. Αιματολογικές παράμετροι.
3. Κατάσταση σιδήρου.
4. Παράμετροι ενδεικτικές του μεταβολισμού των υδατανθράκων.
5. Προσδιορισμός γλυκόζης στο εργαστήριο.
6. Δοκιμασία πεδίου για την κατασκευή καμπύλης γαλακτικού οξέος-έντασης.
7. Παράμετροι ενδεικτικές του μεταβολισμού των λιπιδίων.
8. Παράμετροι ενδεικτικές του μεταβολισμού των πρωτεϊνών.

9. Παράμετροι ενδεικτικές του μεταβολισμού των φωσφαγόνων.
10. Ηλεκτρολύτες.
11. Ένζυμα.
12. Ορμόνες.
13. Ολοκλήρωση της βιοχημικής αξιολόγησης.

Δευτέρα	15:00-16:30	Τζημουρώτα
---------	-------------	------------

062 Αρχές σχολικής υγιεινής

Σκοπός: Να διδάξει στο φοιτητή της φυσικής αγωγής και άλλων συναφών επιστημών στοιχεία κοινωνικής ιατρικής και σχολικής υγιεινής σχετικά με την πρόληψη των διαφόρων νόσων, κυρίως της σχολικής ηλικίας, καθώς και την αξία της άσκησης για τον οργανισμό και την τήρηση κανόνων υγιεινής του ιδιαίτερα ευαίσθητου λόγω του συγχρωτισμού χώρου του σχολείου.

Διδακτικές ενότητες

1. Υγιεινή του διδασκλή (κριτήρια, προδιαγραφές).
2. Υγιεινή του μαθητή.
3. Μέθοδοι λήψης ανθρωπομετρικών στοιχείων μαθητή.
4. Αναπτυξιακή διαδικασία.
5. Λοιμώδη νοσήματα.
6. Μη λοιμώδη νοσήματα.
7. Αίτια σχολικής αποτυχίας.
8. Προληπτικός έλεγχος μαθητών.
9. Πρώτες βοήθειες στο σχολείο.
10. Διατροφή του μαθητή στο σχολικό κυλικείο.
11. Κακές έξεις του ατόμου.
12. Εμβόλια - Μέτρα πρόληψης νόσων και ατυχημάτων - Κανόνες υγείας.
13. Κανόνες σχολικής υγιεινής - Συμπεράσματα.

063 Ταεκβοντό

Σκοπός: Να γνωρίσουν οι φοιτητές/-ήτριες το άθλημα του ταεκβοντό, να διδαχθούν τα βασικά στοιχεία που το χαρακτηρίζουν και να εξοικειωθούν πρακτικά με το αντικείμενο.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορία και γενική παρουσίαση του ταεκβοντό.
2. Θέση αγώνα - τεχνικές αγώνα (Mirro chagi, Ap chagi).
3. Τεχνικές αγώνα (Paltung chagi, Dollyo chagi).
4. Τεχνικές αγώνα (Yop chagi, Dwit chagi).

5. Τεχνικές αγώνα (Naerio chagi, Bandal Dollyo chagi).
6. Βηματισμοί επίθεσης.
7. Βηματισμοί αντεπίθεσης.
8. Διαιτησία - κανονισμοί αγώνων.
9. Βασικές αμυντικές τεχνικές I (μπλοκ).
10. Βασικές αμυντικές τεχνικές II (μπλοκ).
11. 1ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (1ο Roomsae).
12. Συνδυασμοί τεχνικών αγώνα I.
13. Συνδυασμοί τεχνικών αγώνα II.

Τρίτη, Πέμπτη	13:00-14:30	Αλεξάνδρειο
---------------	-------------	-------------

064 Εργοφυσιολογική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης

Σκοπός: Η παρουσίαση και κατανόηση των μεθόδων μέτρησης και αξιολόγησης της μυϊκής προσπάθειας μέσω της πρακτικής εφαρμογής ιδιότυπων εργομετρικών δοκιμασιών που αποβλέπουν στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.

Διδακτικές ενότητες

1. Μέτρηση και αξιολόγηση των βιολογικών χαρακτηριστικών των αθλητών.
2. Ενεργειακό δυναμικό αθλητών.
3. Νευρομυϊκή δυνατότητα αθλητών.
4. Εργοφυσιολογική αξιολόγηση της απόδοσης σε δρομικά αγωνίσματα.
5. Εργοφυσιολογική αξιολόγηση της απόδοσης στην ποδηλασία, την κωπηλασία και την κολύμβηση.
6. Εργοφυσιολογική αξιολόγηση της απόδοσης σε αγωνίσματα ισχύος.
7. Εργοφυσιολογική αξιολόγηση της απόδοσης σε ομαδικά αθλήματα.
8. Εργοφυσιολογική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης σε υψόμετρο.
9. Βασικά και ειδικά εργόμετρα, πρακτικές εφαρμογές.
10. Μέθοδοι μέτρησης της καρδιακής συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης, πρακτικές εφαρμογές.
11. Μέτρηση της σωματικής δομής των αθλητών.
12. Μέτρηση και αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας.
13. Μέτρηση και αξιολόγηση της δύναμης.

Πέμπτη	13:00-14:30	ΤΑΕΥΠ
--------	-------------	-------

065 Ψυχολογική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης - Εργαστηριακή αθλητική ψυχολογία

Σκοπός: Η γνωριμία με τις τεχνικές αξιολόγησης των βασικών ψυχοκινητικών και ψυχοκοινωνικών παραμέτρων που σχετίζονται με την αθλητική συμπεριφορά και απόδοση.

Διδακτικές ενότητες

1. Περιγραφικές και πειραματικές τεχνικές συλλογής δεδομένων.
2. Ψυχοκινητική αξιολόγηση (μέτρηση χρόνου αντίδρασης, κίνησης και απόκρισης, ισορροπία, πλευρίωση, σταθερότητα).
3. Ψυχοκοινωνική αξιολόγηση (προσωπικότητα, κίνητρα, στάσεις, αυτοπεποίθηση, διάθεση, επιθετικότητα, αξιολόγηση ηθικής συμπεριφοράς αθλητών).
4. Διέγερση, άγχος, στρες (ψυχοβιολογικές τεχνικές, βιοανάδραση, ερωτηματολόγια).
5. Προσοχή (αντιληπτικά τεστ, τεστ εστίασης της προσοχής).
6. Αξιολόγηση ομάδας (αξιολόγηση συνοχής ομάδας, αξιολόγηση ηγετικών προσόντων, αξιολόγηση κλίματος ομάδας).
7. Λοιπά τεστ του εργαστηρίου.
8. Συγγραφή της ερευνητικής εργασίας στην Αθλητική Ψυχολογία.

070 Άθληση ατόμων με ειδικές ανάγκες

Σκοπός: Η εκπαίδευση των φοιτητών:

- α) σε βασικές δεξιότητες για άτομα με κατώτερο επίπεδο ικανοτήτων,
- β) σε διάφορα αθλήματα, ανάλογα με το είδος της αναπηρίας και
- γ) στο σχεδιασμό και στην εφαρμογή προγραμμάτων άθλησης για άτομα με ειδικές ανάγκες.

Διδακτικές ενότητες

1. Τρόποι προσέγγισης ατόμων με ειδικές ανάγκες.
2. Εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα.
- 3-4. Εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων σε διάφορα αθλήματα.
- 5-6. Προγράμματα άθλησης ατόμων με ειδικές ανάγκες.
- 7-8. Ομαδικά αθλήματα για άτομα με ειδικές ανάγκες.
- 9-10. Ατομικά αθλήματα για άτομα με ειδικές ανάγκες.
- 11-13. Επισκέψεις σε ιδρύματα, ειδικά σχολεία και αθλητικούς συλλόγους.

072 Αθλητισμός, τουρισμός και περιβάλλον

Σκοπός: Να προετοιμάσει κατάλληλα τους/τις φοιτητές/-ήτριες, ώστε να διαθέτουν τις απαραίτητες γνώσεις περιβαλλοντικής παιδείας, για να εισχωρή-

σουν στον τουρισμό ως στελέχη αθλητικής αναψυχής με πλήρη συνείδηση, ασφάλεια και σεβασμό προς το φυσικό και ευρύτερο περιβάλλον. Το μάθημα έρχεται να προσφέρει στους ενδιαφερόμενους μια νέα επαγγελματική διέξοδο και μάλιστα σε μια εποχή που στον ελληνικό χώρο δεν υπάρχει θεσμοθετημένο συναφές επάγγελμα.

Διδακτικές ενότητες

1. Περιεχόμενο και ορισμός της Οικολογίας.
2. Ελληνικοί Εθνικοί Δρυμοί, υγρότοποι, θαλάσσια πάρκα, αισθητικά δάση, μνημεία της Φύσης.
3. Σηπλαιολογία. Χλωρίδα και πανίδα της Ελλάδας. Το ευρωπαϊκό μονοπάτι E4.
4. Εισαγωγή στον τουρισμό.
5. Τουριστικές επιχειρήσεις και παράκτια οικοσυστήματα.
6. Αγροτουρισμός, οικολογικός και ορεινός τουρισμός.
7. Ομοιότητες και διαφορές αθλητισμού-τουρισμού.
8. Αναψυχή, ελεύθερος χρόνος και συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες.
9. Σχεδιασμός και διαχείριση της αναψυχής.
10. Πολιτιστικές δραστηριότητες και επιμορφωτικές δράσεις.
11. Δραστηριότητες για άτομα με ειδικές ανάγκες.
12. Ανάπτυξη αθλητικών δραστηριοτήτων και παιδαγωγικών παιχνιδιών με σεβασμό στη Φύση.
13. Ο δεκάλογος των επισκεπτών της Φύσης.

Τετάρτη	11:00-12:30	Τζημουργάτα
---------	-------------	-------------

073 Αθλήματα περιπέτειας

Σκοπός: Η προετοιμασία σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο των φοιτητών/-τριών, ώστε να γνωρίσουν όλα τα απαραίτητα στοιχεία και να γίνουν ικανοί/-ές να εργασθούν στον χώρο της αθλητικής αναψυχής και των αθλημάτων περιπέτειας. Το μάθημα έρχεται να προσφέρει μια νέα επαγγελματική διέξοδο και μάλιστα σε μια εποχή που χαρακτηρίζεται από την τεράστια ανάπτυξη της βιομηχανίας του ελεύθερου χρόνου και της αναψυχής. Συμπληρωματικά, πρόκειται για γνώσεις και εμπειρίες που θέτουν τις βάσεις για την παρακολούθηση του μαθήματος κύριας ειδικότητας «Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες».

Διδακτικές ενότητες

1. Ορισμός υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων - αθλημάτων περιπέτειας. Επαγγελματικός προσανατολισμός.
2. Σχέση αθλητισμού, ελεύθερου χρόνου, αναψυχής. Σχεδιασμός-διαχείριση αναψυχής.
3. Οργάνωση και σχεδιασμός εκδηλώσεων και εκδρομών.

4. Χιονοδρομία εντός και εκτός πίστας, ορειβατικό σκι.
5. Τοξοβολία, paintball, ποδήλατο βουνού, ιππασία.
6. Αναρρίκηση, ορεινή πεζοπορία, προσανατολισμός.
7. Επιβίωση στη φύση, διάσωση.
8. Parapente και αιωροπτερισμός.
9. Canyoning-rapeling.
10. Rafting, kayak-canoe.
11. Εξετάσεις και παρουσιάσεις εργασιών.

Δευτέρα	13:30-15:00	Τζημουράτα
---------	-------------	------------

074 Κινητική συμπεριφορά: Γνωστικοί μηχανισμοί ελέγχου της κίνησης

Σκοπός: Η μελέτη της λειτουργικής έκφρασης της κινητικής συμπεριφοράς του ανθρώπου. Ιδιαίτερη έμφαση δίδεται στη διείσδυση των φοιτητών/-τριών στη λειτουργικότητα της δομικής μονάδας της κινητικής συμπεριφοράς και στη μελέτη εκείνων των διεργασιών, δια μέσου των οποίων μορφοποιείται η εξωτερική ψυχονοητική εκδηλώσεων του ανθρώπου.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στη βιολογική βάση της συμπεριφοράς.
2. Ανατομική και λειτουργική οργάνωση του νευρικού συστήματος.
3. Ανατομική και λειτουργική οργάνωση των αισθητηρίων οργάνων.
4. Αίσθηση και αντίληψη.
5. Γενικές και ειδικές αισθήσεις, ανώτερες νοητικές λειτουργίες.
6. Γνωστική και κινητική πλευρίωση.
7. Κινητικές ικανότητες και κινητικές δεξιότητες.
8. Ο μηχανισμός της αναγνώρισης της σημασίας των αισθητηριακών και αισθητικών ερεθισμών.
9. Ο κινητικός μηχανισμός σε ιδεακό επίπεδο.
10. Ο εκτελεστικός κινητικός μηχανισμός, ο ρυθμιστικός κινητικός μηχανισμός.

Δευτέρα	14:00-15:30	ΤΑΞΥΠ
---------	-------------	-------

075 Κοινωνική αθλητική ψυχολογία

Σκοπός: Η μελέτη ειδικών θεμάτων ψυχοκοινωνικής συμπεριφοράς που σχετίζονται με τη λειτουργία του ατόμου στην ομάδα, του ηγετικού ρόλου και της αθλητικής ομάδας. Οι φοιτητές/-ήτριες ενθαρρύνονται να αναπτύξουν μια κριτική θεώρηση των αθλητικών φαινομένων και συμπεριφορών και να εξοικειωθούν

με τον επιστημονικό τρόπο μελέτης. Όλοι/-ες έχουν την υποχρέωση να μελετήσουν ένα θέμα, να συγγράψουν μια σύντομη εργασία και να την παρουσιάσουν στους υπολοίπους.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην Κοινωνική Αθλητική Ψυχολογία. Σχέση με Ψυχολογία και Κοινωνιολογία. Πεδίο μελέτης. Πεδίο εφαρμογών.
2. Η ψυχολογία της κοινωνικοποίησης στον αθλητισμό.
3. Ψυχοκοινωνικές πιυκές του παιδικού αθλητισμού.
4. Η ψυχολογία της ομάδας. Δομή και λειτουργία αθλητικών ομάδων. Ρόλοι, κανόνες, συμμόρφωση. Συνοχή και ομοιογένεια. Τρόποι ανάπτυξης συνοχής.
5. Επίδραση των θεατών στην απόδοση. Η ψυχολογία της κοινωνικής διευκόλυνσης στον αθλητισμό.
6. Οι στάσεις στον αθλητισμό. Στάσεις και άσκηση. Τροποποίηση των στάσεων προς την άσκηση.
7. Η ψυχολογία του προπονητή ως ηγέτη στον αθλητισμό. Αποτελεσματική άσκηση ηγεσίας στις αθλητικές ομάδες.
8. Η ψυχοκοινωνική ερμηνεία της βίας στους αθλητικούς χώρους.
9. Ψυχοκοινωνική ανάλυση επιμέρους αθλημάτων.
10. Η ηθική ανάπτυξη στον αθλητισμό. Αθλητισμός και διαμόρφωση χαρακτήρα. Ηλικία και επίπεδα ηθικής ανάπτυξης στον αθλητισμό.

Τετάρτη	14:00-16:00	ΤΑΞΥΠ
---------	-------------	-------

076 Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών

Σκοπός: Να δώσει στο φοιτητή τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες, ώστε να αντεπεξέλθει με επιτυχία στο έργο του ως προπονητής, γυμναστής ή φροντιστής της ομάδας.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην ψυχορρύθμιση και στις ψυχολογικές παρεμβάσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό.
2. Τεχνικές παρακίνησης και καθορισμού στόχων.
3. Θετική σκέψη - ιδιοπαρακίνηση.
4. Έλεγχος στρες.
5. Τεχνικές χαλάρωσης και ενεργοποίησης στον αθλητισμό.
6. Λοιπές τεχνικές (ύπνωση, placebo).
7. Βιοανάδραση.
8. Νοερή εξάσκηση - μοντελική εξάσκηση.
9. Τεχνικές ελέγχου προσοχής και συγκέντρωσης.

10. Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης.
11. Τρόποι λήψης αποφάσεων στην καθοδήγηση της ομάδας. Επικοινωνία - συγκρούσεις.
12. Προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας. Παραδείγματα από την πράξη.
13. Ανακεφαλαίωση.

Πέμπτη	17:00-18:30	ΤΑΞΥΠ
--------	-------------	-------

080 Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης ταχυδύναμης

Σκοπός: Να εμβαθύνουν οι φοιτητές/-ήτριες την γνώση τους στη θεωρία της ταχυδύναμης και των πλειομετρικών ασκήσεων, καθώς και στην εκμάθηση της τεχνικής των βασικών ασκήσεων που χρησιμοποιούνται για την ανάπτυξη των ταχυδυναμικών ικανοτήτων.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στη θεωρία της ταχυδύναμης (θεωρία).
2. Εισαγωγή στον κύκλο βράχυνσης-διάτασης και εφαρμογές στην προπόνηση (θεωρία).
3. Προπονητικά περιεχόμενα για την ανάπτυξη της ταχυδύναμης των άνω και κάτω άκρων (θεωρία).
4. Προπονητικά περιεχόμενα για την ανάπτυξη της ταχυδύναμης των άνω και κάτω άκρων (πράξη).
5. Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης ταχυδύναμης με βάρη (πράξη).
6. Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης ταχυδύναμης στην πετοσφαίριση (πράξη).
7. Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης ταχυδύναμης στην καλαθοσφαίριση(πράξη).
8. Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης ταχυδύναμης στον κλασικό αθλητισμό (πράξη).
9. Αξιολόγηση ταχυδύναμης (θεωρία).
10. Αξιολόγηση ταχυδύναμης (πράξη).
11. Παρουσίαση εργασιών.
12. Επαναληπτικό μάθημα.

Δευτέρα	14:30-16:00	Αλεξάνδρειο
---------	-------------	-------------

081 Τεχνικές βασικών ασκήσεων άρσης βαρών

Σκοπός: Να μάθουν οι φοιτητές/-ήτριες τα βασικά στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος και ό,τι άλλο είναι απολύτως απαραίτητο για να μπορέσουν να το διδάξουν σε αρχάριους. Επίσης να μπορέσουν να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις τους για να αναπτύξουν οποιαδήποτε μορφή δύναμης σε διάφορα άλλα αθλήματα.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική εξέλιξη του αθλήματος.
2. Μέθοδοι διδασκαλίας της τεχνικής. Τεχνικά σφάλματα - τρόποι διόρθωσης.
3. Ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης και μέθοδοι.
4. Τεχνικοί κανονισμοί.
5. Βοηθητικές ασκήσεις.

Τρίτη, Πέμπτη	13:00-14:30	Αλεξάνδρειο
---------------	-------------	-------------

082 Τοξοβολία

Σκοπός: Η λεπτομερής παρουσίαση και ανάλυση της τεχνικής του αθλήματος μέσα από τη θεωρητική διδασκαλία και την πρακτική εξάσκηση των φοιτητών/-τριών, ώστε να μπορούν μετά την αποφοίτησή τους να διδάξουν τα βασικά στοιχεία του αθλήματος και να βοηθήσουν στη διάδοσή του.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική αναδρομή, βασικοί κανονισμοί ασφάλειας.
2. Εξοπλισμός αθλητών - επιλογή χώρου - στόχοι.
3. Βασική τεχνική: Εκμάθηση βασικής στάσης χωρίς τόξο και με τόξο. Επιλογή δεξιόχειρα-αριστερόχειρα τοξότη
4. Βασική τεχνική: Εκμάθηση βασικής τεχνικής με εκπαιδευτικό τόξο (λαβές-κράτημα-άνοιγμα τόξου).
5. Άνοιγμα τόξου και εκμάθηση αναπνοής.
6. Σκόπευση - παιχνίδια με σκόπευση - τεχνική σκόπευσης.
7. Βολή από απόσταση ασφάλειας - διόρθωση πιθανών λαθών.
8. Βιομηχανική ανάλυση της κίνησης του συστήματος «αθλητής-τόξο-βέλος».
9. Βασικές αρχές προπόνησης-προετοιμασίας-αγώνα.
10. Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών.
11. Διεύθυνση αγώνα - κριτές - ντόπινγκ.
12. Κριτήρια επιλογής ταλέντων.
13. Ανακεφαλαίωση.

Τρίτη, Πέμπτη	13:00-14:30	Αλεξάνδρειο
---------------	-------------	-------------

085 Σκοποβολή

Σκοπός: Η διδασκαλία στους/στις φοιτητές/-ήτριες βασικών στοιχείων της τεχνικής και της τακτικής του αγωνίσματος, ώστε να καταστούν ικανοί/-ές να διδάξουν το άθλημα αυτό στους αθλητικούς συλλόγους και στα σωματεία.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορικά στοιχεία.

2. Γενικά στοιχεία βολιστικής.
3. Είδη αγωνισμάτων.
4. Κανόνες διεξαγωγής.
5. Η τεχνική της εκτέλεσης της βολής (στάση-στάσεις, σκοπευτική γραμμή, λαβή, σκόπευση).
6. Διαδικασία και τεχνικές σκόπευσης.
7. Τεχνική της αναπνοής και έλεγχος.
8. Αρχές προπόνησης.
9. Τακτική στον αγώνα.
10. Ψυχολογική προετοιμασία (αυτοσυγκέντρωση, έλεγχος κινήσεων, έλεγχος στρες, παρακίνηση κ.ά.).
11. Στόχοι, οργάνωση, σχεδιασμός, υλοποίηση και έλεγχος του προγράμματος προπόνησης.
12. Αγωνιστική προετοιμασία.
13. Ντόπιγκ-απαγορευμένες ουσίες-κανονισμοί. Διατροφή σκοπευτών.

086 Εργαστηριακή φυσιολογία

Σκοπός: Η καλύτερη κατανόηση των λειτουργιών του οργανισμού με τη διεξαγωγή εργαστηριακών ασκήσεων και η εξοικείωση των φοιτητών/-τριών με απλές εργαστηριακές μεθόδους αξιολόγησης διαφόρων φυσιολογικών παραμέτρων και λειτουργιών του ανθρώπινου οργανισμού.

Διδακτικές ενότητες

1. Γνωριμία με το Εργαστήριο Φυσιολογίας - Μικροσκόπιο.
2. Μέτρηση ερυθρών αιμοσφαιρίων.
3. Μέτρηση λευκών αιμοσφαιρίων - Λευκοκυτταρικός τύπος.
4. Αιματοκρίτης - Αιμόλυση - Καθίζηση ερυθρών αιμοσφαιρίων.
5. Ομάδες αίματος.
6. Αρτηριακή πίεση - Αρτηριακός σφυγμός.
7. Ηλεκτροκαρδιογράφημα.
8. Συστολή καρδιακού μυός - Παλμογράφημα καρδιάς βατράχου - Επίδραση ουσιών στην καρδιά.
9. Αυτοματία της καρδιάς - Έκτακτες συστολές - Κυκλοφορία στα τριχοειδή.
10. Μέτρηση όγκων και χωρητικοτήτων του αναπνευστικού συστήματος.
11. Μυϊκή συστολή - Μυϊκός τέτανος - Μυϊκός κάματος.
12. Αντανεκλαστικά - Νευρομυϊκό παρασκεύασμα.
13. Κινητικότητα εντέρου - Ωοθηκικός κύκλος.

Πέμπτη	15:00-17:00	Εργαστήριο φυσιολογίας
--------	-------------	------------------------

087 Ετήσιος σχεδιασμός αθλητικής προπόνησης

Σκοπός: να εμβαθύνουν οι φοιτητές/-ήτριες τις γνώσεις τους στη θεωρία της αρχής της περιοδικότητας και να αποκτήσουν την ευχέρεια σχεδιασμού ετήσιων προγραμμάτων προπόνησης τόσο σε ομαδικά όσο και σε ατομικά αθλήματα.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική αναδρομή, εισαγωγή στον περιοδισμό.
2. Μοντέλα περιοδισμού, σύγχρονες τάσεις.
3. Δομή σχεδιασμού.
4. Ετήσιος σχεδιασμός.
5. Περίοδος προετοιμασίας.
6. Αγωνιστική περίοδος.
7. Μεταβατική περίοδος.
8. Μεσόκυκλος.
9. Μικρόκυκλος.
10. Προπονητική μονάδα.
11. Αξιολόγηση της προπόνησης.
12. Καθοδήγηση και ρύθμιση της προπονητικής και αγωνιστικής διαδικασίας στο μακρόκυκλο.
13. Ανακεφαλαίωση.

Τρίτη	16:00-17:30	ΤΑΞΥΠ
-------	-------------	-------

088 Αξιολόγηση της δύναμης και νευρομυϊκός έλεγχος

Σκοπός: Η μελέτη και η αξιολόγηση της επίδρασης της προπόνησης στο νευρομυϊκό σύστημα. Στο πρώτο μέρος περιγράφεται η κινητική και η αισθητηριακή οδός, καθώς και οι μηχανισμοί διέγερσης του μυός. Στο δεύτερο μέρος αναλύονται οι προσαρμογές που προκαλεί η προπόνηση στο νευρομυϊκό σύστημα. Στο τρίτο μέρος παρουσιάζονται βασικές μέθοδοι αξιολόγησης και ελέγχου των προσαρμογών (δύναμη, αντοχή) που προκαλούνται στο νευρομυϊκό σύστημα. Ιδιαίτερη εμφάση δίνεται στην μέθοδο της ηλεκτρομυογραφίας.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στη δύναμη.
2. Μηχανισμοί ανάπτυξης δύναμης.
3. Μέθοδοι προπόνησης δύναμης.
4. Εισαγωγή στο νευρομυϊκό σύστημα - Κινητική και αισθητηριακή οδός.
5. Κινησιολογικές αρχές στην επιλογή ασκήσεων ενδυνάμωσης. Μοντέλο εφαρμογής για άνω και κάτω άκρα.
6. Μέθοδοι νευρομυϊκού ελέγχου-Εισαγωγή στην ηλεκτρομυογραφία.

7. Νευρομυϊκές προσαρμογές στην προπόνηση δύναμης.
8. Νευρομυϊκές προσαρμογές στην προπόνηση αντοχής.
- 9-10. Εργαστηριακά μαθήματα: αξιολόγηση δύναμης.
11. Μηχανισμοί ανάπτυξης δύναμης στην τρίτη ηλικία.
12. Νευρομυϊκός έλεγχος κινητικής συμπεριφοράς - Μοντέλο εφαρμογής περπάτημα-τρέξιμο.
13. Σύνοψη-συζήτηση.

Δευτέρα	14:00-15:30	ΤΑΞΥΠ
---------	-------------	-------

089 Διεθνείς χοροί

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες στοιχειώδεις γνώσεις της μουσικοχορευτικής κουλτούρας άλλων λαών, κάτι που θα βοηθήσει στην επικοινωνία, την καλύτερη κατανόηση και συνεργασία με τους λαούς αυτούς. Ακόμη στόχος του μαθήματος είναι να βοηθήσει στη δημιουργία υποδομής στον τόπο μας, μιας και οι διεθνείς χοροί είναι υποψήφιοι για ένταξη στους Ολυμπιακούς Αγώνες ως επίσημο άθλημα. Στο μάθημα οι φοιτητές/-ήτριες έχουν τη δυνατότητα να διδαχθούν ευρωπαϊκούς και latin χορούς, ιστορικά στοιχεία, στοιχεία για το ρυθμό και το ύψος των χορών αυτών. Επίσης θα διδαχθούν τον τρόπο διεξαγωγής αγώνων και βαθμολόγηση.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορικά στοιχεία των χορών, βασικά βήματα fox trot, tango, rumba, waltz.
2. Βασικά βήματα cha- cha- cha, mambo, swing.
3. Χορευτική στάση άνδρα και γυναίκας στους ευρωπαϊκούς και latin χορούς.
4. Διεθνής ορολογία, underarm, turn, waltz, underarm, turn, rumba.
5. Μουσικές διαφορές, μουσικά μέτρα, promenade fox trot, promenade tango.
6. Τρόπος καθοδήγησης από τον άνδρα, τρόπος που ακολουθεί η γυναίκα. Crossover cha-cha-cha, crossover mambo.
7. Διεθνείς χοροί στην Ελλάδα του σήμερα. Release break swing, side cross samba.
8. Χώρος διεξαγωγής αγώνων, ενδυμασίες. Rock step a rumba, left box turn waltz.
9. Βαθμολόγηση των αγώνων. Corte a tango, left turn fox trot.
10. Προοπτικές-δυνατότητες προπονητή-χορευτή. Progressive cha-cha-cha, progressive mambo.
11. Κίνηση της λεκάνης στους latin χορούς. Underarm turn swing, marsha, samba.
12. Επανάληψη fox- trot, waltz, tango, rumba.
13. Επανάληψη cha-cha-cha, mambo, swing, samba.

090 Μοντέλα ανατροφοδότησης και μεθόδευση πληροφοριών

Σκοπός: Να κατανοήσουν οι φοιτητές τον ρόλο της ανατροφοδότησης στο εκπαιδευτικό έργο, να ενημερωθούν για τις παραμέτρους σωστής εφαρμογής με σκοπό την αποτελεσματική διδασκαλία και να γνωρίσουν τις σύγχρονες θεωρητικές απόψεις και την πρακτική εφαρμογή τους.

Διδακτικές ενότητες

1. Μεθόδευση πληροφοριών και ανθρώπινη απόδοση - σύγχρονες θεωρίες.
2. Στάδια μεθόδευσης πληροφοριών κατά την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων.
3. Η συμβολή της αισθητηριακής ανατροφοδότησης στην επεξεργασία των πληροφοριών.
4. Τύποι ανατροφοδότησης.
5. Ατομικές διαφορές και μεθόδευση πληροφοριών - τα χαρακτηριστικά του ασκούμενου.
6. Ο ρόλος της προσοχής στη μεθόδευση πληροφοριών.
7. Εξωτερική ανατροφοδότηση - ο ρόλος στη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων.
8. Τύποι ανατροφοδότησης.
9. Εξωτερική ανατροφοδότηση - ο ρόλος στην διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων.
10. Παροχή εξωτερικής ανατροφοδότησης σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά του ασκούμενου και των δεξιοτήτων.
11. Σύγχρονες μέθοδοι ανατροφοδότησης (μοντέλο, ανακάλυψη) - επιδράσεις στην μεθόδευση πληροφοριών.
12. Χαρακτηριστικά ενός τεστ για παροχή ανατροφοδότησης.
13. Παράμετροι ανατροφοδότησης.
14. Εναλλακτικά μέσα ανατροφοδότησης. Πρακτικές εφαρμογές. Ανακεφαλαίωση.

Πέμπτη	16:00-17:30	Θέρμη
--------	-------------	-------

091 Ιππασία

Σκοπός: Η γνωριμία με το άλογο και με το άθλημα της ιππασίας.

Διδακτικές ενότητες

1. Η ιππασία και η φιλοσοφία της.
2. Διατροφή και σταύλιση του αλόγου.
3. Πρώτη επαφή με το άλογο στο χώρο του.
4. Πλησίασμα του αλόγου, σέλωμα, ίππευση με βοηθό.

5. Βάδην-τροχάδην-καλπασμός.
6. Χρήση νίων.
7. Πλήρης έλεγχος από τον ιππέα (χωρίς βοηθό).
8. Πρώτη επαφή με τα άλματα.

Παρασκευή	12:00-13:30	IKEM
-----------	-------------	------

092 Κινητικός έλεγχος σύνθετων αθλητικών κινήσεων

Σκοπός: Να εισαγάγει το/τη φοιτητή/-ήτρια στις βασικές αρχές που διέπουν την οργάνωση και το συντονισμό των μελών κατά την εκτέλεση σύνθετων κινήσεων. Οι γνώσεις αυτές αποτελούν βασική προϋπόθεση για την κατανόηση και αναγνώριση της συνθετότητας της κίνησης, αλλά και των απεριόριστων δυνατοτήτων του ανθρώπινου κινητικού συστήματος σε ό,τι αφορά το συντονισμό και την αθλητική απόδοση. Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες πρέπει να είναι σε θέση να μεταφέρουν τις γνώσεις τους στην πρακτική εφαρμογή, τόσο στην εκμάθηση των εξειδικευμένων δεξιοτήτων που απαιτούν τα διάφορα αθλήματα, όσο και στο σχεδιασμό της προπόνησης. Το μάθημα εισάγει βασικές έννοιες και όρους απαραίτητους για την καλύτερη και ευκολότερη αφομοίωση του γνωστικού περιεχομένου άλλων συναφών μαθημάτων, όπως η κινητική μάθηση και η βιοκινητική. Τέλος, στόχος του μαθήματος είναι να παρακινήσει το ενδιαφέρον των φοιτητών/-τριών για παραπέρα προβληματισμό και μελέτη σε θέματα που αφορούν τους μηχανισμούς και τις θεωρίες ελέγχου της κίνησης.

Διδακτικές ενότητες

1. Χαρακτηριστικά της ανθρώπινης κίνησης (βαθμοί ελευθερίας, μυϊκές συνέργειες, σταθερότητα εκτέλεσης, ευελιξία, προσαρμοστικότητα).
2. Βασικές μορφές κίνησης. Ανοιχτό και κλειστό κύκλωμα ελέγχου της κίνησης. Παραδείγματα αθλητικών κινήσεων.
3. Θεωρίες ελέγχου της κίνησης (αντανακλαστικά, ιεραρχικές θεωρίες, δυναμικά συστήματα).
4. Μηχανισμοί ρύθμισης σύνθετων κινήσεων που αποτελούνται από πολλά συνδεδεμένα μέλη - Ο ρόλος των συνεργειών στην κίνηση.
5. Συντονισμός αμφίπλευρων κινήσεων.
6. Έλεγχος της στάσης του σώματος.
7. Δυναμική και στατική ισορροπία.
8. Ο ρόλος των ενεργητικών και παθητικών δυνάμεων στον έλεγχο της κίνησης.
9. Τεχνικές καταγραφής και αξιολόγησης της κίνησης (μέτρηση του αποτελέσματος, της διαδικασίας εκτέλεσης της κίνησης, της νευρικής δραστηριότητας, άμεση και έμμεση καταγραφή).

10. Καταγραφή, ανάλυση και αξιολόγηση αθλητικών κινήσεων-δεξιοτήτων.
11. Περιορισμοί και προβλήματα στην μελέτη των μηχανισμών που ελέγχουν την κίνηση.
12. Μοντέλα κινητικής απόδοσης. Πρακτικές εφαρμογές και προεκτάσεις στην αθλητική απόδοση, στην εργονομία, στην υγεία.
13. Ανακεφαλαίωση.

095 Ολυμπιακή παιδεία

Σκοπός: Η απόκτηση ειδικών γνώσεων Ολυμπιακής και αθλητικής παιδείας με σκοπό την εισαγωγή τις παιδείας αυτής στη ζωή των μικρών μαθητών και μαθητριών.

Διδακτικές ενότητες

1. Αρχές και στοιχεία «ευ αγωνίζεσθαι» στην αγωνιστική των αρχαίων Ελλήνων.
2. Η νίκη και η ήττα στους αρχαίους Έλληνες.
3. Η Φιλοσοφία των αρχαίων και σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων.
4. Ο σεβασμός των αθλητών στους κανόνες του παιχνιδιού.
5. Η εκτίμηση για τον αντίπαλο.
6. Ο συνδυασμός της νίκης με ωραίους τρόπους, ευγένεια, μετριοφροσύνη και μεγαλοψυχία.
7. Η συμπεριφορά των θεατών στους αγώνες.
8. Η προαγωγή της φιλίας μέσα από το παιχνίδι και τον αγώνα.
9. Το παιχνίδι, η υπερβολή και η υπεροψία.
10. Το ομαδικό παιχνίδι.
11. Η νίκη και η υπεροχή.
12. Η εφαρμογή των αρχών του «ευ αγωνίζεσθαι».
13. Ανακεφαλαίωση.

Παρασκευή	18:00-19:30	ΤΑΞΥΠ
-----------	-------------	-------

098 Αθλητική καρδιολογία

Σκοπός: Η διδασκαλία οξέων μεταβολών και χρόνιων προσαρμογών του καρδιαγγειακού συστήματος κατά την άσκηση-άθληση. Επίσης η περιγραφή κριτηρίων από το καρδιαγγειακό σύστημα για ασφαλή άθληση, σε αθλητές με καρδιαγγειακές διαταραχές. Τέλος, η συμβολή της άσκησης ως θεραπευτικού μέσου σε ασθενείς με καρδιοπάθειες.

Διδακτικές ενότητες

1. Ανατομική καρδιαγγειακού συστήματος.

2. Φυσιολογία καρδιαγγειακού συστήματος.
3. Μεταβολισμός μυοκαρδίου κατά την άσκηση.
4. Οξείες επιδράσεις της άσκησης στην καρδιά.
5. Χρόνιες προσαρμογές της καρδιάς στη γύμναση.
6. Στεφανιαία νόσος και άσκηση.
7. Καρδιακή ανεπάρκεια και άσκηση.
8. Υπέρταση και άσκηση.
9. Καρδιακές αρρυθμίες.
10. Οξείες διαταραχές από το καρδιαγγειακό σύστημα κατά την άσκηση.
11. Καρδιολογικά φάρμακα και άσκηση.
12. Αιφνίδιος καρδιακός θάνατος αθλουμένων.
13. Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση.

Δευτέρα	13:00-15:00	Τζηmourώτα
---------	-------------	------------

099 Κολύμβηση ατόμων με ειδικές ανάγκες

Σκοπός: Η εξοικείωση με ασκήσεις στατικού και δυναμικού τύπου. Η μάθηση των κολυμβητικών τεχνικών και η ανάπτυξη εκπαιδευτικών προγραμμάτων χρησιμοποιώντας το νερό ως μέσο θεραπείας, χαλάρωσης, ψυχαγωγίας, φυσικής κατάστασης και συναγωνισμού στα άτομα με ειδικές ανάγκες.

Διδακτικές ενότητες

1. Περιεχόμενο μαθήματος. Ιδιότητες νερού, υγιεινή, δεξαμενές, εξοπλισμός, ασφάλεια, κανονισμοί. Παθήσεις και κινητικές (θεωρία).
2. Βιοψυχοκινητικοί και εργοφυσιολογικοί παράγοντες και βελτίωση. Υδροδυναμικές αρχές (θεωρία).
3. Διδακτικοί και μεθοδολογικοί κανόνες. Ανάλυση και σύνθεση τεχνικών (θεωρία).
4. Εξοικείωση στο νερό. Στατικού και δυναμικού τύπου ασκήσεις. Μεθοδολογική ανάπτυξη ασκήσεων (πράξη).
5. Εξοικείωση στο νερό. Αναπνοές στην επιφάνεια του νερού και κάτω από αυτή. Γλιστρήματα. (πράξη).
6. Εξοικείωση στο νερό. Γλιστρήματα, δράσεις ποδιών, κινητικές χεριών, συντονισμός. Τεστ (πράξη).
7. Κινητικές σε μέρη των τεχνικών ελεύθερου και ύπτιου ασκήσεις ποδιών και χεριών, συντονισμοί (πράξη).
8. Ανάλυση και σύνθεση των τεχνικών ελεύθερου και ύπτιου. Η πλάγια τεχνική (πράξη).
9. Ολοκλήρωση και επανάληψη των τριών τεχνικών (πράξη).
10. Διδασκαλία των τεχνικών πρόσθιου και πεταλούδας (πράξη).

11. Εξάσκηση στις πέντε τεχνικές. Τεστ (πράξη).
12. Προπονητικά προγράμματα (πράξη).
13. Επαναλήψεις. Τεστ (πράξη).

01A Κοινωνιολογία της αναψυχής

Σκοπός: Να δώσει τις απαραίτητες γνώσεις για την αλληλεξάρτηση αναψυχής και κοινωνίας, καθώς και για τις σχέσεις αναψυχής και κοινωνικών στρωμάτων. Με άλλα λόγια να ερευνήσει τη σημασία της αναψυχής για τις κοινωνίες. Διαφορετικές κουλτούρες αναψυχής αναπτύσσονται ανά εποχές και κάτω από την επίδραση πολιτικών, οικονομικών και κοινωνικών δυνάμεων. Συνεπώς είναι ζωτικής σημασίας να κατανοήσουμε τα ευρύτερα πλαίσια, μέσα στα οποία λαμβάνει χώρα η αναψυχή και να μελετήσουμε με ποιους τρόπους οι διάφορες τάσεις στην αναψυχή συνδέονται με πολιτικούς και οικονομικούς παράγοντες.

Διδακτικές ενότητες

1. Αναψυχή, ελεύθερος χρόνος και συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες.
2. Τοπική αυτοδιοίκηση και αναψυχή.
3. Ποιότητα ζωής και δραστηριότητες αναψυχής.
4. Αθλητισμός και αναψυχή για μεσήλικες και άτομα τρίτης ηλικίας.
5. Εμπόδια στη συμμετοχή ενηλίκων σε δραστηριότητες αναψυχής στην Ελλάδα.
6. Οι κατασκηνώσεις στην Ελλάδα.
7. Γυναίκες και αναψυχή.
8. Κοινωνικές τάξεις και αναψυχή.
9. Αναψυχή και οικογένεια.
10. Εμπορική προσφορά δραστηριοτήτων αναψυχής.
11. Εθελοντική πρόσφορα δραστηριοτήτων αναψυχής.
12. Εργασία και αναψυχή.

Τετάρτη	17:00-18:30	ΤΑΞΥΠ
---------	-------------	-------

02A Η απόδοση σε διαφορετικές περιβαλλοντικές συνθήκες

Σκοπός: Η κατανόηση των αντιδράσεων και προσαρμογών του οργανισμού στις διαφορετικές περιβαλλοντικές συνθήκες και η επίδραση του περιβάλλοντος στην αθλητική απόδοση.

Διδακτικές ενότητες

1. Το περιβαλλοντικό στρες.
2. Η απόδοση σε θερμά και υγρά περιβάλλοντα.
3. Ο εγκλιματισμός σε θερμά και υγρά περιβάλλοντα.

4. Η απόδοση και ο εγκλιματισμός σε κρύο περιβάλλον.
5. Η απόδοση κατά την οξεία έκθεση στο υψόμετρο.
6. Η χρόνια έκθεση και ο εγκλιματισμός στο υψόμετρο.
7. Μοντέλα προπόνησης στο υψόμετρο.
8. Οι αθλητικοί αγώνες στο υψόμετρο.
9. Η απόδοση σε υπερβαρικές συνθήκες.
10. Η επίδραση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης στην άσκηση και στην απόδοση στις πόλεις.
11. Η επίδραση του περιβάλλοντος στους βιόρυθμους.
12. Η διατήρηση των φυσιολογικών πλεονεκτημάτων του εγκλιματισμού.
13. Ανακεφαλαίωση.

Τετάρτη	19:00-20:30	ΤΑΞΥΠ
---------	-------------	-------

03A Προπονητική αναπτυξιακών ηλικιών

Σκοπός: Η διδασκαλία των παραγόντων που επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών στην διάρκεια της προεφηβείας και της εφηβείας (αναπτυξιακή περίοδος).

Διδακτικές ενότητες

1. Παράγοντες και ρυθμοί ανάπτυξης της ανθρώπινης απόδοσης στη διάρκεια της προεφηβείας και εφηβείας.
2. Ανάπτυξη και προπόνηση της δύναμης στη διάρκεια της προεφηβείας.
3. Ανάπτυξη και προπόνηση της ταχύτητας στη διάρκεια της προεφηβείας και της εφηβείας.
4. Ανάπτυξη και προπόνηση της αντοχής στην διάρκεια της προεφηβείας και εφηβείας.
5. Προπόνηση της ευκαμψίας και επιδεξιότητας στη διάρκεια της προεφηβείας και εφηβείας.
6. Ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων.
7. Επίδραση της άσκησης στο μυοσκελετικό σύστημα.
8. Νευρομυϊκές προσαρμογές της προπόνησης.
9. Ανίχνευση και επιλογή ταλέντου.
10. Σχεδιασμός προπόνησης.
11. Αξιολόγηση της απόδοσης.
12. Οργάνωση ακαδημιών.
13. Σύνοψη.

Πέμπτη	14:00-15:30	ΤΑΞΥΠ
--------	-------------	-------

04A Ευκαμψία των αρθρώσεων στους αθλητές και τους αγύμναστους

Σκοπός: Να κατανοήσουν οι φοιτητές/-ήτριες τη συμβολή της ευκαμψίας των αρθρώσεων στην ορθοσωμία του ανθρώπινου σώματος και στην αθλητική απόδοση. Να εμπεδώσουν επίσης την τεχνική των μετρήσεων και τις μεθόδους προπόνησης της ευκαμψίας για την αποτελεσματικότητα της άσκησης, καθώς επίσης και να ενθαρρυνθούν στην ερευνητική συνεργασία για την αντιμετώπιση πρακτικών προβλημάτων, με σκοπό τη βελτίωση της σωματικής απόδοσης των παικτών.

Διδακτικές ενότητες

1. Ανατομικές και νευρολογικές βάσεις των μυϊκών διατάσεων.
2. Ευκαμψία στις αναπτυξιακές ηλικίες.
3. Ευκαμψία των αρθρώσεων στους αθλητές
4. Ευκαμψία των αρθρώσεων στους αγύμναστους ενήλικες και υπερήλικες.
5. Μεθοδολογικά προβλήματα των μετρήσεων ευκαμψίας.
6. Μέτρηση της ευκαμψίας στους αθλητές και στους αγύμναστους.
- 7-8. Πρακτική εξάσκηση των φοιτητών στις μετρήσεις ευκαμψίας.
9. Μέθοδοι προπόνησης για τη βελτίωση της ευκαμψίας.
- 10-12. Πρακτική εξάσκηση των φοιτητών στις μεθόδους προπόνησης ευκαμψίας.
13. Σχεδιασμός της έρευνας για την ευκαμψία των αρθρώσεων στους αθλητές και τους αγύμναστους.

Δευτέρα	12:00-13:30	ΤΑΞΥΠ, Μίκρα
---------	-------------	--------------

05A Γενική γυμναστική

Σκοπός: Η γενική γυμναστική αποτελεί ένα νέο είδος αθλητικής δραστηριότητας. Η καινοτομία που εισάγει συνίσταται στο ότι, ενώ στοχεύει στην ιδέα της μαζικής άθλησης, έχει όλα τα οργανωτικά χαρακτηριστικά ενός ολυμπιακού αθλήματος. Σκοπός του μαθήματος είναι να φέρει τους φοιτητές και τις φοιτήτριες σε επαφή και γνωριμία με αυτό το αντικείμενο.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή, φιλοσοφία και οφέλη της γενικής γυμναστικής, μεγέθη προγραμμάτων.
2. Χορογραφία με στοιχεία εδάφους της ενόργανης γυμναστικής.
3. Χορογραφία με στοιχεία ρυθμικής γυμναστικής.
4. Χορογραφία με στοιχεία ακροβατικής γυμναστικής.
5. Χορογραφία με στοιχεία βηματισμών (παρελάσεων).
6. Χορογραφία με στοιχεία κλασικού χορού.

7. Χορογραφία με στοιχεία παραδοσιακών χορών.
8. Χορογραφία με στοιχεία μοντέρνου χορού.
9. Χορογραφία με χρήση μικρών και μεγάλων φορητών οργάνων.
10. Χορογραφικά προγράμματα με στοιχεία διαφόρων αθλημάτων.
11. Χορογραφικά προγράμματα με σύνθεση στοιχείων των ενοτήτων 2, 8 και 10.
12. Χορογραφικά προγράμματα με σύνθεση στοιχείων των ενοτήτων 3, 4 και 6.
13. Χορογραφικά προγράμματα με σύνθεση στοιχείων των ενοτήτων 5 και 9.

Τετάρτη	12:30-14:00	Αλεξάνδρειο
---------	-------------	-------------

06A Χορογραφία επιδείξεων

Σκοπός: Να εφοδιάσει τους φοιτητές και τις φοιτήτριες του Τμήματος με γνώσεις για τη δημιουργία και σύνθεση ομαδικών χορογραφιών, εκμάθηση έκφρασης και εξερεύνηση ποικίλων κινήσεων, οι οποίες περιλαμβάνουν σωματικό σχεδιασμό, αισθητική και θεατρική παρουσία. Επιμέρους σκοπός του μαθήματος είναι να ευαισθητοποιήσει τους φοιτητές και τις φοιτήτριες γύρω από τις έννοιες της μαζικής άθλησης χωρίς αποκλεισμούς, της αμοιβαία επωφελούς συνεργασίας και της αυτοεκτίμησης.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στο χορογραφία επιδείξεων.
2. Σχεδιασμός σύνθεσης χορογραφίας μικρών ομάδων (10-15 άτομα).
3. Σχεδιασμός σύνθεσης χορογραφίας μεγάλων ομάδων (πάνω από 50 άτομα).
4. Ειδικά στοιχεία σύνθεσης (ανάλυση).
5. Ενότητα, παραλλαγές, επαναλήψεις, αντιθέσεις και μεταφορές (ανάλυση και εφαρμογή).
6. Θεματολογία χορογραφιών (πολιτισμικά στοιχεία κλπ.).
7. Δημιουργία ενότητας και συνοχής (μουσική, ενδυμασία, δραστηριότητες).
8. Εξερεύνηση ποικίλων κινήσεων βασισμένη στο σωματικό αισθητικό σχεδιασμό.
9. Εξερεύνηση ποικίλων κινήσεων βασισμένη στη θεατρική παρουσίαση.
10. Χορογραφία προσαρμοσμένη στην παιδική ηλικία (μουσική, έκφραση, ενδυμασία).
11. Χορογραφία προσαρμοσμένη στην εφηβική ηλικία (μουσική, έκφραση, ενδυμασία).
12. Χορογραφία προσαρμοσμένη στους ενήλικους.
13. Χορογραφία προσαρμοσμένη σε ηλικιωμένους.

Τετάρτη	12:30-14:00	Αλεξάνδρειο
---------	-------------	-------------

07A Κρίκετ

Σκοπός: Η κατάρτιση των φοιτητών/-ριών στο άθλημα του κρίκετ. Το κρίκετ, με την πληθώρα των ικανοτήτων και δεξιοτήτων που απαιτεί, αποτελεί μια συνεχή πρόκληση για κάθε προπονητή ή δάσκαλό του. Εξαιτίας του μεγάλου βαθμού δυσκολίας στην κατανόηση όλων των μορφών του αθλήματος και των κανονισμών, ο προπονητής ή δάσκαλος, ειδικά στις ομάδες αρχαρίων και μικρών ηλικιών, πρέπει να είναι ικανός να μεταδώσει τις γνώσεις του μέσα από παραλλαγές, οι οποίες είναι ειδικά σχεδιασμένες γι' αυτές τις κατηγορίες ατόμων.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στο κρίκετ - ιστορία - κανονισμοί - παραλλαγές - ορολογία.
2. Εξοπλισμός.
3. Batting: επιλογή κτυπημάτων, τακτικές, γενικές κατευθύνσεις, βασική λαβή και στάση.
4. Batting: κτυπήματα επιθετικά και αμυντικά.
5. Bowling: βασικές αρχές, τεχνικές, ασφάλεια.
6. Fast bowling - spin bowling: τεχνική, λαβές.
7. Wicket-keeping: βασικές αρχές - στάση πίσω από τα ξύλα - τεχνικές.
8. Fielding: βασικές αρχές, θέσεις, τεχνικές.
9. Σταμάτημα και ρίψη της μπάλας.
10. Βασικές αρχές προπόνησης κρίκετ.
11. Παραλλαγές κρίκετ για διδασκαλία σε μικρές ηλικίες.
12. Προετοιμασία ομάδας: σωματική, ψυχολογική, τακτικές.
13. Αναλυτική παρουσίαση κανονισμών και καταγραφής του σκορ.

08A Εφαρμογές ειδικής προπονητικής στις αθλοπαιδιές

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις της αθλητικής επιβάρυνσης, ώστε να καταστούν ικανοί να διδάξουν την ειδική προπονητική των αθλοπαιδιών στους αθλητές.

Διδακτικές ενότητες

1. Θεωρητική προσέγγιση της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές.
- 2-3. Χαρακτηριστικά της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές.
- 4-5. Σύνθεση χαρακτηριστικών της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές.
6. Πρακτική εφαρμογή της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές.
7. Πρακτική εφαρμογή των χαρακτηριστικών της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές με προπονητικό περιεχόμενο την τεχνική.
8. Πρακτική εφαρμογή των χαρακτηριστικών της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές με προπονητικό περιεχόμενο την τακτική.

9. Θεωρητική προσέγγιση της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές με προπονητικό περιεχόμενο τις γενικές ασκήσεις.
10. Πρακτική εφαρμογή της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές με προπονητικό περιεχόμενο τις γενικές ασκήσεις.
11. Δοκιμασίες πεδίου και αξιολόγηση της απόδοσης στις αθλοπαιδιές.
- 12-13. Υποδειγματική διδασκαλία της προπονητικής επιβάρυνσης σε κάθε άθλημα από τους φοιτητές.

Δευτέρα	12:00-13:30	ΤΑΞΥΠ, Μίκρα
---------	-------------	--------------

09Α Γύμναση ασθενών με χρόνιες παθήσεις

Σκοπός: Να δοθούν οι απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις για την εφαρμογή προγραμμάτων γύμνασης ασθενών με χρόνιες παθήσεις (προγράμματα αποκατάστασης). Γίνεται επίσης αναφορά στα ωφέλιμα αποτελέσματα, στις προσαρμογές και στους πιθανούς κινδύνους από τη γύμναση. Τέλος, αναπτύσσονται τρόποι διαχείρισης των προγραμμάτων για τη διατήρηση και ανάπτυξή τους.

Διδακτικές ενότητες

1. Οργάνωση κέντρου αποκατάστασης ασθενών με χρόνιες παθήσεις.
2. Ένταξη ασθενών στο πρόγραμμα (νοσηλεύόμενοι, εξωτερικοί ασθενείς).
3. Επιμόρφωση προσωπικού του προγράμματος.
4. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με στεφανιαία νόσο.
5. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με καρδιακή ανεπάρκεια.
6. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με υπέρταση.
7. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με πνευμονικές παθήσεις.
8. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια.
9. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με οστεοπόρωση.
10. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με αναιμία.
11. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με σακχαρώδη διαβήτη.
12. Άσκηση και παχυσαρκία.
13. Άσκηση και τρίτη ηλικία.

Τρίτη	15:30-17:00	Τζημουρώτα
-------	-------------	------------

ΕΠ0110 Εργονομία

Σκοπός: Η παρουσίαση και η κατανόηση:

- α) του τρόπου μελέτης και σχεδιασμού της εργασίας, έτσι ώστε αυτή να ανταποκρίνεται στις ικανότητες και τις ανάγκες όλων των ανθρώπων,

- β) των μεθόδων μέτρησης της επιβάρυνσης στην Εργονομία,
- γ) των κανόνων ασφάλειας και υγιεινής στους χώρους εργασίας, αποβλέποντας στην ελαχιστοποίηση των προβλημάτων και στη βελτίωση της απόδοσης στην εργασία.

Διδακτικές ενότητες

1. Ο ρόλος και το αντικείμενο της Εργονομίας.
2. Η εργονομική παρέμβαση.
3. Οι κίνδυνοι τραυματισμού στην εργασία.
4. Κανόνες ασφάλειας και υγιεινής.
5. Η θερμική καταπόνηση κατά την εργασία.
6. Ο φωτισμός και ο θόρυβος στο χώρο εργασίας.
7. Η ρύθμιση του χρόνου εργασίας.
8. Η εργονομία της επιβάρυνσης.
9. Η θέση κατά την εργασία.
10. Η ανύψωση και μεταφορά αντικειμένων.
11. Εργονομία στο σχολείο.
12. Προγράμματα άσκησης στην εργασία.
13. Η εκπαίδευση και η ενημέρωση των εργαζομένων.

ΕΠ0111 Φυσικοθεραπεία ατόμων με ειδικές ανάγκες

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις σχετικά με τη φυσικοθεραπευτική αγωγή σε Άτομα με Ειδικές Ανάγκες (ΑμΕΑ). Επίσης, τη δυνατότητα εκπόνησης και εφαρμογής προγραμμάτων αποκατάστασης. Τέλος, γνώσεις της συμβολής των ειδικών προγραμμάτων άσκησης ως θεραπευτικά μέσα σε άτομα με κατώτερα επίπεδα δεξιοτήτων και ικανοτήτων.

Διδακτικές ενότητες

1. Περιγραφή και εφαρμογή φυσικοθεραπευτικών μεθόδων σχετικά με την αποκατάσταση - θεραπεία ΑμΕΑ.
2. Περιγραφική και πρακτική εφαρμογή μεθόδου Bobath.
3. Περιγραφική και πρακτική εφαρμογή μεθόδου PNF.
4. Εξατομικευμένο πρόγραμμα χειρισμού ΑμΕΑ. Πρακτική εφαρμογή σε ιδρύματα.
5. Εξατομικευμένο πρόγραμμα χειρισμού ΑμΕΑ με τροχήλατη καρέκλα. Πρακτική εφαρμογή σε ιδρύματα.
6. Φυσικοθεραπευτικά μέσα για την αξιολόγηση των ικανοτήτων ΑμΕΑ.
7. Φυσικοθεραπευτικά μέσα για την εφαρμογή προγραμμάτων θεραπείας και αποκατάστασης.

8. Φυσικοθεραπευτικά προγράμματα μύησης στις αθλητικο-κοινωνικές δραστηριότητες.
9. Εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων σχετικά με τη χρήση βοηθητικών μέσων βάδισης και ισορροπίας.
10. Μέθοδοι λήψης και αξιολόγησης του εύρους κίνησης των αρθρώσεων και της μυϊκής ισχύος.
11. Προσδιορισμός και εκτίμηση των ικανοτήτων των ΑμΕΑ.
12. Κατηγοριοποίηση των ΑμΕΑ.
13. Πρώτες βοήθειες σε κινδυνεύοντα ΑμΕΑ.

Τετάρτη	16:00-17:30	ΤΑΞΥΠ
---------	-------------	-------

ΕΠ0112 Εργομετρική αξιολόγηση ατόμων με ειδικές ανάγκες

Σκοπός: Η παρουσίαση, κατανόηση και πρακτική εφαρμογή των μεθόδων μέτρησης και αξιολόγησης της μυϊκής απόδοσης σε άτομα με ειδικές ανάγκες.

Διδακτικές ενότητες

1. Η εργομετρική διαδικασία σε άτομα με ειδικές ανάγκες.
2. Προσαρμοσμένα βασικά και ειδικά εργόμετρα.
3. Μέθοδοι προσδιορισμού της ενεργειακής δαπάνης σε άτομα με ειδικές ανάγκες.
4. Μέθοδοι μέτρησης της αερόβιας ικανότητας ατόμων με ειδικές ανάγκες.
5. Ενδείξεις τερματισμού εργομέτρησης και κριτήρια επίτευξης της μέγιστης απόδοσης σε άτομα με ειδικές ανάγκες.
6. Πρακτικές εφαρμογές στη μέτρηση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου σε άτομα με ειδικές ανάγκες.
7. Μέτρηση και αξιολόγηση της δύναμης σε άτομα με ειδικές ανάγκες.
8. Ευκαμψία-δυσκαμψία. Ο ρόλος του μυϊκού και συνδετικού ιστού.
9. Μέτρηση εύρους κίνησης των αρθρώσεων και αξιολόγηση της κινητικότητας σε άτομα με ειδικές ανάγκες.
10. Εργαστηριακή εκτίμηση της ικανότητας ισορροπίας ατόμων με ειδικές ανάγκες.
11. Φυσική εξέταση της σπονδυλικής στήλης. Έλεγχος μυϊκής ισχύος.
12. Λήψη μυϊκής βιοψίας, ανάλυση και αξιολόγηση των χαρακτηριστικών του σκελετικού μυός σε άτομα με ειδικές ανάγκες.
13. Πρακτικές εφαρμογές εργαστηριακών μετρήσεων σε αθλητές με ειδικές ανάγκες.

500 Διπλωματική εργασία

Η διπλωματική εργασία κατοχυρώνεται ως μάθημα ελεύθερης επιλογής. Ενδείκνυται για όσους θέλουν να συνεχίσουν με μεταπτυχιακές σπουδές ή/και να εμβαθύνουν επιστημονικά σε κάποιο πρακτικό ή θεωρητικό αντικείμενο (στο πλαίσιο της ειδικότητάς τους ή όχι). Για να εκπονήσει διπλωματική εργασία ένας φοιτητής ή μια φοιτήτρια, πρέπει να επιλέξει ένα μέλος ΔΕΠ ή ΕΕΔΙΠ του Τμήματος και να του ζητήσει να επιβλέπει τη διπλωματική του/της. Η διπλωματική είναι ατομική (δεν μπορεί να έχει περισσότερους από ένα συγγραφείς). Αν το μέλος ΔΕΠ ή ΕΕΔΙΠ δεχθεί, τα δύο μέρη συμφωνούν στο θέμα και στο πρόγραμμα εκπόνησης της διπλωματικής.

Κάθε μέλος ΔΕΠ ή ΕΕΔΙΠ δικαιούται να επιβλέπει μέχρι 5 διπλωματικές εργασίες το χρόνο και πρέπει να υποβάλλει στη Γραμματεία του Τμήματος κατάσταση των φοιτητών/-ριών των οποίων τη διπλωματική θα επιβλέπει, μέχρι τις 15 Νοεμβρίου. Μόνο έτσι η διπλωματική θα αναγνωριστεί, όταν ολοκληρωθεί. Ελάχιστος χρόνος αποπεράτωσής της είναι οι 6 μήνες. Η εργασία πρέπει να έχει τη μορφή επιστημονικής μελέτης και, όταν ολοκληρωθεί, παραδίδεται στη βιβλιοθήκη του Τμήματος. Η βιβλιοθήκη παρέχει βεβαίωση κατάθεσης, η οποία υπογράφεται από τον επιβλέποντα και τη βιβλιοθηκονόμο σε δύο αντίγραφα. Από αυτά, το ένα παραμένει στη βιβλιοθήκη, ενώ το άλλο κατατίθεται από τον επιβλέποντα στη Γραμματεία μαζί με τη βαθμολογία. Αν κατατεθεί διπλωματική, αλλά όχι βαθμολογία, αναγνωρίζεται μεν η διπλωματική, αλλά δεν κατοχυρώνεται ως μάθημα ελεύθερης επιλογής.