

**ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

# ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ
# ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2013-2014





**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ Οκτώβριος 2013**

Copyright ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, 2009

© Το περιεχόμενο του οδηγού σπουδών αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Κατά συνέπεια, απαγορεύεται η ολική ή η μερική αντιγραφή του οδηγού με οποιονδήποτε τρόπο, χωρίς προηγούμενη απόφαση από τη Γενική Συνέλευση του Τμήματος.

**Επιμέλεια έκδοσης:** Επιτροπή Προγράμματος Σπουδών, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ. Παρατηρήσεις και σχόλια για τον οδηγό σπουδών μπορεί να αποσταλούν στον Επίκουρο καθηγητή κ. Γαλαζούλα Χρήστο στην ηλεκτρονική διεύθυνση: galaz@phed.auth.gr

Σελιδοποίηση - Εκτύπωση: Τυπογραφείο Velvet Printing, Τηλ.: 2310 244.946, email: velvetprinting@vivodinet.gr

Εξώφυλλο: Εικόνες των νέων εγκαταστάσεων Θέρμης

## ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

Αγαπητέ φοιτητή, αγαπητή φοιτήτρια

Να είσαι ευτυχής που συγκαταλέγεσαι σε όσους σπουδάζουν την Επιστήμη της Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Μιας από τις πλέον σημαντικές ανθρωποκεντρικές επιστήμες, που στοχεύει στην ορθή σωματική διάπλαση του ανθρώπου, στην προάσπιση της υγείας του, στη διάπλαση του χαρακτήρα του και στην πνευματική και ψυχική ισορροπία του. Το ΤΕΦΑΑ του ΑΠΘ παρέχει τις δυνατότητες μιας σύγχρονης εκπαίδευσης σε τομείς της σχολικής φυσικής αγωγής, του αγωνιστικού αθλητισμού, της ψυχαγωγικής άθλησης, της θεραπευτικής γύμνασης. Με ένα σύγχρονο πρόγραμμα σπουδών και με διδάσκοντες που συνδυάζουν άριστη θεωρητική κατάρτιση και πολύχρονη εμπειρία στην πράξη. Η οργανωτική ανάπτυξη των Τομέων και των Εργαστηρίων, η ερευνητική τους δραστηριότητα, η παροχή υπηρεσιών προς αθλούμενους, η σύνδεσή τους με την αθλητική και όχι μόνο κοινωνία, είναι σε πολύ ικανοποιητικό επίπεδο όχι μόνο για τα Ελληνικά, αλλά και τα Διεθνή δεδομένα. Η εγκατάσταση του συστήματος e-University στη Γραμματεία του Τμήματος, μια πρωτοποριακή υπηρεσία, ασφαλώς βοηθά σημαντικά στην ενημέρωσή σου και στις γραφειοκρατικές συναλλαγές σου. Από το ακ. έτος 2011-12, άρχισε η υλοποίηση του Προγράμματος Σπουδών (Π.Σ.) στις εγκαταστάσεις του Τμήματος στη Θέρμη και ήδη όλο το ΠΣ του Α' έτους πραγματοποιείται εκεί. Δυστυχώς, λόγω της οικονομικής κρίσης η προγραμματισμένη κατασκευή άλλων αναγκαίων αθλητικών εγκαταστάσεων και λοιπών υποδομών (εστιατόριο, κυλικείο, κ.ά.) δεν κατέστη, ως σήμερα, εφικτή. Ευελπιστούμε ότι, έστω και υπό τη δυσμενή αυτή οικονομική συγκυρία, σύντομα θα γίνει πραγματικότητα η πλήρης εξυπηρέτηση του Π.Σ. στις εγκαταστάσεις της Θέρμης, έτσι ώστε να πάψει η μεγάλη ταλαιπωρία με τις μετακινήσεις των φοιτητριών και φοιτητών του Τμήματος.

Καλές σπουδές.

Με θερμούς χαιρετισμούς

Ο Πρόεδρος του Τμήματος
Χριστούλας Κοσμάς
Αναληρωτής Καθηγητής

## Π ε ρ ι ε χ ό μ ε ν α

ΤΟ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ..... 9
ΔΙΟΙΚΗΣΗ ..... 9
ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ..... 10
ΤΟ ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ..... 11
ΟΡΟΣΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΝΕΟΤΕΡΗ ΕΛΛΑΔΑ ..... 11
ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ..... 11
ΣΤΕΓΑΣΗ ..... 12
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ..... 13
ΔΙΟΙΚΗΣΗ ..... 13
ΕΠΙΤΙΜΟΙ ΔΙΔΑΚΤΟΡΕΣ ..... 14
ΤΟΜΕΙΣ ..... 14
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ..... 15
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ..... 16
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΑΙ ΑΡΓΙΕΣ ..... 26
ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ..... 26
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ..... 27
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΓΡΑΠΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ..... 27
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ..... 28
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ (εισαχθέντες έως ακ.ετ. 2008-2009) ..... 29
Γενικές πληροφορίες ..... 29
Κατευθύνσεις ..... 30
Διαφορές του νέου Προγράμματος Σπουδών σε σχέση με το προηγούμενο πρόγραμμα ..... 30
Συνοπτικός πίνακας μαθημάτων ..... 31
Συμβουλές - Προτάσεις ..... 32
**Ομάδες μαθημάτων**
ΟΜΑΔΑ 1: ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ..... 33
ΟΜΑΔΑ 2: ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ή ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ..... 34

ΟΜΑΔΑ 3: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ή ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗΣ ..... 35
ΟΜΑΔΑ 4Α: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ: ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ..... 36
ΟΜΑΔΑ 4Β: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΟΜΑΔΑ ..... 36
ΟΜΑΔΑ 5: ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ..... 37
ΟΜΑΔΑ 6: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΟΜΑΔΑ ..... 38
7: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΩΝ ..... 40
**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ**
ΟΜΑΔΑ 1. ..... 41
ΟΜΑΔΑ 2. ..... 55
ΟΜΑΔΑ 3. ..... 77
ΟΜΑΔΑ 4Α. ..... 87
ΟΜΑΔΑ 4Β. ..... 95
ΟΜΑΔΑ 5 ..... 103
ΟΜΑΔΑ 6. ..... 115
ΟΜΑΔΑ 7. ..... 143
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ..... 196
ΜΕ ΤΗ ΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ..... 191
ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ ..... 197
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ ..... 198
ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ ΤΟΥ ΑΠΘ ..... 199
ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ..... 200
Η ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΑΠΘ ..... 201
Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ..... 205
ΝΗΣΙΔΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ..... 207
ΤΟ ΔΙΚΤΥΟ ΤΟΥ ΑΠΘ ..... 207
ΕΠΙΛΟΓΟΣ ..... 208

## ΤΟ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (που το 1954 μετονομάστηκε σε Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΑΠΘ) ιδρύθηκε στις 14 Ιουνίου 1925 με το νόμο 3341 που ψήφισε η Δ΄ Εθνική Συνέλευση μετά από εισήγηση του Αλεξάνδρου Παπαναστασίου. Με το νόμο αυτό προβλεπόταν η ίδρυση πέντε Σχολών: Θεολογική, Φιλοσοφική, Σχολή Νομικών και Οικονομικών Επιστημών, Σχολή Φυσικών και Μαθηματικών Επιστημών και Ιατρική Σχολή. Πρώτη άρχισε να λειτουργεί η Φιλοσοφική Σχολή το 1926, στο κτίριο όπου σήμερα στεγάζεται η Νομαρχία Θεσσαλονίκης. Σήμερα, το ΑΠΘ είναι το μεγαλύτερο ελληνικό πανεπιστήμιο, καταλαμβάνοντας στο κέντρο της πόλης μια έκταση 430.000m². Στο ΑΠΘ λειτουργούν 7 Σχολές, που συγκροτούνται από 33 Τμήματα, καθώς και από 5 μονοτμηματικές σχολές και 4 ανεξάρτητα Τμήματα.

Η διεύθυνση του ιδρύματος είναι:
*Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΤΚ 54124, Θεσσαλονίκη*.
Το ΑΠΘ διαθέτει ιστοσελίδα στην ηλεκτρονική διεύθυνση:
http://www.auth.gr

### ΔΙΟΙΚΗΣΗ

Όργανα διοίκησης του Πανεπιστημίου είναι το Συμβούλιο του Ιδρύματος η Σύγκλητος, και ο Πρύτανης.

Η Σύγκλητος είναι το ανώτερο όργανο ενός ΑΕΙ και έχει τη γενική εποπτεία της λειτουργίας του και της τήρησης των νόμων, καθώς και του εσωτερικού κανονισμού του. Σε αυτή συμμετέχουν ο Πρύτανης, οι τρεις Αντιπρυτάνεις, οι Κοσμήτορες των Σχολών, οι Πρόεδροι των Τμημάτων, μέλη Διδακτικού και Ερευνητικού Προσωπικού (ΔΕΠ), καθώς και εκπρόσωποι των βοηθών-επιμελητών-επιστημονικών συνεργατών, του Ειδικού Εργαστηριακού Διδακτικού Προσωπικού (ΕΕΔΙΠ), του Ειδικού Τεχνικού Εργαστηριακού Προσωπικού (ΕΤΕΠ) , του διοικητικού προσωπικού και των προπτυχιακών και μεταπτυχιακών φοιτητών.

Το Πρυτανικό Συμβούλιο έχει την εποπτεία και ευθύνη για την εύρυθμη λειτουργία του ΑΕΙ σε καθημερινή βάση. Αποτελείται από τον Πρύτανη, τους Αντιπρυτάνεις, έναν εκπρόσωπο των φοιτητών και τον προϊστάμενο της γραμματείας του ΑΕΙ.

Ο Πρύτανης διευθύνει και εκπροσωπεί το ΑΕΙ. Εκλέγεται, όπως και οι αντιπρυτάνεις, με τετραετή θητεία. Πρύτανης του ΑΠΘ για τα ακαδημαϊκά έτη 2010-2014 είναι ο κ. Ιωάννης Μυλόπουλος, Καθηγητής της Πολυτεχνικής Σχολής, και Αντιπρυτάνεις η κ. Σοφία Κοΐδου-Ανδρέου, Καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής, ο κ. Ιωάννης Παντής, καθηγητής Σχολής Θετικών Επιστημών και η κ. Δέσπω Λιάλου Καθηγήτρια της Θεολογικής Σχολής.

## ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Διδακτικό έργο στα ΑΕΙ ασκεί το ΔΕΠ, το οποίο ανήκει σε τέσσερις βαθμίδες. Αυτές, κατά ιεραρχική σειρά, είναι: Καθηγητής, Αναπληρωτής Καθηγητής, Επίκουρος Καθηγητής και Λέκτορας. Οι Λέκτορες εκλέγονται με θητεία, στο τέλος της οποίας πρέπει να ζητήσουν την εξέλιξή τους στη βαθμίδα του Επίκουρου Καθηγητή. Οι Επίκουροι Καθηγητές εκλέγονται επίσης με θητεία, στο τέλος της οποίας πρέπει να ζητήσουν τη μονιμοποίησή τους στη βαθμίδα αυτή. Αφού μονιμοποιηθούν, μπορούν να ζητήσουν την εξέλιξή τους στη βαθμίδα του Αναπληρωτή Καθηγητή. Οι Αναπληρωτές Καθηγητές εκλέγονται ως μόνιμοι και, μετά τη συμπλήρωση τριών χρόνων στη βαθμίδα αυτή, έχουν το δικαίωμα να ζητήσουν την εξέλιξή τους στη βαθμίδα του Καθηγητή. Οι Καθηγητές εκλέγονται επίσης ως μόνιμοι.

Η απόφαση για την εκλογή ή μονιμοποίηση ενός μέλους ΔΕΠ σε κάποια βαθμίδα λαμβάνεται από το εκλεκτορικό σώμα, που αποτελείται από μέλη ΔΕΠ της ίδιας και ανώτερων βαθμίδων. Απαραίτητη προϋπόθεση για την εκλογή σε οποιαδήποτε βαθμίδα είναι η κατοχή διδακτορικού διπλώματος.

Εκτός από το ΔΕΠ, διδακτικά καθήκοντα ασκεί και το ΕΕΔΙΠ, στα γνωστικά αντικείμενα της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού, καθώς και των ξένων γλωσσών.

## ΟΡΟΣΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΝΕΟΤΕΡΗ ΕΛΛΑΔΑ

Το 1834 αρχίζει η εκπαίδευση των πρώτων στελεχών Σωματικής Αγωγής. Η διδασκαλία γίνεται από το Γερμανό F. Kork με εμπειρικό τρόπο στο Γυμναστήριο του Ναυπλίου. Ως πρώτος Έλληνας γυμναστής αναφέρεται ο Γεώργιος Παγών.

- Από το 1862 τα στελέχη της Σωματικής Αγωγής προέρχονταν αποκλειστικά από το «Λόχο των Πυροσβεστών».
- Το 1882 λειτούργησε η πρώτη «Σχολή» Σωματικής Αγωγής, της οποίας οι σπουδές διαρκούσαν 40 ημέρες.
- Με το νόμο ΒΧΚΑ/1899 ιδρύθηκε η «Ειδική Σχολή Γυμναστών» με διάρκεια σπουδών δύο χρόνια.
- Το 1918 η Ειδική Σχολή Γυμναστών μετονομάζεται σε «Διδασκαλείο της Γυμναστικής» και διευθυντής ορίζεται ο Ιωάννης Χρυσάφης.
- Ένδεκα χρόνια αργότερα το Διδασκαλείο της Γυμναστικής εντάσσεται στην ανώτερη εκπαίδευση με το νόμο 4371/1929.
- Το 1933 το Διδασκαλείο μετονομάζεται σε «Γυμναστική Ακαδημία» και η φοίτηση γίνεται τριετής.
- Λίγο πριν από το Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο η Γυμναστική Ακαδημία μετονομάζεται σε Εθνική Ακαδημία Σωματικής Αγωγής (ΕΑΣΑ) με το νόμο 2057/1939 και στεγάζεται στη Δάφνη της Αθήνας. Ο νόμος προέβλεπε ότι η Ακαδημία θα ήταν Ανώτατη Σχολή. Όμως, στην πράξη η ΕΑΣΑ δεν μπόρεσε να γίνει αυτοδιοικούμενο Νομικό Πρόσωπο Δημοσίου Δικαίου και για το λόγο αυτό παρέμεινε ανώτερη σχολή, εποπτευόμενη από τη Διεύθυνση Φυσικής Αγωγής της Μέσης Εκπαίδευσης του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων.
- Με το νόμο 410/1970 ιδρύθηκε παράρτημα της ΕΑΣΑ στη Θεσσαλονίκη, με εκπαιδευτικό πρόγραμμα ίδιο με εκείνο της Ακαδημίας στην Αθήνα.
- Η διάρκεια των σπουδών στην ΕΑΣΑ, ως το 1975, ήταν τριετής. Από το ακαδημαϊκό έτος 1975-76, με το Προεδρικό Διάταγμα 222/1975, τα έτη σπουδών έγιναν τέσσερα.

## ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Με το άρθρο 47 του νόμου 1268/1982 ιδρύθηκαν τα Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) στα Πανεπιστήμια Αθηνών και Θεσσαλονίκης. Με το Προεδρικό Διάταγμα 107/1983 η ΕΑΣΑ στην Αθήνα και το παράρτημά της στη Θεσσαλονίκη εντάχθηκαν στα αντίστοιχα Πανεπιστήμια ως ΤΕΦΑΑ και άρχισαν να λειτουργούν από το ακαδημαϊκό έτος 1983-84.

Αποστολή των ΤΕΦΑΑ είναι:

- Να καλλιεργούν και να προάγουν την επιστήμη της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού με την ακαδημαϊκή και την εφαρμοσμένη διδασκαλία και έρευνα.

- Να παρέχουν στους πτυχιούχους τους τα απαραίτητα εφόδια που θα εξασφαλίσουν την άρτια κατάρτισή τους για την επιστημονική και επαγγελματική τους σταδιοδρομία.
- Να συμβάλλουν στην πρόοδο του ελληνικού αθλητισμού και ταυτόχρονα να καλλιεργούν και να διαδίδουν την αθλητική ιδέα.
- Να συμβάλλουν στη συνειδητοποίηση από τους πολίτες της σημασίας της φυσικής αγωγής ως βασικού παράγοντα για τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής.

## ΣΤΕΓΑΣΗ

Το ΤΕΦΑΑ είναι ένα από τα ελάχιστα Τμήματα του ΑΠΘ, που δεν διαθέτει ολοκληρωμένες δικές του εγκαταστάσεις. Στεγάζεται στους ακόλουθους χώρους:

1. Νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη. Τον Ιούνιο του 1997 θεμελιώθηκε το πρώτο κτίριο. Από το χειμερινό εξάμηνο του 1999-2000 μεταφέρθηκαν εκεί οι Τομείς Αγωνιστικών Αθλημάτων και Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή. Στο χώρο υπάρχει μία αίθουσα διδασκαλίας. Επιπλέον, από το ακαδημαϊκό έτος 2003-04 λειτουργούν σε δικά τους κτίρια τα μαθήματα του Ποδοσφαίρου και της Αντισφαίρισης, όπου στεγάζεται και αριθμός μελών ΔΕΠ. Τον Μάιο του 2009 περατώθηκε το κτιρίο των εργαστηρίων και το κεντρικό σταδίο (γυάλινο κτίριο). Στο κτίριο υπάρχουν αμφιθέατρο, αίθουσες διδασκαλίας, βιβλιοθήκη, νησίδα ηλεκτρονικών υπολογιστών και στεγάζονται οι Τομείς Βιολογίας της Άσκησης, Ιατρικής της Άθλησης και Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής και τα αντίστοιχα μέλη ΔΕΠ των παραπάνω Τομέων. Από το 2010 στεγάζεται και η Γραμματεία του Τμήματος στον πρώτο όροφο του κτιρίου. Τέλος τον Μάϊο του 2011 περατώθηκε το κλειστό γυμναστήριο «Φωλεά Κλειώ» δωρεά του κ. Χρήστου Μανέα.
2. Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο (3ης Σεπτεμβρίου και Αγίου Δημητρίου). Οι εγκαταστάσεις του γυμναστηρίου χρησιμοποιούνται για τη διδασκαλία ορισμένων μαθημάτων εφαρμογής.
3. Κτίρια ΤΑΞΥΠ (Εγνατία και 3ης Σεπτεμβρίου), που έχουν παραχωρηθεί για χρήση από το Γ΄ Σώμα Στρατού (τα αρχικά σημαίνουν Ταξιαρχία Υποστήριξης). Στο χώρο αυτό υπάρχουν τρεις αίθουσες διδασκαλίας.
4. Εθνικό Κολυμβητήριο (Αγίου Δημητρίου), όπου στεγάζεται μικρός αριθμός διδασκόντων του άτυπου Υποτομέα του Υγρού Στίβου.
5. Κτίριο διοίκησης (μέσα στην Πανεπιστημιούπολη), 1ος όροφος, όπου υπάρχει γραφείο της Γραμματείας του Τμήματος για την εξυπηρέτηση των φοιτητών.

Εκτός από τους παραπάνω χώρους, το Τμήμα χρησιμοποιεί για τη διδασκαλία των μαθημάτων εφαρμογής σχεδόν όλες τις αθλητικές εγκαταστάσεις της Θεσσαλονίκης. Επίσης, χρησιμοποιεί αμφιθέατρα άλλων σχολών του ΑΠΘ για τη διδασκαλία των θεωρητικών μαθημάτων και τη διεξαγωγή εξετάσεων.

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η ταχυδρομική διεύθυνση του γραφείου της Γραμματείας του Τμήματος είναι:

*Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού*
*Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης*
*ΤΚ 54124, Θεσσαλονίκη*

Τα τηλέφωνα του γραφείου της Γραμματείας είναι: 2310992491 γραμματέας, διοικητικά θέματα: 991602, 992494, φοιτητικά θέματα 995276, 995269 FAX: 2310 995282

Η ταχυδρομική διεύθυνση των νέων εγκαταστάσεων του Τμήματος και της Γραμματείας είναι:

*Νέες εγκαταστάσεις Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού*
*Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης*
*ΤΚ 57001, Θέρμη Θεσσαλονίκης*

Το Τμήμα διαθέτει ιστοσελίδα στη διεύθυνση **http://www.phed.auth.gr/.** Σε αυτή μπορείτε να βρείτε πολλές από τις πληροφορίες που περιέχονται στον οδηγό σπουδών, αλλά και πολλά άλλα χρήσιμα στοιχεία. Επισκεφθείτε την!

## ΔΙΟΙΚΗΣΗ

Όργανα διοίκησης του ΤΕΦΑΑ είναι η Γενική Συνέλευση (ΓΣ), και ο Πρόεδρος.

Η ΓΣ είναι το ανώτερο όργανο διοίκησης του Τμήματος και έχει τη γενική εποπτεία της λειτουργίας του. Αποφασίζει, ανάμεσα σε άλλα, για το πρόγραμμα σπουδών, την κατανομή των πιστώσεων, την προκήρυξη θέσεων ΔΕΠ και τη συγκρότηση εκλεκτορικών σωμάτων. Η ΓΣ απαρτίζεται από 30 εκλεγμένα μέλη του συνόλου του ΔΕΠ, έναν εκπροσώπο των προπτυχιακών φοιτητών/-τριών, έναν εκπρόσωπο των μεταπτυχιακών φοιτητών/-τριών, καθώς και από έναν εκπροσώπο του ΕΕΔΙΠ και του ΕΤΕΠ.

Ο Πρόεδρος διοικεί το Τμήμα και το εκπροσωπεί προς την πολιτεία και τους φορείς. Εκλέγεται, με διετή θητεία. Πρόεδρος του ΤΕΦΑΑ είναι ο Αναπληρωτής Καθηγητής κ. Κοσμάς Χριστούλας.

Πρόεδροι του Τμήματος από την ίδρυσή του έχουν διατελέσει οι παρακάτω:

- Θεόδωρος Αυγερινός (1/9/1983-31/8/1987)
- Αικατερίνη Μαδένα-Πυργάκη (1/9/1987-31/8/1988)
- Παναγιώτης Γιγής (1/9/1988-31/8/1989)
- Ιωάννης Μουρατίδης (1/9/1989-31/8/1995)
- Αστέριος Δεληγιάννης (1/9/1995-31/8/1997)
- Κωνσταντίνος Μανδρούκας (1/9/1997-31/8/2001)
- Σπυρίδων Κέλλης (1/9/2001-31/8/2003).
- Αστέριος Δεληγιάννης (1/9/2003-31/8/2007)
- Ηρακλής Κόλλιας (1/9/2007-31/8/2009)

- Γεώργιος Δογάνης (1/9/2009 – 31/8/2011)
- Γεώργιος Δογάνης (1/9/2011 – 31/8/2013)
- Κοσμάς Χριστούλας (1/9/2013 – 31/8/2015)

## ΕΠΙΤΙΜΟΙ ΔΙΔΑΚΤΟΡΕΣ

Το Τμήμα μας, όπως και τα άλλα πανεπιστημιακά τμήματα, απονέμει τον τίτλο του επίτιμου διδάκτορα σε εξέχουσες προσωπικότητες της επιστημονικής και κοινωνικής ζωής. Επίτιμοι διδάκτορες του ΤΕΦΑΑ έχουν αναγορευθεί οι:

- ***Per-Olof Åstrand***, στις 28/5/1992, Καθηγητής Εργοφυσιολογίας Karolinska Institut Στοκχόλμης.
- ***Wildor Hollmann***, στις 15/11/1995, Καθηγητής Αθλητιατρικής Πανεπιστημίου Κολωνίας.
- ***Wolfgang Decker***, στις 27/11/1995, Καθηγητής Ιστορίας Αθλητισμού Πανεπιστημίου Κολωνίας.
- ***Bengt Saltin***, στις 6/5/1998, Καθηγητής Εργοφυσιολογίας Πανεπιστημίου Κοπεγχάγης.
- ***Γιάννα Αγγελοπούλου-Δασκαλάκη***, στις 11/5/1999, Πρόεδρος Αθήνα 2004.
- ***Βασίλειος Παπαγεωργόπουλος***, στη 1/12/2000, Δήμαρχος Θεσσαλονίκης.
- ***Bjorn Ekblom,*** στις 26/2/2004, Καθηγητής Εργοφυσιολογίας Karolinska Institut Στοκχόλμης.
- ***Βασίλειος Κλεισούρας*** στις 23/5/2008, Καθηγητής Εργοφυσιολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών
- ***Paavo V. Komi*** στις 11/10/2010, Καθηγητής Βιοκινητικής Jyvaskyla Φινλανδίας.
- ***Ιωάννης Ε. Ζέρβας*** στις 26/11/2010, Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών.
- ***Norbert Bachl*** στις 15/9/2011, Καθηγητής Αθλητικής Φυσιολογίας Πανεπιστημίου Βιέννης.
- ***Fabio Pigozzi*** στις 15/9/2011, Καθηγητής Αθλητιατρικής Πανεπιστημίου Ρώμης.
- ***Χρήστος Μανέας*** στις 17/10/2011 Δικηγόρος Αθηνών

## ΤΟΜΕΙΣ

Τα Πανεπιστημιακά Τμήματα διαιρούνται σε Τομείς, οι οποίοι συντονίζουν τη διδασκαλία μέρους του γνωστικού αντικειμένου κάθε Τμήματος. Το ΤΕΦΑΑ διαιρείται στους παρακάτω Τομείς:

1. ***Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων*** (Διευθυντής: Καθηγητής κ. Ζάκας Αθανάσιος, τηλ.: 2310992226). Ο Τομέας συντονίζει τα γνωστικά αντικείμενα: *Προπονητική, Κινησιολογία και Εφαρμογές στον Αθλητισμό*. Η γραμματεία του Τομέα βρίσκεται στις νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (τηλ.: 2310991842).
2. ***Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή*** (Διευθυντής: Καθηγητής κ. Χαράλαμπος Τσορμπατζούδης, τηλ.: 2310992212). Ο Τομέας συντονίζει τα γνωστικά αντικείμενα: *Ανθρωπιστικές, Παιδαγωγικές Επιστήμες και Εφαρμογές*. Η γραμματεία του Τομέα βρίσκεται στις νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (τηλ.: 2310992171).

3. ***Τομέας Βιολογίας της Άσκησης*** (Διευθυντής: Αναπληρωτής Καθηγητής κ. Βασίλειος Τσιμάρας, τηλ.: 2310992216). Ο Τομέας συντονίζει τα γνωστικά αντικείμενα: *Βιολογικές Επιστήμες και Εφαρμογές*. Η γραμματεία του Τομέα βρίσκεται στις νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κεντρικό κτίριο) (τηλ.: 2310992232).
4. ***Τομέας Ιατρικής της Άθλησης*** (Διευθυντής: Καθηγητής κ. Αστέριος Δεληγιάννης, τηλ.: 2310992181). Ο Τομέας συντονίζει τα γνωστικά αντικείμενα: *Αθλητιατρική, Εφαρμογές Υγείας στην Άθληση*. Η γραμματεία του Τομέα βρίσκεται στις νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κεντρικό κτίριο) (τηλ.: 2310992184).
5. ***Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής*** (Διευθυντής: Καθηγητής κ. Γεώργιος Γρούιος, τηλ.: 2310992178). Ο Τομέας συντονίζει τα γνωστικά αντικείμενα: *Κινητική Συμπεριφορά και Εφαρμογές, Οργάνωση και Διοίκηση του Αθλητισμού*. Η γραμματεία του Τομέα βρίσκεται στις νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κεντρικό κτίριο) (τηλ.: 2310991834).

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Τα εργαστήρια είναι μικρότερες ακαδημαϊκές μονάδες και λειτουργούν στο Τμήμα τα εξής εργαστήρια:

1. ***Εργαστήριο Αναπτυξιακής Ιατρικής και Ειδικής Αγωγής***, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κεντρικό κτίριο), site: http://www.auth.gr/phed, e-mail: tsimaras@phed.auth.gr
2. ***Εργαστήριο Αθλητιατρικής*** (Διευθυντής: Καθηγητής κ. Αστέριος Δεληγιάννης, τηλ.: 2310992182, 84, fax: 2310992183), Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κεντρικό κτίριο), site: http://spmedlab.phed.auth.gr, e-mail: stergios@med.auth.gr
3. ***Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας*** (Διευθυντής: Καθηγητής κ. Γεώργιος Δογάνης, τηλ.: 2310992211, fax: 2310992211), Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κτίριο Ε), site: http://www.auth.gr/phed, e-mail: doganis@phed.auth.gr
4. ***Εργαστήριο Αθλητικών Κακώσεων***, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κεντρικό κτίριο), site: http://www.auth.gr/phed, e-mail: angelopo@phed.auth.gr
5. ***Εργαστήριο Ανθρωπιστικών Σπουδών*** (τηλ.: 2310992168, fax: 2310992173), Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κτίριο Δ), site: http://www.auth.gr/phed, e-mail: jmour@phed.auth.gr

6. ***Εργαστήριο Βιοκινητικής*** (Διευθυντής: Καθηγητής κ. Ηρακλής Κόλλιας, τηλ.: 2310992246, fax: 2310992202), Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κτίριο Α), site: http://www.auth.gr/phed, e-mail: hkollias@phed.auth.gr
7. ***Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας*** (Διευθυντής: Καθηγητής κ. Κωνσταντίνος Μανδρούκας, τηλ.: 2310992231-32, fax: 2310992230-32), Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κεντρικό κτίριο), site: http://www.auth.gr/phed, e-mail: kmandrou@phed.auth.gr
8. ***Εργαστήριο Μάθησης και Ελέγχου της Κίνησης*** (Διευθυντής: Καθηγητής κ. Γεώργιος Γρούιος, τηλ.: 2310992195, fax: 2310991834), Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κτίριο Γ), site: http://www.auth.gr/phed, e-mail: ggrouios@phed.auth.gr
9. ***Εργαστήριο Προπονητικής και Αθλητικής Απόδοσης*** (Διευθυντής: Καθηγητής κ. Χρήστος Κοτζαμανίδης τηλ.: 2310992221), Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κτίριο Α), site: http://www.auth.gr/phed/ergprop, e-mail: kotzaman@phed.auth.gr
10. ***Εργαστήριο Υγιεινής και Διατροφής Αθλουμένων*** (Διευθύντρια: Καθηγήτρια κ. Άννα Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου, τηλ.: 2310992163, 237, fax: 2310992163, 76), Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κεντρικό κτίριο), site: http://www.auth.gr/phed, e-mail: fachant@phed.auth.gr
11. ***Εργαστήριο Φυσιολογίας***, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κεντρικό κτίριο), site: http://www.auth.gr/phed, e-mail: matziari@phed.auth.gr

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Το προσωπικό του Τμήματος αποτελείται από το Διδακτικό Ερευνητικό Προσωπικό (ΔΕΠ), το Ειδικό Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό (ΕΕΔΙΠ Ι και ΙΙ), τους αποσπασμένους καθηγητές Φυσικής Αγωγής, τους διδάσκοντες με σύμβαση (ΠΔ 407), το Ειδικό Τεχνικό Εργαστηριακό Προσωπικό (ΕΤΕΠ) και το Διοικητικό Προσωπικό.

## ΔΕΠ

Στο Τμήμα υπηρετούν 50 μέλη ΔΕΠ όλων των βαθμίδων, που ασκούν διδακτικό και ερευνητικό έργο. Για το καθένα αναφέρεται παρακάτω η βαθμίδα, το γνωστικό αντικείμενο στο οποίο έχει εκλεγεί (ΦΕΚ και ημερομηνία), από πού και πότε έλαβε το πτυχίο και το διδακτορικό του δίπλωμα, ο Τομέας στον οποίο ανήκει, ο χώρος όπου βρίσκεται το γραφείο του, το τηλέφωνό του, καθώς και η διεύθυνση του ηλεκτρονικού του ταχυδρομείου (e-mail).

## Α. Καθηγητές/τριες

1. **Γεώργιος Γρούιος,** Καθηγητής, «Κινητική Συμπεριφορά» (ΦΕΚ 221/3.4.2007 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1984, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Manchester Αγγλίας το 1988, Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 1ος όροφος), 2310992178, ggrouios@phed.auth.gr
2. **Αστέριος Δεληγιάννης,** Καθηγητής, «Αθλητιατρική» (ΦΕΚ 8/27.1.1993 τ. ΝΠΔΔ), Πτυχιούχος Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ το 1975, Διδάκτορας Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ το 1979, Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 3ος όροφος), 2310992184, stergios@med.auth.gr
3. **Γεώργιος Δογάνης,** Καθηγητής, «Κοινωνική Αθλητική Ψυχολογία» (ΦΕΚ 238/11.8.2006 τ. ΝΠΔΔ), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1976, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1988, Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Ε, 1ος όροφος), 2310992211, doganis@phed.auth.gr
4. **Αθανάσιος Ζάκας,** Καθηγητής, «Προπονητική Αθλοπαιδιών» (ΦΕΚ 307/10.4.2008 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Αθηνών το 1970, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1990, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Ζ, 2ος όροφος), 2310992226, azakas@phed.auth.gr
5. **Σπυρίδων Κέλλης,** Καθηγητής, «Προπονητική» (ΦΕΚ 67/30.3.2001 τ. ΝΠΔΔ), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1972, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1988, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Α, 1ος όροφος), 2310992185, kellis@phed.auth.gr
6. **Ηρακλής Κόλλιας,** Καθηγητής, «Βιοκινητική» (ΦΕΚ 389/8.11.2006 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Αθηνών το 1977 και Western Michigan Uviversity, ΗΠΑ το 1978, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Alberta Καναδά το 1984, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Α, 1ος όροφος), 2310992219, hkollias@phed.auth.gr
7. **Χρήστος Κοτζαμανίδης,** Καθηγητής, «Προπονητική με έμφαση στο Νευρομυϊκό Έλεγχο» **(**ΦΕΚ 397/30.4.2008 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Αθηνών το 1972, Διδάκτορας Ινστιτούτου Φυσικής Αγωγής Σόφιας το 1986, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Γ, 2ος όροφος), 2310992221, kotzaman@phed.auth.gr
8. **Βασίλειος Μούγιος,** Καθηγητής, «Βιοχημεία της Άσκησης», Πτυχιούχος Χημείας Φυσικομαθηματικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών το 1981, Διδάκτορας Βιοχημείας Πανεπιστημίου Illinois ΗΠΑ το 1986, Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό κτίριο, 3ος όροφος), 2310992237, mougios@phed.auth.gr
9. **Άννα Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου,** Καθηγήτρια, «Υγιεινή των Αθλουμένων» (ΦΕΚ 157/23.6.2000 τ. ΝΠΔΔ), Πτυχιούχος Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ το 1972, Διδάκτορας Ιατρικής Σχολής

ΑΠΘ το 1982, Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 3ος όροφος), 2310992163, fachant@phed.auth.gr

10. **Χαράλαμπος Τσορμπατζούδης,** Καθηγητής, «Αθλητική Ψυχολογία με έμφαση τις Εφαρμογές» (ΦΕΚ 619/4.7.2008 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ το 1983, Διδάκτορας Γερμανικής Ανώτατης Σχολής Αθλητισμού Κολωνίας το 1990, Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Ε, 1ος όροφος), 2310992212, lambo@phed.auth.gr

## Β. Αναπληρωτές Καθηγητές/τριες

1. **Ευαγγελία Κουϊδή,** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, «Αθλητιατρική» (ΦΕΚ 947/26.11.2009 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1992 και Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ το 1998, Διδάκτορας Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ το 1996, Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 3ος όροφος), 2310992189, ekouidi@med.auth.gr
2. **Θεοφάνης Σιάτρας,** Αναπληρωτής Καθηγητής, «Ενόργανη Γυμναστική» (ΦΕΚ 262/21.4.2011 τ. Γ΄), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1982, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Blaise Pascal Γαλλίας το 1993, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 2ος όροφος), 2310992179, fsiatras@phed.auth.gr
3. **Γεώργιος Τζέτζης,** Αναπληρωτής Καθηγητής, «Μοντέλα Ανατροφοδότησης στα Ομαδικά Αθλήματα» (ΦΕΚ 1128/12.12.2008 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1987, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ το 1996, Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Γ, 1ος όροφος), 2310992196, tzetzis@phed.auth.gr
4. **Βασίλειος Τσιμάρας,** Αναπληρωτής Καθηγητής, «Προπονητική Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες» (ΦΕΚ 846/23-08-2012 τ.Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1982, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2000, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 2ος όροφος), 2310992216, tsimaras@phed.auth.gr
5. **Βασιλεία Χατζητάκη,** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, «Κινητικός Έλεγχος» (ΦΕΚ 182/15.2.2013 τ.Γ΄), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1988, Διδάκτορας Πανεπιστημίου McGill Καναδά το 1995, Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 1ος όροφος), 2310992193, vaso1@phed.auth.gr
6. **Κοσμάς Χριστούλας,** Αναπληρωτής Καθηγητής, «Εργοφυσιολογία με έμφαση την Απόδοση σε Υψόμετρα» (ΦΕΚ 846/23-08-2012 τ.Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1982, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1998, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 2ος όροφος), 2310992248, kchristo@phed.auth.gr

## Γ. Επίκουροι/ρες Καθηγητές/τριες

1. **Κωνσταντίνος Αλεξανδρής,** Επίκουρος Καθηγητής, «Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής» (ΦΕΚ 41/21.1.2009 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1992, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Manchester, Αγγλίας το 1996, Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Ζ, ισόγειο), 2310991818, kalexand@phed.auth.gr
2. **Σεραφείμ Αλεξίου,** μόνιμος Επίκουρος Καθηγητής, «Κολύμβηση» (ΦΕΚ 16/26.1.2005 τ. ΝΠΔΔ), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1979, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ το 1995, Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Εθνικό Κολυμβητήριο, 2310991501, seralex@phed.auth.gr
3. **Νικόλαος Βαβρίτσας,** Επίκουρος Καθηγητής, «Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί» (ΦΕΚ 182/15.2.2013 τ. Γ΄), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1974, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2003, Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Ζ, ισόγειο), 2310992234, nvarvit@phed.auth.gr
4. **Ευστράτιος Βαμβακούδης,** μόνιμος Επίκουρος Καθηγητής, «Εργοφυσιολογική Αξιολόγηση Ομαδικών Αθλημάτων» (ΦΕΚ 367/21.4.2008 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1975, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2000), Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 2ος όροφος), 2310992247, ΤΑΞΥΠ 2310 991166, vamvak@phed.auth.gr
5. **Χρήστος Γαλαζούλας**, Επίκουρος Καθηγητής, «Προπονητική της Καλαθοσφαίρισης» (ΦΕΚ 1405/31.12.2012 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1982, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2004, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο ποδοσφαίρου, Ισόγειο), 2310992481, galaz@phed.auth.gr
6. **Αθανάσιος Γιαννακός,** Μόνιμος Επίκουρος Καθηγητής, «Προπονητική της Χειροσφαίρισης» (ΦΕΚ 676/26.8.2009 τ. Γ'), Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Babes Bolyai Ρουμανίας το 1981, Διδάκτορας Εθνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Βουκουρεστίου το 1998, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο ποδοσφαίρου, 1ος όροφος), 2310992471, ayiannak@phed.auth.gr
7. **Ευγενία Γιαννιτσοπούλου**, μόνιμη Επίκουρη Καθηγήτρια, «Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική» (ΦΕΚ 1120/21-12-2011 τ. Γ΄), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1979, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο τένις, 1ος όροφος), 2310992474 argw@phed.auth.gr
8. **Στυλλιανή Δούκα,** Επίκουρη Καθηγήτρια, «Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών» (ΦΕΚ 918/11.11.2009 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1991, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1999, Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη ΦΑ, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Ζ, 1ος όροφος), 2310992473, sdouka@phed.auth.gr
9. **Γεώργιος Ζαγγελίδης,** Επίκουρος Καθηγητής (ΦΕΚ 469/19-07-2011 τ. Γ΄), Πτυχιούχος Ινστιτούτου Φυσικής Αγωγής και Σπορ Βουκουρεστίου το 1981, Διδάκτορας Φιλοσοφικής

Σχολής Έδρα Παιδαγωγικής Πανεπιστημίου Βουκουρεστίου το 1989, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο ποδοσφαίρου, ισόγειο), 2310992172, gzangel@phed.auth.gr

10. **Βασίλειος Καϊμακάμης,** μόνιμος Επίκουρος Καθηγητής, «Ενόργανη Γυμναστική με συνάφεια την Ιστορική της Εξέλιξη» (ΦΕΚ 535/5.6.2008 τ. Γ'), Πτυχιούχος Τμήματος ΦΑ του Πανεπιστημίου Μαγεντίας Γερμανίας το 1975, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2001, Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη ΦΑ, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Ε, ισόγειο), 2310992475, kaimak@phed.auth.gr
11. **Κωνσταντίνος Κορώνας**, μόνιμος Επίκουρος Καθηγητής, «Αντισφαίριση» (ΦΕΚ 549/25.6.2010 τ. Γ΄), Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής Πανεπιστημίου Μονάχου το 1976, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2001, Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο τένις, ισόγειο), 2310991845, kkoronas@phed.auth.gr
12. **Νικόλαος Κουτλιάνος,** Επίκουρος Καθηγητής, «Κολύμβηση και Σωματική Υγεία» (ΦΕΚ 182/15.2.2013 τ. Γ΄), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1996, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2001, Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 3ος όροφος), 2310992188, koutlian@phed.auth.gr
13. **Δημήτριος Λούπος**, μόνιμος Επίκουρος, «Κολύμβηση» (ΦΕΚ 383/13.5.2010 τ. Γ΄), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1981, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002, Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Εθνικό Κολυμβητήριο, 2310991502, loupo@phed.auth.gr
14. **Φώτιος Μαυροβουνιώτης**, μόνιμος Επίκουρος Καθηγητής, «Άσκηση και Σωματική Υγεία» (ΦΕΚ 664/28.7.2010 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Αθηνών το 1981, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ το 1998, Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 3ος όροφος), 2310992187, mavrov@phed.auth.gr
15. **Θωμάς Μεταξάς,** Επίκουρος Καθηγητής, «Εργομετρία» (ΦΕΚ 182/23.3.2011 τ. Γ΄), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1993, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2001, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 2ος όροφος), 2310992250, tommet@phed.auth.gr
16. **Γεώργιος Παπαϊακώβου**, μόνιμος Επίκουρος Καθηγητής, «Κινησιολογία του Κλασικού Αθλητισμού» (ΦΕΚ 676/26.8.2009 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1972, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2001, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Δ, ισόγειο), Τηλ. 2310992246, gpapaiak@phed.auth.gr
17. **Παναγιώτης Παπαδόπουλος**, μόνιμος Επίκουρος Καθηγητής, «Μαζικός Αθλητισμός» (ΦΕΚ 257/25.10.2004 τ. ΝΠΔΔ), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1988, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002, Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Δ, 1ος όροφος), 2310992167, ppan@phed.auth.gr
18. **Σοφία Παπαδοπούλου**, Επίκουρη Καθηγήτρια, «Προπονητική Πετοσφαίρισης» (ΦΕΚ 664/28.7.2010 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1980, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το

2001, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο ποδοσφαίρου, 1ος όροφος), 2310991837, sophpapa@phed.auth.gr

19. **Μιλτιάδης Πρώιος**, Επίκουρος Καθηγητής, «Ενόργανη Γυμναστική» (ΦΕΚ 1000/14.12.2009 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1982, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 2ος όροφος), 2310992472, mproios@phed.auth.gr
20. **Πλούταρχος Σαρασλανίδης**, μόνιμος Επίκουρος Καθηγητής, «Προπονητική του Κλασικού Αθλητισμού» (ΦΕΚ 1000/14.12.2009 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Αθηνών το 1972, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Α, 1ος όροφος), 2310992207, saraplou@phed.auth.gr
21. **Παναγιώτης Στεφανίδης**, μόνιμος Επίκουρος Καθηγητής, «Ενόργανη Γυμναστική» (ΦΕΚ 1000/14.12.2009 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1977, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 2ος όροφος), 2310992229, pstefan@phed.auth.gr
22. **Δημήτριος Σκούφας**, μόνιμος Επίκουρος Καθηγητής, «Χειροσφαίριση» (ΦΕΚ 297/14.12.2004 τ. ΝΠΔΔ), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1975, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο ποδοσφαίρου, 1ος όροφος), 2310991843, dskoufas@phed.auth.gr
23. **Ελένη Φωτιάδου**, Επίκουρη Καθηγήτρια, «Ειδική Φυσική Αγωγή» (ΦΕΚ 182/23.3.2011 τ. Γ΄), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1984, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 2ος όροφος), 2310992215, fotiadi@phed.auth.gr
24. **Κωνσταντίνος Χαριτωνίδης**, μόνιμος Επίκουρος Καθηγητής, «Πετοσφαίριση» (ΦΕΚ 257/25.10.2004 τ. ΝΠΔΔ), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1979, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο ποδοσφαίρου, 1ος όροφος), 2310991837, kcharito@phed.auth.gr

### Δ. Λέκτορες

1. **Γιάτσης Γιώργος,** Λέκτορας, «Κινησιολογία της Πετοσφαίρισης με έμφαση στην Πετοσφαίριση Παραλίας» (ΦΕΚ 708/1-8-2008 τ. Γ'). Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Α.Π.Θ. το 1993, Διδάκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Α.Π.Θ. το 2004, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Ε, 1ος όροφος), 2310992208,web: www.giatsis.com, e-mail: ggiatsis@phed.auth.gr
2. **Λυκεσάς Γιώργος** «Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών» (Φ.Ε.Κ. 1375/31-12-2012 τ. Γ΄). Πτυχιούχος του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Φρανκφούρτης Γερμανίας το 1984. Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002. Τομέας Ανθρωπιστικών

Σπουδών στη Φυσική Αγωγή. Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (Κτήριο Ε΄ ισόγειο) 2310 992161, glykesas@phed.auth.gr

3. **Μαμελετζή Δήμητρα** Λέκτορας, «Κολύμβηση και Σωματική Υγεία», (ΦΕΚ 584/11.6.2013 τ. Γ', με θητεία από 9-3-2006, ημερομηνία αρχικού διορισμού), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1988 Διδάκτορας Πανεπιστημίου Blaise Pascal Γαλλίας το 1993, Τομέας Ιατρικής της Άθλησης Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 3ος όροφος) 2310 992493 mamel@phed.auth.gr
4. **Βασιλική Μάνου** Λέκτορας"Μεθοδολογία της Έρευνας και Προπονητική" (ΦΕΚ 1375/31-12-2012 τ.Γ'), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ το 1993, Διδάκτορας του ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ το 2002, Αγωνιστικών Αθλημάτων Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμη, Ξενώνες 1ος όροφος 2310 992175, vmanou@phed.auth.gr
5. **Αθανάσιος Β. Παπαβασιλείου** Λέκτορας, Αθλητικές Κακώσεις (ΦΕΚ 1293/31-12-2010), Ορθοπαιδικός-Χειρουργός, Διδάκτορας Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (Νέο κτίριο ΤΕΦΑΑ, Θέρμη, ισόγειο), 2310992495, apapavasiliou@phed.auth.gr, www.hipsurgery.gr
6. **Βασίλειος Μπαρκούκης** Λέκτορας «Διδακτική Μεθοδολογία στη σχολική φυσική Αγωγή» (Φ.Ε.Κ. 1375/31-12-2012 τ. Γ΄), Πτυχιούχος του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (1994). Μεταπτυχιακό Δίπλωμα στην προπονητική του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης (1997). Διδάκτορας του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (2001), Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (ξενώνες, Κτίριο Δ, 1ος όροφος) 2310 992162, bark@phed.auth.gr
7. **Μιχαήλ Πρώιος**, Λέκτορας «Ενόργανη Γυμναστική», (ΦΕΚ 1001/14-12-2009 τ.Γ') Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1980, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ το 2006, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο τένις, 1ος όροφος), 2310992486, miproios@phed.auth.gr
8. **Μαρία Σιδηροπούλου,** Λέκτορας, «Ειδική Φυσική Αγωγή» (ΦΕΚ 1159/29.12.2008 τ. Γ'), Πτυχιούχος Γερμανικής Ανωτάτης Σχολής Αθλητισμού Κολωνίας το 1981, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2006, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 2ος όροφος), 2310992253, sidiropo@phed.auth.gr
9. **Ευάγγελος Συκαράς,** μόνιμος Λέκτορας, «Φυσικοθεραπεία» (ΦΕΚ 203/1.9.2004 τ. ΝΠΔΔ), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1976 και Φυσικοθεραπείας το 1981, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, ισόγειο), 2310992249, sykaras@phed.auth.gr

10. **Δημήτριος Χατζόπουλος** Λέκτορας "Διδακτική στη Φυσική Αγωγή" (ΦΕΚ 1066/12.12.2011 τ. Γ') Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμη 2310 992225 chatzop@phed.auth.gr

**ΕΕΔΙΠ Ι**

Στο Τμήμα υπηρετούν 24 μέλη ΕΕΔΙΠ Ι και επιτελούν ειδικό διδακτικό έργο. Για το καθένα αναφέρεται παρακάτω το γνωστικό αντικείμενο στο οποίο έχει εκλεγεί, από πού και πότε έλαβε το πτυχίο του και τυχόν μεταπτυχιακό τίτλο, ο Τομέας στον οποίο ανήκει, ο χώρος όπου βρίσκεται το γραφείο του, το τηλέφωνό του, καθώς και η διεύθυνση του ηλεκτρονικού του ταχυδρομείου.

1. **Ελένη Βραχιολίδου**, «Παιδαγωγική Γυμναστική», Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1979, Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, 2310992675.
2. **Φανή Γιαγκουδάκη**, «Ειδική Φυσική Αγωγή», Πτυχιούχος Ανώτατης Σχολής Φυσικής Αγωγής Ρώμης το 1983, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2007, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 2ος όροφος), 2310992232, fgiagkou@phed.auth.gr
3. **Ιωάννης Δήλιας**, «Κλασικός Αθλητισμός» Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1982, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, 2310992675, info@fabrikis.gr
4. **Δημήτριος Ζαρζαβατσίδης**, «Άρση Βαρών», Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1981, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, 2310992675, antonioud@the.forthnet.gr
5. **Γεώργιος Θώμογλου**, «Σκι», Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1982, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 2ος όροφος), 2310992161, gthomogl@phed.aut.gr
6. **Ευαγγελία Ιωαννίδου**, «Οργάνωση-Διοίκηση», Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1983, Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης, 2310992176, evioanni@phed.auth.gr
7. **Γεώργιος Κώστας**, «Ιστιοπλοΐα», Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1982, Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, 2310992675, gkostas@phed.auth.gr
8. **Αλέξανδρος Μαλκογεώργος**, «Χοροί», Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Αθηνών το 1981, Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, 2310992675, malko@phed.auth.gr
9. **Γεώργιος Μανιός**, «Ποδόσφαιρο», Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Αθηνών το 1981, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, 2310992675, gmanios@phed.auth.gr
10. **Νικόλαος Μεντηλίδης, «**Καλαθοσφαίριση», Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1974, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, 2310992675, nikosmed@hotmail.com.

11. **Στεπάν Παρτεμιάν,** «Χειροσφαίριση», Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1982, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, 2310992675, stepan@phed.auth.gr
12. **Γεώργιος Πάχτας**, «Πάλη», Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1980, Διδάκτορας Ινστιτούτου Φυσικής Αγωγής Μόσχας το 1987, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, 2310992675, pahtas@phed.auth.gr
13. **Βίκτωρ Σιώπης**, «Τζούντο», Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Αθηνών το 1982, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, 2310992675, vittorio@vittorioitalia.com
14. **Νικόλαος Χαλάτσης**, «Κλασικός Αθλητισμός», Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1979, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, 2310992675, hal@phed.auth.gr
15. **Δημήτριος Χατζημανουήλ**, «Χειροσφαίριση», Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1989, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2005, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, 2310992675, xatjiman@phed.auth.gr

**ΕΕΔΙΠ ΙΙ**

1. **Νικόλαος Αρδαμερινός,** 2310992171
2. **Αθανάσιος Βασιλειάδης**, 2310992223
3. **Ελένη Κουγιουμτζή,** 2310992241

## ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ ΜΕ ΑΠΟΣΠΑΣΗ

Για τη διδασκαλία ορισμένων μαθημάτων εφαρμογής αποσπάται στο ΤΕΦΑΑ αριθμός καθηγητών ΦΑ από την πρωτοβάθμια και τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Η απόσπαση των διδασκόντων αυτών γίνεται σε ετήσια βάση.

## ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ ΜΕ ΣΥΜΒΑΣΗ

Μέρος του διδακτικού έργου επιτελείται από διδάσκοντες με ετήσια σύμβαση, όπως προβλέπεται από το ΠΔ 407/1980. Προϋπόθεση για την ανάθεση διδακτικού έργου είναι η κατοχή μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών.

## ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Γραμματέας του Τμήματος είναι η κ. ***Ζαμπουρίδου ελένη***.

Μέλη του διοικητικού προσωπικού είναι οι:

1. **Πετρούλα Δόσπρα,** 2310995269
2. **Χρήστος Ριγανάς,** 2310 9952275 (μεταπτυχιακό)
3. **Αδάμ Σπυρίδης,** 2310995276
4. **Μπακιρτζόγλου Παντελής,** 2310992494
5. **Σακελλαρίδου Μαρία**

**ΕΤΕΠ**

1. **Γεώργιος Δημητρίου,** 2310991834
2. **Ασημίνα Μπακόλα,** 2310992184

## ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

Η Γραμματεία του Τμήματος βρίσκεται στον 1ο όροφο του νέου κτιρίου (Γυάλινο) του Τμήματος στη Θέρμη (τηλ. 2310995276) και δέχεται καθημερινά από 09:00 μέχρι 11:00 μ.μ. Οι φοιτητές/-τριες μπορούν να απευθύνονται σε αυτήν για πληροφορίες γύρω από θέματα σπουδών, για εγγραφή και ανανέωση εγγραφής, καθώς και για την έκδοση βεβαιώσεων και πιστοποιητικών (τηλ. 2310995269). Ειδικά για το πιστοποιητικό αναλυτικής βαθμολογίας, αυτό χορηγείται μόνο σε φοιτητές/-τριες που βρίσκονται στο 7ο τουλάχιστον εξάμηνο. Φοιτητές/-τριες προηγούμενων εξαμήνων μπορούν να ενημερωθούν μόνο προφορικά για τη βαθμολογία τους.

Από το ακαδημαϊκό έτος 2004-2005, η Γραμματεία εφαρμόζει νέο σύστημα ηλεκτρονικής οργάνωσης, που δίνει αυξημένες δυνατότητες σε φοιτητές/-τριες και διδακτικό προσωπικό. Συγκεκριμένα, υπάρχει η δυνατότητα πρόσβασης των φοιτητών σε αυτή διαμέσου του διαδικτύου για δήλωση μαθημάτων, αναζήτηση βαθμολογίας, υποβολή αιτήσεων κ.λπ. **Για το σκοπό αυτό, κάθε φοιτητής πρέπει να προμηθεύεται ατομικό κωδικό πρόσβασης.**

## ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΑΙ ΑΡΓΙΕΣ

Κάθε 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 εβδομάδες για διδασκαλία και 2 ή 3 για εξετάσεις. Το χειμερινό εξάμηνο αρχίζει την τελευταία εβδομάδα του Σεπτεμβρίου και λήγει στις αρχές του τελευταίου δεκαημέρου του Ιανουαρίου. Το εαρινό αρχίζει στα μέσα Φεβρουαρίου και λήγει στα τέλη Μαΐου. Δεν πραγματοποιούνται μαθήματα και εξετάσεις τα Σαββατοκύριακα, καθώς και στις παρακάτω ημερομηνίες:

- 26η Οκτωβρίου (Γιορτή του πολιούχου της Θεσσαλονίκης Αγίου Δημητρίου).
- 28η Οκτωβρίου (Επέτειος του ΟΧΙ).
- 17η Νοεμβρίου (Επέτειος εξέγερσης του Πολυτεχνείου).
- Από την 24η Δεκεμβρίου έως και την 7η Ιανουαρίου (Διακοπές Χριστουγέννων).
- 30η Ιανουαρίου (Τριών Ιεραρχών).
- Από την Πέμπτη της Τυροφάγου ως και την επόμενη της Καθαρής Δευτέρας (Διακοπές Αποκριάς).
- 25η Μαρτίου (Επέτειος της επανάστασης του 1821).
- Από τη Μεγάλη Δευτέρα έως και την Κυριακή του Θωμά (Διακοπές Πάσχα).
- 1η Μαΐου (Εργατική Γιορτή - Απεργία).
- Του Αγίου Πνεύματος (Κινητή θρησκευτική Γιορτή).

## ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Μάθημα στο οποίο δεν πραγματοποιήθηκαν τουλάχιστον 13 εβδομάδες - θεωρείται ότι δεν διδάχθηκε. Από την άποψη του τρόπου διδασκαλίας, ένα μάθημα μπορεί να είναι θεωρητικό,

εφαρμογής, εργαστηριακό ή συνδυασμός αυτών. 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 οι φοιτητές/-τριες έχουν δικαίωμα απουσίας μέχρι το 30% του συνόλου των ωρών διδασκαλίας που πραγματοποιήθηκαν. Αν ένας φοιτητής/-τρια είναι μέλος εθνικής ομάδας ή ασθενήσει και νοσηλευθεί, το όριο απουσίας αυξάνεται σε 40%. Στην πρώτη περίπτωση απαιτείται βεβαίωση συμμετοχής σε διεθνείς αγώνες θεωρημένη από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, ενώ στη δεύτερη δικαιολογητικό νοσηλείας από δημόσιο νοσοκομείο. Αν φοιτητής/-τρια απουσιάσει από ένα μάθημα περισσότερες ώρες από το ανώτατο επιτρεπτό όριο, τότε δεν κατοχυρώνει το μάθημα και είναι υποχρεωμένος/-η να επαναλάβει την παρακολούθηση με τον ίδιο ή με άλλο διδάσκοντα.

## ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

**Σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία όλοι οι φοιτητές/τριές υποχρεούνται να κάνουν ηλεκτρονικά την ανανέωση της εγγραφής του τουλάχιστον μία φορά σε κάθε ακαδημαϊκό έτος σε ημερομηνίες που ορίζονται από του ίδρυμα.**

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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, πρακτικές ή συνδυασμός αυτών. Προβιβάσιμος βαθμός για όλα τα μαθήματα θεωρείται το πέντε (5).

Οι τελικές εξετάσεις διενεργούνται σε τρεις περιόδους: Ιανουαρίου-Φεβρουαρίου (1η), Ιουνίου (2η) και Σεπτεμβρίου (3η). Τα μαθήματα του χειμερινού εξαμήνου εξετάζονται κατά την 1η και 3η περίοδο, ενώ τα μαθήματα του εαρινού εξαμήνου τη 2η και 3η περίοδο. Μετά την ολοκλήρωση οκτώ εξαμήνων σπουδών, οι φοιτητές/-τριες 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/-τριες που δεν δήλωσαν εμπρόθεσμα. Γι' αυτό οι φοιτητές/-τριες (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.

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΩΝ

Κάθε εξάμηνο, πριν από την έναρξη της εξεταστικής περιόδου, έχετε το δικαίωμα και την υποχρέωση να αξιολογείτε τα μαθήματα και τους διδάσκοντές σας, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας των σπουδών σας. Περισσότερες πληροφορίες είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα της Μονάδας Διασφάλισης Ποιότητας (ΜΟΔΙΠ-ΑΠΘ http://qa.auth.gr) και στην ιστοσελίδα του Τμήματός.

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΓΡΑΠΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

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

## ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗ - ΠΤΥΧΙΟ

Όταν ο φοιτητής ή η φοιτήτρια περατώσει όλες τις υποχρεώσεις που προβλέπονται από το πρόγραμμα σπουδών, κάνει αίτηση στη Γραμματεία του Τμήματος για να ορκιστεί. Μετά τον έλεγχο των βαθμολογιών, γίνεται η ορκωμοσία και η παραλαβή του πτυχίου του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού. 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 και πιστοποιητικό παρακολούθησης μιας ειδικότητας. Ως ημερομηνία αποφοίτησης θεωρείται η ημέρα κατάθεσης στη Γραμματεία της βαθμολογίας του τελευταίου μαθήματος, στο οποίο υποχρεούνταν να εξετασθεί ο φοιτητής.

## ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Οι απόφοιτοι του ΤΕΦΑΑ μπορούν να εργαστούν ως καθηγητές Φυσικής Αγωγής (ΚΦΑ) σε σχολεία της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της χώρας (δημόσια ή ιδιωτικά), ως προπονητές σε αθλητικούς συλλόγους (ανάλογα με την ειδικότητα), ως γυμναστές σε δημόσια ή ιδιωτικά γυμναστήρια και σε άλλες αθλητικές και τουριστικές επιχειρήσεις και σε τομείς που σχετίζονται με την υγεία (προγράμματα γύμνασης ΑμΕΑ, σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις και σε ειδικές κατηγορίες ατόμων). Επίσης, οι ΚΦΑ έχοντας στην κατοχή τους και μεταπτυχιακούς τίτλους σπουδών μπορούν να εργαστούν και στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

## Γενικές πληροφορίες

Η Γενική Συνέλευση του Τμήματος, στο πλαίσιο των υποχρεώσεών της και με γνώμονα τις μελλοντικές ανάγκες του καθηγητή Φυσικής Αγωγής, αποφάσισε ότι το Πρόγραμμα Σπουδών για τους φοιτητές που θα εισάγονται από το ακαδημαϊκό έτος 2008-2009 και μετά, παρουσιάζεται στον συνοπτικό πίνακα που ακολουθεί. Το πρόγραμμα αποτελείται από επτά ομάδες μαθημάτων, με διαφορετικά χαρακτηριστικά η κάθε μία.

**Ομάδα 1: Υποχρεωτικά θεωρητικά μαθήματα.** Η ομάδα αυτή αποτελείται από 19 μαθήματα που συνθέτουν τη θεωρητική βάση στην οποία πρέπει να στηριχθεί ο μελλοντικός γυμναστής.

**Ομάδα 2: Υποχρεωτικά μαθήματα εφαρμογής,** ή πρακτικά μαθήματα. Η ομάδα αυτή αποτελείται από την παιδαγωγική γυμναστική, τη διδακτική στην εκπαίδευση, τους παραδοσιακούς χορούς, τη φυσικοθεραπεία και οκτώ από τα περισσότερο διαδεδομένα αθλήματα. Κάθε ένα από αυτά τα αντικείμενα διδάσκεται με τη μορφή πράξης και θεωρίας σε δύο εξάμηνα.

**Ομάδα 3: Κοινά Μαθήματα Υποχρεωτικής Επιλογής ή μαθήματα εμβάθυνσης.** Η ομάδα αυτή αποτελείται από 15 μαθήματα από τα οποία ο φοιτητής επιλέγει 3 μαθήματα που επιθυμεί και ένα ακόμα μάθημα που ορίζεται από την ειδικότητα που θα επιλέξει.

**Ομάδα 4Α: Μαθήματα Υποχρεωτικής Επιλογής Κατεύθυνσης: Αγωνιστικός Αθλητισμός**. Η ομάδα αυτή αποτελείται από 10 μαθήματα, από τα οποία ο φοιτητής που σκοπεύει να επιλέξει ειδικότητα αγωνιστικού αθλητισμού, επιλέγει 3 μαθήματα που επιθυμεί και ένα ακόμα μάθημα που ορίζεται από την ειδικότητα που θα επιλέξει.

**Ομάδα 4Β: Μαθήματα Υποχρεωτικής Επιλογής Κατεύθυνσης: Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία.** Είναι 11 μαθήματα από τα οποία ο φοιτητής που σκοπεύει να επιλέξει μια από τις ειδικότητες Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες, Αθλητικές Δραστηριότητες Κλειστού Χώρου, Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί, ή Ειδική Φυσική Αγωγή - Θεραπευτική Γυμναστική, επιλέγει 3 μαθήματα που επιθυμεί και ένα ακόμα μάθημα που ορίζεται από την ειδικότητα που θα επιλέξει.

**Ομάδα 5: Θεωρητικά Μαθήματα Ελεύθερης Επιλογής.** Η ομάδα αυτή αποτελείται από 19 μαθήματα από τα οποία ο φοιτητής επιλέγει 3 μαθήματα που επιθυμεί.

Εναλλακτικά, μπορεί να παρακολουθήσει ένα ή περισσότερα μαθήματα από τα Υποχρεωτικής Επιλογής της άλλης κατεύθυνσης. Π.χ. αν η κατεύθυνση που θα ακολουθήσει είναι «Αγωνιστικός αθλητισμός», μπορεί να παρακολουθήσει ένα ή περισσότερα μαθήματα από τα Υποχρεωτικής Επιλογής της κατεύθυνσης «Φυσική δραστηριότητα και υγεία», τα οποία θα του κατοχυρωθούν ως μαθήματα Ελεύθερης επιλογής. Τα μαθήματα επιλογής που ορίζονται από τις ειδικότητες, δεν είναι προαπαιτούμενα, αλλά είναι καλό να τα παρακολουθούν οι φοιτητές κατά τη διάρκεια του έτους Ειδικότητας.

**Ομάδα 6: Μαθήματα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής.** Η ομάδα αυτή περιλαμβάνει 45 μαθήματα, κυρίως αθλήματα, που δεν βρίσκονται στο βασικό κορμό του προγράμματος. Από αυτήν τη ομάδα ο φοιτητής επιλέγει 3 μαθήματα που επιθυμεί.

**Ομάδα 7: Μαθήματα Ειδικότητας.** Κάθε φοιτητής - φοιτήτρια είναι υποχρεωμένος να επιλέξει μία ειδικότητα που αποτελείται από δύο 12ωρα μαθήματα σε κάθε εξάμηνο του 4ου έτους. Οι φοιτητές που έχουν εισαχθεί ως αθλητές είναι υποχρεωμένοι να επιλέξουν την ειδικότητα του αθλήματός τους.

## Κατευθύνσεις

Ενώ το πτυχίο είναι ενιαίο, η κατεύθυνση ορίζεται από τα μαθήματα της **ειδικότητας** και από τα επιλεγόμενα μαθήματα από τις αντίστοιχες ομάδες **4Α** ή **4Β.** Η κατεύθυνση **«Αγωνιστικός αθλητισμός»** περιλαμβάνει 22 ειδικότητες και αφορούν στον αγωνιστικό αθλητισμό και η κατεύθυνση **«Φυσική δραστηριότητα και υγεία»** που περιλαμβάνει 4 ειδικότητες: α) Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες, β) Αθλητικές Δραστηριότητες Κλειστού Χώρου, γ) Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί και δ) Ειδική Φυσική Αγωγή -Θεραπευτική Γυμναστική.

Η Κατεύθυνση δεν δηλώνεται από τους φοιτητές αλλά προκύπτει από την ειδικότητα και τα μαθήματα που θα επιλέξει.

## Συμβουλές - Προτάσεις

Επειδή τα περισσότερα θεωρητικά μαθήματα επιλογής απαιτούν προηγούμενη γνώση, είναι λογικό να τα παρακολουθεί ο φοιτητής αφού πρώτα έχει διδαχθεί το προηγούμενο μάθημα, που συνήθως είναι μάθημα κορμού. Πριν δηλώσετε ένα μάθημα ελέγξτε στον οδηγό σπουδών και βεβαιωθείτε ότι είστε στο εξάμηνο που μπορείτε να παρακολουθήσετε κάποιο μάθημα. Στην τελευταία στήλη των πινάκων με τα μαθήματα επιλογής, αναγράφεται το εξάμηνο από το οποίο και μετά μπορούν οι φοιτητές να παρακολουθήσουν το αντίστοιχο μάθημα.

Τα μαθήματα της 6ης ομάδας (εφαρμογής ελεύθερης επιλογής) αποκτούν ιδιαίτερη βαρύτητα για τους φοιτητές, όταν η επίδοση σε κάποιο από αυτά χρησιμοποιείται ως κριτήριο στην επιλογή τους για παρακολούθηση της αντίστοιχης ειδικότητας στο 4ο έτος. Οι ειδικότητες που έχουν ως προαπαιτούμενο ένα μάθημα επιλογής είναι:

| | |
|---|---|
| 1. Αντιπτέριση | 2. Αντισφαίριση |
| 3. Άρση Βαρών | 4. Ιστιοπλοΐα |
| 5. Κωπηλασία | 6. Ναυαγοσωστική |
| 7. Πάλη | 8. Ποδηλασία |
| 9. Πυγμαχία | 10. Ταε-κβο-ντό |
| 11. Τζούντο | 12. Υδατοσφαίριση |
| 13. Χειμερινά Αθλήματα - Χιονοδρομία | 14. Αθλητικές Δραστηριότητες Κλειστού Χώρου |
| 15. Μαχητικά αθλήματα & Αυτοάμυνα | 16. Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες |

Προσοχή στο μάθημα εφαρμογής ελεύθερης επιλογής με τίτλο **«Εκμάθηση κολύμβησης»** (κωδ 9). Το αντικείμενο του μαθήματος είναι να διδάξει τους φοιτητές να μάθουν να κολυμπούν. Έτσι, φοιτητές ή φοιτήτριες που δεν γνωρίζουν να κολυμπούν είναι εκ των πραγμάτων υποχρεωμένοι να παρακολουθήσουν αυτό το μάθημα κατά τα δύο πρώτα έτη σπουδών τους. Διαφορετικά θα αντιμετωπίσουν σοβαρά προβλήματα ανταπόκρισης στις υποχρεώσεις τους όταν στο τρίτο έτος θα πρέπει να διδαχθούν τα μαθήματα κορμού κολύμβησης. Το μάθημα «Εκμάθηση κολύμβησης» κατοχυρώνεται ως μάθημα ελεύθερης επιλογής (6η ομάδα).

## Ομάδες μαθημάτων

| **Ομάδα 1**<br>**Υποχρεωτικά Θεωρητικά Μαθήματα**<br>*Υποχρέωση φοιτητών/τριών: όλα τα μαθήματα* | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Κωδικός** | **Τίτλος μαθήματος** | **Υπεύθυνος** | **ωρ/εβ** | **ΠΜ** | **εξαμ.** |
| 125 | Ιστορία Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού | Β. Καϊμακάμης | 4 | 6,0 | 1 |
| 126 | Εισαγωγή στην επιστήμη της Φ. Α. & του Αθλ | Γ. Δογάνης | 2 | 3,0 | 1 |
| 127 | Περιγραφική Ανατομική του Ανθρώπου | Ν. Κουτλιάνος | 4 | 6,0 | 1 |
| 143 | Ξένη Γλώσσα (Αγγλική) Ι | Σ. Δούκα | 2 | 3,0 | 1 |
| 176 | Φυσιολογία | Θ. Μεταξάς | 4 | 6,0 | 2 |
| 177 | Κοινωνιολογία της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού | Σ. Δούκα | 2 | 3,0 | 2 |
| 193 | Ξένη Γλώσσα (Αγγλική) ΙΙ | Σ. Δούκα | 2 | 3,0 | 2 |
| 229 | Βιοκινητική | Η. Κόλλιας | 4 | 6,0 | 3 |
| 230 | Εργοφυσιολογία | Κ. Χριστούλας | 4 | 6,0 | 3 |
| 227 | Υγιεινή και Διατροφή Αθλουμένων | Α. Φαχαντίδου | 3 | 4,5 | 3 |
| 275 | Φιλοσοφία Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού - Ολυμπιακή Παιδεία | Β. Καϊμακάμης | 4 | 6,0 | 4 |
| 277 | Αθλητική Ψυχολογία | Γ. Δογάνης | 4 | 6,0 | 4 |
| 279 | Παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού | Χ. Τσορμπατζούδης | 4 | 6,0 | 4 |
| 278 | Οργάνωση και Διοίκηση του Αθλητισμού | Κ. Αλεξανδρής | 2 | 3,0 | 4 |
| 319 | Αθλητιατρική | Α. Δεληγιάννης | 4 | 6,0 | 5 |
| 329 | Προπονητική παιδικής & εφηβικής ηλικίας (ΔΜ) | Χ. Κοτζαμανίδης | 3 | 4,5 | 5 |
| 330 | Ειδική αγωγή | Ε. Φωτιάδου | 4 | 6,0 | 5 |
| 376 | Κινητική Συμπεριφορά | Γ. Γρούιος | 4 | 6,0 | 6 |
| 381 | Γενική Προπονητική | Σ. Κέλλης | 4 | 6,0 | 6 |

| **Ομάδα 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Υποχρεωτικά Μαθήματα Εφαρμογής ή Πρακτικά Μα**θήματα | | | | | |
| *Υποχρέωση φοιτητών/τριών: όλα τα μαθήματα εκτός ρυθμικής για τους φοιτητές* | | | | | |
| **Κωδικός** | **Τίτλος μαθήματος** | **Υπεύθυνος** | **ωρ/εβ** | **ΠΜ** | **εξαμ.** |
| 119 | Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού Ι | Γ. Παπαϊκώβου | 4 | 4 | 1 |
| 120 | Διδακτική της Παιδαγωγικής Γυμναστικής Ι | Β. Μπαρκούκης | 4 | 4 | 1 |
| 121 | Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών Ι | Σ. Δούκα | 3 | 3 | 1 |
| 169 | Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού ΙΙ | Π. Σαρασλανίδης | 4 | 4 | 2 |
| 170 | Διδακτική της Παιδαγωγικής Γυμναστικής ΙΙ | Δ. Χατζόπουλος | 4 | 4 | 2 |
| 171 | Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών ΙΙ | Σ. Δούκα | 3 | 3 | 2 |
| 218 | Διδακτική του Ποδοσφαίρου Ι | Α. Ζάκας | 3 | 4 | 3 |
| 219 | Διδακτική της Χειροσφαίρισης Ι | Α. Γιαννακός | 3 | 4 | 3 |
| 220 | Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής Ι | Θ. Σιάτρας | 4 | 4 | 3 |
| 221 | Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής Ι | Ε. Γιαννιτσοπούλου | 3 | 3 | 3 |
| 268 | Διδακτική του Ποδοσφαίρου ΙΙ | Α. Ζάκας | 3 | 4 | 4 |
| 269 | Διδακτική της Χειροσφαίρισης ΙΙ | Α. Γιαννακός | 3 | 4 | 4 |
| 270 | Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής ΙΙ | Θ. Σιάτρας | 4 | 4 | 4 |
| 271 | Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής ΙΙ | Ε. Γιαννιτσοπούλου | 3 | 3 | 4 |
| 323 | Διδακτική της Πετοσφαίρισης Ι | Σ. Παπαδοπούλου | 3 | 4 | 5 |
| 324 | Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης Ι | Χ. Γαλαζούλας | 3 | 4 | 5 |
| 325 | Διδακτική της Κολύμβησης Ι | Σ. Αλεξίου | 4 | 4 | 5 |
| 332 | Διδακτική της ΦΑ στην Α/θμια Εκπαίδευση | Δ. Χατζόπουλος | 4 | 4 | 5 |
| 373 | Διδακτική της Πετοσφαίρισης ΙΙ | Σ. Παπαδοπούλου | 3 | 4 | 6 |
| 374 | Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης ΙΙ | Χ. Γαλαζούλας | 3 | 4 | 6 |
| 375 | Διδακτική της Κολύμβησης ΙΙ | Σ. Αλεξίου | 4 | 4 | 6 |
| 382 | Διδακτική της ΦΑ στη Β/θμια Εκπαίδευση | Β. Μπαρκούκης | 4 | 4 | 6 |
| *424 | Φυσικοθεραπεία Ι | Ε. Συκαράς | 2 | 2 | 7 |
| *474 | Φυσικοθεραπεία ΙΙ | Ε. Συκαράς | 2 | 2 | 8 |

| **Ομάδα 3**<br>**Κοινά Μαθήματα Υποχρεωτικής Επιλογής ή μαθήματα εμβάθυνσης**<br>*Υποχρέωση φοιτητών/τριών: 3 μαθήματα με ελεύθερη επιλογή + 1 που ορίζει η ειδικότητα* | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Κωδικός** | **Τίτλος μαθήματος** | **Υπεύθυνος** | **ωρ/εβ** | **ΠΜ** | **εξαμ.** |
| ΕΠ0145 | Αθλητικές Κακώσεις | Α. Παπαβασιλείου | 2 | 3 | 4-8 |
| 098 | Αθλητική Καρδιολογία | Α. Δεληγιάννης | 2 | 3 | 5-8 |
| 088 | Αξιολόγηση της Δύναμης & Νευρομυϊκός Έλεγχος | Χ. Κοτζαμανίδης | 2 | 3 | 5-8 |
| ΕΠ0122 | Βιοχημεία της Άσκησης | Β. Μούγιος | 2 | 3 | 3-8 |
| *ΕΠ0157 | Ειδικά Θέματα Γυναικείου Αθλητισμού (ΔΜ) | Δ. Μαμελετζή | 2 | 3 | 5-8 |
| ΕΠ0146 | Εργομετρία | Θ. Μεταξάς | 2 | 3 | 3-8 |
| ΕΠ0123 | Εργονομία | Ε. Βαμβακούδης | 2 | 3 | 4,6,8 |
| 038 | Εφαρμοσμένη Αθλητιατρική | Ε. Κουιδή | 2 | 3 | 7-8 |
| 075 | Κοινωνική Αθλητική Ψυχολογία | Γ. Δογάνης | 2 | 3 | 4,6,8 |
| ΕΠ0159 | Μέθοδοι Έρευνας και Στατιστική | Χ. Τσορματζούδης | 2 | 3 | 6,8 |
| ΕΠ0160 | Νέες Τεχνολογίες στον Αθλητισμό | Η. Κόλλιας | 2 | 3 | 2,4,6,8 |
| ΕΠ0132 | Λειτουργική Ανατομική | Ν. Κουτλιάνος | 2 | 3 | 2,4,6,8 |
| ΕΠ0152 | Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα | Β. Τσιμάρας | 2 | 3 | 6,8 |
| 042 | Πρώτες Βοήθειες - Παθολογία Αθλουμένων | Ε. Κουιδή | 2 | 3 | 5-8 |
| 024 | Ειδικά Θέματα Ολυμπιακών Αγώνων | Β. Καϊμακάμης | 2 | 3 | 1-8 |

**Ομάδα 4Α**
**Μαθήματα Υποχρεωτικής Επιλογής Κατεύθυνσης**
**Αγωνιστικός Αθλητισμός**

*Υποχρέωση φοιτητών/τριών: 3 μαθήματα με ελεύθερη επιλογή + 1 που ορίζει η ειδικότητα*

| Κωδικός | Τίτλος μαθήματος | Υπεύθυνος | ωρ/εβ | ΠΜ | εξαμ. |
|---|---|---|---|---|---|
| 02Α | Απόδοση σε Διαφορετικές Περιβαλλοντικές Συνθήκες | Κ. Χριστούλας | 2 | 3 | 3-8 |
| 058 | Βιοκινητική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης | Η. Κόλλιας | 2 | 3 | 3-8 |
| 061 | Βιοχημική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης | Β. Μούγιος | 2 | 3 | 3-8 |
| 064 | Εργοφυσιολογική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης | Ε. Βαμβακούδης | 2 | 3 | 3-8 |
| ΕΠ0128 | Έλεγχος Κινητικών Δεξιοτήτων | Β. Χατζητάκη | 2 | 3 | 3-8 |
| 087 | Ετήσιος Σχεδιασμός Αθλητικής Προπόνησης | Σ. Κέλλης | 2 | 3 | 5,7 |
| ΕΠ0127 | Μάθηση και Ανάπτυξη Κινητικών Δεξιοτήτων | Γ. Τζέτζης | 2 | 3 | 3-8 |
| ΕΠ0161 | Όρια Αθλητικής Απόδοσης (ΔΜ) | Κ. Χριστούλας | 2 | 3 | 3-8 |
| ΕΠ0149 | Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων | Α. Ζάκας | 2 | 3 | 3-8 |
| 076 | Ψυχολογική Προετοιμασία Αθλητών | Χ. Τσορμπατζούδης | 2 | 3 | 5,7 |

**Ομάδα 4Β**
**Μαθήματα Υποχρεωτικής Επιλογής Κατεύθυνσης**
**Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία**

*Υποχρέωση φοιτητών/τριών: 3 μαθήματα με ελεύθερη επιλογή + 1 που ορίζει η ειδικότητα*

| Κωδικός | Τίτλος μαθήματος | Υπεύθυνος | ωρ/εβ | ΠΜ | εξαμ. |
|---|---|---|---|---|---|
| ΕΠ0156 | Αθλητισμός Αναψυχής | Κ. Αλεξανδρής | 2 | 3 | 2,4,6,8 |
| ΕΠ0154 | Άσκηση Ατόμων με Χρόνιες Παθήσεις | Ε. Κουιδή | 2 | 3 | 5-8 |
| ΕΠ0124 | Άσκηση και Αισθητηριακές Διαταραχές | Ε. Φωτιάδου | 2 | 3 | 5,7 |
| ΕΠ0163 | Ειδικά Θέματα Τρίτης Ηλικίας (ΔΜ) | Φ. Μαυροβουνιώτης | 2 | 3 | 3-8 |
| 056 | Ειδική Φυσική Αγωγή και Ορθοσωμική Γυμναστική | Μ. Σιδηροπούλου | 2 | 3 | 5,8 |
| 01Α | Κοινωνιολογία της Αναψυχής | Σ. Δούκα | 2 | 3 | 3,5,7 |
| ΕΠ0164 | Λαογραφία - πολιτισμός | Ν. Βαβρίτσας | 2 | 3 | 4,6,8 |
| 012 | Μουσική - Ρυθμολογία | Ν. Βαβρίτσας | 2 | 3 | 3,5,7 |
| 004 | Οργάνωση και Λειτουργία Αθλητικών Ακαδημιών και Camps | Κ. Αλεξανδρής | 2 | 3 | 4,6,8 |
| ΕΠ0125 | Παραολυμπιακά Αθλήματα | Β. Τσιμάρας | 2 | 3 | 5,7 |
| ΕΠ0144 | Ψυχοκινητική Αγωγή σε Άτομα με Αναπηρίες | Μ. Σιδηροπούλου | 2 | 3 | 4,6,8 |

| Ομάδα 5<br>**Θεωρητικά Μαθήματα Ελεύθερης Επιλογής**<br>*Υποχρέωση φοιτητών/τριών: 3 μαθήματα ελεύθερα* | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Κωδικός** | **Τίτλος μαθήματος** | **Υπεύθυνος** | **ωρ/εβ** | **ΠΜ** | **εξαμ.** |
| ΕΠ0140 | Αθλητική Αναψυχή σε Τουριστικά Κέντρα | Κ. Αλεξανδρής | 2 | 2 | 3-8 |
| 062 | Αρχές σχολικής υγιεινής | Α. Φαχαντίδου | 2 | 2 | 3-8 |
| ΕΠ0165 | Διδακτική της Φυσικής Αγωγής στην προσχολική ηλικία | Χ. Τσορμπατζούδης | 2 | 2 | 2,4,6,8 |
| 500 | Διπλωματική Εργασία | | 2 | 2 | 7 |
| ΕΠ0139 | Επιχειρηματικότητα και Καινοτομία στον Αθλητικό Τομέα | Γ. Τζέτζης | 3 | 2 | 1,3,5,7 |
| 036 | Εργαστηριακή Βιοχημεία της Άσκησης | Β. Μούγιος | 2 | 2 | 3-8 |
| 099 | Κολύμβηση Ατόμων με Αναπηρίες | Μ. Σιδηροπούλου | 2 | 1 | 5,7 |
| ΕΠ0166 | Δυναμική ευκαμψία σε αθλητές και απροπόνητους | Α. Ζάκας | 2 | 2 | 1-8 |
| ΕΠ0167 | Θεραπευτικές Εφαρμογές της Άσκησης | Δ. Μαμελετζή | 2 | 2 | 5-8 |
| ΕΠ0168 | Κολύμβηση & Σωματική υγεία | Ν. Κουτλιάνος | 2 | 2 | 1,3,5,7 |
| ΕΠ0129 | Μέτρηση και Αξιολόγηση Κινητικών Δεξιοτήτων | Γ. Γρούιος | 2 | 2 | 4,6,8 |
| 022 | Μηχανική Ανάλυση της Κίνησης | Η. Κόλλιας | 2 | 2 | 4,6,8 |
| *ΕΠ0169 | Παχυσαρκία και Φυσική Δραστηριότητα | Α. Φαχαντίδου | 2 | 2 | 3-8 |
| *ΕΠ0170 | Προπονητική Αναπτυξιακών Ηλικιών στις Αθλοπαιδιές | Α. Ζάκας | 2 | 2 | 3-8 |
| ΕΠ0113 | Φύλο, άσκηση & αθλητισμός | Χ. Τσορμπατζούδης | 2 | 2 | 1,3,5,7 |
| ΕΠ0130 | Φυσική αγωγή ως μέσο πρόληψης διαταραχών σωματικής υγείας | Φ. Μαυροβουνιώτης | 2 | 2 | 3-8 |
| *ΕΠ0171 | Ψυχολογία εκπαιδευτικού | Χ. Τσορμπατζούδης | 2 | 2 | 4,6,8 |
| *ΕΠ0172 | Ψυχολογία παιδιών και εφήβων. | Χ. Τσορμπατζούδης | 2 | 2 | 3,5,7 |
| ΕΠ0191 | Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Φυσικής Δραστηριότητας | Β. Μπαρκούκης | 2 | 2 | 2,4,6,8 |
| ΕΠ0192 | Ειδικά θέματα Ολυμπιακής Παιδείας - - Οικολογίας | Β. Καϊμακάμης | 2 | 2 | 1-8 |
| ΕΠ0218 | Πρακτική Άσκηση | Χ. Γαλαζούλας | | 2 | 7-8 |

| Ομάδα 6<br>Μαθήματα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής<br>*Υποχρέωση φοιτητών/τριών: 3 μαθήματα ελεύθερα* | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Κωδικός** | **Τίτλος μαθήματος** | **Υπεύθυνος** | **ωρ/εβ** | **ΠΜ** | **εξαμ.** |
| 021 | Αεροβική Γυμναστική | Κ. Αλεξανδρής | 2 | 2 | 3-6 |
| ΕΠ017 | Ακροβατική Γυμναστική | Π. Στεφανίδης | 2 | 2 | 1-8 |
| ΕΠ018 | Τραμπολίνο | Π. Στεφανίδης | | | 1-8 |
| 027 | Αντιπέριση | Κ. Κορώνας | 2 | 2 | 1-8 |
| 029 | Αντισφαίριση | Κ. Κορώνας | 2 | 2 | 1-8 |
| ΕΠ0173 | Άρση Βαρών | Σ. Κέλλης | 2 | 2 | 3-8 |
| 089 | Διεθνείς Χοροί | Σ. Δούκα | 2 | 2 | 5-8 |
| 009 | Εκμάθηση Κολύμβησης | Σ. Αλεξίου | 2 | 2 | 1-4 |
| 054 | Ενόργανη Αγωνιστική Γυμναστική | Π. Στεφανίδης | 2 | 2 | 3-8 |
| 043 | Επιτραπέζια Αντισφαίριση | Κ. Κορώνας | 2 | 2 | 1-8 |
| 091 | Ιππασία | Η. Κόλλιας | 2 | 2 | 1-8 |
| 047 | Ιστιοπλοΐα | Σ. Αλεξίου | 2 | 2 | 1-8 |
| ΕΠ0115 | Καράτε | Γ. Ζαγγελίδης | 2 | 2 | 1-8 |
| 059 | Καταδύσεις | Σ. Αλεξίου | 2 | 2 | 1-8 |
| 017 | Κατασκηνωτικά - Υπαίθρια Ζωή | Κ. Αλεξανδρής | 2 | 2 | 4,6,8 |
| 011 | Κλασικό Μπαλέτο | Σ. Δούκα | 2 | 2 | 5-8 |
| 07[A] | Κρίκετ | Α. Γιαννακός | 2 | 2 | 1-8 |
| 033 | Κωπηλασία | Σ. Αλεξίου | 2 | 2 | 1-8 |
| 013 | Μοντέρνος Χορός | Σ. Δούκα | 2 | 2 | 5-8 |
| ΕΠ0136 | Μπέιζμπολ και Σόφτμπολ | Η. Κόλλιας | 2 | 2 | 1-8 |
| 049 | Ναυαγοσωστική | Ν. Κουτλιάνος | 2 | 2 | 1-8 |
| 051 | Ξιφασκία | Β. Χατζητάκη | 2 | 2 | 1-8 |
| 053 | Ορειβασία | Κ. Χριστούλας | 2 | 2 | 2,4,6,8 |
| 034 | Παιδαγωγικά Παιχνίδια | Χ. Τσορμπατζούδης | 2 | 2 | 1-8 |
| 035 | Πάλη | Χ. Κοτζαμανίδης | 2 | 2 | 1-8 |
| 006 | Πετοσφαίριση Παραλίας | Σ. Παπαδοπούλου | 2 | 2 | 1-8 |
| 005 | Ποδηλασία | Κ. Κορώνας | 2 | 2 | 2,4,6,8 |
| 041 | Πυγμαχία | Γ. Ζαγγελίδης | 2 | 2 | 1-8 |
| ΕΠ0137 | Ρυθμική Γυμναστική Επιδείξεων | Ε. Γιαννιτσοπούλου | 2 | 2 | 3-8 |
| 015 | Συγχρονισμένη Κολύμβηση | Σ. Αλεξίου | 2 | 2 | 1-8 |
| 063 | Ταεκβοντό | Γ. Ζαγγελίδης | 2 | 2 | 1-8 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 080 | Τεχνικές Ασκήσεων Ανάπτυξης Ταχυδύναμης | Σ. Κέλλης | 2 | 2 | 8 |
| 037 | Τζούντο | Γ. Ζαγγελίδης | 2 | 2 | 1-8 |
| 082 | Τοξοβολία | Χ. Τσορμπατζούδης | 2 | 2 | 5-8 |
| 007 | Τρίαθλο | Ν. Κουτλιάνος | 2 | 2 | 2,4,6,8 |
| 045 | Υδατοσφαίριση | Δ. Λούπος | 2 | 2 | 1-8 |
| 003 | Υδρογυμναστική - Υδροαεροβική | Δ. Μαμελετζή | 2 | 2 | 1-8 |
| 025 | Υποβρύχιες Καταδύσεις | Σ. Αλεξίου | 2 | 2 | 1-8 |
| 055 | Χιονοδρομία | Κ. Χριστούλας | 2 | 2 | 1-8 |
| 06Α | Χορογραφία Επιδείξεων | Σ. Δούκα | 2 | 2 | 4,6,8 |
| ΕΠ05Α | Γενική Γυμναστική | Π. Στεφανίδης | 2 | 2 | 1,3,5,7 |
| ΕΠ0142 | Ειδικές Εφαρμογές της Αθλητικής Φυσικοθεραπείας | Ε. Συκαράς | 2 | 2 | 3,5,7 |
| ΕΠ0180 | Μαχητικά αθλήματα - Αυτοάμυνα | Γ. Ζαγγελίδης | 2 | 2 | 1-8 |
| ΕΠ0218 | Πρακτική Άσκηση | Χ. Γαλαζούλας | | 2 | 7-8 |

| **Ομάδα 7**<br>**Ειδικότητες**<br>*Υποχρέωση φοιτητών/τριών: τα μαθήματα μίας Ειδικότητας. Όλες οι ειδικότητες έχουν 13 πιστωτικές μονάδες και διδάσκονται 12 ώρες εβδομαδιαίως στο Ζ΄ και Η΄ εξάμηνο σπουδών.* | | |
|---|---|---|
| **Κατεύθυνση: Αγωνιστικός Αθλητισμός** | | |
| **Κωδικός** | **Τίτλος μαθήματος** | **Υπεύθυνος μαθήματος** |
| Ε01 | Αντισφαίριση | Κ. Κορώνας |
| Ε02 | Άρση Βαρών | Σ. Κέλλης |
| Ε03 | Ενόργανη Γυμναστική | Θ. Σιάτρας |
| Ε04 | Ιστιοπλοΐα | Σ. Αλεξίου |
| Ε05 | Καλαθοσφαίριση | Χ. Γαλαζούλας |
| Ε06 | Κλασικός Αθλητισμός | Γ. Παπαϊκώβου, Π. Σαρασλανίδης |
| Ε07 | Κολύμβηση | Δ. Λούπος |
| Ε08 | Κωπηλασία | Σ. Αλεξίου |
| Ε09 | Πάλη | Χ. Κοτζαμανίδης |
| Ε10 | Πετοσφαίριση | Σ. Παπαδοπούλου |
| Ε11 | Ποδόσφαιρο | Α. Ζάκας |
| Ε12 | Πυγμαχία | Γ. Ζαγγελίδης |
| Ε13 | Ρυθμική Γυμναστική | Ε. Γιαννιτσοπούλου |
| Ε14 | Ταεκβοντό | Σ. Κέλλης |
| Ε15 | Τζούντο | Γ. Ζαγγελίδης |
| Ε16 | Υδατοσφαίριση | Δ. Λούπος |
| Ε17 | Χειμερινά Αθλήματα - Χιονοδρομία | Κ. Χριστούλας |
| Ε18 | Χειροσφαίριση | Α. Γιαννακός |
| Ε23 | Ποδηλασία | Κ. Κορώνας |
| Ε27 | Ναυαγοσωστική | Σ. Αλεξίου |
| Ε28 | Αντιπτέριση | Κ. Κορώνας |
| Ε32 | Μαχητικά Αθλήματα | Γ. Ζαγγελίδης |
| **Κατεύθυνση: Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία** | | |
| Ε19 | Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες | Κ. Αλεξανδρής |
| Ε20 | Αθλητικές Δραστηριότητες Κλειστού Χώρου | Κ. Αλεξανδρής |
| Ε21 | Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί | Ν. Βαβρίτσας |
| Ε22 | Ειδική Φυσική Αγωγή - Θεραπευτική Γυμναστική | Β. Τσιμάρας |

## ΟΜΑΔΑ 1: ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

### 125 Ιστορία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

**Σκοπός:** Η γνωριμία των φοιτητών-τριών με τη φυσική αγωγή και τον αθλητικό συναγωνισμό στους αρχαίους λαούς και ιδιαίτερα στους Έλληνες. Επίσης επιδιώκεται η κατανόηση της βαρύτητας που έδωσαν οι αρχαίοι Έλληνες στις αθλητικές τους γιορτές και ιδιαίτερα στους πανελλήνιους αγώνες. Εξετάζεται επίσης η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός των Ρωμαίων σε συνδυασμό με την πολιτική του άρτου και των θεαμάτων.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Η φυσική αγωγή στη Μεσοποταμία και την Αίγυπτο.
2. Μινωικός και Μυκηναϊκός πολιτισμός. (Αγώνες, σπορ και χοροί στη Μινωική Κρήτη.
3. Ομηρικοί και Μηκυναϊκοί αγώνες.
4. Οι επιτάφιοι αγώνες.
5. Η φυσική αγωγή στην κλασσική Ελλάδα.
6. Το ιερό της Ολυμπίας.
7. Πρώιμη ιστορία της Ολυμπίας.
8. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες.
9. Πύθια, Νέμεα, Ίσθμια.
10. Προβλήματα που συνδέονται με τους Πανελλήνιους Αγώνες.
11. Οι τοπικοί Αγώνες στην αρχαία Ελλάδα.
12. Αγώνες και παιχνίδια παίδων.
13. Αγώνες γυναικών στην αρχαία Ελλάδα.
14. Ρωμαϊκοί Αγώνες και θεάματα.

### 126 Εισαγωγή στην επιστήμη της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού

**Σκοπός:** Το μάθημα έχει ως βασικό σκοπό να εισάγει το φοιτητή του ΤΕΦΑΑ στην αθλητική επιστήμη, καθώς και τις επικείμενες σπουδές και το προσωπικό του τμήματος. Προς τούτο ο υπεύθυνος του μαθήματος θα αφιερώσει τις 3 πρώτες διαλέξεις στη γνωσιολογία της αθλητικής επιστήμης και στη συνέχεια, σύμφωνα με το πρόγραμμα, θα προσκαλεί τους υπεύθυνους των μαθημάτων του κορμού, προκειμένου να παρουσιάσουν τα μαθήματα που θα διδαχθούν στην πορεία των σπουδών του φοιτητή καθώς και τα σχετιζόμενα μαθήματα που θα κληθεί να επιλέξει στη συνέχεια των σπουδών του.

Στην τελευταία διάλεξη θα γίνει μια επισκόπηση της ύλης και θα συνοψιστούν οι εμπειρίες των φοιτητών από το μάθημα. Με τον τρόπο αυτό κάθε φοιτητής θα αποκτήσει μια πλήρη εικόνα των μαθημάτων που θα κληθεί να παρακολουθήσει στη συνέχεια των σπουδών του και ταυτόχρονα θα έρθει σε μια πρώτη επαφή με το προσωπικό του τμήματος.

Συνεπώς, από το πρώτο κιόλας εξάμηνο θα αρχίσει να σχεδιάζει τις επιλογές που θα κληθεί να κάνει σε μεταγενέστερο στάδιο των σπουδών του και να αναπτύξει έγκαιρα τα ιδιαίτερα ενδιαφέρονται στις διάφορες επιστήμες που συνιστούν την ευρύτερη αθλητική επιστήμη. Ταυτόχρονα θα εξοικειωθεί με τους βασικούς όρους της αθλητικής επιστήμης και θα αντιληφθεί το εύρος και τη σπουδαιότητά της, καθώς και τις προοπτικές επαγγελματικής ενασχόλησης με το αντικείμενο των σπουδών του.

**127 Περιγραφική Ανατομική**

**Σκοπός:** Να δώσει στο/στη φοιτητή/-τρια 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. Γενικό.
2. Κύτταρο ιστοί.
3. Όργανα.
4. Συστήματα.
5. Αρχιτεκτονική σώματος (μέρη - χώρες- αύξηση σώματος).
6. Οστεολογία (ταξινόμηση - ομάδες).
7. Συνδεσμολογία (όχι κινήσεις).
8. Μυολογία γενικό.
9. Μυολογία (ταξινόμηση - ομάδες μυών).
10. Νευρικό (ΚΝΣ- περιφερικό, αυτόνομο).
11. Νευρομυϊκή σύναψη.
12. Σπλάγχνα (αναπνευστικό, πεπτικό, γεννητικό, ουροποιητικό).
13. Σπλάγχνα (ενδοκρινείς, κυκλοφορικό, αισθητήρια - δέρμα)

*Σημείωση: Στο πλαίσιο του μαθήματος της Περιγραφικής Ανατομικής πραγματοποιείται εργαστηριακή άσκηση των φοιτητών σε προπλάσματα κατά ομάδες (2 ώρες / φοιτητή), ως εποπτικό συμπλήρωμα της διδασκαλίας.*

**143 Ξένη Γλώσσα (1ο εξάμηνο) Αγγλική**

**Σκοπός:** Στο τμήμα διδάσκονται δύο ξένες γλώσσες: η αγγλική και η γερμανική. Κάθε φοιτητής/-τρια οφείλει να επιλέξει μία από αυτές και να παρακολουθήσει υποχρεωτικά τις παραδόσεις κατά το 1ο και 2ο εξάμηνο. Σκοπός της διδασκαλίας της ξένης γλώσσας είναι η απόκτηση της ικανότητας επικοινωνίας και συνεργασίας σε καθημερινή βάση 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:**

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

**176 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 - Πόλωση της κυτταρικής μεμβράνης - Διέγερση του κυττάρου.
2. Συνάψεις - Νευρομυϊκή σύναψη - Σκελετικές μυϊκές ίνες - Μυϊκή συστολή.
3. Μυϊκός τέτανος - Μυϊκός κάματος - Τύποι μυϊκών ινών.
4. Αίμα - Ερυθρά αιμοσφαίρια - Αιματοκρίτης - Αιμόλυση - Καθίζηση - Αιμοσφαιρίνη - Μεταφορά αναπνευστικών αερίων - Μυοσφαιρίνη.
5. Λευκά αιμοσφαίρια - Αιμοπετάλια - Πήξη του αίματος - Ομάδες αίματος - Πλάσμα.
6. Συστολή της καρδιάς - Αυτοματία της καρδιάς - Καρδιακοί ήχοι - Ηλεκτροκαρδιογράφημα.
7. Αρτηρίες - Αρτηριακή πίεση - Σφυγμός - Τριχοειδή - Λέμφος - Φλέβες - Ρύθμιση του κυκλοφορικού συστήματος.

8. Μηχανική της αναπνοής - Όγκοι και χωρητικότητες του αναπνευστικού συστήματος - Ανταλλαγή των αερίων στους πνεύμονες - Ρύθμιση της αναπνοής.
9. Ενδοκρινείς αδένες - Υπόφυση - Θυρεοειδής αδένας - Παραθυρεοειδείς αδένες - Πάγκρεας - Επινεφρίδια - Όρχεις - Ωοθήκες.
10. Νεφροί - Νεφρώνας - Αρχικό διήθημα - Λειτουργία των ουροφόρων σωληναρίων - Σχηματισμός και αποβολή των ούρων.
11. Πεπτικό σύστημα - Στόμα - Στόμαχος - Πάγκρεας - Ήπαρ - Έντερο - Απορρόφηση και πέψη των ουσιών -Μεταβολισμός - Θερμορύθμιση.
12. Εγκέφαλος - Νωτιαίος μυελός - Αντανακλαστικά.
13. Αισθητικές και κινητικές οδοί - Αυτόνομο νευρικό σύστημα.

**177 Αθλητική Κοινωνιολογία**

**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, χουλιγκανισμός, κλέψιμο, εφηβική εγκληματικότητα).
13. Ανακεφαλαίωση.

**193 Ξένη Γλώσσα (2ο εξάμηνο) Αγγλική**

**Διδακτικές ενότητες:**

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. Elbow dislocations

**277 Αθλητική Ψυχολογία**

**Σκοπός:** Σκοπός του μαθήματος είναι 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/τριες 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 το σχολικό περιβάλλον.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Εισαγωγή. Ιστορική ανασκόπηση. Επιστημονική υπόσταση της Αθλητικής Ψυχολογίας. Θεωρία και πράξη.
2. Η Ψυχολογία της παιγνιώδους συμπεριφοράς. Παραδοσιακές απόψεις.
3. Η Ψυχολογία της παιγνιώδους συμπεριφοράς. Σύγχρονες ψυχολογικές θεωρήσεις.
4. Η ερμηνεία της αθλητικής συμπεριφοράς.Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις. Η παρακίνηση και οι στάσεις των αθλητών. Αιτίες συμμετοχής στον αθλητισμό.
5. Αιτίες εγκατάλειψης. Σχέση διέγερσης και απόδοσης.
6. Αθλητισμός και προσωπικότητα. Επίδραση της συστηματικής άσκησης στην προσωπικότητα. Η προσωπικότητα των αθλητών και των πρωταθλητών
7. Ο χαρακτήρας των αθλητών.
8. Άγχος και στρες στον αθλητισμό. Μοντέλα ερμηνείας. Παράγοντες που επηρεάζουν. Σχέση διέγερσης και απόδοσης. Τεχνικές μέτρησης. Αντιμετώπιση του άγχους και του στρες.

9. Προσοχή και συγκέντρωση στον αθλητισμό. Μοντέλα. Σχέση με αθλητική απόδοση. Ομαδικά και ατομικά αθλήματα. Τεχνικές μέτρησης. Τεχνικές βελτίωσης.
10. Επιθετικότητα και βία στον αθλητισμό. Θεωρητικές προσεγγίσεις ερμηνείας. Παράγοντες που ευνοούν την εκδήλωση βίαιων επεισοδίων. Η συλλογική βία. Η επιθετικότητα στους αγωνιστικούς χώρους.
11. Η ηγεσίας στον αθλητισμό. Ο προπονητής ως ηγέτης της αθλητικής ομάδας. Μοντέλα άσκησης αποτελεσματικής ηγεσίας. Η συμπεριφορά του προπονητή στην προπόνηση και τους αγώνες. Οι σχέσεις προπονητή-αθλητή. Ο προπονητής και η προβληματική συμπεριφορά των αθλητών.
12. Η ψυχοδυναμική της αθλητικής ομάδας. Η διαδικασία σχηματισμού της αθλητικής ομάδας. Ομοιογένεια της αθλητικής ομάδας και απόδοση. Οι σχέσεις των μελών της αθλητικής ομάδας. Η συμμόρφωση των μελών της ομάδας.
13. Η συνοχή της αθλητικής ομάδας. Παράγοντες που διαμορφώνουν τη συνοχή. Συνοχή και επιτυχία της αθλητικής ομάδας. Το χτίσιμο της αθλητικής ομάδας. Αποτελεσματική επικοινωνία. Αντιμετώπιση της λούφας.

**278 Οργάνωση και Διοίκηση του Αθλητισμού**

**Σκοπός:** Σκοπός του μαθήματος είναι να αναλυθεί η αθλητική βιομηχανία και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του αθλητικού προϊόντος. Θα διδαχτούν οι βασικές αρχές οργάνωσης, διοίκησης και μάρκετινγκ προσαρμοσμένες στις αθλητικές επιχειρήσεις και αθλητικούς οργανισμούς.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Η αθλητική βιομηχανία.
2. Τα ειδικά χαρακτηριστικά του αθλητικού προϊόντος.
3. Αρχές αθλητικού μάρκετινγκ.
4. Το μείγμα μάρκετινγκ στις αθλητικές υπηρεσίες.
5. Το εσωτερικό περιβάλλον της επιχείρησης.
6. Το εξωτερικό περιβάλλον της επιχείρησης.
7. Ανάπτυξη επιχειρηματικού πλάνου.
8. Η χορηγία στον αθλητισμό.
9. Σχεδιασμός χορηγικών προγραμμάτων.
10. Βασικές λειτουργίες του μάνατζμεντ.
11. Αρχές οργανωσιακής συμπεριφοράς.
12. Αρχές διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού Ι: Ηγετικά πρότυπα.
13. Αρχές διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού ΙΙ: Υποκίνηση.

**229 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.

Ένα μέρος του μαθήματος είναι εργαστηριακό. Πραγματοποιείται στο εργαστήριο Βιοκινητικής (Θέρμη) ανά ομάδες 14-18 φοιτητών/τριών. Οι φοιτητές/-τριες 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%.

**Διδακτικές ενότητες:**

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

### 275 Φιλοσοφία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού - Ολυμπιακή Παιδεία

**Σκοπός:** Η γνωριμία των φοιτητών - τριών με τις αρχές της αρχαίας Ελληνικής φιλοσοφίας, τις φιλοσοφικές απόψεις των αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων περί σώματος, ψυχής, φυσικής αγωγής και αθλητικού συναγωνισμού. Παράλληλα επιδιώκεται η απόκτηση ειδικών γνώσεων Ολυμπιακής και αθλητικής παιδείας με σκοπό την εισαγωγή της παιδείας αυτής στη ζωή των μικρών μαθητών και μαθητριών.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Οι προσωκρατικοί φιλόσοφοι.
2. Οι φιλόσοφοι μετά το Σωκράτη.
3. Η Ομηρική φιλοσοφία περί σώματος και ψυχής. Ο Ηρόδοτος και η φιλοσοφία του σχετικά με τους αγώνες και τους αθλητές.
4. Η Πυθαγόρειος φιλοσοφία περί σώματος και ψυχής. Η Πλατωνική φιλοσοφία περί ψυχής, σώματος και φυσικής αγωγής.

5. Η Αριστοτελική φιλοσοφία περί ψυχής, σώματος και φυσικής αγωγής. Η κίνηση και ο αθλητισμός ως μέσο προαγωγής της υγείας στην αρχαία Ελλάδα.
6. Η φιλοσοφία της σύγχρονης σχολικής φυσικής αγωγής και του αθλητισμού. Το πρόβλημα χρήσης απαγορευμένων χημικών ουσιών από τους αθλητές.
7. Γυναίκα και αθλητισμός: Ανασκόπηση - τοποθετήσεις. Η προαγωγή της συμφιλίωσης δια μέσου των αγώνων.
8. Αρχές και στοιχεία «ευ αγωνίζεσθαι» στην αγωνιστική των αρχαίων Ελλήνων. Η νίκη και η ήττα στους αρχαίους Έλληνες.
9. Η Φιλοσοφία των αρχαίων και σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων. Ο σεβασμός των αθλητών στους κανόνες του παιχνιδιού.
10. Η εκτίμηση για τον αντίπαλο. Ο συνδυασμός της νίκης με ωραίους τρόπους, ευγένεια, μετριοφροσύνη και μεγαλοψυχία.
11. Η συμπεριφορά των θεατών στους αγώνες. Η προαγωγή της φιλίας μέσα από το παιχνίδι και τον αγώνα.
12. Το παιχνίδι, η υπερβολή και η υπεροψία. Το ομαδικό παιχνίδι. Η νίκη και η υπεροχή.
13. Η εφαρμογή των αρχών του «ευ αγωνίζεσθαι». Ανακεφαλαίωση.

**230 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 - Προσδιοριστικοί παράγοντες της σωματικής απόδοσης.
2. Μυϊκή συστολή - Είδη μυϊκής συστολής.
3. Χαρακτηριστικά μυϊκών ινών - Μυϊκή απόδοση - Επίδραση της προπόνησης στις μυϊκές ίνες.
4. Παράγοντες που επηρεάζουν τη μυϊκή δύναμη - Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης, μυϊκή αντοχή και μυϊκός κάματος.
5. Νευρομυϊκός έλεγχος.
6. Πηγές και μηχανισμοί παραγωγής μυϊκής ενέργειας - Ενεργειακές φάσεις του μυϊκού έργου.
7. Αερόβια ικανότητα - Αναερόβια ικανότητα - Αναερόβιο κατώφλι και αντοχή.
8. Συμμετοχή των θερμιδογόνων ουσιών, αναπνευστικό πηλίκο - Θερμορύθμιση κατά την άσκηση.
9. Ορμονική ρύθμιση κατά την άσκηση.
10. Θρεπτικός περιορισμός της μυϊκής προσπάθειας - Σωματότυπος, σωματικό λίπος και έλεγχος του σωματικού βάρους - Απώλεια και αναπλήρωση υγρών κατά την άσκηση.
11. Υψόμετρο και σωματική απόδοση.

12. Βιολογικές προσαρμογές με την προπόνηση - Βιολογικές προσαρμογές κατά την ανάπτυξη - Επίδραση της άσκησης στην παιδική και εφηβική ηλικία.
13. Βιολογικά χαρακτηριστικά αθλητών ομαδικών αθλημάτων - Βιολογικά χαρακτηριστικά αθλητών ατομικών αθλημάτων.

**227 Υγιεινή και Διατροφή Αθλουμένων**

**Σκοπός:** Να προσφέρει βασικές γνώσεις υγιεινής και διατροφής χρήσιμες για την προάσπιση της υγείας, καθώς και ειδικές γνώσεις υγιεινής και διατροφής για άτομα που αθλούνται είτε για αναψυχή είτε για πρωταθλητισμό.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Επιδημιολογία, αίτια λοιμωδών νόσων, εμβόλια, αγωγή υγείας, λοιμώδεις νόσοι.
2. Συνήθεις λοιμώξεις στον αθλητισμό, μη λοιμώδη νοσήματα.
3. Πρόληψη ατυχημάτων και ορθοπεδικών νόσων, αντιμετώπιση.
4. Υγιεινή του περιβάλλοντος και των αθλητικών χώρων.
5. Πέψη και απορρόφηση των τροφών.
6. Ενεργειακό ισοζύγιο και ενεργειακές ανάγκες αθλουμένων.
7. Υδατάνθρακες, λίπη.
8. Πρωτεΐνες, βιταμίνες.
9. Ανόργανα συστατικά, σύσταση του ανθρώπινου σώματος.
10. Διατροφή στον κύκλο ζωής του ανθρώπου.
11. Διατροφή για ειδικές παθήσεις, διατροφή για αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και ρύθμιση σύστασης σώματος.
12. Συνέπειες της ακατάλληλης διατροφής.
13. Διατροφή του αθλητή για την προπόνηση και τον αγώνα, εργογόνα βοηθήματα.

**319 Αθλητιατρική**

**Σκοπός:** Ο εφοδιασμός των φοιτητών με τις απαραίτητες γνώσεις σε γενικά και ειδικά θέματα της Αθλητιατρικής επιστήμης και ειδικότερα σε τομείς της θεωρητικής και εφαρμοσμένης Αθλητιατρικής παρουσιάζοντας την επίδραση της οξείας αλλά και της χρόνιας συστηματικής άσκησης, καθώς, επίσης και την επίδραση της υποκινητικότητας, τόσο στα υγιή άτομα όσο και στα άτομα με διάφορες παθήσεις όλων των ηλικιών. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι πιο συνήθεις διαταραχές υγείας κατά την άθληση και τρόποι άμεσης αντιμετώπισης καθώς και ο κίνδυνος στην υγεία από τη χρήση εργογόνων βοηθημάτων από τους αθλητές.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Περιεχόμενο και στόχοι της Αθλητιατρικής επιστήμης.
2. Οξείες και χρόνιες επιδράσεις της άσκησης στα διάφορα συστήματα του οργανισμού.
3. Ιατρικός έλεγχος αθλουμένων - Αξιολόγηση λειτουργικής ικανότητας.

4. Περιβάλλον και άσκηση.
5. Άσκηση και παιδί - Γυναίκα - Τρίτη ηλικία - Γενικός πληθυσμός.
6. Η άσκηση ως θεραπευτικό μέσο διαφόρων παθήσεων.
7. Στοιχεία αθλητικής διατροφής.
8. Λοιμώξεις και αρχές υγιεινής.
9. Αθλητικές κακώσεις.
10. Αιφνίδιος καρδιακός θάνατος και άσκηση.
11. Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση - Α΄ βοήθειες - Οργάνωση ιατρείου & φαρμακείου αγωνιστικών χώρων.
12. Ασκησιογενή σύνδρομα - Συμπτώματα - Συστηματικές διαταραχές.
13. Εργογόνα βοηθήματα - Doping στον αθλητισμό.

**279 Παιδαγωγική της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού**

**Σκοπός:** να γνωρίσουν οι φοιτητές/τριες 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. Γίνεται αναφορά σε θεματολογίες όπως το σώμα και η σωματική υπόσταση, η συνεκπαίδευση, η αγωγή υγείας, το παιχνίδι, ο συναγωνισμός και η απόδοση, η 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.
4. Μοντέλα οργάνωσης και διεύθυνσης της εκπαίδευσης και της τάξης.
5. Αγώνας, απόδοση και πρωταθλητισμός στις μικρές ηλικίες από παιδαγωγική άποψη.
6. Αγωγή για δια βίου άσκηση.
7. Το παιχνίδι ως παιδαγωγική διαδικασία.
8. Λεκτική και μη λεκτική αλληλεπίδραση μέσα και έξω από το σχολείο.
9. Η σχολική τάξη ως κοινωνική ομάδα. Σχολική πειθαρχία.
10. Παιδαγωγική ελεύθερου χρόνου και αναψυχής.
11. Η βαθμολόγηση και η αξιολόγηση ω παιδαγωγική διαδικασία.
12. Παιδαγωγικές παρεμβάσεις για τη βελτίωση των κινήτρων και της μάθησης στο σχολείο.
13. Παιδί, άσκηση και ηθική ανάπτυξη.
14. Ανακεφαλαίωση.

**329 Αθλητισμός παιδικής & εφηβικής ηλικίας (ΔΜ)**

**Σκοπός:** Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν βασικές γνώσεις για την κινητική ανάπτυξη, για τις βασικές μεθόδους προπόνησης φυσικής κατάστασης. Παράλληλα θα αποκτήσουν βασικές γνώσεις για την επιλογή του παίκτη και τον σχεδιασμό της προπόνησης εξειδικευμένα για την παιδική και εφηβική ηλικία.

**Το μάθημα έχει τις παρακάτω ενότητες.**

- Βασικές αρχές προπόνησης/επιβάρυνσης στις αναπτυξιακές ηλικίες.
- Ανάπτυξη βασικών κινητικών και λειτουργικών ικανοτήτων στην παιδική/εφηβική ηλικία.
- Προπόνηση φυσικής κατάστασης στην παιδική/εφηβική ηλικία
- Σχεδιασμός προπόνησης στην παιδική/εφηβική ηλικία

**376 Κινητική Συμπεριφορά**

**Σκοπός:** Η μελέτη των εσωτερικών αντιπροσωπεύσεων, αλλά και των λειτουργικών εκφράσεων, της κινητικής συμπεριφοράς του ανθρώπου. Ο όρος κινητική συμπεριφορά, στο πλαίσιο του μαθήματος, αναφέρεται σε ένα σύνολο σκόπιμων α) κινητικών εκφράσεων, διαμορφωμένων μακροχρόνια με τη μάθηση και εναρμονισμένων με τα χαρακτηριστικά και τις συνθήκες του περιβάλλοντος, και β) κινητικών αντιδράσεων σε μια δεδομένη χρονική ενότητα, βασισμένων σε αιτιακές σχέσεις, συσχετισμούς, συνδέσεις ή προβλέψεις ερεθισμάτων στο περιβάλλον. 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 εξωτερίκευση των εγγενών και επίκτητων ψυχοκινητικών εκδηλώσεων του ανθρώπου.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Βιολογικές βάσεις της συμπεριφοράς.
2. Γενετικές και περιβαλλοντικές επιδράσεις στη μάθηση κινητικών δεξιοτήτων.
3. Ανώτερες νοητικές ή φλοιώδεις λειτουργίες.
4. Αισθήσεις και αντίληψη.
5. Δομικά και λειτουργικά χαρακτηριστικά της κίνησης.
6. Ρυθμιστικός και εκτελεστικός κινητικός μηχανισμός.
7. Παραγωγή της εκούσιας κίνησης.
8. Θεωρίες κινητικής μάθησης.
9. Μνήμη και κινητική μάθηση.
10. Εξάσκηση και κινητική μάθηση.
11. Ατομικές διαφορές και κινητική μάθηση.
12. Μέσα και τεχνολογίες για την αξιολόγηση της κινητικής συμπεριφοράς.
13. Εφαρμογές σύγχρονων μέσων και τεχνολογιών στη μάθηση των κινητικών δεξιοτήτων.

**381 Γενική Προπονητική**

**Σκοπός:** Με το τέλος του μαθήματος οι φοιτητές/-τριες θα έχουν αποκτήσει τις βασικές γνώσεις της θεωρίας, της μεθοδικής και του σχεδιασμού της προπόνησης που αφορούν στη βελτίωση των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης, της τεχνικής και της τακτικής, τόσο στον αγωνιστικό αθλητισμό, όσο και στο σχολικό αθλητισμό και τον αθλητισμό ελεύθερου χρόνου. Εκτός από τις κύριες διαλέξεις, πραγματοποιούνται δέκα (10) φροντιστηριακά μαθήματα στη διάρκεια του εξαμήνου με στόχο την εμβάθυνση των γνώσεων των φοιτητών -τριών και επιπλέον δύο (2) τεστ προόδου από τα οποία οι φοιτητές-τριες μπορούν να πριμοδοτηθούν για τις εξετάσεις του Ιουνίου.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Βασικές έννοιες της προπονητικής - προπόνησης. Βιολογικές έννοιες και βιολογικοί νόμοι της προπονητικής.
2. Αρχές προπόνησης.
3. Ετήσιος προγραμματισμός.
4. Μεθοδολογία προπόνησης δύναμης.
5. Μεθοδολογία ανάπτυξης της ταχύτητας
6. Μεθοδολογία ανάπτυξης της αντοχής.
7. Μεθοδολογία ανάπτυξης της κινητικότητας, κινητικότητα και ηλικία, αξιολόγηση κινητικότητας.
8. Ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης ανάλογα με την ηλικία και το φύλο.
9. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης στον αθλητισμό ελεύθερου χρόνου.
10. Αξιολόγηση και καθοδήγηση της προπονητικής διαδικασίας.
11. Συντονιστικές ικανότητες.
12. Προπόνηση τεχνικής.
13. Προπόνηση τακτικής.

**330 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 ειδικής αγωγής.
2. Αύξηση και διάπλαση του οργανισμού - Διαφοροποίηση φύλου - Εκτίμηση της ανάπτυξης.
3. Θεωρίες ψυχοκινητικής ανάπτυξης - Στάδια και εκτίμηση της ψυχοκινητικής ανάπτυξης.
4. Αναπτυξιακές δοκιμασίες-Εκτίμηση νοημοσύνης-Διαβαθμίσεις νοημοσύνης.
5. Νοητική υπεροχή, έκπτωση, υστέρηση.
6. Σύνδρομο μειωμένης προσοχής με υπερκινητικότητα - Μαθησιακές δυσκολίες - Προβλήματα

συμπεριφοράς, εκπαίδευσης, άσκησης.

7. Νευρικό Σύστημα - Κινητικός μηχανισμός - Αντανακλαστικά - Ρόλος εκτίμησης των αντανακλαστικών στην ψυχοκινητική ανάπτυξη.
8. Εγκεφαλική παράλυση - Χαρακτηριστικά - Αντιμετώπιση - Ρόλος της άσκησης.
9. Επιληψία - Εκπαιδευτικά προβλήματα - Ρόλος της άσκησης. Συγγενείς ανωμαλίες του νευρικού συστήματος, υδροκέφαλος.
10. Παθήσεις κινητικού συστήματος, νοσήματα οστών, αρθρώσεων, νευρομυϊκές παθήσεις.
11. Αισθητηριακές διαταραχές (τύφλωση, κώφωση ). Ρόλος της Φυσικής Αγωγής.
12. Ψυχικά νοσήματα - Νευρογενής ανορεξία - Αυτισμός - Αλκοολισμός - Ναρκωτικά.
13. Χρόνια οργανικά νοσήματα - Σακχαρώδης διαβήτης - Κυστική ίνωση - Βρογχικό άσθμα.

## ΟΜΑΔΑ 2: ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

### 119 Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού Ι

**Σκοπός:** Στο τέλος της εκπαίδευσης οι φοιτητές/-τριες 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. Θεωρία και πράξη
2. Ιστορικά στοιχεία, κανονισμοί, ανάλυση τεχνικής του δρόμου.
3. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής του σπριντ.
4. Μεθοδική διδασκαλία της εκκίνησης από βατήρα.
5. Μεθοδική διδασκαλία των σκυταλοδρομιών.
6. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής των μεγάλων αποστάσεων.
7. Ιστορικά στοιχεία, κανονισμοί, ανάλυση τεχνικής του άλματος σε μήκος.
8. Μεθοδική διδασκαλία του 1 ½ διασκελισμού.
9. Ιστορικά στοιχεία, κανονισμοί, ανάλυση τεχνικής του τριπλούν.
10. Μεθοδική διδασκαλία του τριπλούν.
11. Ιστορικά στοιχεία, κανονισμοί, ανάλυση τεχνικής της σφαιροβολίας.
12. Μεθοδική διδασκαλία της ώθησης με βοηθητικά όργανα.
13. Μεθοδική διδασκαλία της ολοκληρωμένης τεχνικής.
14. Ιδιαιτερότητες της διδασκαλίας των αγωνισμάτων στο Δημοτικό και στο Γυμνάσιο.

**Εξέταση πράξης:**

Τεχνική: Εκκίνηση από βατήρα και τρέξιμο για 20 m.

Επίδοση: Δρόμος 100 m.

Τεχνική: Άλμα σε μήκος ή Τριπλούν

Επίδοση: Άλμα σε μήκος ή Τριπλούν

Τεχνική: Σφαιροβολία (Ο' Brien)

Επίδοση: Σφαιροβολία (Άνδρες 6 kg, Γυναίκες 4 kg)

**Εξέταση θεωρίας:**

Γραπτή εξέταση με περιεχόμενο τα αγωνίσματα που διδάχτηκαν. Βαθμολογία: 50% θεωρία, 50% πράξη (ο μέσος όρος των παραπάνω έξι τεστ). Η βαθμολογία των επιδόσεων γίνεται σύμφωνα με πίνακα που μοιράζεται στους φοιτητές στην αρχή του εξαμήνου. Θεωρία και πράξη πρέπει να βαθμολογηθούν ξεχωριστά με βαθμό τουλάχιστον πέντε. Το κομμάτι που περνάει ο φοιτητής κατοχυρώνεται. Ο φοιτητής έχει δικαίωμα να βαθμολογηθεί σε μία τεχνική και σε μία επίδοση με βαθμό τουλάχιστον τέσσερα, αλλά το σύνολο να είναι πάνω από τριάντα.

**169 Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού ΙΙ**

**Σκοπός:** Στο τέλος της εκπαίδευσης οι φοιτητές/-τριες 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. Θεωρία και πράξη
2. Ιστορικά στοιχεία, κανονισμοί, ανάλυση τεχνικής των δρόμων με εμπόδια.
3. Μεθοδική διδασκαλία του περάσματος με βοηθητικά όργανα.
4. Μεθοδική διδασκαλία ολοκληρωμένης τεχνικής.
5. Ιστορικά στοιχεία, κανονισμοί, ανάλυση τεχνικής του άλματος σε ύψος.
6. Μεθοδική διδασκαλία της φοράς στο φλοπ.
7. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής περάσματος του πήχη.
8. Ιστορικά στοιχεία, κανονισμοί, ανάλυση τεχνικής του ακοντισμού.
9. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής με βοηθητικά όργανα.
10. Μεθοδική διδασκαλία ολοκληρωμένης τεχνικής.
11. Ιστορικά στοιχεία, κανονισμοί, ανάλυση τεχνικής της δισκοβολίας.
12. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής με βοηθητικά όργανα.
13. Μεθοδική διδασκαλία ολοκληρωμένης τεχνικής.
14. Ιδιαιτερότητες της διδασκαλίας των αγωνισμάτων στο Δημοτικό και στο Γυμνάσιο.

**Εξέταση πράξης:**

Τεχνική περάσματος εμποδίων: Πέρασμα 3 εμποδίων με 3 ή 5 ενδιάμεσους διασκελισμούς

Αφετηρία - 1ο εμπόδιο: κανονικές αποστάσεις.

Ενδιάμεσες αποστάσεις: 7,50 έως 8,50 m για τις φοιτήτριες και 8,00 έως 9,14 m. (που είναι η κανονική αγωνιστική απόσταση) για τους φοιτητές.

Επίδοση: δρόμος 60 m με 5 εμπόδια (ύψος εμποδίου 76 cm για τις φοιτήτριες, 91 cm για τους φοιτητές).

Τεχνική στο άλμα σε ύψος.

Επίδοση στο άλμα σε ύψος.

Τεχνική στη δισκοβολία ή στον ακοντισμό.

Επίδοση στη δισκοβολία ή στον ακοντισμό.

**Εξέταση θεωρίας:**

Γραπτή εξέταση με περιεχόμενο τα αγωνίσματα που διδάχτηκαν. Βαθμολογία: 50% θεωρία, 50% πράξη (ο μέσος όρος των παραπάνω έξι τεστ). Η βαθμολογία των επιδόσεων γίνεται σύμφωνα με πίνακα που μοιράζεται στους φοιτητές στην αρχή του εξαμήνου. Θεωρία και πράξη πρέπει να βαθμολογηθούν ξεχωριστά με βαθμό τουλάχιστον πέντε. Το κομμάτι που περνάει ο φοιτητής κατοχυρώνεται. Ο φοιτητής έχει δικαίωμα να βαθμολογηθεί σε μία τεχνική και σε μία επίδοση με βαθμό τουλάχιστον τέσσερα, αλλά το σύνολο να είναι πάνω από τριάντα.

**120 Διδακτική της Παιδαγωγικής Γυμναστικής Ι**

**Σκοπός:** Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές θα μπορούν να διδάξουν με ποικιλία μεθόδων (σωστή περιγραφή ή διατύπωση κατάλληλων ερωτήσεων) ποικίλες γυμναστικές ασκήσεις και κινητικές δραστηριότητες για την μάθηση κινητικών δεξιοτήτων και εξάσκηση στοιχείων καλής φυσικής κατάστασης στο δημοτικό σχολείο.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Αναφορά στους στόχους του μαθήματος. Γενική επιδεξιότητα- Κινητικές δεξιότητες. Οι έμμεσοι μέθοδοι διδασκαλίας (συγκλίνουσα-αποκλίνουσα). Οργανωτικά μικρής και μέσης παιδικής ηλικίας.
2. Τα είδη μετακίνησης. Το σταμάτημα, η θέση ετοιμότητας, η στήριξη, η ισορροπία. Επανάληψη, σύνδεση και συνδυασμός με τα είδη μετακίνησης.
3. Η γνώση και η αίσθηση-αντίληψη του σώματος. Σχήμα σώματος, είδη κινήσεων και κινητικές δραστηριότητες που εκδηλώνουν τα μέλη και ολόκληρο το σώμα.
4. Η αντίληψη- αίσθηση του χώρου. Προσανατολισμός.
5. Συνασκήσεις: 1η Ενότητα χωρίς επαφή (μίμησης-προσπέλασης εμποδίου). 2η Ενότητα με επαφή(αμοιβαίας υποστήριξης, εφαρμογής και υποδοχής). Άμεση μέθοδος διδασκαλίας (ανταποδοτική).
6. Οργανωτικά - Τακτικές ασκήσεις. Ορολογία της γυμναστικής. Η άμεση παραγγελματική μέθοδος διδασκαλίας. Βασικές στάσεις του ανθρωπίνου σώματος-θεμελιώδεις και παράγωγες θέσεις.
7. Βασικές θέσεις χεριών- κορμού- σκελών. Παράγωγες θέσεις χεριών- κορμού- σκελών. Κινήσεις χεριών- κορμού-σκελών.
8. Η κατανόηση- αίσθηση του ρυθμού. Διδασκαλία βασικών στοιχείων της μουσικής και του ρυθμού. Ο συγχρονισμός-συντονισμός των κινήσεων. Η ροή.
9. Κινητικές δεξιότητες χειρισμού: Πέταγμα-ρίψη, χτύπημα - κλότσημα, υποδοχή - πιάσιμο, με τη χρήση βοηθητικών οργάνων (μπαλόνια - σπογγάκια - χαρτί).
10. Κινητικές δεξιότητες χειρισμού άρσης, μεταφοράς, εναπόθεσης βάρους, έλξης, ώθησης με τη χρήση γυμναστικών οργάνων (μπάλα- στεφάνι σχοινάκι, κύβους).
11. Άλλοι στόχοι που μπορούν να βελτιωθούν με βοηθητικά και γυμναστικά όργανα (χαρακτηριστικά φυσικής κατάστασης).
12. Σχεδιασμός ημερήσιας γύμνασης για το δημοτικό σχολείο.
13. Εργασίες φοιτητών.

**170 Διδακτική της Παιδαγωγικής Γυμναστικής ΙΙ**

**Σκοπός:** Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές θα μπορούν να διδάξουν (με σωστή περιγραφή και ορθή εκτέλεση) ποικίλες γυμναστικές ασκήσεις με προκαθορισμένα σκοπό. Επίσης, θα είναι ικανοί στο να συγκροτούν γυμναστικά προγράμματα για 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. Γυμναστική άσκηση. Χρόνος και ρυθμός στη γυμναστική άσκηση.
2. Γυμναστική άσκηση σε 2-4-8 χρόνους. Ταξινόμηση των ασκήσεων ανάλογα με το α) το μέρος του σώματος και β) το σκοπό.
3. Ασκήσεις χεριών, δύναμης-ευλυγισίας κορμού, δύναμης ευλυγισίας σκελών, δύναμης-ευλυγισίας.
4. Πρόγραμμα 20 γυμναστικών ασκήσεων ενεργητικής ευλυγισίας.
5. Αναφορά στους στόχους του μαθήματος για το Γυμνάσιο-Λύκειο. Φυσική Κατάσταση που σχετίζεται με την υγεία. Δύναμη (μυϊκή αντοχή), αερόβια ικανότητα (βελτίωση καρδιοαναπνευστικής αντοχής), ευλυγισία. Κυκλική γύμναση-Ανάπτυξη μυϊκής αντοχής. Πρακτική ή ανάθεση εργασίας μέθοδος διδασκαλίας.
6. Εισαγωγή στην αεροβική γυμναστική. Ασκήσεις και δραστηριότητες- βηματισμοί.
7. Ασκησιολόγιο για τη σύνθεση προγράμματος χαμηλής επιβάρυνσης για τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής. Κριτήριο ο καρδιακός σφυγμός. Καρδιοσυχνόμετρα.
8. Ασκησιολόγιο για τη σύνθεση προγράμματος μεσαίας & υψηλής επιβάρυνσης για τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής. Κριτήρια η μυοσκελετική επιβάρυνση, ο καρδιακός σφυγμός. Μετατροπή -προσαρμογή των ασκήσεων υψηλής επιβάρυνσης.
9. Ασκησιολόγιο για τη σύνθεση προγράμματος, για την ανάπτυξη της γενικής δύναμης με το βάρος του σώματος.
10. Ασκησιολόγιο για τη σύνθεση προγράμματος, για την ανάπτυξη της γενικής δύναμης με τη χρήση γυμναστικών οργάνων (medicine ball), αλτήρες- λάστιχα-step.
11. Ασκησιολόγιο για την ανάπτυξη της ευλυγισίας με ενεργητική διάταση «μερική»παθητική και παθητική διάταση. Συνασκήσεις ενεργητικής & παθητικής διάτασης.
12. Σχεδιασμός ημερήσιας γύμνασης για το Γυμνάσιο και το Λύκειο
13. Εργασίες φοιτητών.

### 121 Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών Ι

**Σκοπός:** Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές στοιχειώδεις γνώσεις της μουσικοχορευτικής μας παράδοσης, έτσι ώστε να είναι σε θέση να καλύψουν τις διδακτικές ανάγκες, σε ότι αφορά τον Ελληνικό παραδοσιακό χορό, σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης και σε περιφερειακούς πολιτιστικούς συλλόγους. Το μάθημα έχει ως στόχο οι μελλοντικοί καθηγητές Φυσικής Αγωγής να γνωρίσουν τα ήθη και έθιμα του Ελληνικού λαού, τις ηθικές, αισθητικές και παιδαγωγικές αξίες που απορρέουν από αυτά και να συμμετέχουν στη διάδοσή τους στις νεώτερες γενιές.

Οι κύριες ενότητες του μαθήματος αναφέρονται στην Ιστορία του Ελληνικού χορού, τη θέση του Ελληνικού παραδοσιακού χορού στη λαογραφία, τη διδασκαλία αντιπροσωπευτικών χορών από όλες τις περιοχές της Ελλάδας, τη μορφολογική ανάλυση των χορών και τη διδακτική του

Ελληνικού παραδοσιακού χορού.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Σκοπός του μαθήματος - Περιεχόμενο της λαογραφίας - Παράδοση και φολκλόρ στην Ελλάδα. Διδασκαλία των χορών «Στα τρία» , «Ποδαράκι».
2. Τι είναι χορός - Ερμηνεία, ορολογία της λέξης «χορός». Διδασκαλία των χορών «Ζαγορίσιος», «Χρωματιστά τσουράπια».
3. Ο χορός στην αρχαία Ελλάδα. Διδασκαλία των χορών «Πωγωνίσιος», «Καραγκούνα».
4. Συστήματα καταγραφής των χορών. Διδασκαλία του χορού «Συρτός» Καλαματιανός».
5. ο δημοτικό τραγούδι ως στοιχείο της λαϊκής παράδοσης. Κατηγορίες δημοτικών τραγουδιών. Διδασκαλία του χορού «Τικ».
6. Δομική ανάλυση των χορών. Διδασκαλία του χορού «Τρεχάτος».
7. Στοιχεία θεωρίας της μουσικής. Διδασκαλία του χορού «Τσακώνικος».
8. Ο ρόλος του παραδοσιακού χορού στο σύγχρονο πολιτισμό. Διδασκαλία του χορού «Χασάπικος».
9. Παραδοσιακή κοινωνία και μάθηση - Παιδί, παιχνίδι, χορός. Διδασκαλία του χορού «χασάπικος-Χασαπιά».
10. Ονοματολογία, Κατηγορίες χορών. Επανάληψη των διδαχθέντων χορών.
11. Παρουσίαση των Ελληνικών παραδοσιακών χορών (χορευτική παράσταση).
12. Προβολή σε βίντεο χορευτικής παράστασης και επιτόπιας καταγραφής.
13. Γενική επανάληψη.

### 171 Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών ΙΙ

**Σκοπός:** Βλέπε 1ο εξάμηνο.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ο χορός στην Ελληνική κοινωνία - Αντιλήψεις για το χορό. Διδασκαλία του χορού «Ρούγα-Κερκυραϊκός».
2. Παράδοση και φολκλόρ στην Ελλάδα. Διδασκαλία του χορού «Νιζάμικος».
3. Επίδραση του περιβάλλοντος στη μάθηση - Σχέσεις του ανθρώπου με το περιβάλλον. Διδασκαλία του χορού «Τσάμικος».
4. Χορευτικό ρεπερτόριο και θέση του άντρα και της γυναίκας σ' αυτό. Διδασκαλία του χορού «Τσάμικος-παραλλαγές».
5. Ελληνικά λαϊκά μουσικά όργανα. Διδασκαλία του χορού «Λυτός».
6. Φάσεις μάθησης - Ανατροφοδότηση. Διδασκαλία του χορού «Πεντοζάλης».
7. Μέθοδοι διδασκαλίας. Διδασκαλία του χορού «Πηδηχτός Ρόδου».
8. Η παραδοσιακή φορεσιά. Διδασκαλία του χορού «Ζωναράδικος».
9. Διδακτική του Ελληνικού παραδοσιακού χορού. Διδασκαλία του χορού «Παϊντούσκα».
10. Διδακτική του Ελληνικού παραδοσιακού χορού - Κινητική μάθηση - παράγοντες που καθορίζουν

την ανθρώπινη απόδοση. Διδασκαλία του χορού «Κότσαρι».

11. Διδακτική των χορών σε ΑΜΕΑ. . Διδασκαλία του χορού «Ζεϊμπέκικος Κύπρου».
12. Μάθηση με παρατήρηση - Ανάλυση δεξιοτήτων - Διόρθωση λαθών. Διδασκαλία του χορού «Γκάϊντα».
13. Γενική επανάληψη.

**218 Διδακτική του Ποδοσφαίρου Ι**

**Σκοπός:** Η μεθοδική διδασκαλία βασικών στοιχείων της τεχνικής του ποδοσφαίρου με εφαρμογή στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Εισαγωγή στην τεχνική του ποδοσφαίρου στις αναπτυξιακές ηλικίες.
2. Μέθοδοι διδασκαλίας τεχνικής - Οργάνωση προπόνησης.
3. Επιθετικές τεχνικές ενέργειες.
4. Μεθοδική διδασκαλίας τεχνικής στο «οδήγημα της μπάλας», για κέρδος χώρου - κυκλοφορία μπάλας.
5. Μεθοδική διδασκαλίας τεχνικής στην «ντρίμπλα», για ξεπέρασμα αντίπαλου από θέση τετ-α-τετ, πλάγια θέση, με αντίπαλο από πίσω.
6. Μεθοδική διδασκαλίας τεχνικής στις «μεταβιβάσεις» με έσω, έξω πόδι.
7. Μεθοδική διδασκαλίας τεχνικής στις «μεταβιβάσεις» με έσω κουντεπιέ, κουντεπιέ, ντρόπκικ, σπάνιες μεταβιβάσεις με πόδι.
8. Μεθοδική διδασκαλίας τεχνικής στις «μεταβιβάσεις» με κεφάλι.
9. Μεθοδική διδασκαλίας τεχνικής στην «υποδοχή της μπάλας» με έσω, έξω πόδι, πέλμα.
10. Μεθοδική διδασκαλίας τεχνικής στην «υποδοχή της μπάλας» με το κουντεπιέ, μηρό, στήθος, κεφάλι.
11. Μεθοδική διδασκαλίας τεχνικής στο «σουτ - κεφάλι» προς την εστία.
12. Αμυντικές τακτικές. Μεθοδική διδασκαλίας τεχνικής στην «απόσπαση μπάλας».
13. Μεθοδική διδασκαλίας βασικής «τεχνικής του τερματοφύλακα» στις αμυντικές - επιθετικές ενέργειες.
14. Διδασκαλία βασικών κανονισμών ποδοσφαίρου.

**268 Διδακτική του Ποδοσφαίρου ΙΙ**

**Σκοπός:** Η μεθοδική διδασκαλία βασικών στοιχείων τακτικής, στα συστήματα ποδοσφαίρου, στην ατομική - υποομαδική – ομαδική τακτική, στην τακτική του τερματοφύλακα και στις στατικές φάσεις.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Εισαγωγή στην τακτική - Προπόνηση τακτικής στις αναπτυξιακές ηλικίες.

2. Συστήματα ποδοσφαίρου.
3. Ατομική τακτική. Ατομική επιθετική τακτική «με μπάλα και χωρίς μπάλα».
4. Ατομική αμυντική τακτική «με μπάλα και χωρίς μπάλα».
5. Υποομαδική τακτική. Υποομαδική επιθετική τακτική στην «απλή συνεργασία παιχτών», «ξεμαρκάρισμα», «ένα-δύο».
6. Υποομαδική επιθετική τακτική στην «παράδοση - παραλαβή μπάλας» και στο «Overlapping».
7. Υποομαδική αμυντική τακτική στην «κάλυψη συμπαίχτη ή συμπαιχτών».
8. Μορφές επίθεσης και άμυνας.
9. Ομαδική τακτική. Βασικές αρχές ομαδικής επιθετικής τακτικής ( «κινητικότητα παιχτών», «αριθμητική υπεροχή», «επιθετικό βάθος» ).
10. Βασικές αρχές ομαδικής επιθετικής τακτικής («επιθετικό πλάτος», «συνοχή γραμμών», «αλλαγή ρυθμού» και «μεταφορά παιχνιδιού»).
11. Βασικές αρχές ομαδικής αμυντικής τακτικής («επιβράδυνση διεξαγωγής της αντίπαλης επίθεσης», «αμυντικό βάθος», «συμπύκνωση- συγκέντρωση παιχτών μπροστά στην εστία», «αριθμητική υπεροχή», «ισορροπία άμυνας» και «συνοχή στις γραμμές»).
12. Βασική «τακτική του τερματοφύλακα» στις αμυντικές - επιθετικές ενέργειες.
13. Τακτική στις στατικές φάσεις.

**219 Διδακτική της Χειροσφαίρισης Ι**

**Σκοπός:** Να αποκτήσουν οι φοιτητές - τριες, τις βασικές γνώσεις των κανόνων παιχνιδιού, της θεωρίας και της μεθοδικής στη διδασκαλίας της τεχνικής, ώστε να μπορούν να διδάξουν τη βασική τεχνική του αθλήματος σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης.

**Διδακτικές ενότητες:**

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

**269 Διδακτική της Χειροσφαίρισης ΙΙ**

**Σκοπός:** Να αποκτήσουν οι φοιτητές- τριες τις βασικές γνώσεις των κανόνων παιχνιδιού, της θεωρίας και της μεθοδικής στη διδασκαλία της τακτικής, ώστε να μπορούν να διδάξουν τη βασική τακτική του αθλήματος σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ατομική τακτική επίθεσης.
2. Ατομική τακτική άμυνας.
3. Οργάνωση ατομικού αιφνιδιασμού.
4. Τακτική τμήματος στην επίθεση.
5. Τακτική τμήματος στην άμυνα.
6. Οργάνωση αιφνιδιασμού τμήματος.
7. Συστήματα επίθεσης (με ένα - δύο πίβοτ).
8. Συστήματα άμυνας: (ζώνης, man to man, μεικτές άμυνες).
9. Συστήματα άμυνας: (μεικτές άμυνες).
10. Ειδικές μορφές επίθεσης - άμυνας.
11. Ατομική τακτική τερματοφύλακα.
12. Ομαδική τακτική τερματοφύλακα.
13. Συμμετοχή σε εσωτερικούς αγώνες του τμήματος.

**220 Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής Ι**

**Σκοπός:** Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή των απαραίτητων θεωρητικών γνώσεων και πρακτικών εμπειριών, ώστε να μπορέσουν οι φοιτητές και οι φοιτήτριες να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της διδασκαλίας του μαθήματος στην εκπαίδευση και το μαζικό αθλητισμό.

Στο θεωρητικό μέρος του μαθήματος παραδίδονται στοιχεία που αφορούν στην ορολογία, την περιγραφή, την τεχνική και τη διδακτική των ασκήσεων. Επίσης, γίνεται αναφορά σε ιστορικά στοιχεία για την εξέλιξη της ενόργανης γυμναστικής και την οργάνωση του μαθήματος στο σχολικό αθλητισμό. Κατόπιν, το πρακτικό μέρος του μαθήματος αφιερώνεται στις προασκήσεις, τους τρόπους βοήθειας και την εκτέλεση των ασκήσεων.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Φοιτητές*

1. Εξοικείωση στα διάφορα όργανα των ανδρών με ασκήσεις παιγνιώδους μορφής. Λαβές, εξαρτήσεις και στηρίξεις στα διάφορα όργανα. Ειδικές ασκήσεις ευκαμψίας και δύναμης.
2. Γυμναστικά άλματα, μετωπιαία ισορροπία, καθώς και κυβίστηση και ανακυβίστηση στο έδαφος με συσπείρωση και διάσταση.
3. Τριγωνική στήριξη, κατακόρυφη στήριξη, καθώς και συνδυασμός κατακόρυφης στήριξης-κυβίστησης στο έδαφος.

4. Περάσματα των σκελών στον ίππο με λαβές από την πλευρική στήριξη. Αιωρήσεις στους κρίκους.
5. Αιωρήσεις από τη βραχιόνια εξάρτηση και από τη στήριξη, καθώς και γιγαντιαία ανάβαση εμπρός στο δίζυγο. Αιωρήσεις με Α΄ λαβή στο μονόζυγο.
6. Διαπέραση με συσπείρωση στο άλμα ίππου κατά πλάτος.
7. Τροχός και τροχοστροφή (ροντάτ) στο έδαφος.
8. Έξοδος σημαία στον ίππο με λαβές μετά από πάτημα σε βατήρα. Ανεστραμμένη εξάρτηση στους κρίκους.
9. Γιγαντιαία ανάβαση πίσω στο δίζυγο. Ανακυβίστηση και περιστροφή πίσω στο χαμηλό μονόζυγο.
10. Διαπέραση με διάσταση στο άλμα ίππου κατά πλάτος. Έξοδος σημαία στο χαμηλό μονόζυγο.
11. Έξοδος σάλτο πίσω με συσπείρωση στους κρίκους. Απλή έξοδος πίσω με τεντωμένο σώμα στο δίζυγο.
12. Ασκήσεις στο άλμα ίππου και σύνθεση προγραμμάτων στο έδαφος και τους κρίκους.
13. Συνδυασμοί ασκήσεων και σύνθεση προγραμμάτων στον ίππο με λαβές, το δίζυγο και το μονόζυγο.

*Φοιτήτριες*

1. Εξοικείωση στα διάφορα όργανα των γυναικών με ασκήσεις παιγνιώδους μορφής. Λαβές, εξαρτήσεις και στηρίξεις στους ασύμμετρους ζυγούς. Ειδικές ασκήσεις ευκαμψίας και δύναμης.
2. Στροφές, γυμναστικά άλματα, ισορροπίες, καθώς και κυβίστηση και ανακυβίστηση στο έδαφος με συσπείρωση και με διάσταση.
3. Κατακόρυφη στήριξη και συνδυασμός κατακόρυφης στήριξης-κυβίστησης στο έδαφος.
4. Διαπέραση με συσπείρωση στο άλμα ίππου.
5. Αιώρηση με διάσταση στη χαμηλή μπάρα των ασύμμετρων ζυγών. Είσοδοι απλής μορφής πλευρικά και διαγώνια στη δοκό ισορροπίας.
6. Τροχός στο έδαφος.
7. Τροχοστροφή (ροντάτ) στο έδαφος.
8. Είσοδος ανακυβίστηση και περιστροφή πίσω στους ασύμμετρους ζυγούς. Ανόρθωση από την ημιγονάτιση,

βηματισμοί, αναπήδηση με αλλαγή των σκελών και στροφή 180° στη δοκό ισορροπίας.

9. Διαπέραση με διάσταση στο άλμα ίππου.
10. Πέρασμα του σκέλους εμπρός-πίσω από τη μετωπιαία στήριξη στη χαμηλή μπάρα και απλή έξοδος πίσω. Βηματισμός με χιασμό των σκελών, μετωπιαία ισορροπία, βαθύ κάθισμα και στροφή 180° στη δοκό ισορροπίας.
11. Έξοδοι απλής μορφής με άλμα, πλευρικά και διαγώνια στη δοκό ισορροπίας. Διαπεράσεις στο άλμα ίππου.
12. Συνδυασμοί ασκήσεων στο έδαφος, τη δοκό ισορροπίας και τους ασύμμετρους ζυγούς.
13. Σύνθεση προγραμμάτων στη δοκό ισορροπίας, τους ασύμμετρους ζυγούς και το έδαφος.

*Σημείωση:* Κάθε Δευτέρα και Πέμπτη από 17:00 έως 19:00 -και κατά τις εξεταστικές περιόδους και Τετάρτη- λειτουργεί στο πανεπιστημιακό γυμναστήριο του ΑΠΘ φροντιστηριακό μάθημα Ενόργανης Γυμναστικής.

**270 Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής ΙΙ**

**Σκοπός:** Ο σκοπός του μαθήματος αναφέρεται στο 3ο εξάμηνο.

Στο θεωρητικό μέρος του μαθήματος δίδονται στοιχεία που αφορούν στην ορολογία, την περιγραφή και τη μεθοδολογία για τη διδασκαλία των ασκήσεων. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίδεται στις βασικές έννοιες της μηχανικής για την κατανόηση της τεχνικής των ασκήσεων. Επιπλέον, παραδίδονται στοιχεία του κώδικα βαθμολογίας της Ενόργανης γυμναστικής των ανδρών και των γυναικών. Το πρακτικό μέρος του μαθήματος αφιερώνεται στις προασκήσεις, τους τρόπους βοήθειας και την εκτέλεση των ασκήσεων.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Φοιτητές*

1. Κατακόρυφη στήριξη-κυβίστηση με διάσταση και πλευρική ισορροπία, καθώς και επανάληψη τροχού στο έδαφος.
2. Ανακυβίστηση στην κατακόρυφη στήριξη και επανάληψη ροντάτ στο έδαφος.
3. Είσοδος γιγαντιαία ανάβαση εμπρός στο δίζυγο και αιωρήσεις από τη στήριξη. Αιωρήσεις και περιστροφή πίσω στο ψηλό μονόζυγο.
4. Ανεστραμμένη εξάρτηση, κίνηση εμπρός και αιωρήσεις από την εξάρτηση στους ψηλούς κρίκους, καθώς και ανατροπή στους χαμηλούς κρίκους (με βοήθεια).
5. Αλματική κυβίστηση και χειροκυβίστηση στο έδαφος.
6. Επανάληψη των περασμάτων των σκελών και προασκήσεις για ψαλίδια δεξιά και αριστερά, καθώς και έξοδος σημαία στον ίππο με λαβές.
7. Ανατροπή από τη βραχιόνια εξάρτηση, βραχιόνια ανεστραμμένη στήριξη-κυβίστηση στο δίζυγο.
8. Χειροκυβίστηση στο άλμα ίππου κατά πλάτος με μίνι τραμπολίνο.
9. Σάλτο εμπρός με συσπείρωση στο έδαφος.
10. Μετωπιαία ανατροπή και έξοδος καταπέλτης στο ψηλό μονόζυγο.
11. Από τη στήριξη πτώση πίσω στην ανεστραμμένη εξάρτηση, αιώρηση από την εξάρτηση και σάλτο πίσω με δίπλωση στους κρίκους. Απλή έξοδος εμπρός με ½ στροφή στο δίζυγο.
12. Ασκήσεις στο άλμα ίππου και σύνθεση προγραμμάτων στο έδαφος και τους κρίκους.
13. Συνδυασμοί ασκήσεων και σύνθεση προγραμμάτων στον ίππο με λαβές, το δίζυγο και το μονόζυγο.

*Φοιτήτριες*

1. Κυβίστηση και ανακυβίστηση με δίπλωση, καθώς και πλευρική ισορροπία στο έδαφος.
2. Είσοδος με άλμα διασκελισμού εγκάρσια, καθώς και γωνιώδης στήριξη με διάσταση και εδραία στήριξη με λυγισμένα σκέλη στη δοκό ισορροπίας.

3. Είσοδος με άλμα στη μετωπιαία στήριξη στη χαμηλή μπάρα των ασύμμετρων ζυγών και περιστροφή πίσω.
4. Ανακυβίστηση στην κατακόρυφη στήριξη και χειροκυβίστηση στο έδαφος.
5. Πέρασμα του ενός σκέλους στη στήριξη ιππέα στη χαμηλή μπάρα και εκκρεμοειδής αιώρηση με πιάσιμο στην ψηλή μπάρα (με βοήθεια).
6. Ανακυβίστηση στην ψηλή μπάρα των ασύμμετρων ζυγών και κυβίστηση στην ύπτια θέση με στροφή 180°.
7. Χειροκυβίστηση στο άλμα ίππου με μίνι τραμπολίνο.
8. Άλματα ελαφίνας και ψαλιδισμού, καθώς και από το βαθύ κάθισμα στο ένα σκέλος στην ισορροπία με στήριξη των χεριών στη δοκό ισορροπίας.
9. Συσπειρωτικό σάλτο εμπρός στο έδαφος.
10. Έξοδος ροντάτ εγκάρσια στη δοκό ισορροπίας.
11. Έξοδος πελματιαίος καταπέλτης με διάσταση στη χαμηλή μπάρα των ασύμμετρων ζυγών.
12. Ασκήσεις στο άλμα ίππου και τους ασύμμετρους ζυγούς.
13. Σύνθεση προγραμμάτων στη δοκό ισορροπίας, τους ασύμμετρους ζυγούς και το έδαφος.

**Σημείωση:** Κάθε Δευτέρα και Πέμπτη από 17:00 έως 19:00 -και κατά τις εξεταστικές περιόδους και Τετάρτη- λειτουργεί στο πανεπιστημιακό γυμναστήριο του ΑΠΘ φροντιστηριακό μάθημα Ενόργανης Γυμναστικής.

### 221 Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής Ι

**Σκοπός:** Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στις φοιτήτριες τις απαραίτητες γνώσεις πάνω στη βασική τεχνική των ασκήσεων χωρίς όργανα και την τεχνική στο σχοινάκι και τη μπάλα. Η χρήση των φορητών οργάνων σε συνδυασμό με τη μουσική επένδυση μπορεί εύκολα να χρησιμοποιηθεί για παιδαγωγικούς και ψυχαγωγικούς σκοπούς, καθώς και για τη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος περιλαμβάνει: Ιστορική αναδρομή στη 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 δυο όργανα και τοποθέτηση των ασκήσεων σε σχέση με το χώρο και τον χρόνο. Εισαγωγή στον διεθνή κώδικα βαθμολογίας στα δυο όργανα.

**Διδακτικές ενότητες:**

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 το 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 το κέντρο.
4. Εκμάθηση ασκήσεων σε χαμηλό επίπεδο. Εκμάθηση των αλμάτων jeti, 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 σχοινιού 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 σε θέση passι, attitude, άλμα ελαφίνας και οι παραλλαγές του άλματος, στροφές passι και arabesque. Μικρές και μεγάλες συνθέσεις με το σχοινάκι. Αυτοσχεδιασμός. Κανονισμοί του οργάνου.
8. Μπάλα. Λαβές, αιωρήσεις, ταλαντώσεις, κύκλοι, μεταβιβάσεις, στατικά και με μετακινήσεις στο χώρο. 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 κυλισμάτων του οργάνου σε μεγάλες επιφάνειες του σώματος στατικά και με μετακινήσεις στο χώρο, 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. Παιχνίδια με τη 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. Παιχνίδια με το σχοινάκι.

### 271 Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής ΙΙ

**Σκοπός:** Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στις φοιτήτριες τις απαραίτητες γνώσεις πάνω στη βασική τεχνική των ασκήσεων χωρίς όργανα και την τεχνική στο στεφάνι, στις κορύνες και στην κορδέλα. Η χρήση των φορητών οργάνων σε συνδυασμό με τη μουσική επένδυση, μπορεί εύκολα να χρησιμοποιηθεί για παιδαγωγικούς και ψυχαγωγικούς σκοπούς, καθώς και για τη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια Εκπαίδευση.

Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος περιλαμβάνει: Ανάλυση και σκοπιμότητα της χρήσης των θέσεων των χεριών και των ποδιών στο μπαλέτο. 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 τον χρόνο. Βασικά στοιχεία της λειτουργίας του αθλήματος της ρυθμικής γυμναστικής κατά την διάρκεια των αγώνων με βάση τον διεθνή κώδικα βαθμολογίας.

**Διδακτικές ενότητες:**

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 διαφορετικού τύπου (κάθετα, οριζόντια διαμετρικά, δίσκου) και εκμάθηση διαφορετικών λαβών εκτός των χεριών στατικά και με μετακινήσεις. Περάσματα μέσα από το στεφάνι με μικρά άλματα και με διαφορετικού τύπου αναπηδήσεις. Κυλίσματα στο σώμα και στο πάτωμα. Μικρές και μεγάλες συνθέσεις του στεφανιού με μουσική συνοδεία.
6. Κορύνες. Λαβές, αιωρήσεις, ταλαντώσεις, μεταβιβάσεις, οχτάρια μικρά μεσαία και μεγάλα μικρά πετάγματα με μια περιστροφή στον αέρα, περιστροφές σε διαφορετικά επίπεδα. Η εκμάθηση των παραπάνω βασικών στοιχείων γίνεται στην αρχή μόνο με τη μια κορίνα.
7. Κορύνες. Συνδυασμοί ασκήσεων σώματος και βασικής τεχνικής στατικά και με διαφορετικού τύπου μετακινήσεις στο χώρο (μικρά άλματα, τρέξιμο, αναπηδήσεις, ασκήσεις πλαστικότητας, ρυθμικούς και απλούς βηματισμούς, στροφές και ισορροπίες).
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. Παιχνίδια με τις κορύνες. Κανονισμοί. Αυτοσχεδιασμός.
9. Κορδέλα. Λαβές, αιωρήσεις, ταλαντώσεις, μεταβιβάσεις, κύκλοι, σπιράλ και φιδάκια, οχτάρια οριζόντια και κατακόρυφα, τυλίγματα της κορδέλας σε διάφορα μέρη του σώματος. Εκμάθηση της βασικής τεχνικής του οργάνου με απλές ασκήσεις σώματος.
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. Παιδαγωγικά παιχνίδια με μια και περισσότερες κορδέλες. Κανονισμοί.
12. Εκμάθηση βασικών ασκήσεων από το μπαλέτο προσαρμοσμένες στη ρυθμική γυμναστική για τη

σωστή θέση και χρήση του σώματος. 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.

### 323 Διδακτική της Πετοσφαίρισης Ι

**Σκοπός:** Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές/-τριες θα έχουν αποκτήσει τις βασικές θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές εμπειρίες, για την αποτελεσματική διδασκαλία της Πετοσφαίρισης στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση (εκμάθηση της βασικής τεχνικής και τακτικής της πετοσφαίρισης, μέχρι τη σύνθεση ομάδας 6:0).

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ιστορική αναδρομή. Η εξέλιξη της πετοσφαίρισης διεθνώς και στην Ελλάδα. Βασικά χαρακτηριστικά και κανονισμοί του αθλήματος. Η σύνθεση της ομάδας.
2. Ασκήσεις και παιχνίδια προετοιμασίας (με προσανατολισμό στις αναπτυξιακές ηλικίες).
3. Βασικές θέσεις-στάσεις και μετακινήσεις χωρίς και με μπάλα. Το κύλισμα πίσω και πλάι.
4. Η πάσα με δάχτυλα. Είδη πάσας. Παιχνίδια αντιπαλότητας 1x1, 2x2 και 3x3, με πάσα.
5. Η από κάτω πάσα (μανσέτα). Είδη μανσέτας. Παιχνίδια 1x1, 2x2,3x3, και 4x4 με μανσέτα και σε συνδυασμό με την πάσα.
6. Το σερβίς. Είδη σερβίς. Το σερβίς από κάτω. Η υποδοχή του σερβίς. Παιχνίδια 2x2, 3x3 και 4x4. Συνδυασμός του σερβίς με την πάσα και τη μανσέτα. Μίνι βόλεϊ.
7. Ομαδική τακτική στην υποδοχή του σερβίς. Ο σχηματισμός «W». Παιχνίδι 6x6 με σύστημα σύνθεσης ομάδας 6:0.
8. Η επίθεση. Είδη επίθεσης. Το καρφί και το πλασέ. Μορφές κάλυψης. Παιχνίδι με σύνθεση ομάδας 6:0.
9. Το μπλοκ. Είδη μπλοκ. Μονό μπλοκ. Μετακινήσεις των παικτών του μπλοκ. Παιχνίδι με σύνθεση ομάδας 6:0.
10. Η άμυνα εδάφους. Αμυντικές κινήσεις και τεχνικές (πτώσεις). Πλάγιες πτώσεις. Παιχνίδι με σύνθεση ομάδας 6:0.
11. Αμυντικός σχηματισμός με το 6 μπροστά (κεντρική κάλυψη). Παιχνίδι με σύνθεση ομάδας 6:0.
12. Η κάλυψη της επίθεσης (ντουμπλάζ) 2:3 με το 6 μπροστά. Παιχνίδι με σύνθεση ομάδας 6:0.
13. Το μετωπικό από πάνω περιστρεφόμενο σερβίς (τένις). Παιχνίδι με σύνθεση ομάδας 6:0.

### 373 Διδακτική της Πετοσφαίρισης ΙΙ

**Σκοπός:** Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές/-τριες θα έχουν αποκτήσει τις βασικές θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές εμπειρίες, για την αποτελεσματική διδασκαλία της Πετοσφαίρισης στην

πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση (εκμάθηση της βασικής τεχνικής και ατομικής-ομαδικής τακτικής της πετοσφαίρισης, με σύνθεση ομάδας 4:2, 2:2:2, 4:2 με διείσδυση και 5:1 με διείσδυση).

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Η μεθοδολογία της τεχνικοτακτικής προπόνησης. Προπόνηση τεχνικής με θέματα τακτικής. Παιχνίδι με σύνθεση ομάδας 6:0.
2. Σύστημα σύνθεσης ομάδας 4:2. Η πρώτη ειδίκευση. Ο πασαδόρος.
3. Το διπλό μπλοκ. Η επικοινωνία. Παιχνίδι με σύστημα σύνθεσης ομάδας 4:2 (κεντρική κάλυψη).
4. Το μετωπικό από πάνω κυματιστό σερβίς. Ατομική και ομαδική τακτική του σερβίς.
5. Πάσες 3ου, 2ου και 1ου χρόνου. Παιχνίδι με σύνθεση ομάδας 4:2.
6. Σύστημα σύνθεσης ομάδας 2:2:2. Η δεύτερη ειδίκευση. Ο κεντρικός. Επίθεση τοποθέτησης. Το μπλοκ άουτ.
7. Αμυντικός σχηματισμός με το 6 πίσω (πλευρική κάλυψη). Παιχνίδι με σύνθεση ομάδας 2:2:2.
8. Η κάλυψη της επίθεσης (ντουμπλάζ) 2:3 με το 6 πίσω. Παιχνίδι με σύνθεση ομάδας2:2:2.
9. Σύστημα σύνθεσης ομάδας 4:2 με διείσδυση. Αμυντικός σχηματισμός με τον παίκτη που δεν συμμετέχει στο μπλοκ.
10. Το σερβίς με άλμα. Παιχνίδι με σύνθεση ομάδας 4:2 με διείσδυση.
11. Σύστημα σύνθεσης ομάδας 5:1 με διείσδυση. Παιχνίδι.
12. Ο προπονητής. Η τεχνικοτακτική καθοδήγηση. Κανονισμοί του παιχνιδιού. Φύλλο αγώνα.
13. Συμμετοχή σε αγώνες εσωτερικού πρωταθλήματος του Τμήματος.

### 324 Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης Ι

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

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ιστορικά στοιχεία.
2. Φύλλο αγώνα.
3. Κινήσεις χωρίς μπάλα.
4. Πάσα.
5. Ντρίμπλα.
6. Σουτ.
7. Σουτ με άλμα.
8. Μπάσιμο σουτ.
9. Ριμπάουντ - block out.
10. Προσποιήσεις εξωτερικών παικτών.
11. Προσποιήσεις κεντρικών.

12. Ατομική άμυνα σε αθλητές με μπάλα.

13. Βασικοί κανονισμοί.

**374 Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης ΙΙ**

**Σκοπός:** Να δώσει στο/τη φοιτητή/τρια τα θεωρητικά στοιχεία και τις πρακτικές γνώσεις για την αμυντική ατομική τεχνική, τη μερική τακτική και την ομαδική τακτική του αθλήματος - μαθήματος για να μπορέσει να ανταπεξέλθει στις ανάγκες της διδασκαλίας του μαθήματος τόσο στην πρωτοβάθμια όσο και στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Άμυνα σε παίκτη χωρίς μπάλα.
2. Άμυνα στον κεντρικό παίκτη.
3. Επιθετική συνεργασία 2 και 3 παικτών.
4. Αμυντική συνεργασία 2 και 3 παικτών.
5. Ομαδική άμυνα man to man.
6. Ομαδική επίθεση man to man.
7. Ομαδική άμυνα ζώνη.
8. Ομαδική επίθεση στην ζώνη.
9. Καταστάσεις αιφνιδιασμού και αιφνιδιασμός.
10. Διοργάνωση αγώνων.
11. Προπονητική της καλαθοσφαίρισης στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση.
12. Προπονητική της καλαθοσφαίρισης στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.
13. Ετήσιος προγραμματισμός.

**325 Διδακτική της Κολύμβησης Ι**

**Σκοπός:** Η μάθηση της οριζόντιας, διαγώνιας 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 ύπτιας 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. Έμφαση στη μάθηση των τεχνικών της ελεύθερης και της ύπτιας κολύμβησης. Έμφαση στη στατική παραμονή του σώματος στην επιφάνεια του νερού και κάτω από αυτή.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Θεωρία*

1. Το νερό ως μέσο ζωής και άσκησης. Υγιεινή νερού και χώρων. Κολύμβηση και υγεία.
2. Ιστορική εξέλιξη. Οι τεχνικές. Ασκήσεις εξοικείωσης. Βιντεοταινία.

3. Ιδιότητες του νερού. Υδροδυναμικά αξιώματα. Έμβιο - υδροκινητική.
4. Ανάλυση ελεύθερης τεχνικής. Θέση σώματος. Δράση ποδιών.
5. Ανάλυση ελεύθερης τεχνικής. Δράση χεριών. Συντονισμός.
6. Ανάλυση ύπτιας τεχνικής. Θέση σώματος. Δράση ποδιών.
7. Ανάλυση ύπτιας 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.

*Πρακτικό μέρος*

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 και 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. Τεστ στατικής άπνοης κολύμβησης.
13. Επαναλήψεις.

### 375 Διδακτική της Κολύμβησης ΙΙ

**Σκοπός:** Η εκμάθηση των τεχνικών πρόσθιας κολύμβησης και πεταλούδας (δελφινιού). Η εκμάθηση της πλάγιας και χαλαρωτικής τεχνικής. Εισαγωγή στις αρχές και τις μεθόδους ναυαγοσωστικής και σε άλλες δραστηριότητες του νερού (τεχνική κολύμβηση, υδρογυμναστική, παιχνίδια στο νερό κ. ά. ). Εισαγωγή στη μικτή ατομική και ομαδική κολύμβηση. Εισαγωγή στις βασικές αρχές και στο σχεδιασμό της κολυμβητικής προπόνησης. Κολύμβηση 50, 100, 200 και 400μ. Υποβρύχια κολύμβηση 25 ως 50 μ. Πρώτες βοήθειες στο νερό. Έμφαση στη μάθηση των παραπάνω τεχνικών μετακίνησης στην επιφάνεια του νερού. Έμφαση στην υποβρύχια υδροδυναμική μετακίνηση.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Θεωρία*

1. Περιγραφή και ανάλυση των τεσσάρων τεχνικών. Βιντεοταινία.
2. Ιστορική εξέλιξη των τεχνικών. Κανονισμοί. Ασκήσεις τεχνικών.
3. Ανάλυση πλάγιας τεχνικής και της τεχνικής χαλάρωσης. 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. Υποβρύχιες δραστηριότητες. Τεχνικές.
11. Αρχές ναυαγοσωστικής. Πνιγμός. Φυσιολογία πνιγμού.
12. Μικτή ατομική και ομαδική κολύμβηση. Εκκινήσεις, στροφές.
13. Προπονητικές αρχές και μέθοδοι προπόνησης. Ανασκόπηση. Βιντεοταινία.

*Πρακτικό μέρος*

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. Τεστ δυναμικής άπνοης κολύμβησης 25μ.
13. Μάθηση ναυαγοσωστικής τεχνικής και τεχνικής χαλάρωσης
14. Ανάπτυξη προπονητικού προγράμματος. Επαναλήψεις. Διορθώσεις. Τεστ.

### 423 Διδακτική της Φ.Α. στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση Ι

**Σκοπός:** Να εφοδιάσει τους φοιτητές/τριες με κατάλληλες και σύγχρονες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις, ώστε να αποκτήσουν τη δυνατότητα αποτελεσματικής οργάνωσης και εφαρμογής των διδακτικών περιεχομένων της φυσικής αγωγής (ΦΑ) στους μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Η αναγκαιότητα της ΦΑ στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση – Σύγχρονες τάσεις.
2. Σκοποί της ΦΑ. Το αναλυτικό πρόγραμμα στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση.

3. Μοντέλα προγραμμάτων διδασκαλίας και προγραμματισμός.
4. Παράγοντες που επηρεάζουν τη μάθηση και τη διδασκαλία των κινητικών δεξιοτήτων.
5. Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων στο μάθημα της σχολικής ΦΑ της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.
6. Σωματική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη του μαθητή του δημοτικού. Στάδια ψυχοκινητικής ανάπτυξης.
7. Η συμβολή του παιχνιδιού στην ανάπτυξη του παιδιού και στη σχολική ΦΑ.
8. Αποτελεσματική διδασκαλία και αποτελεσματικός διδάσκων.
9. Σύγχρονος τρόπος ζωής και υγεία. – «Άσκηση σε σχέση με την υγεία» στο δημοτικό.
10. Ένταξη ατόμων με κινητική αδεξιότητα και ιδιαιτερότητες στο μάθημα της ΦΑ.
11. Στρατηγικές ελέγχου και πειθαρχίας στο μάθημα της σχολικής ΦΑ.
12. Οργάνωση, έλεγχος και αξιολόγηση του μαθήματος ΦΑ.
13. Σύνοψη και σχολιασμός πρακτικής άσκησης.

**Εργαστήριο διδακτικής μεθοδολογίας**

**Σκοπός:** η εξάσκηση των φοιτητών/τριων στην πρακτική της ΦΑ της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Η εφαρμογή των θεωρητικών γνώσεων 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.

### 427 Φυσικοθεραπεία Ι

**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 – Ιστορική εξέλιξη της Φυσικοθεραπείας
2.Φυσιοθεραπευτικά μέσα
3.Θερμοθεραπεία
4.Κρυοθεραπεία
5.Μάλαξη (θεωρία)
6.Μάλαξη (πρακτική)
7.Μάλαξη (πρακτική)
8.Επιδέσεις στον αθλητισμό (θεωρία)
9.Επιδέσεις άνω άκρων και κορμού

10. Επιδέσεις κάτω άκρων
11. Ηλεκτροθεραπεία
12. Πρόληψη αθλητικών κακώσεων
13. Ανακεφαλαίωση

**473 Διδακτική της Φ.Α. στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση ΙΙ**

**Σκοπός:** να εφοδιάσει τους φοιτητές/τριες 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.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Η ΦΑ στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση: Σύγχρονες τάσεις.
2. Αναλυτικό πρόγραμμα ΦΑ στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.
3. Διδακτικά στυλ και μέθοδοι διδασκαλίας.
4. Οργανωτικές δομές του προγράμματος.
5. Σύγχρονες τάσεις ΦΑ και προγράμματα παρέμβασης.
6. Διδακτική προσέγγιση της αγωγής υγείας στη ΦΑ.
7. Η παιδαγωγική προσωπικότητα του εκπαιδευτικού.
8. Αποτελεσματική διδασκαλία και αποτελεσματικός διδάσκων.
9. Ο ρόλος του καθηγητή ΦΑ στην παρακίνηση μαθητών.
10. Προγραμματισμός του μαθήματος (ετήσιος – ημερήσιος).
11. Μέτρηση – Αξιολόγηση – Βαθμολόγηση στη ΦΑ.
12. Οργανωτικές και διοικητικές δομές του μαθήματος.
13. Σύνοψη και σχολιασμός της πρακτικής εξάσκησης.

**Εργαστήριο διδακτικής μεθοδολογίας**

**Σκοπός:** Η εξάσκηση των φοιτητών/τριων στην πρακτική της ΦΑ στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Η εφαρμογή των θεωρητικών γνώσεων τους σε πραγματικές, εφαρμοσμένες συνθήκες, ώστε να ολοκληρωθεί η κατάρτισή τους και να αυξηθεί η δυνατότητα τους για αποτελεσματική διδασκαλία.

**Διδακτικές ενότητες:** παρουσίαση σχεδίων μαθήματος ΦΑ και ανάλογη πρακτική εξάσκηση κάθε φοιτητή/τριας σε σχέδια μαθημάτων, πλάνα ενότητας μαθημάτων, σε ολοκληρωμένο σχεδιασμό, σε σχεδιασμό πολλαπλών δραστηριοτήτων, ατομικής διδασκαλίας, κ.λπ.

**474 Φυσικοθεραπεία ΙΙ**

**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.

1.Αποκατάσταση αθλητών
2.Προγράμματα αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων
3.Αποκατάσταση μετά από μυϊκές και τενόντιες κακώσεις
4.Αποκατάσταση μετά από συνδεσμικές κακώσεις
5.Αποκατάσταση μετά από οστικές κακώσεις
6.Αποκατάσταση κατά περιοχή ( άνω άκρα)
7.Αποκατάσταση κατά περιοχή (πύελος και κάτω άκρα)
8.Αποκατάσταση κακώσεων σπονδυλικής στήλης
9.Αποκατάσταση μετά από κακώσεις κρανιοεγκεφαλικές, νεύρων και αγγείων
10. Προγράμματα αποκατάστασης ανάλογα με το άθλημα
11. Παραμορφώσεις σπονδυλικής στήλης
12. Προγράμματα αποκατάστασης παραμορφώσεων σπονδυλικής στήλης
13. Ανακεφαλαίωση

## ΟΜΑΔΑ 3: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ή ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗΣ

**ΕΠ0145 Αθλητικές Κακώσεις**

**Σκοπός:** Σκοπός του μαθήματος είναι η λεπτομερής παρουσίαση και ανάλυση των αθλητικών κακώσεων και παθήσεων, που αφορούν στο μυοσκελετικό και στα άλλα συστήματα. Με τη διδασκαλία του μαθήματος σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο επιδιώκεται η ευαισθητοποίηση των φοιτητών/τριών σε μεγάλο αριθμό κακώσεων και παθήσεων, ιδίως εκείνων που αφορούν στην παιδική και εφηβική ηλικία. Παράλληλα καταβάλλεται προσπάθεια, ώστε να καταστεί ο ασχολούμενος με τον αθλητισμό ικανός για τη διάγνωση και αντιμετώπιση ορισμένων κακώσεων, κατά την άμεσα μετατραυματική περίοδο.

**Διδακτικές ενότητες:**

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

**ΕΠ098 Αθλητική Καρδιολογία**

**Σκοπός:** Η διδασκαλία των ανταποκρίσεων και των προσαρμογών του καρδιαγγειακού συστήματος κατά την οξεία άσκηση και τη συστηματική γύμναση. Παράλληλα, παρουσιάζονται τα κριτήρια από το καρδιαγγειακό σύστημα για ασφαλή άθληση, οι συνήθεις διαταραχές από την καρδιά κατά την άσκηση, η επίδραση του περιβάλλοντος άσκησης στο καρδιαγγειακό και αρχές καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ανατομική και φυσιολογία καρδιαγγειακού συστήματος.
2. Αναίμακτα διαγνωστικά μέσα ελέγχου του καρδιαγγειακού συστήματος.
3. Αιματηρά διαγνωστικά μέσα ελέγχου του καρδιαγγειακού συστήματος.

4. Οξείες επιδράσεις της άσκησης στην καρδιά.
5. Προσαρμογές της καρδιάς στη γύμναση.
6. Αθηροσκλήρωση: Πρωτοπαθής και δευτεροπαθής προστασία με την άσκηση.
7. Γύμναση ασθενών με καρδιοπάθειες.
8. Υπέρταση και άσκηση.
9. Οξείες διαταραχές από το καρδιαγγειακό σύστημα κατά την άσκηση.
10. Καρδιολογικά φάρμακα και άσκηση.
11. Ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες και καρδιαγγειακό σύστημα κατά την άσκηση.
12. Αιφνίδιος καρδιακός θάνατος αθλουμένων.
13. Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση.

**ΕΠ088 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 έμφαση 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. Συνεργία συναγωνιστών-ανταγωνιστών μυών. Εφαρμογή στην προπόνηση.
8. Νευρομυϊκές προσαρμογές στην προπόνηση δύναμης.
9. Νευρομυϊκές προσαρμογές κατά τη διάρκεια της κόπωσης.
10. Εργαστηριακά μαθήματα: αξιολόγηση δύναμης.
11. Μηχανισμοί ανάπτυξης δύναμης στην τρίτη ηλικία.
12. Παθητική άσκηση-εφαρμογές της ηλεκτροδιέγερσης στον μαζικό αγωνιστικό αθλητισμό και την αποκατάσταση.
13. Μεταβολές δύναμης και αρχές προπόνησης δύναμης στην τρίτη ηλικία.

**ΕΠ0122 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, στοιχειώδεις γνώσεις χημείας.
2. Αρχές του μεταβολισμού.
3. Δομή και λειτουργίες πρωτεϊνών.
4. Νουκλεϊκά οξέα, γονιδιακή έκφραση.
5. Δομή υδατανθράκων και λιπιδίων.
6. Νευρική μετάδοση της εντολής για κίνηση.
7. Μυϊκή συστολή.
8. Αρχές του μεταβολισμού κατά την άσκηση, μεταβολισμός των ενώσεων με υψηλό δυναμικό μεταφοράς της φωσφορικής ομάδας κατά την άσκηση.
9. Μεταβολισμός του γλυκογόνου κατά την άσκηση.
10. Αερόβια και αναερόβια διάσπαση των υδατανθράκων κατά την άσκηση.
11. Επίδραση της άσκησης στο μεταβολισμό των λιπιδίων και των πρωτεϊνών.
12. Επίδραση της άσκησης στη γονιδιακή έκφραση.
13. Ολοκλήρωση του μεταβολισμού κατά την άσκηση.

**ΕΠ0157 Ειδικά Θέματα Γυναικείου Αθλητισμού (ΔΜ)**

**Σκοπός:** Ενημέρωση για σημαντικά θέματα που απασχολούν το γυναικείο αθλητισμό, όπως οι διαταραχές της εμμήνου ρύσεως στις αθλήτριες και η επίδραση αυτών στην απόδοση-επίδοση. Παροχή απαραίτητων γνώσεων σε ειδικά θέματα γυναικείου αθλητισμού, όπως στο θέμα εγκυμοσύνη και άσκηση, που αφορά τόσο τις εγκυμονούσες αθλήτριες, όσο και τις έγκυες γυναίκες που επιθυμούν να συμμετέχουν σε προγράμματα γύμνασης και άσκηση σε εμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Τέλος, θα περιγραφούν τα οξέα και χρόνια προβλήματα που παρουσιάζονται συχνά στο γυναικείο αθλητισμό και, καθώς και οι πρώτες βοήθειες για την άμεση αντιμετώπισή τους.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Μορφολογικές και λειτουργικές διαφοροποιήσεις στα συστήματα των αθλητριών συγκριτικά με τους αθλητές
2. Οξείες ανταποκρίσεις κατά την άσκηση
3. Προσαρμογές από τη χρόνια γύμναση
4. Αρχές υγιεινής κατά τη γύμναση

5. Συχνά ιατρικά προβλήματα αθλητριών
6. Αθλητική Ψυχολογία αθλητριών
7. Αθλητική κοινωνιολογία αθλητριών
8. Κινητική συμπεριφορά αθλητριών
9. Διατροφή και αθλητική απόδοση αθλητριών
10. Κατάλληλα προγράμματα άσκησης κατά την εγκυμοσύνη
11. Άσκηση κατά την εμμηνόπαυση
12. Ειδική φυσική αγωγή αθλητριών
13. Άσκηση σε γυναίκες με χρόνια προβλήματα

**273 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 μέτρηση της καρδιακής συχνότητας.
6. Μέθοδοι μέτρηση της αρτηριακής πίεσης.
7. Άμεση και έμμεση θερμιδομετρία, κλειστό κύκλωμα σπιρομέτρησης.
8. Προσδιορισμός της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου, ανοιχτό κύκλωμα σπιρομέτρησης.
9. Πρόβλεψη της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου.
10. Υπαίθριες δοκιμασίες αερόβιας ικανότητας.
11. Μέτρηση και αξιολόγηση της δύναμης.
12. Ανάλυση της σύστασης του ανθρωπίνου σώματος.
13. Εργαστηριακές μέθοδοι ανάλυσης των χαρακτηριστικών του σκελετικού μυός.

**ΕΠ0123 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.

**ΕΠ038 Εφαρμοσμένη Αθλητιατρική**

**Σκοπός:** Η ανάλυση 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 και οι παροχή γνώσεων πρώτων βοηθειών.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Προληπτικός ιατρικός έλεγχος αθλουμένων - Λήψη ιστορικού.
2. Σφυγμός.
3. Κυκλοφορικό σύστημα - Κλινική εξέταση - Πρακτική εφαρμογή ακρόασης του κυκλοφορικού.
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. Αναπνευστικό σύστημα - Ακτινογραφία θώρακος - Κλινική εξέταση.
10. Σπιρομέτρηση - Πρακτική εφαρμογή.
11. Εργοσπιρομέτρηση - Πρακτική εφαρμογή.
12. Πρώτες βοήθειες.
13. Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση - Πρακτική εφαρμογή.

**ΕΠ075 Κοινωνική Αθλητική Ψυχολογία**

**Σκοπός:** Είναι η μελέτη ειδικών θεμάτων ψυχοκοινωνικής συμπεριφοράς που σχετίζονται με τη λειτουργία του ατόμου στην ομάδα, του ηγετικού ρόλου και της αθλητικής ομάδας. Οι

φοιτητές/τριες ενθαρρύνονται να αναπτύξουν μια κριτική θεώρηση των αθλητικών φαινόμενων και συμπεριφορών και να εξοικειωθούν με τον επιστημονικό τρόπο μελέτης. Όλοι οι φοιτητές έχουν την υποχρέωση να μελετήσουν ένα θέμα, να συγγράψουν μια σύντομη εργασία και να την παρουσιάσουν στους υπολοίπους φοιτητές

**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 πτυχές του παιδικού αθλητισμού.
4. Επίδραση των θεατών στην απόδοση. Η ψυχολογία της κοινωνικής διευκόλυνσης στον αθλητισμό.
5. Οι στάσεις στον αθλητισμό. Στάσεις και άσκηση. Τροποποίηση των στάσεων προς την άσκηση.
6. Η ψυχοκοινωνική ερμηνεία της βίας στους αθλητικούς χώρους.
7. Ψυχοκοινωνική ανάλυση επιμέρους αθλημάτων.
8. Η ηθική ανάπτυξη στον αθλητισμό. Αθλητισμός και διαμόρφωση χαρακτήρα. Ηλικία και επίπεδα ηθικής ανάπτυξης στον αθλητισμό.
9. Η ψυχολογία της ομάδας. Δομή και λειτουργία αθλητικών ομάδων. Ρόλοι, κανόνες, συμμόρφωση. Συνοχή και ομοιογένεια. Τρόποι ανάπτυξης συνοχής.
10. Η ψυχολογία του προπονητή ως ηγέτη στον αθλητισμό. Αποτελεσματική άσκηση ηγεσίας στις αθλητικές ομάδες.
11. Αρχές επικοινωνίας και προπονητής.
12. Επίλυση συγκρούσεων στον αθλητισμό.
13. Επισκόπηση.

**ΕΠ0159 Μέθοδοι Έρευνας και Στατιστική**

**Σκοπός:** Να δώσει τις βασικές αρχές οργάνωσης και εκτέλεσης μιας επιστημονικής έρευνας, καθώς και τον τρόπο μέτρησης και αξιολόγησης ποσοτήτων που δεν μετρούνται με συμβατικά όργανα μέτρησης (συναίσθημα, γνώση κλπ. ). Πρόκειται για γνώσεις απαραίτητες, που βοηθούν τον εκπαιδευτικό 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 - Ερωτηματολόγια.
8. Στατιστική επεξεργασία ευρημάτων .
9. Εισαγωγή δεδομένων - Κωδικοποίηση - Αποκωδικοποίηση .
10. Πρωτεύοντα και δευτερεύοντα κριτήρια τεστ.
11. Χρήση στατιστικών πακέτων για επεξεργασία στοιχείων.
12. Παραμετρικές και μη παραμετρικές αναλύσεις.
13. Ανακεφαλαίωση.

**ΕΠ0160 Νέες Τεχνολογίες στον Αθλητισμό**

**Σκοπός:** Η παρουσίαση των επιτευγμάτων της τεχνολογίας που αφορά σε εφαρμογές στην αθλητική επιστήμη. Το μάθημα χωρίζεται σε δύο ενότητες. Η πρώτη ενότητα αφορά σε όργανα καταγραφής και ανάλυσης της αθλητικής προσπάθειας και η δεύτερη αφορά σε τεχνολογικά επιτεύγματα για την καλύτερη απόδοση των αθλητών (δάπεδα αθλοπαιδιών, ειδικά υποδήματα, αεροδυναμικά καλύμματα κλπ. ). Ο απώτερος στόχος είναι να αποκτήσει ο μελλοντικός γυμναστής τη δυνατότητα να μπορεί να αντιλαμβάνεται τη λογική, τη χρήση και πιθανά τους τρόπους βελτίωσης αυτών των οργάνων, χωρίς απαραίτητα να είναι ειδικός κατασκευαστής, ή ηλεκτρονικός, ή προγραμματιστής.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Α. Όργανα καταγραφής και ανάλυσης*

1. Ηλεκτρονικοί υπολογιστές και η χρηστικότητά τους στην αθλητική επιστήμη.
2. Αναλογικά και ψηφιακά συστήματα
3. Από το «πρωτόγονο» πινάκιο με το καρμπόν, στους ηλεκτρονικούς πίνακες που υποστηρίζονται από πολύπλοκα λογισμικά.
4. Από το αναλογικό χρονόμετρο, τη μεζούρα, ή τη ζυγαριά, στα σύγχρονα ψηφιακά συστήματα.
5. Μετρητικά συστήματα για την καταγραφή της θέσης και της κίνησης (φωτογραφία, video, φωτοκύτταρο, επιταχυνσιόμετρα, κλπ)
6. Μετρητικά συστήματα για άλλες παραμέτρους της κίνησης (δύναμη, ώθηση, ισχύς)
7. Μετρητικά συστήματα για την καταγραφή βιολογικών και λειτουργικών παραμέτρων
8. Μετρητικά συστήματα για την καταγραφή βιολογικών και λειτουργικών παραμέτρων

*Β. Όργανα για καλύτερη απόδοση*

1. Δάπεδα κλειστών και ανοιχτών χώρων
2. Το αθλητικό υπόδημα
3. Τεχνολογικά επιτεύγματα για βέλτιστη εκμετάλλευση των αεροδυναμικών και υδροδυναμικών παραγόντων κατά τη διάρκεια της αθλητικής κίνησης
4. Όργανα ρίψεων και όργανα κρούσης.

**ΕΠ0132 Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου**

**Σκοπός:** Η εκπαίδευση των φοιτητών/τριών σε θέματα που αφορούν τις απαιτούμενες προσαρμογές για την εφαρμογή προγραμμάτων φυσικών δραστηριοτήτων με και χωρίς παιγνιώδη μορφή, με στόχο τη σφαιρική ανάπτυξη και βελτίωση των ατόμων με αναπηρίες και διαταραχές της ανάπτυξης. Επιπρόσθετα, γνώση σχετικά με τις απαιτούμενες προσαρμογές, τον τρόπο και τα κριτήρια ταξινόμησης σε κατηγορίες των ατόμων με αναπηρίες στον αγωνιστικό αθλητισμό.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Προσαρμοσμένη φυσική αγωγή και άθληση.
2. Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα.
3. Προσαρμοσμένα αθλήματα.
4. Ταξινόμηση αθλητών με αναπηρία - Αθλήματα - Αγωνίσματα - Ομοσπονδίες.
5. Παιχνίδι ατόμων με αναπηρίες / αναπτυξιακές διαταραχές. Πολύπλευρη θεώρηση του αθλητικού παιχνιδιού. Μικρά παιχνίδια. Μεγάλα παιχνίδια.
6. Αισθητηριοκινητικό - συμβολικό - λειτουργικό παιχνίδι.
7. Κολύμβηση: Δραστηριότητα άσκησης και ψυχαγωγίας. Προσαρμογές.
8. Παιχνίδια στο νερό. Προπαρασκευαστικές ασκήσεις. Αγωνιστική κολύμβηση.
9. Άθληση μέσω των υδρόβιων δραστηριοτήτων.
10. Ιπποθεραπεία: α. κλασική ιπποθεραπεία. β. αναπτυξιακή ιπποθεραπεία γ. εκπαιδευτική ιππασία.
11. Ιπποθεραπεία. Ομάδα ιπποθεραπείας - εξοπλισμός - άλογα - χώρος άσκησης.
12. Ιπποθεραπεία σε άτομα με νοητικά, αισθητηριακά και κινητικά προβλήματα.
13. Πρακτικές εφαρμογές.

**ΕΠ0152 Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα**

**Σκοπός:** Η εκπαίδευση των φοιτητών/τριών σε θέματα που αφορούν τις απαιτούμενες προσαρμογές για την εφαρμογή προγραμμάτων φυσικών δραστηριοτήτων με και χωρίς παιγνιώδη μορφή, με στόχο τη σφαιρική ανάπτυξη και βελτίωση των ατόμων με αναπηρίες και διαταραχές της ανάπτυξης. Επιπρόσθετα, γνώση σχετικά με τις απαιτούμενες προσαρμογές, τον τρόπο και τα κριτήρια ταξινόμησης σε κατηγορίες των ατόμων με αναπηρίες στον αγωνιστικό αθλητισμό.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Προσαρμοσμένη φυσική αγωγή.
2. Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα.
3. Φυσική κατάσταση ατόμων με αναπηρία - προσαρμογές.
4. Άθληση ατόμων με αναπηρία.
5. Προσαρμοσμένα αθλήματα.

6. Ταξινόμηση αθλητών με αναπηρία - Αγώνες - Διεθνείς Αθλητικοί Οργανισμοί και Ομοσπονδίες.
7. Παιχνίδι ατόμων με αναπηρίες και αναπτυξιακές διαταραχές. Σχεδιασμός της ενότητας του μαθήματος φυσικής αγωγής στο ειδικό σχολείο.
8. Πολύπλευρη θεώρηση του αθλητικού παιχνιδιού.
9. Εφαρμογές της άσκησης με παιγνιώδη μορφή σε άτομα με νοητική υστέρηση, κώφωση, τύφλωση και αυτισμό.
10. Κολύμβηση ατόμων με αναπηρία. Προσαρμογές - Άθληση - Ψυχαγωγία. Παιχνίδια στο νερό. Αγωνιστική κολύμβηση.
11. Κολύμβηση ατόμων με κώφωση, τύφλωση, σκλήρυνση κατά πλάκας, εγκεφαλική παράλυση, νοητική υστέρηση και βλάβες νωτιαίου μυελού.
12. Θεραπευτική ιππασία. Ιστορική αναδρομή - Οφέλη - Ταξινόμηση - Μορφές.
13. Θεραπευτική ιππασία. Ομάδα θεραπευτικής ιππασίας - Ιππική εγκατάσταση - Εφαρμογές.

**ΕΠ042 Πρώτες Βοήθειες - Παθολογία Αθλουμένων**

**Σκοπός:** Η παρουσίαση συχνών διαταραχών που μπορεί να εμφανιστούν κατά την άθληση ως αποτέλεσμα αυτής ή και χωρίς να συνδέονται άμεσα με αυτή (επίδραση περιβάλλοντος), καθώς και η παροχή γνώσεων πρώτων βοηθειών για την πρωτοβάθμια αντιμετώπισης ορισμένων από αυτών στους αθλητικούς χώρους.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Προληπτικός ιατρικός έλεγχος αθλουμένων - δελτίο καταλληλότητας αθλουμένων.
2. Συχνότερα συμπτώματα αθλουμένων κατά την άσκηση - αξιολόγηση και αντιμετώπιση.
3. Ασκησιογενή σύνδρομα.
4. Σακχαρώδης διαβήτης, άλλες μεταβολικές διαταραχές και άσκηση.
5. Βρογχικό άσθμα, ασκησιογενής βρογχόσπασμος.
6. Λιποθυμία - αίτια και αντιμετώπιση.
7. Διαταραχές πεπτικού, ουροποιητικού και άσκηση.
8. Αναιμία και άσκηση.
9. Στηθάγχη, οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου.
10. Καρδιακή ανεπάρκεια - οξύ πνευμονικό οίδημα.
11. Αρτηριακή υπέρταση και άσκηση.
12. Οργάνωση ιατρείου αγωνιστικών χώρων - φάρμακα πρώτης ανάγκης.
13. Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση - πρακτική εφαρμογή.

**ΕΠ024 Ειδικά θέματα Ολυμπιακών Αγώνων**

**Σκοπός:** Γνωριμία των φοιτητών-ιών με τους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες (ίδρυση, ακμή, παρακμή, κατάργηση). Επίσης επιδιώκεται η κατανόηση της αναβίωσης και τέλεσης των

σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, ενώ προβάλλονται και αναδεικνύονται τα ιδιαίτερα γεγονότα, οι μεγάλοι Ολυμπιονίκες και οι προσωπικότητες που έμειναν στην ιστορία του Ολυμπιακού κινήματος.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ίδρυση των Αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων
2. Η Ολυμπία ως κέντρο και θεσμός όπου σφυρηλατήθηκε το όμαιμο, το ομόδοξο και το ομόγλωσσο των Ελλήνων.
3. Παρακμή και κατάργηση των Ολυμπιακών Αγώνων.
4. Αναβίωση των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων. Ζάππειες Ολυμπιάδες.
5. Πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες του 1896.
6. Ολυμπιακοί Αγώνες των ετών 1900 (Παρίσι), 1904 ΣαιντΛουίς,
7. Παράγοντες που συνέβαλαν στην επιτυχία των Μεσολυμπιακών του 1906.
8. Ολυμπιακοί αγώνες των ετών 1908 (Λονδίνο), 1912 (Στοκχόλμη), 1920 (Αμβέρσας), 1924 (Παρίσι).
9. Ολυμπιακοί αγώνες των ετών 1928 (Άμστερνταμ), 1932 (Λος Άντζελες), 1936 (Βερολίνου).
10. Ολυμπιακοί αγώνες των ετών 1948 (Λονδίνο), 1952 (Ελσίνκι), 1956 (Μελβούρνη), 1960 (Ρώμη).Ολυμπιακοί Αγώνες των ετών 1964 (Τόκιο), 1968 (Μεξικό), 1972 (Μόναχο), 1976 (Μόντρεαλ).
11. Αναφορά στα σημαντικότερα γεγονότα των Ολυμπιακών Αγώνων από το 1980 έως το 2008.
12. Σπουδαίοι σύγχρονοι Ολυμπιονίκες.
13. Τα προβλήματα των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων.

## ΟΜΑΔΑ 4Α: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ: ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

### ΕΠ02Α 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 βιορυθμούς.
12. Η διατήρηση των φυσιολογικών πλεονεκτημάτων του εγκλιματισμού.
13. Ανακεφαλαίωση.

### ΕΠ058 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. Μέτρηση των παραμέτρων της κίνησης.
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.

**ΕΠ061 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.

**ΕΠ064 Εργοφυσιολογική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης**

**Σκοπός:** Η παρουσίαση και κατανόηση των μεθόδων μέτρησης και αξιλόγησης της μυϊκής προσπάθειας μέσω εφαρμογής εργαστηριακών δοκιμασιών και δοκιμασιών πεδίου, που αποβλέπουν στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Μέτρηση και αξιολόγηση. Ποιό το κέρδος των αθλητών και των αθλουμένων για να συμμετέχουν στις δοκιμασίες μέτρησης των φυσιολογικών τους δυνατοτήτων.
2. Προσδιορισμός και υπολογισμός. Το περιεχόμενο και οι στόχοι της αξιολογησης.
3. Βασικά και ειδικά εργόμετρα, πρακτικές εφαρμογές.
4. Χρονολογική και βιολογική ηλικία. Ανθρωπομετρία, σωματικό ανάστημα και σωματικό βάρος.
5. Δείκτης μάζας σώματος και αναλογία περιμέτρου μέσης ισχίων.
6. Πρόβλεψη της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου με ερωτηματολόγιο. Μέτρηση και αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας.

7. Υπολογισμός της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου με τη μέθοδο Astrand.
8. Πρακτική εφαρμογή.
9. Βιολογικά χαρακτηριστικά των αθλητών.
10. Μέθοδοι μέτρησης της Καρδιακής συχνότητας και της Αρτηριακής πίεσης. Πρακτικές εφαρμογές.
11. Εργοφυσιολογική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης στο υψόμετρο.
12. Εργοφυσιολογική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης σε ομαδικά αθλήματα.
13. Ολοκλήρωση της εργοφυσιολογικής αξιολόγησης- σύνοψη.

**ΕΠ065 Ψυχολογική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης**

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

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Τεχνικές και μέθοδοι περιγραφικής συλλογής δεδομένων.
2. Πειραματική έρευνα και επαγωγικές μέθοδοι.
3. Ψυχοκοινωνική αξιολόγηση (προσωπικότητα, κίνητρα, στόχοι).
4. Ψυχοκοινωνική αξιολόγηση (στάσεις, αυτοπεποίθηση, διάθεση, επιθετικότητα, αξιολόγηση ηθικής συμπεριφοράς αθλητών).
5. Αξιολόγηση άγχους, στρες (ψυχοβιολογικές τεχνικές, βιοανάδραση, ερωτηματολόγια).
6. Προσοχή (αντιληπτικά τεστ, τεστ εστίασης της προσοχής).
7. Αξιολόγηση ομάδας (αξιολόγηση συνοχής ομάδας, αξιολόγηση ηγετικών προσόντων, αξιολόγηση κλίματος ομάδας).
8. Λοιπά τεστ του εργαστηρίου.
9. Συγγραφή ερευνητικής εργασίας στην Αθλητική Ψυχολογία.
10. Παρουσίαση και σχολιασμός περιγραφικών ερευνών.
11. Παρουσίαση και σχολιασμός πειραματικών ερευνών.
12. Σύνοψη.

**ΕΠ0128 Έλεγχος Κινητικών Δεξιοτήτων**

**Σκοπός:** Σκοπός του είναι να γνωρίσει ο φοιτητής/τρια τις βασικές αρχές που διέπουν την σύνθεση και την οργάνωση της κίνησης έτσι ώστε να κατανοήσει καλύτερα τους μηχανισμούς ανάπτυξης σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων. Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητής είναι σε θέση να κατανοεί καλύτερα τους πολύπλοκους μηχανισμούς και συστήματα που συνθέτουν την κίνηση και μπορεί να εφαρμόσει τις γνώσεις του με στόχο τον πιο ορθολογικό και άρτιο σχεδιασμό προγραμμάτων ανάπτυξης σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων. Επίσης, γνωρίζει και είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει τα μέσα που του παρέχει η σύγχρονη τεχνολογία προκειμένου να πετύχει εύκολα

και αποτελεσματικά το στόχο του.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Επίπεδα ελέγχου της κίνησης - Βαθμοί ελευθερίας.
2. Θεωρίες ελέγχου της κίνησης.
3. Ανοιχτό και κλειστό κύκλωμα ελέγχου της κίνησης.
4. Σχεδιασμός και έλεγχος κινητικών δεξιοτήτων των άνω άκρων (άπλωμα χεριού, λαβή αντικειμένου, στόχευση, πέταγμα, αμφίπλευρες κινήσεις).
5. Έλεγχος στάσης. Δυναμική και στατική ισορροπία.
6. Δεξιότητες μετακίνησης (βάδιση, τρέξιμο).
7. Έλεγχος ρυθμικών κινήσεων Η έννοια του ρυθμού και του χρόνου στην κίνηση.
8. Σύγχρονες τεχνικές για την καταγραφή και αξιολόγηση της κίνησης.
9. Ατομικές διαφορές στον έλεγχο των κινητικών δεξιοτήτων.
10. Ανάπτυξη και μάθηση εξειδικευμένων αθλητικών δεξιοτήτων.
11. Οι επιδράσεις της γήρανσης στην εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων.
12. Μοντέλα κινητικής απόδοσης. Πρακτικές εφαρμογές και προεκτάσεις στην αθλητική απόδοση, στην εργονομία, στην υγεία.
13. Ο ρόλος του περιβάλλοντος στη μάθηση νέων δεξιοτήτων.

**ΕΠ087 Ετήσιος Σχεδιασμός Αθλητικής Προπόνησης**

**Σκοπός:** Βασικός σκοπός του μαθήματος είναι να εμβαθύνουν οι φοιτητές 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.
2. Μοντέλα περιοδισμού - Σύγχρονες τάσεις.
3. Εισαγωγή στον περιοδισμό.
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. Εργασίες φοιτητών.

**ΕΠ0127 Μάθηση και Ανάπτυξη Κινητικών Δεξιοτήτων**

**Σκοπός:** Οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να κατανοήσουν τον ρόλο της μάθησης και της ανάπτυξης των κινητικών δεξιοτήτων στην βελτίωση της κινητικής και αθλητικής απόδοσης σε όλο το φάσμα των ικανοτήτων και των ηλικιών. Γίνεται ανάλυση των εφαρμογών των θεωρητικών μοντέλων που αφορούν την κινητική μάθηση και την κινητική ανάπτυξη σε διάφορα μαθησιακά περιβάλλοντα σε μαθητές ή αθλητές. Γίνεται αναφορά των εφαρμογών της ανατροφοδότησης στο εκπαιδευτικό έργο έτσι ώστε να ενημερωθούν για τις παραμέτρους σωστής εφαρμογής της. Επίσης γίνεται αναφορά των σύγχρονων θεωριών για τις παραμέτρους της μάθησης και των μεθόδων εξάσκησης με σκοπό την αποτελεσματική διδασκαλία. Παρέχονται γνώσεις σχετικά με τα σύγχρονα μοντέλα εκπαιδευτικής διαδικασίας με σκοπό τη βοήθεια του έργου των διδασκόντων και την διευκόλυνση της μαθησιακής διαδικασίας. Οι βασικές αρχές της κινητικής ανάπτυξης, οι διαφορές και οι ομοιότητες καθώς και οι διαφορετικοί τρόποι αξιολόγησης παρουσιάζονται με σκοπό τη εφαρμογή των κατάλληλων μεθόδων εξάσκησης στις διαφορετικές ηλικίες.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Μάθηση και αποτελεσματική διδασκαλία.
2. Η φύση της κινητικής μάθησης.
3. Διαμορφώνοντας το περιβάλλον και τις συνθήκες μάθησης.
4. Σύγχρονα τεχνολογικά μέσα στην αξιολόγηση της μάθησης.
5. Ανατροφοδότηση και διδασκαλία.
6. Τύποι, λειτουργίες και παράμετροι της ανατροφοδότησης.
7. Μάθησης με παρατήρηση. Μοντέλο ανακάλυψης.
8. Εξάσκηση - αξιολόγηση - ανατροφοδότηση των μαθητών στην φυσική αγωγή.
9. Κινητική ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων.
10. Κινητική ανάπτυξη των ειδικών κινητικών δεξιοτήτων.
11. Σύγχρονα τεχνολογικά μέσα αξιολόγησης της κινητικής ανάπτυξης.
12. Πρακτικές εφαρμογές ανακεφαλαίωση.
13. Ανακεφαλαίωση.

**ΕΠ0161 Όρια Αθλητικής Απόδοσης (ΔΜ)**

**Σκοπός:** Η παρουσίαση των σύγχρονων ερευνητικών δεδομένων για τις ανώτατες βιολογικές προσαρμογές με την άσκηση, που καθορίζουν τα όρια της λειτουργίας των οργανικών συστημάτων του ανθρώπου και η σχέση τους με την αθλητική απόδοση.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Απόδοση και βιολογικές προσαρμογές
2. Γενετικά προκαθορισμένα όρια
3. Προσδιοριστικοί και περιοριστικοί παράγοντες της $VO_{2max}$

4. Μεταβολικά όρια των ενεργειακών συστημάτων
5. Όρια της αναπνευστικής λειτουργίας
6. Όρια του καρδιαγγειακού συστήματος - αθλητική καρδιά
7. Όρια στη νευρομυϊκή λειτουργία και απόδοση
8. Όρια στην προσαρμοστικότητα των μυϊκών κυττάρων
9. Θερμορρυθμιστική λειτουργία: μέγιστες προσαρμογές
10. Όρια της ανθρώπινης απόδοσης σε ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες
11. Διατροφικά όρια
12. Όρια της απόδοσης στη μέση και τρίτη ηλικία
13. Ντόπινγκ: πέρα από τα όρια

**ΕΠ0149 Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων**

**Σκοπός:** Να αποκτήσουν οι φοιτητές-τριες τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις της αθλητικής επιβάρυνσης, ώστε να καταστούν ικανοί να διδάξουν την ειδική προπονητική του αθλήματός τους στους αθλητές.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Θεωρητική προσέγγιση της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές.
2. Χαρακτηριστικά της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές.
3. Χαρακτηριστικά της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές.
4. Σύνθεση χαρακτηριστικών της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές.
5. Σύνθεση χαρακτηριστικών της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές.
6. Εφαρμογή της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές.
7. Εφαρμογή των χαρακτηριστικών της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές με προπονητικό περιεχόμενο την τεχνική.
8. 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. Εφαρμογή της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές με προπονητικό περιεχόμενο τις γενικές ασκήσεις.
11. Δοκιμασίες πεδίου και αξιολόγηση της απόδοσης στις αθλοπαιδιές.
12. Υποδειγματική διδασκαλία της προπονητικής επιβάρυνσης σε κάθε άθλημα από τους φοιτητές.
13. Υποδειγματική διδασκαλία της προπονητικής επιβάρυνσης σε κάθε άθλημα από τους φοιτητές.

**ΕΠ076 Ψυχολογική Προετοιμασία Αθλητών**

**Σκοπός:** Να δώσει στον φοιτητή/τρια 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 – αυτοδιάλογος.
4. Έλεγχος στρες και αγωνιστική απόδοση.
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 – προγράμματα.
11. Τρόποι λήψης αποφάσεων στην καθοδήγηση της ομάδας. Επικοινωνία – συγκρούσεις.
12. Προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας. Παραδείγματα από την πράξη.
13. Ανακεφαλαίωση.

## ΟΜΑΔΑ 4Β: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

### ΕΠ0156 Αθλητισμός Αναψυχής

**Σκοπός:** Σκοπός του μαθήματος είναι να αναπτυχθεί η θεωρητική βάση του όρου «αθλητισμός αναψυχής», να αναλυθεί η συνεισφορά του αθλητισμού αναψυχής στην βελτίωση της ποιότητα ζωής, και να διδαχτούν οι βασικές αρχές οργάνωσης προγραμμάτων αθλητισμού αναψυχής.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Εισαγωγή στον αθλητισμό αναψυχής: Ορισμός εννοιών.
2. Ορισμός της βιομηχανίας της αθλητικής αναψυχής.
3. Αθλητισμός αναψυχής και ποιότητα ζωής.
4. Αθλητισμός για όλους.
5. Κοινωνικο-οικονομικά μοντέλα αθλητικής αναψυχής.
6. Καταναλωτική συμπεριφορά και αθλητική αναψυχή.
7. Ψυχολογικά μοντέλα αθλητικής αναψυχής.
8. Ανασταλτικοί παράγοντες αθλητικής συμμετοχής.
9. Αθλητικός τουρισμός.
10. Εργασιακός αθλητισμός.
11. Αρχές προώθησης των προγραμμάτων αθλητικής αναψυχής.
12. Σχεδιασμός προγραμμάτων αθλητικής αναψυχής για συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού.
13. Μάρκετινγκ προγραμμάτων αθλητικής αναψυχής.

### ΕΠ0154 Άσκηση Ατόμων με Χρόνιες Παθήσεις

**Σκοπός:** Η περιγραφή μεθόδων γύμνασης ασθενών με χρόνιες παθήσεις, καθώς και η αναφορά σε ωφέλιμα αποτελέσματα, προσαρμογές και πιθανούς κινδύνους.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Οργάνωση, διοίκηση κέντρου αποκατάστασης ασθενών με χρόνιες παθήσεις.
2. Ένταξη ασθενών σε προγράμματα γύμνασης (ιατρικός έλεγχος, επιλογή, αξιολόγηση κινδύνου, ενδείξεις και αντενδείξεις για άσκηση κ. α. ).
3. Μέθοδοι αξιολόγησης της λειτουργικής ικανότητας ασθενών με χρόνιες παθήσεις.
4. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με στεφανιαία νόσο.
5. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με καρδιακή ανεπάρκεια.
6. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με νοσήματα του αναπνευστικού.
7. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια.
8. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με αρτηριακή υπέρταση.
9. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με σακχαρώδη διαβήτη.

10. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με ρευματοπάθειες.
11. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με κακοήθη νοσήματα.
12. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με ψυχιατρικά νοσήματα.
13. Προτάσεις υγιεινής διαβίωσης (αντιμετώπιση παχυσαρκίας, διακοπή καπνίσματος κ.α.).

**ΕΠ0124 Άσκηση και Αισθητηριακές Διαταραχές**

**Σκοπός:** Η προσέγγιση και η εξοικείωση με τα άτομα με αισθητηριακές διαταραχές. Η εκπαίδευση, η κινητική αξιολόγηση και η εφαρμογή της παρεμβατικών προγραμμάτων άσκησης για άτομα με άτομα με αισθητηριακές διαταραχές.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ανίχνευση των Αισθητηριακών Διαταραχών
2. Η επίδραση των Αισθητηριακών Διαταραχών στην ανάπτυξη.
3. Κινητικές διαταραχές σε άτομα με αισθητηριακές διαταραχές.
4. Εκπαίδευση ατόμων με απώλεια ακοής.
5. Εκπαίδευση ατόμων με απώλεια όρασης.
6. Συνοδές αισθητήριες διαταραχές.
7. Συμπεριφορικά προβλήματα σε άτομα με απώλεια ακοής
8. Συμπεριφορικά προβλήματα σε άτομα με απώλεια όρασης.
9. Κινητική αξιολόγηση ατόμων με αισθητηριακά προβλήματα.
10. Προγράμματα άσκησης για τα άτομα με άτομα με απώλεια ακοής.
11. Προγράμματα άσκησης για τα άτομα με απώλεια όρασης.
12. Σχολικός αθλητισμός για παιδιά με αισθητηριακές διαταραχές.
13. Ανταγωνιστικός αθλητισμός για άτομα με αισθητηριακές διαταραχές.

**ΕΠ0163 Ειδικά Θέματα Τρίτης Ηλικίας (ΔΜ)**

**Σκοπός:** Μέσα από το μάθημα, ο φοιτητής αποκτά εξειδικευμένες γνώσεις σε ότι αφορά τις εκφυλιστικές αλλοιώσεις που επιφέρει η γήρανση στα βιολογικά/φυσιολογικά συστήματα του οργανισμού. Επιπλέον είναι σε θέση να σχεδιάσει και να υλοποιήσει εξειδικευμένες παρεμβάσεις και προγράμματα άσκησης που στοχεύουν στην εξασφάλιση της αυτονομίας και καλής λειτουργικότητας του ηλικιωμένου. Το μάθημα υιοθετεί μία διαθεματική προσέγγιση η οποία καλύπτει συστηματικά και ολοκληρωμένα όλες τις πτυχές του φαινόμενου της γήρανσης.

**Διδακτικές Ενότητες**:

1. Εισαγωγή - Μεταβολές στα διάφορα συστήματα με την πρόοδο της ηλικίας
2. Ασκησιογενείς προσαρμογές στον οργανισμό
3. Επιδράσεις της άσκησης-επιπτώσεις σε άτομα τρίτης ηλικίας με χρόνια νοσήματα (αναπνευστικό, πεπτικό)

4. Επιδράσεις της άσκησης-επιπτώσεις σε άτομα τρίτης ηλικίας με χρόνια νοσήματα ( κυκλοφορικό, μυοσκελετικό)
5. Επιδράσεις της άσκησης-επιπτώσεις σε άτομα τρίτης ηλικίας με χρόνια νοσήματα (ουροποιητικό)
6. Ψυχολογικές και κοινωνικές επιδράσεις της γήρανσης
7. Πτώσεις και ατυχήματα στους ηλικιωμένους
8. Προγράμματα βελτίωσης της καρδιο-αναπνευστικής λειτουργίας
9. Προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης – βελτίωσης κινητικότητας
10. Άσκηση για την βελτίωση του αισθητικο-κινητικού συντονισμού
11. Άσκηση για την βελτίωση της ισορροπίας
12. Προγράμματα εκπαίδευσης – ενημέρωσης για την πρόληψη ατυχημάτων και την βελτίωση της λειτουργικότητας
13. Ανακεφαλαίωση

**ΕΠ056 Ειδική Φυσική Αγωγή και Ορθοσωμική Γυμναστική**

**Σκοπός:** Η παροχή απαραίτητων γνώσεων ψυχοκινητικής Αγωγής, η γνώση της μεθοδικής και μεθοδολογίας της ψυχοκινητικής αγωγής, η ικανότητα διαμόρφωσης προγράμματος ψυχοκινητικής αγωγής για άτομα με αναπηρίες και πρόγραμμα Ορθοσωμικής γυμναστικής.

**Διδακτικές ενότητες:**

**ΜΕΡΟΣ 1ο.** ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΠΛΑΙΣΙΑ.

1. Γενικά περί Ειδικής Φυσικής Αγωγής-Ορθοσωμικής Γυμναστικής.
2. Ιστορική αναδρομή της ψυχοκινητικής Αγωγής.
3. Βασικές αρχές και σκοπός της ψυχοκινητικής Αγωγής.
4. Αναπτυξιακοί τομείς της ψυχοκινητικής Αγωγής: α) Αντίληψη σωματικού σχήματος, β) πλευρίωση, γ) προσανατολισμός, δ) ισορροπία, ε) γνωριμία και έλεγχος της αναπνοής, στ) ανάπτυξη της κιναίσθησης, ζ) ανάπτυξη της αντιληπτικοκινητικής και αισθητηριοκινητικής ικανότητας.

**ΜΕΡΟΣ 2ο.** ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ - ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ, ΕΦΗΒΟΥΣ, ΝΕΟΥΣ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ ΚΑΙ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ DOWN ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ DOWN.

5. Μεθοδική και Μεθοδολογία α) της αντίληψης του σωματικού σχήματος, β) της πλευρίωσης, γ) του προσανατολισμού, δ) της ισορροπίας.
6. Μεθοδική και Μεθοδολογία της γνωριμίας και του ελέγχου της αναπνοής, καθώς και της ανάπτυξης της κιναίσθησης.
7. Μεθοδική και Μεθοδολογία της ανάπτυξη της αντιληπτικοκινητικής και αισθητηριοκινητικής ικανότητας.

8. Θεατρικό ψυχοκινητικό παιχνίδι.
9. Μεθοδολογία ορθοσωμικής γυμναστικής.
10.Προληπτικές ορθοσωμικές ασκήσεις ψυχοκινητικής αγωγής.
11. Διορθωτικές ορθοσωμικές ασκήσεις ψυχοκινητικής αγωγής.
12. Ψυχοκινητική αγωγή και Κοινωνική ενσωμάτωση - ποιότητα ζωής.
13. Παρουσίαση εργασίας φοιτητών.

**ΕΠ01Α 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.
13. Ανακεφαλαίωση.

**ΕΠ012 Μουσική - Ρυθμολογία**

**Σκοπός:** Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-τριες 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 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, πωγωνίσιος.
6. Διδασκαλία ρυθμών: ζωναράδικος, μπαϊντούσκα.
7. Διδασκαλία ρυθμών: συγκαθιστός (μαντηλάτος), συρτός συγκαθιστός.
8. Διδασκαλία ρυθμών: τρεχάτος, καρσιλαμάς.
9. Διδασκαλία ρυθμών: της Μαρίας.
10. Διδασκαλία ρυθμών: πουσεντνίτσα.
11. Διδασκαλία ρυθμών: λυτός ή λεβέντικος.
12. Διδασκαλία ρυθμών: ζεϊμπέκικος.
13. Διδασκαλία ρυθμών: απτάλικος.

**ΕΠ004 Οργάνωση και Λειτουργία Αθλητικών Ακαδημιών και Camp**

**Σκοπός:** Να αποκτήσουν οι φοιτητές/τριες τις απαραίτητες γνώσεις για το πώς θα οργανώσουν και θα λειτουργήσουν τις αθλητικές ακαδημίες και τα camp των διαφόρων αθλημάτων.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Η σημασία και ο ρόλος των αθλητικών ακαδημιών.
2. Η σημασία και ο ρόλος των αθλητικών camp.
3. Δομή και οργάνωση των αθλητικών ακαδημιών.
4. Δομή και οργάνωση των αθλητικών camp.
5. Marketing (προώθηση ) - Χορηγίες.
6. Οικονομικά - Διαχείριση.
7. Εγκαταστάσεις - αθλητικό υλικό - στελέχωση.
8. Δημόσιες σχέσεις (με γονείς, αθλητές, παράγοντες, φορείς).
9. Επικοινωνία (βασικές αρχές, στόχοι και τεχνικές).
10. Διοργάνωση εκδρομών και εκδηλώσεων.
11. Πρακτική εξάσκηση σε ακαδημίες.

12. Πρακτική εξάσκηση σε ακαδημίες.
13. Πρακτική εξάσκηση σε ακαδημίες.

**ΕΠ0125 Παραολυμπιακά Αθλήματα**

**Σκοπός:** Η εκπαίδευση των φοιτητών/τριών σε θέματα σχετικά με τα αθλήματα που περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Καλαθοσφαίριση σε αμαξίδιο.
2. Πετοσφαίριση.
3. Ποδόσφαιρο 5x5, 7x7.
4. Goalball.
5. Κολύμβηση.
6. Στίβος.
7. Αντισφαίριση σε αμαξίδιο.
8. Άρση βαρών σε πάγκο. Επιτραπέζια αντισφαίριση. Σκοποβολή.
9. Boccia. Τοξοβολία. Ράγκμπυ σε αμαξίδιο.
10. Ιππασία. Ιστιοπλοΐα. Τζούντο.
11. Ξιφασκία σε αμαξίδιο. Ποδηλασία.
12. Χορός σε αμαξίδιο.
13. Χειμερινά αθλήματα..

**ΕΠ0114 Φυσική Δραστηριότητα & Περιβάλλον**

**Σκοπός:** Το μάθημα σχεδιάστηκε με στόχο να εισαγάγει τους φοιτητές στο ευρύ ερευνητικό πεδίο που διαπραγματεύεται τη σχέση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ), της άσκησης, της αναψυχής, και της υγείας και τη σύνδεσή τους με το περιβάλλον. Στόχος είναι οι φοιτητές/τριες να κατανοήσουν και να προσεγγίσουν κριτικά ένα πλήθος επιδημιολογικών, φυσιολογικών και ψυχολογικών και άλλων επιστημονικών ευρημάτων για το ρόλο της ΦΔ στην υγεία των παιδιών και των ενηλίκων εργαζομένων. Θα ενημερωθούν για τις παραμέτρους που επηρεάζουν την εμπλοκή στη ΦΔ και τα σπορ σε όλες τις ηλικίες και τις θεωρίες που σχετίζονται με την αλλαγή συμπεριφοράς για την υιοθέτηση ενός δραστήριου τρόπου ζωής. Θα προσεγγίσουν θεωρητικά και πρακτικά επίκαιρα ερευνητικά ζητήματα που σχετίζονται με την αξιολόγηση της ΦΔ, το σχεδιασμό και την εφαρμογή δράσεων προώθησης της ΦΔ και θα μυηθούν στις αρχές οργάνωσης επιτυχημένων προγραμμάτων στο περιβάλλον. Παράλληλα, θα μάθουν τις αρχές της περιβαλλοντικής φυσικής αγωγής σε ειδικές ομάδες ανθρώπων.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Φυσική δραστηριότητα, μακροβιότητα, υγεία και ευεξία.

2. Εισαγωγή στην περιβαλλοντική φυσική αγωγή.
3. Οικοτουρισμός, φυσική δραστηριοποίηση στη φύση.
4. Σχεδιασμός, οργάνωση και αξιολόγηση δραστηριοτήτων στο περιβάλλον.
5. Αρχές της άσκησης για ΦΔ σε παιδιά και ενήλικες.
6. Σχεδιασμός, οργάνωση και αξιολόγηση προγραμμάτων ΦΔ.
7. Προγράμματα παρέμβασης για τροποποίηση της συμπεριφοράς.
8. Προγράμματα παρέμβασης για προώθηση της ΦΔ στο ευρύ κοινό, σε ειδικούς πληθυσμούς και σε μειονότητες.
9. Άσκηση και φυσική δραστηριοποίηση εργαζομένων.
10. Σύγχρονα τεχνολογικά μέσα αξιολόγησης της ΦΔ.
11. Παράμετροι αποτελεσματικότητας στη ΦΔ.
12. Όργανα καταγραφής της ΦΔ.
13. Ανακεφαλαίωση, παρουσιάσεις.

**ΕΠ0144 Ψυχοκινητική Αγωγή σε Άτομα με Αναπηρίες**

**Σκοπός:** Απόκτηση γνώσεων σχετικών με την ψυχοκινητική αξιολόγηση, εκπαίδευση και οργάνωση ψυχοκινητικών προγραμμάτων άσκησης.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Εισαγωγή στην Ψυχοκινητική αγωγή
2. Η Ψυχοκινητική αγωγή ως παιδαγωγικό & θεραπευτικό μέσο αποκατάστασης
3. Ψυχοκινητική διάγνωση και αξιολόγηση - Ψυχοκινητικές δοκιμασίες
4. Κινητική ανάπτυξη - Κινητική συμπεριφορά
5. Σωματική, κοινωνική & συναισθηματική ωρίμανση του παιδιού
6. Ανάπτυξη ψυχοκινητικών ικανοτήτων του παιδιού
7. Η ικανότητα της αισθητηριακής αντίληψης και της αντίληψης της κίνησης
8. Διαταραχές ικανότητας αντίληψης & Ψυχοκινητικές παρεμβάσεις
9. Διαταραχές ικανότητας της κίνησης & Ψυχοκινητικές παρεμβάσεις
10. Παρέμβαση για την αγωγή της κινητικότητας του χεριού (γραφοκινητικότητα)
11. Υποστήριξη της ψυχοκινητικής ανάπτυξης του παιδιού μέσα από το παιχνίδι
12. Βιωματική άσκηση και παιχνίδι – Διαχείριση Ψυχοκινητικών υλικών
13. Παραδείγματα προγραμμάτων Ψυχοκινητικής αγωγής (πρακτικές εφαρμογές )

## ΟΜΑΔΑ 5: ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

### ΕΠ0140 Αθλητική Αναψυχή σε Τουριστικά Κέντρα

**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.

### ΕΠ014 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. Γραπτές 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 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.
13. Επαναλήψεις.

**ΕΠ062 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 διδακτηρίου (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.

**ΕΠ0165 Διδακτική της Φυσικής Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία**

**Σκοπός:** Να εφοδιάσει τους/τις φοιτητές/-τριες με θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές εμπειρίες, ώστε να μπορούν να οργανώσουν μαθήματα φυσικής αγωγής στην προσχολική ηλικία. Ειδικότερα το μάθημα αποσκοπεί: α) στην καλλιέργεια των αισθήσεων και στην οργάνωση των κινητικών και νοητικών πράξεων, β) στον εμπλουτισμό και την οργάνωση των εμπειριών από το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, γ) στην ανάπτυξη της ικανότητας κινητικής έκφρασης και αισθητικής, δ) στη δημιουργία διαπροσωπικών σχέσεων, που θα βοηθήσουν τα παιδιά στην αρμονική ένταξή τους στην κοινωνική ζωή και ε) στην ανάπτυξη κινητικών πρωτοβουλιών μέσα στο πλαίσιο του

οργανωμένου περιβάλλοντος του νηπιαγωγείου.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Η εξελικτική προσέγγιση της προσχολικής ηλικίας.
2. Η σωματική ανάπτυξη και ωρίμανση στην προσχολική ηλικία.
3. Γνώση του σώματος και των διαστάσεων του χώρου.
4. Παιχνίδια αίσθησης χώρου και χρόνου.
5. Οπτικοκιναισθητική λειτουργία: Ασκήσεις και παιχνίδια συντονισμού.
6. Ασκήσεις και παιχνίδια προαγωγής του κινητικού ελέγχου και της ικανότητας ισορροπίας.
7. Ανάπτυξη και έλεγχος χειριστικών δεξιοτήτων.
8. Ο ρόλος της ανατροφοδότησης στη μάθηση κινητικών προτύπων κατά την προσχολική ηλικία.
9. Ασκήσεις και παιχνίδια προαγωγής της δημιουργικότητας.
10. Μαθήματα ρυθμού και αναπαραγωγής ρυθμικών προτύπων.
11. Σχέδια ημερήσιου προγράμματος γύμνασης.

**ΕΠ0139 Επιχειρηματικότητα και Καινοτομία στον Αθλητικό Τομέα**

**Σκοπός:** Είναι μια διαθεματική προσέγγιση με σκοπό την καλλιέργεια της καινοτόμου επιχειρηματικής σκέψης και δράσης και την απόκτηση των απαραίτητων γνώσεων, ώστε οι φοιτητές να είναι ικανοί να ιδρύσουν ή να λειτουργήσουν μια υγιή μικρού ή μεσαίου μεγέθους αθλητική επιχειρηματική μονάδα, είτε να αναπτύξουν ατομικές επαγγελματικές δραστηριότητες (αυτό-απασχόληση), είτε ακόμα ως εργαζόμενοι να συμβάλλουν στην ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας και της αποτελεσματικότητας των αθλητικών φορέων που θα αποτελούν μέλη (7 εβδομάδες). Επίσης, μέσα από τα εργαστήρια του μαθήματος θα γίνουν μελέτες περιπτώσεων και ασκήσεις επιχειρηματικών σχεδίων και εικονικών επιχειρήσεων με τη χρήση λογισμικού επιχειρησιακού σχεδιασμού του αθλητικού τομέα, ώστε να προσομοιωθούν οι πραγματικές συνθήκες και να επιλυθούν με τη χρήση των θεωριών (4 εβδομάδες). Τέλος, η διοργάνωση επισκέψεων στον επιχειρηματικό κόσμο θα βοηθήσει ώστε να υπάρχει η σύνδεση της εκπαίδευσης - διδασκαλίας με την πράξη, καθώς και της καλλιέργειας ουσιαστικής επαφής των φοιτητών/τριών με τον κόσμο του «επιχειρείν» (2 εβδομάδες).

**Διδακτικές ενότητες**

1. Η σύγχρονη αγορά εργασίας (χαρακτηριστικά, τάσεις), η μικρομεσαία επιχείρηση - επιχειρηματικότητα -προοπτικές. Διαγνωστικές ασκήσεις - εφαρμογές, συνεργασίες με επιχειρηματίες για: α) τα χαρακτηριστικά ενός/μίας υποψηφίου επιχειρηματία, β) εξωτερική εσωτερική παρακίνηση για την ανάπτυξη επιχειρηματικής πρωτοβουλίας.
2. Βασικές αρχές διοίκησης μικρομεσαίων επιχειρήσεων. Διαγνωστικές ασκήσεις - εφαρμογές για: α) δεξιότητες άσκησης των λειτουργιών του μάνατζμεντ, β) οργανωσιακό κλίμα.
3. Επιλογή τόπου εγκατάστασης και της νομικής μορφής της επιχείρησης. Νομικές προϋποθέσεις για την ίδρυση μιας επιχείρησης. Φορολογικές ασφαλιστικές υποχρεώσεις. Διαγνωστικές

ασκήσεις - εφαρμογές.

4. Αξιολόγηση εξωτερικού - εσωτερικού επιχειρηματικού περιβάλλοντος - Ανάλυση S. W. O. T. Διαγνωστικές ασκήσεις -εφαρμογές.
5. Οικονομική ανάλυση και οργάνωση λογιστηρίου. Διαγνωστικές ασκήσεις - εφαρμογές.
6. Επενδύσεις - Σχέδιο χρηματοδότησης της επένδυσης. Επιχειρηματικό σχέδιο - Business plan – Παρουσίαση Λογισμικού. Διαγνωστικές ασκήσεις - εφαρμογές.
7. Εκπόνηση επιχειρηματικού σχεδίου - Business plan - με τη χρήση λογισμικού επιχειρηματικού σχεδιασμού.
8. Ο αθλητικός τομέας και η αθλητική αγορά.
9. Τα χαρακτηριστικά του αθλητικού προϊόντος/υπηρεσίας.
10. Ασκήσεις για την εκπόνηση επιχειρηματικού σχεδίου στον αθλητικό τομέα με τη χρήση λογισμικού επιχειρησιακού σχεδιασμού.
11. Ασκήσεις για την εκπόνηση επιχειρηματικού σχεδίου στον αθλητικό τομέα με τη χρήση λογισμικού επιχειρησιακού σχεδιασμού.
12. Οργάνωση επισκέψεων σε επιχειρήσεις - από επιχειρηματίες του αθλητικού τομέα.
13. Οργάνωση επισκέψεων σε επιχειρήσεις - από επιχειρηματίες του αθλητικού τομέα.

*Σημείωση: Οι εννέα από τις δεκατρείς ενότητες θα πραγματοποιηθούν στο Τμήμα Οικονομικών Επιστημών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.*

**ΕΠ036 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.

**ΕΠ0166 Δυναμική ευκαμψία σε αθλητές και απροπόνητους**

**Σκοπός:** Να κατανοήσουν οι φοιτητές/-τριες τη συμβολή της ευκαμψίας των αρθρώσεων στην ορθοσωμία του ανθρωπίνου 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. Πρακτική εξάσκηση των φοιτητών στις μετρήσεις ευκαμψίας.
8. Πρακτική εξάσκηση των φοιτητών στις μετρήσεις ευκαμψίας.
9. Μέθοδοι προπόνησης για τη βελτίωση της ευκαμψίας.
10. Πρακτική εξάσκηση των φοιτητών στις μεθόδους προπόνησης ευκαμψίας.
11. Σχεδιασμός της έρευνας για την ευκαμψία των αρθρώσεων στους αθλητές και τους αγύμναστους.

**ΕΠ0167 Θεραπευτικές Εφαρμογές της Άσκησης**

**Σκοπός:** Η απόκτηση των απαραίτητων γνώσεων για την οργάνωση, τον προγραμματισμό και την εφαρμογή θεραπευτικών προγραμμάτων άσκησης.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Φυσική δραστηριότητα και προβλήματα υγείας.
2. Φυσική δραστηριότητα και υποκινητικότητα.
3. Εργαστηριακές μέθοδοι αξιολόγησης φυσικής επάρκειας ασθενών.
4. Κλινικές μέθοδοι αξιολόγησης των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης.
5. Οργάνωση και προγραμματισμός θεραπευτικών προγραμμάτων άσκησης με στόχο τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας.
6. Οργάνωση και προγραμματισμός θεραπευτικών προγραμμάτων άσκησης με στόχο τη μυϊκή ενδυνάμωση.
7. Οργάνωση και προγραμματισμός θεραπευτικών προγραμμάτων άσκησης με στόχο τη βελτίωση της ευλυγισίας.

8. Οργάνωση και προγραμματισμός θεραπευτικών προγραμμάτων άσκησης με στόχο τη βελτίωση της σύστασης του σώματος.
9. Θεραπευτικές εφαρμογές της άσκησης στην παιδική ηλικία.
10. Βασικές αρχές της άσκησης στην περίοδο της εγκυμοσύνης.
11. Θεραπευτικές εφαρμογές της άσκησης στην τρίτη ηλικία.
12. Θεραπευτικές εφαρμογές της κολύμβησης.
13. Η συμβολή της άσκησης στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

**ΕΠ0168 Κολύμβηση και Σωματική υγεία**

**Σκοπός:** Ο εφοδιασμός των φοιτητών με τις απαραίτητες γνώσεις σε γενικά και ειδικά θέματα υγείας στην κολύμβηση. Ειδικότερα, παρουσιάζονται η επίδραση της οξείας αλλά και χρόνιας συστηματικής κολύμβησης στα συστήματα του οργανισμού, καθώς και οι ιδιαίτερες διαταραχές της υγείας των κολυμβητών.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Θέματα υγιεινής και ασφάλειας στο κολυμβητήριο.
2. Οξείες επιδράσεις της κολύμβησης στα διάφορα συστήματα του οργανισμού.
3. Χρόνιες επιδράσεις της κολύμβησης στα διάφορα συστήματα του οργανισμού.
4. Κολύμβηση σε ακραίες θερμοκρασίες.
5. Κολύμβηση σε άτομα με ειδικές ικανότητες.
6. Κολύμβηση και τρίτη ηλικία.
7. Διαταραχές υγείας κολυμβητών.
8. Η κολύμβηση στην πρόληψη διαταραχών υγείας.
9. Κολύμβηση σε παχύσαρκα άτομα.
10. Εργογόνες ουσίες και κολύμβηση – επιπτώσεις στην υγεία.
11. Προληπτικός ιατρικός έλεγχος κολυμβητών, εργομετρική αξιολόγηση.
12. Αρχές ναυαγοσωστικής – καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση.
13. Παρουσίαση εργασιών.

**ΕΠ0129 Μέτρηση και Αξιολόγηση Κινητικών Δεξιοτήτων**

**Σκοπός:** Το μάθημα διεξάγεται με τη μορφή α) σεμιναρίων και β) εργαστηριακών-πειραματικών ασκήσεων. Σκοπός του είναι η εξοικείωση του φοιτητή/φοιτήτριας με τα σύγχρονα τεχνολογικά μέσα και τις μεθόδους έρευνας που χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση, αξιολόγηση και ανάλυση των αντιληπτικο-κινητικών δεξιοτήτων. Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητής/τρια είναι σε θέση α) να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο ως πηγή αναζήτησης πληροφοριών σχετικές με τη μέτρηση και αξιολόγηση της κίνησης, β) να διαχειρίζεται εξειδικευμένα λογισμικά (νέες τεχνολογίες) για τη μέτρηση και αξιολόγηση αντιληπτικο-κινητικών δεξιοτήτων γ) να σχεδιάζει απλά

πειράματα για τη μέτρηση και αξιολόγηση αντιληπτικο-κινητικών δεξιοτήτων αλλά και την αποτελεσματικότητα διαφόρων μεθόδων εκμάθησης τους.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Εισαγωγή στην χρήση του Η/Υ.
2. Η χρήση του Η/Υ στην αξιολόγηση της απόδοσης.
3. Μηχανές αναζήτησης και βάσεις δεδομένων στο διαδίκτυο.
4. Ειδικά λογισμικά για την επεξεργασία και ανάλυση δεδομένων.
5. Εφαρμογή νέων τεχνολογιών στην αξιολόγηση της ανθρώπινης κίνησης.
6. Ποιοτική αξιολόγηση κινητικών δεξιοτήτων μέσω της βιντεο-παρατήρησης.
7. Αξιολόγηση δεξιοτήτων ισορροπίας.
8. Αξιολόγηση χρόνου αντίδρασης.
9. Αξιολόγηση γραφοκινητικών δεξιοτήτων.
10. Αξιολόγηση αντιληπτικο-κινητικών ικανοτήτων.
11. Μέτρηση και αξιολόγηση της ανατροφοδότησης.
12. Πλοκή περιεχομένου και μέτρηση της μάθησης.
13. Συγγραφή επιστημονικής εργασίας.

**ΕΠ022 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. Μηχανική του ανθρώπινου κινητικού μηχανισμού
2. Μυϊκή μηχανική
3. Λειτουργία και χρήση των οργάνων μέτρησης της δύναμης
4. Λειτουργία και χρήση των οργάνων μέτρησης της κίνησης.
5. Ανάλυση της κίνησης.
6. Σύνθεση της κίνησης.
7. Μοντέλα προσδιορισμού των παραμέτρων της κίνησης.
8. Εμπειρικό μοντέλο της κίνησης
9. Σχεδιασμός και κατασκευή οργάνων μέτρησης, εκγύμνασης και προπόνησης
10. Αξιολόγηση και βαθμονόμηση οργάνων μέτρησης, εκγύμνασης και προπόνησης.
11. Εργαστηριακές ασκήσεις.
12. Εργασία φοιτητών

**ΕΠ0169 Παχυσαρκία και Φυσική Δραστηριότητα**

**Σκοπός:** Ενημέρωση για όλα τα σύγχρονα δεδομένα, που αφορούν την παχυσαρκία, που αποτελεί μείζον ζήτημα για την παγκόσμια υγεία. Θα διδαχθεί η μεθοδολογία σχεδιασμού και εφαρμογής προγραμμάτων αντιμετώπισης της παχυσαρκίας μέσω της σωστής φυσικής δραστηριότητας και της διατροφικής αγωγής στα παιδιά, στους εφήβους και ενήλικες.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ορισμός παχυσαρκίας – Επιδημιολογικά στοιχεία
2. Αιτιολογία παχυσαρκίας – Επιπτώσεις στην υγεία
3. Τεχνικές αξιολόγησης της παχυσαρκίας και μέτρησης του σωματικού λίπους
4. Οφέλη και κίνδυνοι για την υγεία από την απώλεια βάρους
5. Στρατηγική αντιμετώπισης της παχυσαρκίας
6. Διατροφικοί παράγοντες και παχυσαρκία
7. Διατροφική αγωγή και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας
8. Αερόβια προπόνηση για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας
9. Προπόνηση με αντιστάσεις για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας
10. Παχυσαρκία και εκπαιδευτική-ψυχολογική παρέμβαση
11. Φαρμακευτική αγωγή και χειρουργική επέμβαση
12. Αντιμετώπιση παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας

**ΕΠ0170 Προπονητική Αναπτυξιακών Ηλικιών στις Αθλοπαιδιές**

**Σκοπός:** να αποκτήσουν οι φοιτητές-τριες τις βασικές γνώσεις της θεωρίας, της μεθοδικής και του σχεδιασμού της προπόνησης αθλοπαιδιών στην αναπτυξιακή περίοδο.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά των παιδιών στην αναπτυξιακή ηλικία.
2. Βιολογική ωρίμανση και σωματική απόδοση
3. Εξέλιξη των φυσικών ικανοτήτων των παιδιών στην αναπτυξιακή ηλικία
4. Βελτίωση αερόβιας ικανότητας των παιδιών στις αθλοπαιδιές
5. Βελτίωση αναερόβιας ικανότητας των παιδιών στις αθλοπαιδιές
6. Βελτίωση της μυϊκής δύναμης και ισχύος των παιδιών στις αθλοπαιδιές
7. Βελτίωση των συντονιστικών ικανοτήτων των παιδιών στις αθλοπαιδιές
8. Δυναμική ευκαμψία και η εφαρμογή της στη βελτίωση της κινητικής δεξιότητας των παιδιών στις αθλοπαιδιές
9. Κινητικά παιχνίδια και η μεθοδική εκμάθησή τους
10. Μεθοδική εκμάθησης και εφαρμογής ασκήσεων τεχνικής
11. Μεθοδική εκμάθησης και εφαρμογής ασκήσεων τακτικής

12. Υποδειγματική διδασκαλία της προπονητικής επιβάρυνσης με την μπάλα σε κάθε άθλημα από τους φοιτητές.

**ΕΠ0113 Φύλο, Άσκηση και Αθλητισμός**

**Σκοπός:** Στο μάθημα γίνεται αναφορά στα χαρακτηριστικά της αθλούμενης γυναίκας που έχουν εντοπιστεί στη σχετική ερευνητική βιβλιογραφία. Επιπλέον, σκοπός είναι, στο πλαίσιο της διαδικασίας της εκπαίδευσης, η συστηματοποίηση των χειρισμών στο επίπεδο της κινητικής μάθησης και της αγωγής μέσω της κίνησης για την ανάδειξη και ενίσχυση των χαρακτηριστικών του φύλου.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Εισαγωγή στη θεματολογία «φύλο και ισότητα» και ενημέρωση για τους σκοπούς και τα περιεχόμενα του μαθήματος.
2. Φυσιολογία της αθλούμενης γυναίκας.
3. Ορμονικές και βιοχημικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα.
4. Φυσικές επιβαρύνσεις και διαφοροποιήσεις της αγωνιστικής προετοιμασίας στα δύο φύλα.
5. Ψυχοκοινωνικές διαφορές των δύο φύλων και η σημασία τους στην εκπαιδευτική διαδικασία.
6. Κινητική μάθηση: διαφοροποιήσεις των φύλων στη γνωστική και μαθησιακή διαδικασία.
7. Ψυχολογική προσέγγιση της κατηγοριοποίησης των αθλημάτων στον αγωνιστικό αθλητισμό ανάλογα με το φύλο.
8. Η διαφοροποίηση της επιθετικότητα ανάλογα με το φύλο και η σημασία της για την εκπαιδευτική διαδικασία.
9. Εξελικτικές διαφορές των δύο φύλων στη σχολική φυσική αγωγή.
10. Ταυτότητες των δύο φύλων στη σχολική φυσική αγωγή.
11. Παρουσίαση εργασιών.
12. Σύνοψη μαθήματος.

**ΕΠ0130 Φυσική Αγωγή ως Μέσο Πρόληψης διαταραχών σωματικής υγείας**

**Σκοπός:** Σκοπός του μαθήματος είναι να εφοδιάσει τους φοιτητές με τις απαραίτητες γνώσεις σχετικά με τα ευνοϊκά αποτελέσματα της φυσικής δραστηριότητας στη λειτουργική ικανότητα και στην ποιότητα ζωής, καθώς και την επίδραση της υποκινητικότητας στην εκδήλωση διαταραχών της σωματικής υγείας.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Υποκινητικότητα και οι διαταραχές που επιφέρει στην υγεία.
2. Ο ρόλος της γύμνασης στην πρόληψη παθήσεων.
3. Άλλοι παράγοντες κινδύνου για την υγεία και ο ρόλος της γύμνασης στην καταστολή τους.
4. Η γύμναση στην αντιμετώπιση της αθηροσκλήρωσης.

5. Η γύμναση στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.
6. Κατάλληλα προγράμματα γύμνασης για άτομα μέσης ηλικίας.
7. Κατάλληλα προγράμματα γύμνασης σε εμμηνοπαυσιακές γυναίκες.
8. Κατάλληλα προγράμματα γύμνασης σε άτομα τρίτης ηλικίας.
9. Χοροθεραπεία.
10. Προγράμματα αερόβιας γύμνασης.
11. Προγράμματα γύμνασης ενδυνάμωσης.
12. Γύμναση και ποιότητα ζωής.
13. Ανακεφαλαίωση.

**ΕΠΟ171 Εφαρμογές μοντέλων εκπαιδευτικής ψυχολογίας στη σχολική φυσική αγωγή**

**Σκοπός:** Να εφοδιάσει τους/τις φοιτητές/-τριες με θεωρητικές γνώσεις και δεξιότητες διδασκαλίας που θα τις χρησιμοποιήσουν στην οργάνωση, διεξαγωγή και αξιολόγηση του μαθήματος της φυσικής αγωγής στο σχολείο.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Η σημασία και το πλαίσιο της ψυχολογικής κατάρτισης του καθηγητή φυσικής αγωγής.
2. Η σημασία των εκπαιδευτικών θεωριών για τον καθηγητή φυσικής αγωγής.
3. Κινητική, γνωστική, κοινωνική και ηθική ανάπτυξη μέσα από τη φυσική αγωγή.
4. Οι προσδοκίες των εκπαιδευτικών και ο ρόλος τους στην εκπαίδευση των παιδιών.
5. Τα στερεότυπα για το ρόλο του φύλου στη διδακτική πράξη.
6. Οι συμπεριφορικές, οι κοινωνικές και οι γνωστικές απόψεις για τη μάθηση.
7. Τα κίνητρα και ο χειρισμός τους στη διδακτική διαδικασία.
8. Η βία και η εχθρότητα στη διδακτική πράξη και στο σχολικό περιβάλλον.
9. Διδασκαλία για αυτορρύθμιση, δημιουργικότητα και ανοχή.
10. Χαρακτηριστικά του αποτελεσματικού εκπαιδευτικού.
11. Είδη σταθμισμένων τεστ (επίτευξης, διαγνωστικά, ακαδημαϊκής κλίσης).
12. Ψυχοκοινωνικές προεκτάσεις των συστημάτων βαθμολόγησης.

**ΕΠ0172 Ψυχολογία Παιδιών και Εφήβων**

**Σκοπός:** Να εφοδιάσει τους/τις φοιτητές/-τριες με θεωρητικές γνώσεις και διδακτικές πρακτικές, ώστε να μπορούν να αντιληφθούν, να αξιολογήσουν και να χειριστούν τη συμπεριφορά των παιδιών και των εφήβων.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ιστορικές και σύγχρονες θεωρήσεις στην ανθρώπινη ανάπτυξη.
2. Οι βιολογικές επιρροές στην εξέλιξη και τη συμπεριφορά.

3. Μάθηση και ανάπτυξη (κινητική, γνωστική, ηθική, κοινωνική).
4. Ο ρόλος των συναισθημάτων στην ανάπτυξη.
5. Παιχνίδι και γνωστική ανάπτυξη.
6. Ανάπτυξη του εαυτού και κοινωνική αντίληψη.
7. Η σωματική μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση.
8. Οι ψυχολογικές συνέπειες της παιδικής και εφηβικής ηλικίας.
9. Πρότυπα ρόλων του φύλου.
10. Κοινωνικοποίηση από τους γονείς κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.
11. Περιγραφικές και πειραματικές προσεγγίσεις της ανθρώπινης ανάπτυξης.
12. Μέτρηση νοητικών επιδόσεων και συμπεριφοράς

**ΕΠΟ191 Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Φυσικής Δραστηριότητας**

**Σκοπός:** να γνωρίσουν οι φοιτητές/τριες το πλαίσιο και τους άξονες της ψυχολογίας της φυσικής αγωγής και φυσικής δραστηριότητας. Στα πλαίσια του μαθήματος εξετάζονται οι θεματολογίες που αφορούν στους προσδιοριστικούς παράγοντες της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας. Αναλύονται ζητήματα αλλαγής της συμπεριφοράς άσκησης και της ψυχικής ευεξίας. Γίνεται αναφορά σε θεματολογίες του καθορισμού των στόχων και της προσκόλλησης στην άσκηση.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Εισαγωγή στην ψυχολογία της φυσικής αγωγής και φυσικής δραστηριότητας.
2. Οι ψυχολογικές πτυχές της φυσικής αγωγής στο σχολείο.
3. Στόχοι και κίνητρα στη φυσική αγωγή και τη φυσική δραστηριότητα.
8. Φυσική δραστηριότητα σε ειδικές ομάδες πληθυσμού.
4. Οι ψυχολογικές πτυχές της άσκησης στον εξωσχολικό αθλητισμό.
5. Προσδιοριστικοί παράγοντες της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας.
6. Θεωρίες και μοντέλα αλλαγής της συμπεριφοράς.
7. Άσκηση και ψυχική ευεξία.
8. Άσκηση και προσκόλληση: Θεωρίες, μοντέλα και ευρήματα.
9. Σύνδεση φυσικής αγωγής και φυσικής δραστηριότητας: Ευρήματα για τους ψυχολογικούς μηχανισμούς.
10. Ψυχολογικές τεχνικές και εφαρμογές προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας.
11. Η άσκηση ως δεξιότητα ζωής. Θεωρίες και ευρήματα.
12. Διδασκαλία ψυχολογικών τεχνικών και απαιτήσεις της έρευνας.
13. Ψυχολογική αξιολόγηση προγραμμάτων φυσικής αγωγής και φυσικής δραστηριότητας.
14. Ανακεφαλαίωση.

**ΕΠΟ192 Ειδικά θέματα Ολυμπιακής-Οικολογικής Παιδείας**

**Σκοπός:** Να συμβάλει στην καλλιέργεια της Ολυμπιακής και Οικολογικής Παιδείας. Να προβληθούν και να αναδειχθούν ως φωτεινά παραδείγματα διάφοροι Ολυμπιονίκες, οι οποίοι τόσο στον αθλητικό αγώνα όσο και στον αγώνα της ζωής επέδειξαν ψυχικό σθένος, αγωνιστική δύναμη, ευγένεια και γενικότερα άμεμπτη συμπεριφορά. Να γίνουν γνωστοί οι διάφοροι φορείς που εμπλέκονται στο σύγχρονο Ολυμπιακό Κίνημα.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ορισμός, περιεχόμενο, σκοπός της Ολυμπιακής και Οικολογικής Παιδείας.
2. Η Ολυμπιακή και Αθλητική παιδεία ως μέσο καλλιέργειας της οικολογικής συνείδησης.
3. Ανάλυση των συνθημάτων της Ολυμπιακής Παιδείας.
4. Εθελοντισμός, Ολυμπισμός και Ολυμπιακό κίνημα.
5. Η ανάδειξη του αρχαίου «καλού καγαθού» πολίτη μέσα στα Γυμνάσια και τις Παλαίστρες.
6. Η σεμνότητα και η ευγένεια (αιδώς) των αρχαίων αθλητών. Διδακτικά-φωτεινά παραδείγματα αθλητών. Απόψεις των διανοούμενων-φιλοσόφων για τον αθλητισμό.
7. Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή, Εθνικές Ολυμπιακές Επιτροπές Διεθνής Ολυμπιακή Ακαδημία, Εθνικές Ολυμπιακές Ακαδημίες: Σκοποί, αρμοδιότητες.
8. Διεθνής Παρολυμπιακή Επιτροπή, Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες, Special Olympics, Ολυμπιακοί Αγώνες Νέων.
9. Ολυμπιακά εμβλήματα: Ολυμπιακή σημαία, Ολυμπιακή Φλόγα, Ολυμπιακή Λαμπαδηδρομία, Ολυμπιακός Ύμνος, Όρκος Αθλητών, Κριτών, Τελετή έναρξης και λήξης των Ολυμπιακών Αγώνων.
10. Συνοπτική αναφορά στην διεκδίκηση και ανάληψη των Ολυμπιακών Αγώνων από ελληνικής πλευράς
11. Φυσικό περιβάλλον, περιβαλλοντική εκπαίδευση, Ολυμπισμός, αθλητισμός.

## ΟΜΑΔΑ 6: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

**ΕΠ021 Αεροβική Γυμναστική**

**Σκοπός:** Να διδαχτούν οι φοιτητές και οι φοιτήτριες τα βασικά στοιχεία σχεδιασμού κι εκτέλεσης ενός μαθήματος aerobic, ώστε να προσφέρουν 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. Σύνδεση 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.

**ΕΠ073 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. Συμπληρωματικά, πρόκειται για γνώσεις και εμπειρίες που θέτουν τις βάσεις για την παρακολούθηση του μαθήματος κύριας ειδικότητας «Υπαίθριες αθλητικές και αναψυχικές 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. Αναρρίχηση, ορεινή πεζοπορία, προσανατολισμός.
7. Επιβίωση στη φύση, διάσωση.

8. Parapente και αιωροπτερισμός.
9. Canyoning - repelling.
10. Ασφάλεια προγραμμάτων.
11. Εκπαίδευση οδηγών.
12. Rafting, kayak-canoe.
13. Εξετάσεις και παρουσιάσεις εργασιών.

**ΕΠ017 Ακροβατική Γυμναστική**

**Σκοπός:** Να γνωρίσουν οι φοιτητές/-τριες το άθλημα της Ακροβατικής Γυμναστικής και από τη διδασκαλία και τη συνεχή εξάσκηση της βασικής τεχνικής να γίνουν αποδοτικοί στις απαιτήσεις της πρώτης αγωνιστικής βαθμίδας.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ιστορική εξέλιξη της Ακροβατικής Γυμναστικής –Προβολή αγώνων σε βίντεο. Ανάλυση όλων των αγωνισμάτων.
2. Λαβές στο πρόγραμμα ισορροπίας. Εκμάθηση ασκήσεων ισορροπίας σε ζευγάρια και ομάδες. Διατροφή των αθλητών της Ακροβατικής Γυμναστικής.
3. Εκμάθηση κατακόρυφης στήριξης και όλων των παραλλαγών της. Αναφορά στα βοηθητικά όργανα και χρησιμοποίησή τους.
4. Κατακόρυφη στήριξη στους ώμους του αθλητή ή της αθλήτριας της βάσης. Βασικά στοιχεία κανονισμών.
5. Γωνιώδης στήριξη της «κορυφής» στα τεντωμένα χέρια της «βάσης». Στάση «κύκνου» στα πέλματα της «βάσης».
6. Ανάβαση της «κορυφής» στους ώμους της «βάσης», με όλους τους τρόπους και εκτέλεση ισορροπίας.
7. Ολοκληρωμένη πυραμίδα τριάδας γυναικών. Ειδικό πρόγραμμα ανάπτυξης ισορροπίας, ευλυγισίας και δύναμης των αθλητών της Ακροβατικής Γυμναστικής.
8. Ακροβατικός διάδρομος και σύνθεση των ασκήσεων.
9. Ατομικές ασκήσεις σε πόζα. Εβδομαδιαίο και μηνιαίο προπονητικό πλάνο.
10. Λαβές στα προγράμματα τέμπου. Προασκήσεις τέμπου σε ζευγάρια και ομάδες. Χρήση τραμπολίνου και ζώνης ασφαλείας.
11. Ασκήσεις με περιστροφή και έξοδοι σε ζευγάρια και τετράδες ανδρών. Εκμάθηση για την ασφάλεια της κορυφής κατά την προσγείωση.
12. Ακροβατικές, χορευτικές ασκήσεις, άλματα και χρησιμοποίησή τους στη σύνθεση του προγράμματος. Επιλογή μουσικής, εκμάθηση έκφρασης και σύνθεση χορογραφίας.
13. Επανάληψη των ασκήσεων ισορροπίας και τέμπου σε ζευγάρια και ομάδες και δημιουργία ολοκληρωμένου προγράμματος.

**ΕΠ018 Τραμπολίνο**

**Σκοπός:** Η απόκτηση βασικών θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων με στόχο την ανταπόκριση στις απαιτήσεις μαζικής μορφής και πρώτης αγωνιστικής βαθμίδας στο τραμπολίνο.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ιστορική εξέλιξη του τραμπολίνου στον παγκόσμιο και ελλαδικό χώρο. Οργάνωση και ασφάλεια του μαθήματος.
2. Ασκήσεις παιγνιώδους μορφής και γνωριμίας με το τραμπολίνο.
3. Αναπηδήσεις.
4. Αναπήδηση με συσπείρωση, με διάσταση, με δίπλωση.
5. Αναπήδηση με περιστροφή στον επιμήκη άξονα (1/2 και 1/1).
6. Προσγείωση στην εδραία θέση.
7. Προσγείωση στην πρηνή κατάκλιση.
8. Προσγείωση στην πλάτη.
9. Από την εδραία θέση ½ στροφή στην εδραία θέση.
10. Βασικές αρχές τεχνικής στοιχείων με περιστροφή στον εγκάρσιο άξονα, στοιχεία βιοκινητικής.
11. Σάλτο πίσω με ζώνη ασφάλειας.
12. Ορολογία και κανονισμοί τραμπολίνου.
13. Συνδυασμός των στοιχείων – προγράμματα.

**ΕΠ027 Αντιπτέριση**

**Σκοπός:** Να γνωρίσουν οι φοιτητές/-τριες το άθλημα της αντιπτέρισης (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 αντιπτέρισης, δίνουν στους παρακολουθούντες τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε τουρνουά που διοργανώνουν οι ίδιοι στο τέλος του εξαμήνου.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Εισαγωγή στην αντιπτέριση, 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.

*Μέγιστος αριθμός φοιτητών ανά εξάμηνο: 24*

**ΕΠ029 Αντισφαίριση**

**Σκοπός:** Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές τις βασικές γνώσεις του τένις. Οι γνώσεις αυτές θα τους βοηθήσουν τόσο στη διδασκαλία του αθλήματος σε αρχαρίους, όσο και στην παρακολούθηση της ειδικότητας.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ιστορική εξέλιξη, υλικό, βασικοί κανονισμοί παιγνιδιού.
2. Ασκήσεις εξοικείωσης με μπάλα, ασκήσεις εξοικείωσης με ρακέτα, ασκήσεις εξοικείωσης με ρακέτα και μπάλα.
3. Εκμάθηση του forehand - drive
4. Βελτίωση του forehand - drive, εισαγωγή στο backhand - drive.
5. Εκμάθηση του backhand - drive, εισαγωγή στο (ευθύ) flat - service.
6. Βελτίωση του backhand - drive και forehand-drive.
7. Εκμάθηση του flat - service.
8. Βελτίωση του flat-service, εισαγωγή στο απλό παιγνίδι.
9. Εκμάθηση του volley - forehand και backhand.
10. Βελτίωση του volley - forehand και backhand και εξάσκηση των κτυπημάτων που διδάχθηκαν.
11. Εισαγωγή στο διπλό παιγνίδι.
12. Συνδυασμός ασκήσεων υπό μορφή παιγνιδιού με τα κτυπήματα που έχουν διδαχθεί.
13. Παιγνίδι απλό - διπλό.

*Μέγιστος αριθμός φοιτητών ανά εξάμηνο: 16*

**ΕΠ0173 Άρση Βαρών**

**Σκοπός:** Να μάθουν οι φοιτητές/-τριες τα βασικά στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος και ότι άλλο είναι απολύτως απαραίτητο για να μπορέσουν να το διδάξουν σε αρχάριους. Επίσης, 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.

**ΕΠ089 Διεθνείς Χοροί**

**Σκοπός:** Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-τριες 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/-τριες έχουν τη δυνατότητα να διδαχθούν ευρωπαϊκούς και latin χορούς, ιστορικά στοιχεία, στοιχεία για το ρυθμό και το ύφος 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.

**ΕΠ009 Εκμάθηση Κολύμβησης (για φοιτητές/τριες που δεν γνωρίζουν κολύμβηση)**

**Σκοπός:** Η εξοικείωση, η επίπλευση και η πλεύση αρχαρίων στο νερό. Αποβολή του φόβου, αναπνοές και ισορροπία στο νερό. Κιναισθητική αντίληψη του σώματος τόσο στην επιφάνεια του νερού, όσο και κάτω από αυτή. Οριζόντια και κατακόρυφη θέση σώματος. Βασική εκμάθηση των στυλ ελευθέρου, 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. Κιναισθητική αντίληψη των ιδιοτήτων του νερού. Πίεση νερού.
3. Άνωση, 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.

**ΕΠ0174 Εναλλακτικές μορφές άσκησης**

Σκοπός και ύλη θα ανακοινωθούν

**ΕΠ054 Ενόργανη Αγωνιστική Γυμναστική**

**Σκοπός:** Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή γνώσεων, που αφορούν στη βασική προετοιμασία των αθλητών της ενόργανης γυμναστικής, με στόχο τον αγωνιστικό αθλητισμό.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ιστορία της ενόργανης γυμναστικής στον ελλαδικό και παγκόσμιο χώρο. Γενικές ασκήσεις στις αναπτυξιακές ηλικίες. Κινητικά χαρακτηριστικά και συναρμοστικές ικανότητες. Γυμναστικές κινήσεις και πρωταγωνιστές μύες.
2. Ειδικές ασκήσεις με στοιχεία τεχνικής (ωθήσεις σκληρού και μαλακού τύπου, ταυτόχρονες και εναλλακτικές, προσγειώσεις, θέσεις λεκάνης, πλάτης, απωθήσεις, κλείσιμο-άνοιγμα του σώματος, περιστροφές στον επιμήκη άξονα).
3. Εσωτερική αιώρηση (μεταβίβαση ταχύτητας στα μέλη του σώματος από διάφορες θέσεις και στάσεις).
4. Γυμναστικά στοιχεία (άλματα, στροφές, ισορροπίες, κυματισμοί).
5. Γενικές πληροφορίες για τις αναπτυξιακές ηλικίες. Είδη βαλσέτου, είδη ώθησης και μαστιγώματος (κουρμπέτ), κυβιστήσεις, ανακυβιστήσεις, παραλλαγές και συνδυασμοί.
6. Στηρίξεις (ωμοπλάτη, αυχένα, εδραία, κατακόρυφη αντιστραμμένη). Ανάπτυξη της ικανότητας ισορροπίας στην αντιστραμμένη στήριξη. Είδη αλλαγών στην αντιστραμμένη στήριξη (βαλς μπροστά, βαλς πίσω, βαλς πίσω στο ένα χέρι, Diamitov).
7. Είδη τροχών (με στήριξη των χεριών, αλματικοί, ελεύθεροι).

8. Βασικές αρχές για τεχνική τελειότητα. Στοιχεία βιοκινητικής. Χειροκυβίστηση, φλικ-φλακ (παραλλαγές).
9. Ελεύθερα περιστροφικά άλματα (σάλτο μπροστά με συσπείρωση, δίπλωση, τεντωμένο, με βοηθητικά όργανα και βοήθεια).
10. Τύποι μαθημάτων, μέθοδος εκμάθησης των γυμναστικών στοιχείων. Άλμα ίππου (δρόμος φοράς, πάτημα στον βατήρα, πρώτη φάση πτήσης, απώθηση, δεύτερη φάση πτήσης, προσγείωση, άλματα απλής μορφής).
11. Είδη βοήθειας, κανόνες βοήθειας, πρόληψη τραυματισμών, αιτίες τραυματισμών. Αναπάλσεις στα όργανα.
12. Πρωτότυπα στοιχεία και οι πρώτοι δημιουργοί των ασκήσεων.
13. Βασικά στοιχεία στα όργανα για ηλικίες 6-7 ετών. Στοιχεία τεχνικού κανονισμού αγωνιστικής γυμναστικής.

**ΕΠ043 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.

*Μέγιστος αριθμός φοιτητών ανά εξάμηνο: 16*

**ΕΠ091 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 στάβλιση 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 ηνίων.
7. Πλήρης έλεγχος από τον ιππέα (χωρίς βοηθό).
8. Πρώτη επαφή με τα άλματα.

**ΕΠ047 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).
13. Επαναλήψεις.

**ΕΠ0115 Καράτε**

**Σκοπός:** Η διδασκαλία και η παρουσίαση των βασικών τεχνικών στοιχείων του αθλήματος του καράτε. Η παροχή πρακτικών και θεωρητικών γνώσεων της εφαρμογής τους σε αγωνιστικό επίπεδο αλλά και γενικότερα της τέχνης σαν αυτοάμυνα. Η πρακτική εξάσκηση των φοιτητών ώστε να μπορούν διδάξουν κάποιες από τις βασικές τεχνικές του καράτε σε παιδιά.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ιστορική αναδρομή.
2. Βασικοί κανονισμοί των αγώνων, ορολογία.
3. Βασικές στάσεις.
4. Μετακινήσεις (από τις βασικές στάσεις).
5. Αποκρούσεις (μπλοκ).
6. Αποκρούσεις με μετακίνηση.
7. Γροθιές (χτυπήματα).
8. Μετακινήσεις με χτυπήματα).
9. Λακτίσματα.
10. Μετακινήσεις με λακτίσματα.
11. Συνδυασμοί τεχνικών.
12. Τεχνικές αγώνων και τεχνικές αυτοάμυνας.
13. Kata (αυστηρά τυποποιημένη διαδοχή κινήσεων με φανταστικό αντίπαλο). Kata-heianshodan.

**ΕΠ059 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. Ανασκόπηση.

**ΕΠ017 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. (7-13) Πρακτική εξάσκηση - δεκαήμερη εργασία σε οργανωμένη κατασκήνωση.

**ΕΠ011 Κλασικό Μπαλέτο**

**Σκοπός:** Η παροχή βασικών γνώσεων του κλασσικού μπαλέτου στους φοιτητές/-τριες, 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.

**ΕΠ099 Κολύμβηση Ατόμων με αναπηρίες**

**Σκοπός:** Η παροχή των απαραίτητων θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων που αφορούν στη διδασκαλία κινητικών δραστηριοτήτων και αγωνισμάτων στο νερό σε άτομα με αναπηρίες, με στόχο την αποκατάσταση, τη βελτίωση της Φυσικής κατάστασης, την ψυχαγωγία και την κοινωνική ένταξη.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Η σπουδαιότητα της εκπαίδευσης των ατόμων με αναπηρία στις υδάτινες δραστηριότητες. Ιδιότητες του νερού-Υδροδυναμικές αρχές, υγιεινή, κανόνες ασφάλειας.
2. Βασικές αρχές και μέθοδοι διδασκαλίας των προσαρμοσμένων κολυμβητικών τεχνικών.
3. Εξοικείωση με το νερό, προσανατολισμός και επίδραση των ιδιοτήτων του νερού σε άτομα με αναπηρία.
4. Κολύμβηση σε άτομα με εγκεφαλική παράλυση
5. Κολύμβηση σε άτομα με κινητικές αναπηρίες
6. Κολύμβηση σε άτομα με νοητικές αναπηρίες
7. Κολύμβηση σε άτομα με αισθητηριακές διαταραχές
8. Κολύμβηση σε άτομα με καρδιακές παθήσεις, νεφροπάθειες, υπέρταση και διαβήτη
9. Κολύμβηση σε άτομα με προβλήματα συμπεριφοράς
10. Κολύμβηση σε άτομα με βρογχικό άσθμα
11. Προγράμματα άσκησης στον υγρό στίβο για άτομα με αναπηρίες
12. Προγράμματα άσκησης υδροθεραπείας – Πρακτική εξάσκηση
13. Πρακτική εξάσκηση – Προετοιμασία για τις εξετάσεις

**ΕΠ07Α 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.

**ΕΠ033 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.

**ΕΠ013 Μοντέρνος Χορός**

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

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Εισαγωγή - Χορός - Είδη χορού - Κλασικός χορός (θεωρία).
2. Μοντέρνος χορός - Μοντέρνος χορός τζαζ (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 τζαζ - 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 τζαζ- Αυτοσχεδιασμός.
11. Ολοκληρωμένο μάθημα μοντέρνου χορού τζαζ - Χορογραφία 1-1½ min.
12. Ολοκληρωμένο μάθημα μοντέρνου χορού τζαζ - Χορογραφία.
13. Επαναλήψεις.

**ΕΠ0136 Μπέιζμπολ και Σόφτμπολ**

**Σκοπός:** Η επαφή και η ενασχόληση των φοιτητών με τα αντικείμενα του Μπέιζμπολ και Σόφτμπολ, ως παιχνίδια και ως αθλήματα.

**Διδακτικές ενότητες**

1. Εισαγωγή στο Μπέιζμπολ (ιστορικά στοιχεία, φιλοσοφία παιχνιδιού). Ορολογία.
2. Εξοικείωση με τον αγωνιστικό χώρο (διαστάσεις-χάραξη) και με τον εξοπλισμό (μπάλες, γάντια, ρόπαλα).
3. Βασικοί κανόνες του Σόφτμπολ και Μπέιζμπολ -ομοιότητες και διαφορές.
4. Τεχνική ανάλυση της ρίψης και του χτυπήματος με το ρόπαλο.
5. Ρίψη και υποδοχή της μπάλας.
6. Εκμάθηση λαβής και αιώρησης του ροπάλου - χτύπημα (bat).
7. Εξάσκηση στις δεξιότητες ανάμεσα στις βάσεις (αναχώρηση, γλιστρήματα, πάτημα - πέρασμα της βάσης).
8. Εισαγωγή στην τακτική της αμυνόμενης και επιτιθέμενης ομάδας (σειρά στο χτύπημα - κλέψιμο βάσεων).
9. Στρατηγική παιχνιδιού (βολές, κλέψιμο βάσης, αλλαγές παικτών).
10. Ικανότητες φυσικής κατάστασης στο Σόφτμπολ και στο Μπέιζμπολ.
11. Κανονισμοί - Διοργάνωση αγώνων - Διαιτησία.
12. Εκπλήρωση των στόχων της φυσικής αγωγής στο σχολείο με τα παιχνίδια Σόφτμπολ και Μπέιζμπολ.
13. Το Μπέιζμπολ ως παιχνίδι αναψυχής και ελεύθερου χρόνου.

**ΕΠ049 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. Έξοδος θύματος από το νερό (πράξη).
10. Φροντίδα θύματος. Πρώτες βοήθειες. Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (θεωρία).
11. Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (πράξη).
12. Μετεωρολογία. Νομικό πλαίσιο (θεωρία).
13. Οργάνωση λουτρικών εγκαταστάσεων (θεωρία).

**ΕΠ051 Ξιφασκία**

**Σκοπός:** Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές/-τριες 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) - Προσποιήσεις 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.

**ΕΠ053 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 ειδικότητας «Χειμερινά αθλήματα - χιονοδρομία» και του μαθήματος ειδικότητας «Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες».

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Έννοια και φιλοσοφία της ορειβασίας. Ιστορική ανασκόπηση.
2. Ορειβατικές δραστηριότητες (αγωνιστικές και μη). Ορολογία στην ορειβασία.
3. Ορεινή πεζοπορία, προετοιμασία ομάδας για το βουνό.
4. Κίνδυνοι κατά τη διάρκεια μιας πορείας στο βουνό. Κανόνες ασφαλείας στο βουνό.
5. Πρώτες βοήθειες στο βουνό.
6. Προσανατολισμός.
7. Ορειβατικός εξοπλισμός - αναρριχητικά υλικά, χρήση, συντήρηση.
8. Τεχνικές αναρρίχησης πρακτικό στο Ρετζίκι.
9. Χρήση ασφαλειών στην αναρρίχηση. Το αναρριχητικό σχοινί ορειβατικοί κόμποι.
10. Περιοριστικοί παράγοντες στις λειτουργίες του οργανισμού, λόγω υψομέτρου.
11. Πρακτική άσκηση στην αναρρίχηση Ι, Ρετζίκι.
12. Πρακτική άσκηση στην αναρρίχηση ΙΙ, Μετέωρα.
13. Πρακτική άσκηση στην ορεινή πεζοπορία ΙΙ, ανάβαση Ολύμπου.

**ΕΠ034 Παιδαγωγικά Παιχνίδια**

**Σκοπός:** Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές/-τριες 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.

**ΕΠ035 Πάλη**

**Σκοπός:** Να δώσει και να αναπτύξει στους φοιτητές/τριες όλες τις σύγχρονες, θεωρητικές, μεθοδικές, οργανωτικές και πρακτικές γνώσεις και ικανότητες, ώστε να τους καταστήσει ικανούς να οργανώσουν και να διδάξουν την πάλη, ως μέσο Φυσικής αγωγής και αθλητισμού, στην εκπαίδευση.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ιστορία της Πάλης.
2. Κανονισμοί διαιτησίας στο άθλημα της Πάλης.
3. Γενικές και ειδικές ασκήσεις.
4. Βασικές στάσεις, αποστάσεις και μετακινήσεις.
5. Οργάνωση της Πάλης στο σχολείο.
6. Τρόποι προσγείωσης στο ταπί Πάλης.
7. Δεσίματα στην όρθια θέση (Δέσιμο του χεριού από πάνω, δέσιμο του λαιμού με το χέρι, δέσιμο του λαιμού με το χέρι από εμπρός από πάνω).
8. Μεθοδική της Πάλης.
9. Δεσίματα στην όρθια θέση (Δέσιμο του χεριού και του κορμού, δέσιμο του κορμού).
10. Δεσίματα στην όρθια θέση (Δέσιμο του κορμού από πίσω).
11. Δεσίματα στην κάτω θέση (Δέσιμο του κορμού από πίσω, αντίθετο δέσιμο του κορμού, δέσιμο του λαιμού με το χέρι από εμπρός από πάνω).
12. Παιχνίδια της Πάλης.
13. Προγραμματισμός του μαθήματος της Πάλης στο σχολείο.

**ΕΠ006 Πετοσφαίριση Παραλίας**

**Σκοπός:** Να κατανοήσουν οι φοιτητές/-τριες 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 γνωρίσουν 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.

**ΕΠ005 Ποδηλασία**

**Σκοπός:** Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-τριες 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. Οι ενεργειακές απαιτήσεις στην ποδηλασία.
4. Περιβάλλον και απόδοση στην ποδηλασία.
5. Βασικές δεξιότητες στην ποδηλασία.
6. Βασική τεχνική ποδηλασίας στο δρόμο.
7. Βασική τεχνική ποδηλασίας εκτός δρόμου.
8. Ρυθμίσεις ποδηλάτου.
9. Τα αγωνίσματα στην ποδηλασία.
10. Οργάνωση αγώνων δεξιοτεχνίας.
11. Το ποδήλατο στο σχολείο.
12. Το ποδήλατο ως μέσο μεταφοράς.
13. Ποδηλατοτουρισμός.

**ΕΠ041 Πυγμαχία**

**Σκοπός:** Κύριος στόχος του μαθήματος είναι να γνωρίσουν οι φοιτητές/-τριες 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.

**ΕΠ0137 Ρυθμική Γυμναστική Επιδείξεων**

**Σκοπός:** Να αποκτήσουν γνώσεις οι φοιτήτριες και οι φοιτητές του Τμήματος πάνω στις βασικές αρχές, που διέπουν την αρχιτεκτονική των ομαδικών συνθέσεων (χορογραφιών) με τα πέντε φορητά όργανα της Ρυθμικής γυμναστικής. Μέσα από τους ομαδικούς συνδυασμούς των κινήσεων του σώματος με τα φορητά όργανα αναπτύσσονται συνεργασίες και επικοινωνίες, που βοηθούν στην επίτευξη κοινών στόχων, καθώς και την καλλιέργεια της παιδαγωγικής φαντασίας.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Βασικές αρχές χορογραφίας (προσανατολισμός, τοποθετήσεις, ποικίλες μετακινήσεις κ.λπ. ).
2. Αρχιτεκτονική χορογραφίας χωρίς όργανα με μικρό αριθμό ατόμων.
3. Εισαγωγή στις βασικές κινήσεις με το σχοινάκι και τη μπάλα.
4. Αρχιτεκτονική χορογραφίας με ίδια όργανα ή δύο διαφορετικά (π. χ. 6 μπάλες ή 3 μπάλες και 3 σχοινάκια).
5. Θεματολογία χορογραφιών και κινητική απόδοσή της.
6. Εισαγωγή στις βασικές κινήσεις με το στεφάνι και τις κορύνες.

7. Αρχιτεκτονική χορογραφίας με ίδια όργανα ή δύο διαφορετικά (π. χ. 20 στεφάνια ή 10 στεφάνια και 10 ζευγάρια κορύνες).
8. Καλλιέργεια της εκφραστικής απόδοσης τόσο σε κινητικά θέματα όσο και συναισθηματικά.
9. Εισαγωγή στις βασικές κινήσεις με την κορδέλα.
10. Χορογραφίες με τρία όργανα σε ομάδες με πολλά άτομα.
11. Χορογραφίες σε παιδιά της Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.
12. Χορογραφίες σε παιδιά της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.
13. Χορογραφίες στην τρίτη ηλικία.

**ΕΠ085 Σκοποβολή**

**Σκοπός:** Η διδασκαλία στους/στις φοιτητές/-τριες 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 βαλλιστικής.
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. Μεθοδικά στοιχεία για τον κινητικό, γνωστικό και συναισθηματικό έλεγχο.
11. Στόχοι, οργάνωση, σχεδιασμός, υλοποίηση και έλεγχος του προγράμματος προπόνησης.
12. Πρόγραμμα αγωνιστικής προετοιμασίας.
13. Σύνοψη μαθήματος.

**ΕΠ015 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. Στατική κωπηλάτιση - βασικές θέσεις σώματος στο νερό.
4. Προωθητικό κωπηλάτιση - βασικές κινήσεις στο νερό.
5. Επιλεγμένες φιγούρες της ΦΙΝΑ - I, II, III, IV κατηγορία.

6. Επιλεγμένες φιγούρες της ΦΙΝΑ - I, II, III, IV κατηγορία.
7. Επιλεγμένες φιγούρες της ΦΙΝΑ - I, II, III, IV κατηγορία.
8. Επιλεγμένες φιγούρες της ΦΙΝΑ - 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).
13. Επαναλήψεις.

**ΕΠ063 Ταεκβοντό**

**Σκοπός:** να γνωρίσουν οι φοιτητές/τριες το άθλημα του Ταεκβοντό, να διδαχθούν τα βασικά στοιχεία που το χαρακτηρίζουν και να εξοικειωθούν πρακτικά με το αντικείμενο.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ιστορία & γενική παρουσίαση του TKD.
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 Poomsae).
12. Συνδυασμοί τεχνικών αγώνα I.
13. Συνδυασμοί τεχνικών αγώνα II.

**ΕΠ080 Τεχνικές Ασκήσεων Ανάπτυξης Ταχυδύναμης**

**Σκοπός:** Να εμβαθύνουν οι φοιτητές/-τριες τη 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 (Θ).
2. Εισαγωγή στη θεωρία της ταχυδύναμης (Θ).
3. Προπονητικά περιεχόμενα για την ανάπτυξη της ταχυδύναμης των άνω και κάτω άκρων (Οριζόντιες, κατακόρυφες ασκήσεις, άλματα βάθους, ασκήσεις με το βάρος του σώματος με χρήση βοηθητικών οργάνων) (Θ).

4. Προπονητικά περιεχόμενα για την ανάπτυξη της ταχυδύναμης των άνω και κάτω άκρων (Οριζόντιες, κατακόρυφες ασκήσεις, άλματα βάθους, ασκήσεις με το βάρος του σώματος και με χρήση βοηθητικών οργάνων) (Π).
5. Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης ταχυδύναμης με βάρη (Π).
6. Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης ταχυδύναμης στην πετοσφαίριση (Π).
7. Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης ταχυδύναμης στο ποδόσφαιρο (Π).
8. Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης ταχυδύναμης στην καλαθοσφαίριση (Π).
9. Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης ταχυδύναμης στον κλασικό αθλητισμό (Π).
10. Αξιολόγηση ταχυδύναμης (Θ-Π).
11. Μακροχρόνιος και ετήσιος προγραμματισμός - ταχυδύναμη (Θ).
12. Παρουσίαση εργασιών (Θ).
13. Φροντιστηριακό μάθημα (Θ).

**ΕΠ037 Τζούντο**

**Σκοπός** Να δώσει στο/τη φοιτητή/-τρια τις απαραίτητες μεθοδικές, οργανωτικές και πρακτικές γνώσεις, ώστε να μπορεί να διδάξει τις βασικές τεχνικές του Τζούντο σαν μέσο φυσικής αγωγής στο σχολείο, καθώς και να τον βοηθήσει στην παρακολούθηση της ειδικότητας.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ιστορία – Φιλοσοφική προσέγγιση.
2. Βάσεις τεχνικής τζούντο:
3. Βασικές στάσεις.
4. Μετακινήσεις προς όλες τις κατευθύνσεις -Κυκλική μετακίνηση του σώματος.
5. Εισαγωγή στις πτώσεις: Πτώση πίσω,πτώση εμπρός.
6. Πτώση πλάγια.Πτώση εμπρός με κυβίστηση.
7. Θεωρία: Ταξινόμηση-διαχωρισμός των τεχνικών του τζούντο.
8. Ανατροπή της ισορροπίας - προπαρασκευή ρίψης και κυκλική μετακίνηση του σώματος (συνδυαστικά).
9. Αντιπροσωπευτικές ρίψεις των ομάδων του τζούντο: α) με το γοφό-O-Goshi, κτλ.
10. Αντιπροσωπευτικές ρίψεις των ομάδων του τζούντο: β) με το πόδι : DeAshiBarai, κτλ.
11. Τεχνικές στο Έδαφος: α) Ακινητοποιήσεις, Πνιγμοί- Στραγγαλισμοί .
12. Τεχνικές στο Έδαφος: β) Τεχνικές εξάρθρωσης – Στρέβλωσης (μοχλοί).
13. Κανονισμοί αγώνων τζούντο - βαθμολογία.

**ΕΠ082 Τοξοβολία**

**Σκοπός:** Η λεπτομερής παρουσίαση και ανάλυση της τεχνικής του αθλήματος μέσα από τη θεωρητική διδασκαλία και την πρακτική εξάσκηση των φοιτητών/τριων, ώστε να μπορούν μετά την

αποφοίτηση τους να διδάξουν τα βασικά στοιχεία του αθλήματος και να βοηθήσουν στην διάδοσή του.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ιστορική αναδρομή, βασικοί κανονισμοί ασφαλείας.
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 και απόσταση ασφαλείας – διόρθωση λαθών.
8. Βασικές αρχές προπόνησης και αγωνιστικής προετοιμασίας.
9. Διεύθυνση αγώνα – κριτές – ντόπινγκ.
10. Κριτήρια επιλογής ταλέντων.
11. Ανακεφαλαίωση.

**ΕΠ007 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 (θεωρία).
2. Κανονισμοί, μέσα, εξοπλισμός (θεωρία).
3. Τεχνικά και προπονητικά χαρακτηριστικά (θεωρία).
4. Κολύμβηση, τεχνικές (πράξη).
5. Κολύμβηση, τεχνικές, προγράμματα (πράξη).
6. Ποδηλασία, τεχνικές (πράξη).
7. Ποδηλασία, τεχνικές, προγράμματα (πράξη).
8. Τρέξιμο, τεχνικές (πράξη).
9. Τρέξιμο, τεχνικές, προγράμματα (πράξη).
10. Κολύμβηση (πράξη).
11. Τρέξιμο (πράξη).
12. Ειδικά θέματα τριάθλου (θεωρία).
13. Τεστ (πράξη).

**ΕΠ045 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. Ανασκόπηση.

**ΕΠ003 Υδρογυμναστική - Υδροαεροβική**

**Σκοπός:** Η γνωριμία και η εξοικείωση των φοιτητών/-τριών με στατικού και δυναμικού τύπου κινητικές δραστηριότητες στο νερό. Ανάπτυξη ασκήσεων και εκπαιδευτικών προγραμμάτων στο νερό, με στόχο την αποκατάσταση, την ψυχαγωγία και τη φυσική κατάσταση.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Εισαγωγικά στοιχεία. Λειτουργικά χαρακτηριστικά σώματος. Ιδιότητες του νερού. Η υδρογυμναστική και η υδροαεροβική ως μέσο άσκησης (Θεωρία).
2. Ιστορία, βασικές αρχές εργοφυσιολογίας, μέθοδοι διδασκαλίας και εξοπλισμός των μαθημάτων της υδρογυμναστικής και της υδροαεροβικής. Η δομή ενός προγράμματος υδροαεροβικής (Θεωρία).
3. Βασικές αρχές και μέθοδοι διδασκαλίας της υδρογυμναστικής σε άτομα με προβλήματα υγείας (Θεωρία).
4. Επίπλευση σε πρηνή, ύπτια και κατακόρυφη θέση. Βασικές έννοιες της υδροδυναμικής (Πράξη).
5. Σημαντικές οδηγίες για τον εκπαιδευτή. Βασικοί βηματισμοί και ασκήσεις, χρήση χεριών κατά την άσκηση στο νερό (Πράξη).
6. Εκμάθηση βηματισμών και παραλλαγές ασκήσεων. Χρήση βοηθητικών οργάνων. Παιχνίδια στο νερό (Πράξη).
7. Βηματισμοί και ασκήσεις σε ρηχά και βαθιά νερά (Πράξη).

8. Η υδρογυμναστική ως μέσο αποκατάστασης και ψυχαγωγίας σε πληθυσμούς με ιδιαιτερότητες (Πράξη).
9. Πρόγραμμα υδροαεροβικής στη μικρή πισίνα (Πράξη).
10. Πρόγραμμα υδροαεροβικής στη μικρή πισίνα με μουσική (Πράξη).
11. Παρουσίαση προγράμματος υδροαεροβικής με μουσική και με διαφορετικές εντάσεις και προσαρμογές (Πράξη).
12. Πρόοδος φοιτητών/τριών στο πρακτικό μέρος του μαθήματος. Παρουσίαση προγραμμάτων από τους φοιτητές/-τριες.
13. Ανακεφαλαίωση θεωρίας και επαναλήψεις στο πρακτικό μέρος του μαθήματος.

**ΕΠ025 Υποβρύχιες Καταδύσεις**

**Σκοπός:** Η μάθηση της ελεύθερης και αυτόνομης κατάδυσης και η υποβρύχια μετακίνηση.

**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. Ανασκόπηση. Τεστ.

**ΕΠ0111 Φυσικοθεραπεία Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες**

**Σκοπός:** Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-τριες 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 ΑμΕΑ.

**ΕΠ055 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 ειδικότητας «Χειμερινά αθλήματα - χιονοδρομία» και του μαθήματος ειδικότητας «Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες».

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ιστορική αναδρομή στο αλπικό σκι Εξοπλισμός, τεχνικά χαρακτηριστικά.
2. Μεταφορά εξοπλισμού στο πεδίο, εξοικείωση με τον εξοπλισμό και το χώρο.
3. Βασική στάση - θέση στα σκι, κίνηση σε ευθεία, φρένο «Λ».
4. Τρόποι ανάβασης πλαγιάς, τεχνικές, Χρήση διαφορετικών τύπων αναβατήρων.
5. Στροφή «Λ», μεθοδολογία, τεχνική ανάλυση.
6. Στροφή προς την κατηφόρα, στροφή προς το βουνό.
7. Μεταβολή με τα σκι, άλλοι τρόποι αλλαγής κατεύθυνσης.
8. Πλαγιοδρόμηση - πλαγιολίσθηση, συνδυασμοί.
9. Κίνηση σε μη επίπεδο έδαφος.
10. Μηχανισμός στροφών & Μηχανισμός ελάφρυνσης.
11. Στροφή στεμ & Βασική παράλληλη στροφή, Στροφές με βηματισμούς.
12. Βασική παράλληλη κλειστή στροφή, Στροφές τύπου carving, Wendel.
13. Πρακτική άσκηση στη χιονοδρομία (μια βδομάδα σε χιονοδρομικό κέντρο).

**ΕΠ06Α 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 αμοιβαίας επωφελούς συνεργασίας και της αυτοεκτίμησης.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Εισαγωγή στη 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 ενήλικες.
13. Χορογραφία προσαρμοσμένη σε ηλικιωμένους.

**ΕΠ0142 Ειδικές Εφαρμογές της Αθλητικής Φυσικοθεραπείας**

**Σκοπός:** Η ανάλυση των μεθόδων και μέσων φυσικοθεραπείας που χρησιμοποιούνται άμεσα στον αθλητισμό. Επίσης, η εφαρμογή των πρακτικών μεθόδων, τόσο στην αποκατάσταση όσο και στην επαναδραστηριοποίηση των ατόμων στον αθλητισμό και στην καθημερινή δραστηριότητα.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Ιστορική αναδρομή της φυσικοθεραπείας στον αθλητισμό - Τεχνικές φυσικοθεραπείας και η εφαρμογή τους στον αθλητισμό.
2. Μέτρηση (γωνιομέτρηση) του εύρους κίνησης των αρθρώσεων.
3. Αύξηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων.
4. Πρακτική εφαρμογής της μέτρησης και αύξησης του εύρους κίνησης των αρθρώσεων.
5. Εφαρμογή φυσικοθεραπευτικών τεχνικών στη γύμναση των αθλουμένων.
6. Πρόληψη και αποκατάσταση παθήσεων της σπονδυλικής στήλης.
7. Φυσικοθεραπευτικά μέσα πριν, ενδιάμεσα και μετά την άσκηση.

8. Πρακτική εφαρμογή της άσκησης στα φυσικοθεραπευτικά μέσα πριν από την άσκηση, ενδιάμεσα και μετά την άσκηση.
9. Αξιολόγηση αθλητών με φυσικοθεραπευτικά μέσα – πρακτική εφαρμογή.
10. Εφαρμογή λειτουργικής επίδεσης, λειτουργικών ναρθήκων και ορθοτικών στους αθλητές.
11. Πρακτική εφαρμογή (προληπτικά και αποκατάσταση) στις επιδέσεις των κάτω άκρων.
12. Πρακτική εφαρμογή (προληπτικά και αποκατάσταση) στις επιδέσεις των άνω άκρων και του κορμού.
13. Σχεδιασμός προγράμματος αποκατάστασης και επαναδραστηριοποίησης αθλητών.

**ΕΠ05Α Γενική Γυμναστική**

**Σκοπός:** Σκοπός του μαθήματος είναι να προσφέρει στους φοιτητές και τις φοιτήτριες τις απαραίτητες γνώσεις, που αφορούν στη γενική γυμναστική, ώστε να είναι ικανοί να διδάξουν το αντικείμενο σε σχολικό και αγωνιστικό επίπεδο.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Εισαγωγή, φιλοσοφία και οφέλη της γενικής γυμναστικής.
2. Ιστορικά στοιχεία για το αντικείμενο της γενικής γυμναστικής.
3. Γενικά στοιχεία για το σχεδιασμό και την παρουσίαση προγραμμάτων γενικής γυμναστικής.
4. Ειδικά στοιχεία για το σχεδιασμό και τη σύνθεση προγραμμάτων γενικής γυμναστικής.
5. Γυμναστική χωρίς όργανα. Γυμναστικά και χορογραφικά στοιχεία εδάφους, συνασκήσεις και ακροβασίες.
6. Η ηλικία ως παράγοντας σχεδιασμού προγραμμάτων γενικής γυμναστικής.
7. Εφαρμογή συνδέσεων με συνδυασμό της 4ης και 5ης διδακτικής ενότητας. Εισαγωγή μουσικής.
8. Ενσωμάτωση στοιχείων ρυθμικής, αεροβικής, jazz, σύγχρονου και φολκλορικού χορού σε χορογραφία γενικής γυμναστικής.
9. Προγράμματα γενικής γυμναστικής με φορητά γυμναστικά όργανα.
10. Προγράμματα γενικής γυμναστικής με μεγάλα όργανα.
11. Τρόπος ανάλυσης προγραμμάτων γενικής γυμναστικής με εικόνες και γραφικές παραστάσεις.
12. Πρακτική εφαρμογή της 11ης διδακτικής ενότητας.
13. Παρουσίαση προγραμμάτων γενικής γυμναστικής μικρής επιφάνειας με οπτικοακουστικά μέσα.

**ΕΠ0180 Μαχητικά Αθλήματα και Αυτοάμυνα**

**Σκοπός:** Η παροχή γνώσεων σε πρακτικό επίπεδο σχετικά απλών τεχνικών αυτοάμυνας με μικρή σε καταβολή ενέργεια αλλά αποτελεσματική εφαρμογή. Τεχνικές οι οποίες προέρχονται

κυρίως από ολυμπιακά αθλήματα (Πάλη, Πυγμαχία, TaeKwonDo, Τζούντο & Καράτε). Τεχνικές χρήσιμες σε καθημερινές καταστάσεις σχετικές με την «αυτοάμυνα-αυτοπροστασία».

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Θεωρητικές γνώσεις σχετικά με την αποσαφήνιση όρων όπως: «αυτοάμυνα-αυτοπροστασία», «πολεμικές τέχνες», ιστορικά στοιχεία, φιλοσοφικές και νομικές προσεγγίσεις.
2. - Ευαίσθητα σημεία του ανθρώπινου σώματος και τρόποι επιθέσεις τους.
   - Βασικές στάσεις αυτοάμυνας. Ιδιαιτερότητες διδασκαλίας και τεχνικής εκπαίδευσης.
3. Άμυνες σε μετωπικές επιθέσεις. (χειρολαβές, στραγγαλισμοί, εναγκαλισμοί ). Τεχνικές χτυπημάτων. (1)
4. Άμυνες σε μετωπικές επιθέσεις. (χειρολαβές, στραγγαλισμοί, εναγκαλισμοί ). Τεχνικές χτυπημάτων. (2)
5. Άμυνες σε επιθέσεις από τα πλάγια και πίσω. (1)
6. Άμυνες σε επιθέσεις από τα πλάγια και πίσω. (2)
7. Άμυνες σε χτυπήματα με γροθιά. (1)
8. Άμυνες σε χτυπήματα με γροθιά. (2)
9. Άμυνες σε λακτίσματα. (1)
10. Άμυνες σε λακτίσματα. (2)
11. Άμυνες σε οπλισμένο αντίπαλο (ράβδο, μαχαίρι, πιστόλι). (1)
12. Άμυνες σε οπλισμένο αντίπαλο (ράβδο, μαχαίρι, πιστόλι). (2)
13. Άμυνες σε οπλισμένο αντίπαλο (ράβδο, μαχαίρι, πιστόλι). (3)

### ΕΠ0218 ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

**Θεσμοθέτηση**

Η Γενική Συνέλευση Ειδικής Σύνθεσης Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με την υπ. αρ. συν. 156/6-6-2013 θεσμοθέτησε και ενσωμάτωσε τη Πρακτική Άσκηση (ΠΑ) στο Πρόγραμμα Σπουδών του ως μάθημα επιλογής "Πρακτική Άσκηση" είναι μάθημα επιλογής του 7ου και 8ου εξαμήνου, ισοδυναμεί με 4 Ευρωπαϊκές Διδακτικές Μονάδες (4 ECTS).

**Σκοπός**

Το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού συμπληρώνει την εκπαίδευση των φοιτητών του με ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα Π.Α., που στοχεύει (α) Στη σύνδεση της παραγωγής με την εκπαίδευση, (β) Να αναδείξει τις δυνατότητες απασχόλησης των φοιτητών του μέσω της συνεργασίας του με εν δυνάμει εργοδότες τους, (γ) Να καλύψει θεσμικά τις πολλαπλές δυνατότητες που έχουν οι φοιτητές του να εργαστούν σε διαφορετικούς εργασιακούς χώρους, (δ) Να αναπτύξει τα κίνητρα που απαιτούνται ώστε οι φοιτητές του να συμμετέχουν ενεργά στην προετοιμασία τους για την αγορά εργασίας, (ε) Να αυξήσει την επένδυση σε ανθρώπινο κεφάλαιο μέσω της εξειδικευμένης κατάρτισης και εκπαίδευσης των φοιτητών του, (στ) Να βελτιώσει τη

συνάφεια της υποχρεωτικής προπτυχιακής εκπαίδευσης με την σχετική αγορά εργασίας, και την προσαρμογή των δεξιοτήτων των εκπαιδευομένων φοιτητών σε μία καινοτόμο αντίληψη και σε μία οικονομία βασισμένη στην κοινωνία της γνώσης, και (ζ) Στην αποτελεσματικότερη διασύνδεση του εκπαιδευτικού συστήματος και της εξοικείωσης των φοιτητών με την αγορά εργασίας με σκοπό την αύξηση της απασχολησιμότητας και της βελτίωσης των επαγγελματικών προοπτικών των αποφοίτων.

**Διάρκεια Πρακτικής Άσκησης -Υλοποίηση της Πρακτικής Άσκησης**

Η "Πρακτική Άσκηση" διαρκεί τρεις μήνες (3) και υπάρχει δυνατότητα πραγματοποίησής της στο χειμερινό εξάμηνο (1 -10- έως 31 – 12) είτε στο εαρινό εξάμηνο (1 – 3 – έως 31-5) κάθε ακαδημαϊκού έτους. Κατά την διάρκεια της τρίμηνης εκτέλεσης της Π.Α., ο Επόπτης Καθηγητής μαζί με τον Εκπαιδευτή του φορέα βρίσκονται σε επαφή για την επίλυση πιθανών προβλημάτων. Σε περίπτωση που ο φοιτητής δεν είναι συνεπής στις υποχρεώσεις του, έχουν το δικαίωμα να διακόψουν την Πρακτική Άσκηση.

**Υποχρεώσεις φοιτητή**

Μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης ο κάθε φοιτητής υποχρεούται:

1. Να προσκομίσει στον Επόπτη Καθηγητή βεβαίωση εκτέλεσης της πρακτικής άσκησης από τον υπεύθυνο του φορέα, στην οποία περιέχεται και αξιολόγηση της απόδοσης και ανταπόκρισης του φοιτητή.
2. Να υποβάλει γραπτή εργασία, που αφορά την Πρακτική Άσκηση, τόσο στον Επόπτη Καθηγητή όσο και στον υπεύθυνο φορέα.
3. Να αξιολογήσει τη Π.Α., συμπληρώνοντας το αντίστοιχο ερωτηματολόγιο.

**Αξιολόγηση φοιτητή**

Η αξιολόγηση του φοιτητή και η κατάθεση βαθμολογίας στη Γραμματεία του Τμήματός γίνεται από τον Επόπτη Καθηγητή έπειτα από συνεκτίμηση των ακόλουθων κριτηρίων:

α) την αξιολόγηση του υπεύθυνου του φορέα,

β) την αξιολόγηση της γραπτής εργασίας,

**Τα ECTS για την ΠΑ μπορεί να καλύπτονται (α) μόνο από μονάδες του 7ου εξαμήνου, (β) μόνο από μονάδες του 8ου εξαμήνου ή (γ) μονάδες τόσο του 7ου όσο και του 8ου εξαμήνου.**

**ΕΠ500 Διπλωματική Εργασία**

Η διπλωματική εργασία κατοχυρώνεται ως μάθημα ελεύθερης επιλογής. Ενδείκνυται για όσους ή όσες επιθυμούν να εμβαθύνουν επιστημονικά σε κάποιο πρακτικό ή θεωρητικό αντικείμενο (στο πλαίσιο της ειδικότητάς τους ή όχι). Επίσης είναι σημαντικό στοιχείο για την επιλογή φοιτητών σε μεταπτυχιακά προγράμματα. 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 επιβλέψει τη διπλωματική του/της. Η διπλωματική εργασία 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 επιβλέψει, 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.

## ΟΜΑΔΑ 7: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΩΝ

**Ε01 Αντισφαίριση Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| Μάθημα εμβάθυνσης | Επιλογής κατεύθυνσης |
|---|---|
| ΕΠΟ160 Νέες Τεχνολογίες στον Αθλητισμό | ΕΠΟ128 Έλεγχος Κινητικών Δεξιοτήτων |

***Σημείωση:***

*Ο μέγιστος αριθμός φοιτητών που μπορούν να παρακολουθήσουν την ειδικότητα ανά έτος είναι 16 λόγω του περιορισμένου αριθμού γηπέδων και οργάνων.*

**Σκοπός:** Σκοπός του μαθήματος είναι να δώσει στο φοιτητή και τη φοιτήτρια λεπτομερή ανάλυση στα βασικότερα στοιχεία του τένις, ώστε να γνωρίσουν καλά το άθλημα και να προετοιμαστούν για την καλύτερη παρακολούθηση του μαθήματος στο 8ο εξάμηνο. Επίσης, να είναι ικανοί να διδάξουν το άθλημα στο σχολικό αθλητισμό.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Ιστορική εξέλιξη, εξοπλισμός, ορολογία τεχνικής.
2. Κανονισμοί παιγνιδιού.
3. Κανονισμοί παιγνιδιού, επιφάνειες - κατασκευή γηπέδων, φύλλο αγώνα.
4. Φύλλο αγώνα, ειδικοί κανονισμοί.
5. Ειδικοί κανονισμοί, θέματα εργασιών (οδηγίες-συγγραφή).
6. Ταχύτητες μπάλας- ρακέτας, διαχωρισμός κτυπημάτων, μίνι τένις.
7. Ανάλυση τεχνικής (προβολή βιντεοκλιπς), αιτιολόγηση, λάθη.
8. Θεωρητικές αρχές της κίνησης του τένις.
9. Θεωρητικές αρχές της κίνησης του τένις.
10. Μεθοδική.
11. Μεθοδική.
12. Ανάλυση τεχνικής, διατροφή αθλητών τένις.
13. Οργάνωση αγώνων.

*Πρακτικό μέρος*

1. Εκμάθηση forehand - drive, backhand - drive.
2. Βελτίωση forehand - drive, backhand - drive, εκμάθηση forehand - volley, backhand - volley.
3. Βελτίωση forehand - volley, backhand - volley, εκμάθηση flat - service.
4. Εκμάθηση backhand - drive με διπλή λαβή, βελτίωση flat - service.
5. Εισαγωγή στο απλό παιγνίδι.
6. Βελτίωση backhand - drive με διπλή λαβή, εκμάθηση drive - lob (forehand - backhand).
7. Διδασκαλία του forehand - smash από σταθερή θέση και με άλμα, βελτίωση drive - lob (forehand - backhand).

8. Βελτίωση forehand-smash από σταθερή θέση και με άλμα, διδασκαλία slice (forehand - backhand).
9. Σύνθετες ασκήσεις με τα κτυπήματα που έχουν διδαχθεί, βελτίωση slice (forehand - backhand), εισαγωγή στο lift κτύπημα.
10. Ασκήσεις τακτικής απλού παιγνιδιού (forehand - backhand).
11. Παιγνίδι απλό.
12. Εφαρμογή διδαχθέντων κτυπημάτων στο παιγνίδι.
13. Ασκήσεις με εκτοξευτήρα μπαλών, εισαγωγή στο διπλό παιγνίδι.

**Ε01 Αντισφαίριση ΙΙ**

**Σκοπός:** Σκοπός του μαθήματος είναι να ολοκληρώσουν οι φοιτητές τις γνώσεις τους γύρω από το αντικείμενο του τένις. Οι γνώσεις αυτές είναι απαραίτητες, ώστε οι φοιτητές μετά το πέρας των σπουδών τους να αισθάνονται ικανοί για την εξάσκηση του επαγγέλματος προπονητού τένις.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Ανάλυση τροχιάς μπάλας και φάλτσων.
2. Προπονητική.
3. Προπονητική.
4. Ανάλυση τεχνικής, αιτιολόγηση, λάθη.
5. Τακτική απλού.
6. Τακτική διπλού.
7. Κακώσεις στο τένις.
8. Ψυχολογική υποστήριξη σε αθλητές του τένις.
9. Κινήσεις ποδιών.
10. Ανάλυση τεχνικής, (προβολή βιντεοκλίπ), αιτιολόγηση, λάθη.
11. Εργοφυσιολογική αξιολόγηση της απόδοσης στο τένις.
12. Ανάλυση αγώνων τένις.
13. Παρουσίαση εργασιών.

*Πρακτικό μέρος*

1. Εκμάθηση forehand-lift, backhand-lift, forehand-topspin, backhand-topspin.
2. Εκμάθηση slice-service, topspin-service, βελτίωση forehand-lift, backhand-lift, forehand-topspin, backhand-topspin.
3. Διδασκαλία slice-lob (forehand και backhand), topspin-lob (forehand και backhand ), βελτίωση slice-service, topspin-service.
4. Εκμάθηση backhand-smash από σταθερή θέση και με άλμα, βελτίωση slice-lob (forehand και backhand), topspin-lob (forehand και backhand).
5. Παιγνίδι διπλό, τροφοδοσία.

6. Εκμάθηση chop (forehand και backhand), drop-shot (forehand και backhand), βελτίωση backhand-smash από σταθερή θέση και με άλμα.
7. Διδασκαλία backhand-topspin με διπλή λαβή, forehand με διπλή λαβή (drive και topspin), βελτίωση chop (forehand και backhand), drop-shot (forehand και backhand).
8. Εκμάθηση forehand με ανοικτή θέση, forehand από την backhand πλευρά του γηπέδου και βελτίωση backhand-topspin με διπλή λαβή, forehand με διπλή λαβή (drive και topspin).
9. Διδασκαλία return (forehand και backhand), passing - shot (forehand - backhand), βελτίωση forehand με ανοικτή θέση, forehand από την backhand πλευρά του γηπέδου.
10. Διδασκαλία υπολοίπων volley, ασκήσεις τακτικής διπλού παιγνιδιού.
11. Παιγνίδι απλό - διπλό. Σύνθετες ασκήσεις, τακτική απλού.
12. Ανάπτυξη ταχυδύναμης σε αθλητές του τένις.
13. Εφαρμογή διδαχθέντων κτυπημάτων στο παιγνίδι, αγώνες.

**Ε02 Άρση Βαρών Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| **Μάθημα εμβάθυνσης** | **Επιλογής κατεύθυνσης** |
|---|---|
| Αξιολόγηση δύναμης και νευρομυϊκός έλεγχος | Ετήσιος σχεδιασμός αθλητικής προπόνησης |

***Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας***

| | |
|---|---|
| 1 | ΕΠ0173 Άρση βαρών |

**Σκοπός:** Σκοπός του μαθήματος είναι να αναπτύξουν οι φοιτητές τις θεωρητικές, μεθοδικές και οργανωτικές γνώσεις, ώστε να μπορούν να διδάξουν το άθλημα στους αθλητικούς συλλόγους, στα κλιμάκια και στις εθνικές ομάδες, καθώς και ως μέσο γενικής ενδυνάμωσης στους χώρους μαζικής άθλησης, στα σώματα ασφάλειας και στα διάφορα αθλήματα.

**Διδακτικές ενότητες:**

5. Ιστορική εξέλιξη του αθλήματος.
6. Μέθοδοι διδασκαλίας της τεχνικής.
7. Ανάλυση της τεχνικής.
8. Τεχνικά σφάλματα.
9. Τρόποι διόρθωσης.
10. Βασικές βοηθητικές ασκήσεις.
11. Ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης.
12. Μέθοδοι ανάπτυξης της μυϊκής δύναμης.

**Ε02 Άρση Βαρών ΙΙ**

**Σκοπός:** Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο. Επιπλέον, με την εκμάθηση των κανονισμών και την

παρακολούθηση της ανάλογης σχολής της Ομοσπονδίας, ο/η φοιτητής/-τρια μπορεί να ασχοληθεί και ως κριτής του αθλήματος.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Επανάληψη των αγωνιστικών κινήσεων.
2. Τελειοποίηση των ειδικών ασκήσεων της τεχνικής.
3. Εκμάθηση των γενικών ασκήσεων της Άρσης βαρών.
4. Προγράμματα ασκήσεων ανάπτυξης δύναμης σε μαθητές.
5. Προγράμματα ασκήσεων ανάπτυξης δύναμης σε άτομα διαφόρων ηλικιών.
6. Προγράμματα ανάπτυξης δύναμης σε αθλητές διαφόρων αθλημάτων.
7. Πρακτική εφαρμογή της ημερήσιας και εβδομαδιαίας προπόνησης.
8. Πρακτική εφαρμογή ασκήσεων body building και power lifting.
9. Πρακτική εφαρμογή διαφόρων προπονητικών προγραμμάτων.
10. Προγράμματα για την ανάπτυξη διαφόρων μορφών δύναμης.
11. Ενεργή συμμετοχή στους αγώνες Άρσης βαρών(διαιτησία, γραμματεία).
12. Επανάληψη όλων.
13. Παρουσίαση εργασιών από τους φοιτητές.

**Ε03 Ενόργανη Γυμναστική Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| Μάθημα εμβάθυνσης | Επιλογής κατεύθυνσης |
|---|---|
| Ε0146 Εργομετρία | ΕΠ0161 Όρια Αθλητικής Απόδοσης |

**Σκοπός:** Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή των απαραίτητων γνώσεων, ώστε να αποκτήσουν οι φοιτητές και οι φοιτήτριες τη δυνατότητα αποτελεσματικής διδασκαλίας της ενόργανης γυμναστικής σε μαζική και σε αγωνιστική μορφή. Εκτός από τα ειδικά θέματα των διαλέξεων, η θεωρία περιλαμβάνει τη μηχανική ανάλυση για την κατανόηση της τεχνικής των ασκήσεων, καθώς και τη μεθοδική διδασκαλία και τους τρόπους βοήθειας των ασκήσεων της διδακτέας ύλης. Επίσης, στο εξάμηνο αυτό κάθε φοιτητής/-τρια θα πρέπει να εκπονήσει μια γραπτή εργασία με θέμα από την ενόργανη γυμναστική.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Χαρακτηριστικά της σύγχρονης ενόργανης γυμναστικής.
2. Άξονες, επίπεδα 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. Η ανάπτυξη του παιδιού και οι φυσικές ικανότητες των αθλητών της ενόργανης γυμναστικής.
7. Η ανάπτυξη της δύναμης κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.
8. Η ψυχολογία των αθλητών της ενόργανης γυμναστικής.
9. Η διατροφή στην ενόργανη γυμναστική.
10. Ανάλυση στατικών ασκήσεων στην ενόργανη γυμναστική.
11. Εργοφυσιολογική προσέγγιση της ενόργανης γυμναστικής.
12. Σύγκριση της σύγχρονης ενόργανης γυμναστικής με τις αρχαίες ακροβασίες.
13. Δοκιμασίες πεδίου στην ενόργανη γυμναστική.

*Πρακτικό μέρος*

Οι ασκήσεις στο έδαφος, τη δοκό ισορροπίας, τον ίππο με λαβές, τους κρίκους, το άλμα ίππου, το δίζυγο, τους ασύμμετρους ζυγούς και το μονόζυγο διδάσκονται κατά ομάδες, έτσι ώστε να έχουν προοπτική εξέλιξης. Συγκεκριμένα, 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 απλής μορφής.
11. Έξοδοι απλής μορφής.
12. Χορογραφίες δοκού ισορροπίας.
13. Χορογραφίες εδάφους.

*Σημείωση: Κάθε Δευτέρα και Πέμπτη από 17:00 έως 19:00 -και κατά τις εξεταστικές περιόδους και Τετάρτη- λειτουργεί στο πανεπιστημιακό γυμναστήριο του ΑΠΘ φροντιστηριακό μάθημα Ενόργανης Γυμναστικής.*

**Ε03 Ενόργανη Γυμναστική ΙΙ**

**Σκοπός:** Ο σκοπός του μαθήματος αναφέρεται στο 7ο εξάμηνο. Στη θεωρητική διδασκαλία, εκτός από τις διαλέξεις, δίδεται έμφαση στη μηχανική ανάλυση για την κατανόηση της τεχνικής των ασκήσεων, καθώς και τη μεθοδική διδασκαλία και τους τρόπους βοήθειας των ασκήσεων της διδακτέας ύλης. Επίσης, στο εξάμηνο αυτό περιλαμβάνεται και η πρακτική εξάσκηση των φοιτητών και των φοιτητριών στα τμήματα του Β΄ έτους, καθώς και η οργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων και αγώνων ενόργανης γυμναστικής στο πλαίσιο της φοιτητικής εβδομάδας.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Εισαγωγή στις μεθόδους έρευνας στην ενόργανη γυμναστική.
2. Ανθρωπομετρήσεις στην ενόργανη γυμναστική.
3. Επίδοση των αθλητών της ενόργανης γυμναστικής στο κατακόρυφο άλμα.
4. Μέγιστη ισχύς και άλιπη σωματική μάζα των αθλητριών της ενόργανης γυμναστικής.
5. Οργάνωση του μαθήματος της ενόργανης γυμναστικής στο σχολείο.
6. Οι αθλητικές κακώσεις στην ενόργανη γυμναστική.
7. Μέθοδοι αξιολόγησης της μυϊκής δύναμης και της μυϊκής κόπωσης.
8. Κινηματικά και δυναμικά χαρακτηριστικά ασκήσεων υψηλής δυσκολίας στο μονόζυγο.
9. Εργοφυσιολογικές έρευνες στην ενόργανη γυμναστική. Κώδικας βαθμολογίας της ενόργανης γυμναστικής.
10. Ισοκινητική ροπή και αναλογία ροπής καμπτήρων/εκτεινόντων του γόνατος σε νεαρούς αθλητές ενόργανης γυμναστικής.
11. Μυϊκές διατάσεις και επίδοση στην ενόργανη γυμναστική.
12. Σχεδιασμός και προγραμματισμός της προπόνησης στην ενόργανη γυμναστική.
13. Μετρήσεις και εργαστηριακές ασκήσεις των φοιτητών και των φοιτητριών.

*Πρακτικό μέρος*

Οι ασκήσεις στο έδαφος, τη δοκό ισορροπίας, τον ίππο με λαβές, τους κρίκους, το άλμα ίππου, το δίζυγο, τους ασύμμετρους ζυγούς και το μονόζυγο διδάσκονται κατά ομάδες, έτσι ώστε να έχουν προοπτική εξέλιξης. Συγκεκριμένα, το πρακτικό μέρος περιλαμβάνει την εκμάθηση ασκήσεων που ανήκουν στις παρακάτω ομάδες:

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. Άλματα με τροχοστροφή.
10. Είσοδοι σύνθετης μορφής.
11. Έξοδοι σύνθετης μορφής.
12. Χορογραφίες δοκού ισορροπίας.
13. Χορογραφίες εδάφους.

*Σημείωση: Κάθε Δευτέρα και Πέμπτη από 17:00 έως 19:00 -και κατά τις εξεταστικές περιόδους και Τετάρτη- λειτουργεί στο πανεπιστημιακό γυμναστήριο του ΑΠΘ φροντιστηριακό μάθημα Ενόργανης Γυμναστικής.*

**Ε04 Ιστιοπλοΐα Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| Μάθημα εμβάθυνσης | Επιλογής κατεύθυνσης |
|---|---|
| 038 Εφαρμοσμένη Αθλητιατρική | ΕΠ0127 Μάθηση και Ανάπτυξη Κινητικών Δεξιοτήτων |

***Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας***

| | |
|---|---|
| | 047 Ιστιοπλοΐα (*Μάθημα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής*) |

**Σκοπός:** Η κατάρτιση των φοιτητών/-τριών στα τεχνικά και προπονητικά χαρακτηριστικά του αθλήματος. Έμφαση στις κατηγορίες σκαφών και στις τεχνικές και τακτικές χρήσης τους.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Ιστορική αναδρομή.
2. Γνωριμία με το ιστιοφόρο.
3. Γενική μορφολογία.
4. Ναυτική ορολογία.
5. Ανεμολόγιο.
6. Η δύναμη των πανιών.
7. Πλεύσεις ιστιοφόρου.
8. Τριμάρισμα πανιών.
9. Τακ.
10. Μπότζα.
11. Προπονητική - Τακτική.
12. Διακυβέρνηση του σκάφους.
13. Επαναλήψεις - τεστ.

*Πρακτικό μέρος*

1. Αρμάτωμα ιστιοφόρου.
2. Καθέλκυση σκάφους.
3. Σαλπάρισμα σκάφους.
4. Αρμενίζοντας όρτσα.
5. Αρμενίζοντας πλαγιοδρομία.
6. Αρμενίζοντας δευτερόπριμα.
7. Αρμενίζοντας πρίμα.
8. Εξάσκηση στο τακ.
9. Εξάσκηση στην μπότζα.
10. Εξάσκηση στο τριμάρισμα.
11. Ανατροπή.
12. Άνθρωπος στη θάλασσα.

13. Επιστροφή στη στεριά.

**Ε04 Ιστιοπλοΐα ΙΙ**

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

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Γνωριμία με ιστιοφόρα ανοικτής θαλάσσης.
2. Κατασκευή του σκάφους.
3. Η δύναμη των πανιών.
4. Ένταση του ανέμου.
5. Μουδάρισμα των πανιών.
6. Συμπεριφορά και προσαρμογή στο σκάφος.
7. Σημασία της αγκυροβολίας.
8. Ναυτιλία.
9. Ναυτική μετεωρολογία.
10. Καταστάσεις ασφαλείας και κινδύνων.
11. Αγώνες ανοικτής θαλάσσης.
12. Κανονισμοί αγώνων ανοικτής θαλάσσης.
13. Επαναλήψεις- τεστ.

Πρακτικό *μέρος*

1. Εξάσκηση αλλαγής πανιών.
2. Εξάσκηση με ναυτικούς κόμπους.
3. Αρμένισμα και τριμάρισμα των πανιών.
4. Αρμένισμα με πυξίδα και GPS.
5. Εξάσκηση στο τακ.
6. Εξάσκηση στη μπότζα.
7. Εξάσκηση στο μουδάρισμα.
8. Εξάσκηση στο ρίξιμο της άγκυρας.
9. Εξάσκηση στην πριμοδέτηση.
10. Εξάσκηση στην πλωριοδέτηση.
11. Εξάσκηση στην πλαγιοδέτηση.
12. Εξάσκηση στο ρεμέτζο.
13. Εξάσκηση στο ξεσκάλωμα της άγκυρας.

**Ε05 Καλαθοσφαίριση Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| Μάθημα εμβάθυνσης | Επιλογής κατεύθυνσης |
|---|---|
| Νέες τεχνολογίες στον αθλητισμό | Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων |

***Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας***

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 324 | Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης Ι |
| 2 | 374 | Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης ΙΙ |

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

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Συγγραφή εργασιών (οδηγίες).
2. Ετήσιος προγραμματισμός Α΄.
3. Ετήσιος προγραμματισμός Β΄.
4. Ετήσιος προγραμματισμός Γ΄.
5. Ετήσιος προγραμματισμός Δ΄.
6. Προπόνηση δύναμης καλαθοσφαιριστών αναπτυξιακής ηλικίας.
7. Κανονισμοί.
8. Διατροφή για τους καλαθοσφαιριστές.
9. Συμπληρώματα διατροφής για τους καλαθοσφαιριστές.
10. Scouting.
11. Βιντεοανάλυση.
12. Τραυματισμοί για τους καλαθοσφαιριστές.
13. Ημερήσια προπόνηση.

*Πρακτικό μέρος*

1. Κινήσεις χωρίς μπάλα.
2. Εξοικείωση με την μπάλα - πάσα.
3. Ντρίμπλα.
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.

**Ε05 Καλαθοσφαίριση ΙΙ**

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

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Προπονητική προαγωνιστικής περιόδου.
2. Προπονητική αγωνιστικής περιόδου.
3. Προπονητική μεταβατικής περιόδου.
4. Προπονητική περιόδου ξεκούρασης.
5. Επίδειξη των οργάνων δύναμης-αντοχής στο εργαστήριο Προπονητικής.
6. Επίδειξη - εξάσκηση της βιντεοανάλυσης στο εργαστήριο Προπονητικής.
7. Δρομικές ασκήσεις και τεχνική τρεξίματος.
8. Εξάσκηση στην αίθουσα με τα βάρη.
9. Ασκήσεις αντοχής στο γήπεδο.
10. Ασκήσεις ταχύτητας στο γήπεδο.
11. Ασκήσεις δύναμης στο γήπεδο.
12. Παρουσίαση των εργασιών.
13. Παρουσίαση των εργασιών.

*Πρακτικό μέρος*

1. Αμυντική συνεργασία τεσσάρων παικτών.
2. Ομαδική άμυνα man to man.
3. Ομαδική επίθεση man to man.
4. Καταστάσεις αιφνιδιασμού.
5. Αιφνιδιασμός.
6. Άμυνα στον αιφνιδιασμό.
7. Άμυνα ζώνη.
8. Μεικτές άμυνες.
9. Επίθεση εναντίον ζώνης.
10. Άμυνα man to man pressing.
11. Άμυνα zone press.
12. Επίθεση εναντίον πιεστικών αμυνών.
13. Ειδικές καταστάσεις και ειδικά plays.

**Ε06 Κλασικός Αθλητισμός Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| Μάθημα εμβάθυνσης | Επιλογής κατεύθυνσης |
|---|---|
| Εργομετρία | Βιοκινητική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης |

***Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας***

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 119 | Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού Ι |
| 2 | 169 | Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού ΙΙ |

**Σκοπός:** Στόχος της εκπαίδευσης είναι να προσφέρει στους φοιτητές μια πλατιά βάση γνώσεων για τη μετέπειτα εργασία τους στους συλλόγους και τους διάφορους οργανισμούς σε όλα τα αγωνίσματα. Περιεχόμενα της εκπαίδευσης είναι οι ιδιαιτερότητες της προπόνησης στις μικρές ηλικίες, η προπόνηση της δύναμης, της ταχύτητας και της αντοχής, η επισήμανση και η διαδικασία διόρθωσης λαθών στην τεχνική. Με την ανάδειξη των ομοιοτήτων και των διαφορών μεταξύ των αγωνισμάτων επιτυγχάνεται η σωστή αξιολόγηση της απόδοσης για να ρυθμιστεί η καθοδήγηση της προπόνησης. Η διδασκαλία περιλαμβάνει όλα τα αγωνίσματα (3 ώρες δρόμοι, 3 ώρες ρίψεις, 3 ώρες άλματα, 3 ώρες ειδική προπονητική κλασικού αθλητισμού και ειδικές διαλέξεις).

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Προπονητική για αθλητές αναπτυξιακής ηλικίας (θεωρία).
2. Τεχνική δρόμων και εμποδίων (θεωρία).
3. Τεχνική δρόμων και εμποδίων (πράξη).
4. Μεθοδική διδασκαλίας δρόμων (πράξη).
5. Εργασίες - παρουσιάσεις φοιτητών στους δρόμους.
6. Τεχνική αλμάτων (θεωρία).
7. Τεχνική αλμάτων (πράξη).
8. Μεθοδική διδασκαλίας αλμάτων (πράξη).
9. Εργασίες - παρουσιάσεις φοιτητών στα άλματα.
10. Τεχνική ρίψεων (θεωρία).
11. Τεχνική ρίψεων (πράξη).
12. Μεθοδική διδασκαλίας ρίψεων (πράξη).
13. Εργασίες - παρουσιάσεις φοιτητών στις ρίψεις.

*Εξέταση πράξης: Οι φοιτητές εξετάζονται στην τεχνική όλων των αγωνισμάτων. Τα στοιχεία της τεχνικής αναφέρονται στα περιεχόμενα της βασικής εκπαίδευσης με την προσθήκη του άλματος επί κοντώ και της σφυροβολίας. Στους δρόμους: Τεχνική συσπειρωτικής εκκίνησης και τεχνική των τριών πρώτων εμποδίων του δρόμου 100/110 m. Το ύψος των εμποδίων είναι 84 cm για τις φοιτήτριες και 100 cm για τους φοιτητές και οι ενδιάμεσες αποστάσεις πρέπει να καλύπτονται με τρεις διασκελισμούς. Οι αποστάσεις των εμποδίων είναι από 7 έως 8,5 m για τις φοιτήτριες και από 8 έως 9 m για τους φοιτητές. Στα άλματα: Άλμα σε μήκος με φορά 12 διασκελισμών (1½*

*διασκελισμός, εκτατικό,). Άλμα τριπλούν με φορά 12 διασκελισμών (χέρια εναλλάξ). Άλμα σε ύψος με φορά 6 διασκελισμών. Άλμα επί κοντώ με 12 διασκελισμούς φόρα (πέρασμα με μεταλλικό παλμό).*

*Στις ρίψεις: Σφαιροβολία με τεχνική O'Brien (όργανο 4 kg για τις φοιτήτριες και 6 kg για τους φοιτητές), Δισκοβολία με 1½ στροφή (όργανα 1,5 kg, 1 kg), Ακοντισμός με φόρα 10 βημάτων (όργανο 700 gr και 600 gr), Σφυροβολία με μία στροφή (όργανο 4 kg, 6 kg). Εξέταση θεωρίας: Γραπτή εξέταση (ξεχωριστά σε δρόμους, ρίψεις, άλματα και ειδική προπονητική. Ο φοιτητής κατοχυρώνει το κομμάτι που περνάει).*

*Τελική βαθμολογία: Συμμετέχει ο βαθμός στην τεχνική όλων των αγωνισμάτων (μέσος όρος) κατά 40%, η γραπτή εξέταση κατά 30%, η συμμετοχή των φοιτητών στο μάθημα κατά 10% (ποιοτική βαθμολόγηση από τον καθηγητή), οι παρουσιάσεις εργασιών των φοιτητών κατά 10% και η τελική εργασία κατά 10%.*

**Ε06 Κλασικός Αθλητισμός ΙΙ**

**Σκοπός:** Η μετάδοση των γνώσεων (θεωρητικών και πρακτικών) για την προπονητική καθοδήγηση αθλητών στίβου από την εποικοδομητική φάση μέχρι τον πρωταθλητισμό. Η ειδικότητα στο 8ο εξάμηνο χωρίζεται σε τρεις κατευθύνσεις: δρόμοι, ρίψεις, άλματα. Οι φοιτητές επιλέγουν, με γραπτή δήλωση, μία από τις τρεις επί μέρους κατευθύνσεις στο τέλος του 7ου εξαμήνου. Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τα εφόδια για να εργαστούν σε όλα τα επίπεδα του σωματειακού αθλητισμού. Η εμβάθυνση στην τεχνική με παραδείγματα αθλητών υψηλού επιπέδου, βοηθά στην ανάδειξη των παραλλαγών και τη διόρθωση των λαθών. Η αξιολόγηση της απόδοσης, καθώς και ο προγραμματισμός της προπόνησης σε όλα τα επίπεδα, αποτελούν βασικά σημεία της εκπαίδευσης. Έμφαση δίνεται στις ιδιαιτερότητες και τη διαμόρφωση της προπόνησης στα σύνθετα αγωνίσματα. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει επτά (7) ώρες για τις επιμέρους ειδικότητες με ειδικά θέματα των αντίστοιχων αντικειμένων και πέντε (5) ώρες που είναι κοινές και για τις τρεις επί μέρους κατευθύνσεις. Οι πέντε ώρες αυτές αποτελούνται από μία (1) ώρα για γενική προπόνηση δύναμης, δύο (2) ώρες για θέματα προγραμματισμού προπόνησης και δύο (2) ώρες για ειδικές διαλέξεις. Στις ειδικές διαλέξεις περιλαμβάνονται και τα σύνθετα αγωνίσματα.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Μηχανική ανάλυση στα αγωνίσματα του στίβου.
2. Μηχανική ανάλυση στα αγωνίσματα του στίβου
3. Βιοχημικός έλεγχος στους αθλητές στίβου.
4. Αξιολόγησης αερόβιας-αναερόβιας ικανότητας, ρόλος του γαλακτικού οξέος.
5. Σύγχρονες τάσεις στην προπόνηση δρόμων ημιαντοχής-αντοχής. .
6. Σύγχρονες τάσεις στην προπόνηση δρόμων ταχύτητας.
7. Σύγχρονες τάσεις στην προπόνηση των ρίψεων.

8. Σύγχρονες τάσεις στην προπόνηση των αλμάτων.
9. Ιδιαιτερότητες των συνθέτων αγωνισμάτων
10. Προγραμματισμός της προπόνησης των συνθέτων αγωνισμάτων.
11. Αγωνιστικός προγραμματισμός των συνθέτων αγωνισμάτων.
12. Κανονισμοί οργάνωσης αγώνων στίβου.
13. Θεωρητική προπόνηση αθλητών.

*Δρόμοι*

1. Προγραμματισμός προπόνησης (θεωρία)
2. Ανάπτυξη των παραγόντων αθλητικής απόδοσης (φυσική κατάσταση) στους δρόμους ταχύτητας (θεωρία).
3. Ανάπτυξη των παραγόντων αθλητικής απόδοσης (τεχνική) στους δρόμους ταχύτητας (θεωρία).
4. Παραδείγματα εβδομαδιαίων προγραμμάτων προπόνησης (θεωρία).
5. Προπόνηση δρόμων ημιαντοχής - αντοχής (βασική - ειδική αντοχή).
6. Προπόνηση δρόμων ημιαντοχής - αντοχής (ταχύτητα - δύναμη).
7. Διορθώσεις λαθών στους δρόμους ταχύτητας (πράξη).
8. Διορθώσεις λαθών στους δρόμους με εμπόδια (πράξη).
9. Διορθώσεις λαθών στη σκυταλοδρομία (πράξη).
10. Πρακτική εξάσκηση γενικής δύναμης (πράξη ).
11. Πρακτική εξάσκηση ειδικής δύναμης (πράξη).
12. Εργασίες - παρουσιάσεις φοιτητών/-τριών.
13. Εργασίες - παρουσιάσεις φοιτητών/-τριών.

*Άλματα*

1. Βιοκινητική ανάλυση της τεχνικής 2½, 3½ διασκελισμών άλμα σε μήκος.
2. Πρακτική εφαρμογή από τους φοιτητές, διόρθωση λαθών.
3. Η προπόνηση στο άλμα σε μήκος.
4. Βιοκινητική ανάλυση της τεχνικής του τριπλούν.
5. Πρακτική εφαρμογή από τους φοιτητές, διόρθωση λαθών.
6. Η προπόνηση στο τριπλούν.
7. Βιοκινητική ανάλυση του άλματος σε ύψος.
8. Πρακτική εφαρμογή από τους φοιτητές, διόρθωση λαθών.
9. Η προπόνηση στο άλμα σε ύψος.
10. Βιοκινητική ανάλυση του άλματος επί κοντώ.
11. Πρακτική εφαρμογή από τους φοιτητές, διόρθωση λαθών.
12. Η προπόνηση στο άλμα επί κοντώ.
13. Ετήσιος προγραμματισμός προπόνησης.

*Ρίψεις*

1. Βιοκινητική ανάλυση σφαιροβολίας.

2. Πρακτική εφαρμογή τεχνικής Ο'Μπράιαν, διόρθωση λαθών.

3. Πρακτική εφαρμογή τεχνικής, Μπαρισνίκοφ διόρθωση λαθών.

4. Προγραμματισμός προπόνησης στην εποικοδομητική και φάση πρωταθλητισμού.

5. Βιοκινητική ανάλυση δισκοβολίας.

6. Πρακτική εφαρμογή τεχνικής 6/4 στροφής, παραλλαγών.

7. Προγραμματισμός προπόνησης στην εποικοδομητική και φάση πρωταθλητισμού.

8. Βιοκινητική ανάλυση ακοντισμού Σουηδικής και Φιλανδικής τεχνικής.

9. Πρακτική εφαρμογή των τεχνικών, διόρθωση λαθών.

10. Προγραμματισμός προπόνησης στην εποικοδομητική και φάση πρωταθλητισμού.

11. Βιοκινητική ανάλυση σφυροβολίας.

12. Πρακτική εφαρμογή τεχνικής τριών και τεσσάρων στροφών, διόρθωση λαθών.

13. Προγραμματισμός προπόνησης στην εποικοδομητική και φάση πρωταθλητισμού.

*Εξέταση πράξης (45%). Οι φοιτητές/τριες εξετάζονται στην τεχνική για τα αγωνίσματα που διδάχθηκαν (20% του τελικού βαθμού) και στην επίδοση στο έξαθλο αποτελούμενο από: Δύο αγωνίσματα αλμάτων και δύο αγωνίσματα ρίψεων, επιλογής του φοιτητή, 100/110m με εμπόδια με ύψος εμποδίου 84 cm και 100 cm αντίστοιχα, και στο δρόμο των 1500 m για τους φοιτητές και 800 m για τις φοιτήτριες (25% του τελικού βαθμού). Η βαθμολόγηση των αγωνισμάτων του εξάθλου γίνεται σύμφωνα με τους πίνακες βαθμολογίας των αγωνισμάτων που περιλαμβάνονται στο Δέκαθλο και το Έπταθλο. Εξέταση θεωρίας (55%): Γραπτή εξέταση στα αντικείμενα που έχουν διδαχθεί (25% του τελικού βαθμού). Η συμμετοχή των φοιτητών στο μάθημα κατά 10% (ποιοτική βαθμολόγηση από τον καθηγητή). Οι παρουσιάσεις εργασιών των φοιτητών κατά 10%. Η τελική εργασία του εξαμήνου κατά 10%.*

**Ε07 Κολύμβηση Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| Μάθημα εμβάθυνσης | Επιλογής κατεύθυνσης |
|---|---|
| 038 Εφαρμοσμένη Αθλητιατρική | ΕΠ0127 Μάθηση και Ανάπτυξη Κινητικών Δεξιοτήτων |

***Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας***

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 325 | Διδακτική της Κολύμβησης Ι |
| 2 | 375 | Διδακτική της Κολύμβησης ΙΙ |

**Σκοπός:** Η κατάρτιση σε τεχνικά και προπονητικά χαρακτηριστικά της κολύμβησης. Οι λειτουργικές προσαρμογές, οι επιβαρύνσεις και οι προσαρμογές των συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού κατά την άσκηση στο νερό. Η ενασχόληση των φοιτητών/ -τριών με την βασική έρευνα και η αξιολόγηση σωματικών και λειτουργικών δεικτών. Έμφαση στην αναπτυξιακή αγωνιστική κολύμβηση.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Η έρευνα στην κολύμβηση.
2. Ενέργεια και κολυμβητική απόδοση.
3. Αξιολόγηση σωματικών και μορφολογικών χαρακτηριστικών.
4. Λειτουργικά συστήματα και κολυμβητική απόδοση.
5. Κατανάλωση οξυγόνου στην κολύμβηση.
6. Γαλακτικό οξύ στην κολύμβηση.
7. Αρχές και μέθοδοι κολυμβητικής προπόνησης.
8. Σχεδιασμός κολυμβητικής προπόνησης.
9. Προγράμματα δύναμης, αντοχής, ταχύτητας.
10. Κινητική ανάλυση τεχνικών.
11. Ατομικές και ομαδικές τεχνικές.
12. Οργάνωση και διοίκηση της κολύμβησης.
13. Ναυαγοσωστική.

*Πρακτικό μέρος*

Το μέρος της εφαρμογής περιλαμβάνει άσκηση των φοιτητών-τριών στο νερό στα κινητικά χαρακτηριστικά των στυλ και στις μεθόδους προπόνησης.

1. Κινητική ανάλυση ελεύθερου και ύπτιου.
2. Κινητική ανάλυση πρόσθιου και πεταλούδας.
3. Ανάπτυξη προπονητικής μονάδας - περιεχόμενο.
4. Προπονητική μονάδα αντοχής.
5. Προπονητική μονάδα ευλυγισίας.
6. Προπονητική μονάδα δύναμης.
7. Προπονητική μονάδα ταχύτητας.
8. Αερόβια προπονητική ζώνη I και II.
9. Προπονητική ζώνη μέγιστης κατανάλωσης οξυγόνου.
10. Προπονητική ζώνη ανοχής γαλακτικού οξέος.
11. Προπονητική ζώνη μέγιστης παραγωγής γαλακτικού οξέος.
12. Τεστ αερόβιων και αναερόβιων προπονητικών ζωνών.
13. Τεστ ταχύτητας.

**Ε07 Κολύμβηση ΙΙ**

**Σκοπός:** Κατάρτιση σε όλα τα επίπεδα της κολύμβησης, έμφαση στην αγωνιστική και σε άλλες δραστηριότητες του νερού. Αναλυτική έμφαση στα κινητικά χαρακτηριστικά των τεχνικών, στα προπονητικά χαρακτηριστικά, στην εφαρμοσμένη εργοφυσιολογία της κολύμβησης και σε άλλα ειδικά θέματα. Γίνεται αναφορά των λειτουργικών προσαρμογών κατά τη διάρκεια της κολυμβητικής προπόνησης σε όλες τις ηλικίες και σε ειδικούς πληθυσμούς.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Κολυμβητική ταχύτητα.
2. Θερμοκρασία νερού και απόδοση.
3. Κολύμβηση και διατροφή.
4. Κολύμβηση και ντόπινγκ.
5. Μαραθώνια κολύμβηση και άλλες μορφές.
6. Αρχές κολυμβητικής προπόνησης.
7. Σχεδιασμός κολυμβητικής προπόνησης.
8. Σύγχρονα προπονητικά συστήματα.
9. Κινητική ανάλυση τεχνικών.
10. Σύγχρονη κινητική ανάλυση τεχνικών.
11. Καταδύσεις.
12. Υδατοσφαίριση.
13. Ναυαγοσωστική.

*Πρακτικό μέρος*

Το μέρος της εφαρμογής περιλαμβάνει εξελιγμένα προγράμματα άσκησης στο νερό στα κινητικά χαρακτηριστικά των τεχνικών και στα σύγχρονα προπονητικά συστήματα.

1. Σύγχρονη κινητική ανάλυση ελεύθερου.
2. Σύγχρονη κινητική ανάλυση ύπτιου.
3. Σύγχρονη κινητική ανάλυση πρόσθιου.
4. Σύγχρονη κινητική ανάλυση πεταλούδας.
5. Μέθοδοι αερόβιας προπόνησης.
6. Μέθοδοι αναερόβιας προπόνησης.
7. Προπόνηση δύναμης.
8. Προπόνηση μεικτής ατομικής.
9. Προπόνηση μεικτής ομαδικής.
10. Προπόνηση μαραθώνιας κολύμβησης.
11. Άσκηση σε καταδύσεις.
12. Άσκηση σε υδατοσφαίριση.
13. Άσκηση σε ναυαγοσωστική.

**Ε08 Κωπηλασία Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| Μάθημα εμβάθυνσης | Επιλογής κατεύθυνσης |
|---|---|
| 038 Εφαρμοσμένη Αθλητιατρική | ΕΠ0127 Μάθηση και Ανάπτυξη Κινητικών Δεξιοτήτων |

***Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας***

| | |
|---|---|
| 1 | 033 Κωπηλασία (*Μάθημα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής*) |

**Σκοπός:** Η θεωρητική κατάρτιση για τα γενικά του μαθήματος (ιστορία-εξέλιξη) και τους κανονισμούς αγώνων. Η πρακτική εξάσκηση για την διεξαγωγή αγώνων κωπηλασίας (διαιτησία-οργάνωση).

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Η τέχνη της κωπηλασίας. Κωπήλατα σκάφη πρωτόγονων λαών.
2. Η κωπηλασία ως ναυτική τέχνη και αθλητική δραστηριότητα.
3. Αθηναϊκή τριήρης.
4. Ιστορία σύγχρονης κωπηλασίας .
5. Ιστορία σύγχρονης Ελληνικής κωπηλασίας.
6. Πρώτο και δεύτερο μέρος κανονισμών αγώνων κωπηλασίας.
7. Τρίτο και τέταρτο μέρος κανονισμών αγώνων κωπηλασίας.
8. Πέμπτο και έκτο μέρος κανονισμών αγώνων κωπηλασίας.
9. Έβδομο και όγδοο μέρος κανονισμών αγώνων κωπηλασίας.
10. Ένατο και δέκατο μέρος κανονισμών αγώνων κωπηλασίας.
11. Ενδέκατο και δωδέκατο μέρος κανονισμών αγώνων κωπηλασίας.
12. Ιεράρχηση αγώνων κωπηλασίας - διοικητική δομή της κωπηλασίας .
13. Άλλες κωπήλατες αθλητικές δραστηριότητες (κανόε - καγιάκ) και κωπηλασία αναψυχής (ράφτινγκ).

*Πρακτικό μέρος*

1. Πρώτη φάση εκμάθησης της τεχνικής στο κωπηλατήριο (είσοδος στο σκάφος - έξοδος από το σκάφος – θέση ασφαλείας - λαβή κουπιών).
2. Δεύτερη φάση εκμάθησης της τεχνικής στο κωπηλατήριο (τέσσερις ασκήσεις για την εκμάθηση του κύκλου της κουπιάς).
3. Τρίτη φάση εκμάθησης της τεχνικής στο κωπηλατήριο (αυτοματοποίηση της κίνησης - τεχνική ανάλυση -επισημάνσεις σφαλμάτων - διόρθωση σφαλμάτων).
4. Προπόνηση στο κωπηλατήριο.
5. Εκμάθηση χρήσης εργομέτρων κωπηλασίας.
6. Προπόνηση στα εργόμετρα κωπηλασίας.
7. Στήσιμο στίβου κωπηλασίας.

8. Οργάνωση αγώνων κωπηλασίας.
9. Τεχνική ανάλυση της κωπηλατικής κίνησης στα σκάφη τύπου σκιφ.
10. Τεχνική ανάλυση της πλευρικής κωπηλασίας.
11. Εικονοληψία (βιντεοσκόπηση) προπόνησης και αγώνων κωπηλασίας.
12. Προπόνηση με σκάφη τύπου σκιφ.
13. Προπόνηση με σκάφη πλευρικής κωπηλασίας (δίκωπος - τετράκωπος - οκτάκωπος).

**Ε08 Κωπηλασία ΙΙ**

**Σκοπός**: Η θεωρητική κατάρτιση για την προπόνηση (δύναμη - αντοχή-ψυχολογική στήριξη - διατροφή - προπονητικός σχεδιασμός). Η θεωρητική κατάρτιση και η πρακτική εξάσκηση για τη ρύθμιση των σκαφών κωπηλασίας.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Ρύθμιση σκαφών τύπου σκιφ.
2. Ρύθμιση σκαφών πλευρικής κωπηλασίας.
3. Συντήρηση σκαφών κωπηλασίας.
4. Η δύναμη στο άθλημα της κωπηλασίας.
5. Η αντοχή στο άθλημα της κωπηλασίας.
6. Ψυχολογία των πληρωμάτων κωπηλασίας.
7. Προγραμματισμός προπόνησης.
8. Η φυσιολογία της προπόνησης στο άθλημα της κωπηλασίας.
9. Παιδική ηλικία - ανίχνευση ταλέντων - σύνθεση πληρωμάτων.
10. Το πρότυπο του ολοκληρωμένου προπονητή-τριας κωπηλασίας.
11. Η χρονομέτρηση στο άθλημα της κωπηλασίας.
12. Ενδυμασία και υγιεινή στο άθλημα της κωπηλασίας.
13. Μέτρα προστασίας κωπηλατών και κωπηλατριών κατά την προπόνηση και τους αγώνες.

*Πρακτικό μέρος*

1. Συντήρηση σκαφών κωπηλασίας.
2. Ρύθμιση σκαφών τύπου σκιφ.
3. Ρύθμιση σκαφών πλευρικής κωπηλασίας.
4. Χρήση βαρών και γυμναστικών οργάνων για την καλλιέργεια της δύναμης των κωπηλατών - κωπηλατριών.
5. Δρομικές δραστηριότητες για την καλλιέργεια της αντοχής των κωπηλατών - κωπηλατριών.
6. Προπόνηση στα εργόμετρα κωπηλασίας.
7. Προπόνηση στα σκάφη τύπου σκιφ.
8. Προπόνηση στα σκάφη πλευρικής κωπηλασίας.
9. Επισκέψεις σε δημοτικά σχολεία (ΣΤ τάξη), για ενημέρωση - διαφήμιση της κωπηλασίας και

ανίχνευση ταλέντων.

10. Εικονοληψία (βιντεοσκόπηση) προπόνησης και αγώνων κωπηλασίας.
11. Επισκέψεις σε ιδρύματα ατόμων με ειδικές ανάγκες, για ενημέρωση - διαφήμιση της κωπηλασίας και ανίχνευση αθλητών και αθλητριών.
12. Χρονομέτρηση με σκιφ.
13. Χρονομέτρηση με δίκωπες.

**Ε09 Πάλη Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| **Μάθημα εμβάθυνσης** | **Επιλογής κατεύθυνσης** |
|---|---|
| Εργομετρία | Βιοκινητική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης |

***Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας***

| | |
|---|---|
| 1 | ΕΠ035 Πάλη |

**Σκοπός:** Να δώσει και να αναπτύξει στους φοιτητές/τριες όλες τις σύγχρονες, θεωρητικές, πρακτικές, μεθοδικές, οργανωτικές και επιστημονικές γνώσεις και ικανότητες, ώστε να τους καταστήσει ικανούς να οργανώσουν και να διδάξουν την Πάλη ως μέσο Φυσικής αγωγής και αθλητισμού στην εκπαίδευση, στους αθλητικούς συλλόγους, στις ένοπλες δυνάμεις και τα σώματα ασφαλείας

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Η θέση και ο ρόλος του εξειδικευμένου καθηγητή - προπονητή πάλης στην κοινωνία. Θεωρία και πράξη της πάλης, μορφές οργάνωσης διεξαγωγής του μαθήματος. Ιστορία, διάδοση και ανάπτυξη του αθλήματος της πάλης.
2. Ορολογία της πάλης.
3. Η πάλη ως κοινωνικό φαινόμενο.
4. Η αθλητική δραστηριότητα του παλαιστή.
5. Βάσεις της επαγγελματικής δραστηριότητας του καθηγητή - προπονητή πάλης.
6. Η πάλη ως εκπαιδευτικό αντικείμενο.
7. Μεθοδολογία της επιστημονικής εργασίας και περιοχές έρευνας στην πάλη.
8. Κινητικοί παράγοντες της επίδοσης των παλαιστών.
9. Σύστημα ασκήσεων στην πάλη.
10. Βιοκινητικές βάσεις της τεχνικής της πάλης.
11. Ψυχολογικοί παράγοντες της επίδοσης των παλαιστών.
12. Η στρατηγική και η τακτική ως βασικό μέσο επίδοσης στην πάλη.
13. Βάσεις της θεωρίας, της μεθοδικής και της οργάνωσης της προπονητικής δραστηριότητας.

*Πρακτικό μέρος*

1. Γενικές ασκήσεις.
2. Ειδικές ασκήσεις.
3. Βασικά τεχνικά στοιχεία.
4. Αμοιβαία τεχνικά στοιχεία.
5. Ανατροπές με περιστροφή.
6. Μεταθέσεις απλές.
7. Ανατροπές με βηματισμό.
8. Μεταθέσεις με διαπέραση.
9. Ανατροπές με δίοδο.
10. Καταρρίψεις με ώθηση.
11. Ανατροπές με κύλισμα.
12. Καταρρίψεις με περιστροφή.
13. Ανατροπές δια μέσου του στήθους.

**Ε09 Πάλη ΙΙ**

**Σκοπός:** Να δώσει και να αναπτύξει στους φοιτητές/τριες όλες τις σύγχρονες θεωρητικές, πρακτικές, μεθοδικές, οργανωτικές και επιστημονικές γνώσεις και ικανότητες, ώστε να τους καταστήσει ικανούς να οργανώσουν και να διδάξουν την πάλη στους αθλητικούς συλλόγους, στα κλιμάκια, στις εθνικές ομάδες, καθώς και να οργανώσουν και να διευθύνουν την ανάπτυξη της πάλης στην Ελληνική Ομοσπονδία Φιλάθλων Πάλης.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Μεθοδική της θεωρητικής προετοιμασίας.
2. Μεθοδική της τεχνικής προετοιμασίας.
3. Μεθοδική της στρατηγικής και τακτικής προετοιμασίας.
4. Μεθοδική της φυσικής προετοιμασίας.
5. Μεθοδική της προετοιμασίας των αθλητών διαφορετικών κατηγοριών βάρους.
6. Μεθοδική της εκτός της προπόνησης, αθλητικής δραστηριότητας του παλαιστή.
7. Κανονισμοί διαιτησία στην πάλη.
8. Άμεσα προγράμματα της προπόνησης.
9. Μελλοντικά προγράμματα της προπόνησης.
10. Μακροχρόνια προγράμματα της προπόνησης.
11. Έλεγχος της προπόνησης.
12. Έλεγχος της, εκτός της προπόνησης, αθλητικής δραστηριότητας του παλαιστή.
13. Έλεγχος κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής δραστηριότητας.

*Πρακτικό μέρος*

1. Ριψίματα δια μέσου της ράχης.

2. Ανατροπές δια μέσου της ράχης.
3. Ριψίματα με κλίση εμπρός.
4. Ριψίματα με κλίση εμπρός από την κάτω θέση.
5. Ριψίματα με στρίψιμο.
6. Έξοδοι επάνω.
7. Ριψίματα δια μέσου του στήθους.
8. Ριψίματα δια μέσου της ράχης από την κάτω θέση.
9. Προσηλώσεις.
10. Ριψίματα με γύρισμα.
11. Ριψίματα με περιστροφή.
12. Ριψίματα δια μέσου του στήθους από την κάτω θέση.
13. Καταρρίψεις με προσήλωση.

**Ε10 Πετοσφαίριση Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| **Μάθημα εμβάθυνσης** | **Επιλογής κατεύθυνσης** |
|---|---|
| Αξιολόγηση Δύναμης και Νευρομυϊκός Έλεγχος | Προπονητική Ομαδικών αθλημάτων |

***Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας***

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 323 | Διδακτική της Πετοσφαίρισης Ι |
| 2 | 373 | Διδακτική της Πετοσφαίρισης ΙΙ |

**Σκοπός:** Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-τριες 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:**

*Διαλέξεις*

1. Εργοφυσιολογία του Βόλεϊ.
2. Βιοκινητική του Βόλεϊ.
3. Δύναμη - Ισχύς - Ταχύτητα.
4. Ψυχολογική υποστήριξη (ενήλικες-ανήλικοι).
5. Προπόνηση Ανδρών.
6. Προπόνηση Γυναικών.
7. Προπόνηση Αναπτυξιακών Ηλικιών.
8. Δομή Ομοσπονδίας Βόλεϊ.
9. Οργάνωση Διοίκηση Σωματείων.
10. Διατροφή.
11. Ανάπτυξη και Προπόνηση Κινητικών Δεξιοτήτων.

12. Τεχνική Ασκήσεων Ενδυνάμωσης.
13. Παράγοντες στο Βόλεϊ.

*Πρακτικό μέρος*

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.
13. Επαναλήψεις.

**Ε10 Πετοσφαίριση ΙΙ**

**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 βόλεϊ. 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 ενίσχυση 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.
13. Επαναλήψεις.

**Ε11 Ποδόσφαιρο Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| Μάθημα εμβάθυνσης | Επιλογής κατεύθυνσης |
|---|---|
| Αξιολόγηση δύναμης και νευρομυϊκός έλεγχος | Προπονητική Ομαδικών αθλημάτων |

***Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας***

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 218 | Διδακτική του Ποδοσφαίρου Ι |
| 2 | 268 | Διδακτική του Ποδοσφαίρου ΙΙ |

**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:**

*Διαλέξεις*

1. Αρχές και μέθοδοι αθλητικής προπόνησης.
2. Γενικά περί τακτικής (επιθετική-αμυντική).
3. Ανάπτυξη και βελτίωση της αερόβιας ικανότητας στο Ποδόσφαιρο.
4. Βασικές αρχές άμυνας.
5. Ανάπτυξη και βελτίωση της δύναμης στο Ποδόσφαιρο.
6. Ανάλυση των παλαιών και σύγχρονων συστημάτων.
7. Ανάπτυξη και βελτίωση της ταχύτητας και ταχυδύναμης στο Ποδόσφαιρο.
8. Βασικές αρχές επίθεσης.
9. Ανάπτυξη και βελτίωση της ευκαμψίας-ευκινησίας στο Ποδόσφαιρο.
10. Εργοφυσιολογική προσέγγιση του ποδοσφαίρου.
11. Ατομική αμυντική τακτική.
12. Ιδιαιτερότητες της προπόνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες.
13. Ατομική επιθετική τακτική.

*Πρακτικό μέρος*

1. Εκπαιδευτικό παιχνίδι 11:11 - Αξιολόγηση των φοιτητών.
2. Πρακτική εφαρμογή της προθέρμανσης στην προπόνηση και στον αγώνα.
3. Πρακτική εφαρμογή των μεθόδων προπόνησης της αερόβιας ικανότητας στο Ποδόσφαιρο.
4. Μεθοδική διδασκαλία των βασικών αρχών της άμυνας.
5. Πρακτική εφαρμογή των μεθόδων προπόνησης της δύναμης στο Ποδόσφαιρο.
6. Μεθοδική διδασκαλία των βασικών αρχών της επίθεσης.
7. Πρακτική εφαρμογή των μεθόδων προπόνησης της ταχύτητας και ταχυδύναμης στο Ποδόσφαιρο.
8. Μεθοδική διδασκαλία των βασικών αρχών της επίθεσης.

9. Πρακτική εφαρμογή από τους φοιτητές της ευκαμψίας.
10. Τερματοφύλακας - Τεχνική.
11. Βελτίωση της ατομικής αμυντικής τακτικής.
12. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής στις αναπτυξιακές ηλικίες.
13. Βελτίωση της ατομικής αμυντικής τακτικής.

**Ε11 Ποδόσφαιρο ΙΙ**

**Σκοπός:** Όπως και στο 7ο εξάμηνο

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Προγραμματισμός προπόνησης.
2. Αμυντική υποομαδική τακτική.
3. Η σημασία της προθέρμανσης στην προπόνηση και στον αγώνα.
4. Επιθετική υποομαδική τακτική.
5. Αθλητική ψυχολογία και Ποδόσφαιρο
6. Ο τερματοφύλακας - τακτική.
7. Ομαδική αμυντική τακτική.
8. «Διάβασμα» - Ανάλυση παιχνιδιού.
9. Καθοδήγηση της ομάδας.
10. Ανάλυση παιχνιδιού των μεγάλων διοργανώσεων-εξέλιξη των συστημάτων.
11. Μορφές συλλογικής επίθεσης.
12. Ομαδική επιθετική τακτική.
13. Κανονισμοί ποδοσφαίρου.

*Πρακτικό μέρος*

1. Πρακτική - «κωουτσάρισμα» από τους φοιτητές.
2. Μεθοδική διδασκαλία της αμυντικής υποομαδικής τακτικής.
3. Προπόνηση τακτικής θέσεων.
4. Μεθοδική διδασκαλία της επιθετικής υποομαδικής τακτικής.
5. Πρακτική εφαρμογή μιας προπονητικής μονάδας από τους φοιτητές.
6. Ο τερματοφύλακας (τεχνική, τακτική).
7. Μεθοδική και πρακτική εφαρμογή των σύγχρονων αμυντικών συστημάτων.
8. Πρακτική εφαρμογή του πρέσινγκ.
9. Μεθοδική διδασκαλία της αντεπίθεσης.
10. Πρακτική των στημένων φάσεων (φάουλ, κόρνερ).
11. Μεθοδική διδασκαλία του παιχνιδιού από τα άκρα.
12. Μεθοδική και πρακτική εφαρμογή του ξεμαρκαρίσματος.
13. Πρακτική - «κωουτσάρισμα» από τους φοιτητές.

**Ε12 Πυγμαχία Ι & ΙΙ**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| Μάθημα εμβάθυνσης | Επιλογής κατεύθυνσης |
|---|---|
| Αξιολόγηση Δύναμης και Νευρομυϊκός Έλεγχος | Βιοκινητική αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης. |

***Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας***

| | |
|---|---|
| 1 | ΕΠ041 Πυγμαχία |

**Σκοπός:** Να αποκτήσουν οι φοιτητές τα απαραίτητα στοιχεία θεωρητικών γνώσεων και πρακτικών εμπειριών σχετικά με την 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 - Νεότεροι χρόνοι - Η πυγμαχία στην Ελλάδα.
2. Εξέλιξη των αγωνιστικών στοιχείων.
3. Προγραμματισμός της προετοιμασίας των παιδιών.
4. Η εκμάθηση της τεχνικής - Η στάση του πυγμάχου.
5. Η στάση του κάτω μέρους του σώματος - Η στάση του πάνω μέρους του σώματος.
6. Τα είδη και η τεχνική των χτυπημάτων.
7. Αγωνιστικές αποστάσεις.
8. Τα είδη και η τεχνική των αμυντικών ενεργειών.
9. Ευαίσθητα χτυπήματα σε σημεία - Αντικανονικές ενέργειες.
10. Βασικά στοιχεία τακτικής.
11. Η φυσική κατάσταση στην πυγμαχία - Γενικά για τις ψυχοσωματικές ικανότητες - Σχεδιασμός της προπόνησης.
12. Υγιεινή αθλητική ζωή των πυγμάχων.
13. Οι υπεύθυνοι και τα μέτρα προστασίας στην ερασιτεχνική πυγμαχία - Αθλητικοί χώροι και ειδικά μέσα.

**Ε13 Ρυθμική Γυμναστική Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| Μάθημα εμβάθυνσης | Επιλογής κατεύθυνσης |
|---|---|
| Ε0145 Αθλητικές Κακώσεις | ΕΠ0161 Όρια Αθλητικής Απόδοσης |

**Σκοπός:** Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή των απαραίτητων γνώσεων στις φοιτήτριες, ώστε να είναι σε θέση να διδάξουν το αντικείμενο της ρυθμικής γυμναστικής, τόσο σε σχολικό και μαζικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο πρωταθλητισμού. Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος περιλαμβάνει: Ιστορική εξέλιξη της ρυθμικής γυμναστικής. Διεθνής κώδικας βαθμολογίας στο σχοινάκι και την μπάλα. Ανάλυση της θεωρίας της σύνθεσης προγραμμάτων στις μικρές ηλικίες και σε επίπεδο υψηλών επιδόσεων. Αξιολόγηση αγωνιστικών προγραμμάτων στο σχοινάκι και την

μπάλα. Επιλογές κοριτσιών στη ρυθμική γυμναστική. Πλάνα προετοιμασίας για τις παγκορασίδες και κορασίδες. Εφαρμογή προπονητικών μεθόδων κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας. Επίσης, στις διαλέξεις αναπτύσσονται θέματα που άπτονται της χοροθεραπείας, της βιοκινητικής, της ρυθμικής αγωγής, της μουσικής, της χορογραφίας, του labanotation, της ολισθητικής γυμναστικής, της διατροφής, του μπαλέτου, της ψυχολογίας, και της πρόληψης των τραυματισμών.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Πρακτική σε ασκήσεις μπαλέτου οι οποίες αναφέρονται στη σωστή θέση και χρήση του σώματος. Ανάλυση της τεχνικής.
2. Η εξέλιξη και η χρήση των φορητών οργάνων. Προασκήσεις για τη βελτίωση της ευρύτητας όλων των αρθρώσεων και ιδιαίτερα για τα κάτω άκρα. Ασκήσεις πλαστικότητας, κυματισμοί. Εισαγωγή στην ομάδα των ακροβατικών στοιχείων.
3. Βασικές αρχές του παιγνιδιού στις μικρές ηλικίες. Ανάλυση της τεχνικής και πρακτική εφαρμογή των ρυθμικών και χορευτικών βηματισμών. Στροφές chaξnι, soutenu, passι. Ισορροπίες passι, ιlevι, arabesque.
4. Εκμάθηση ασκήσεων από τη βασική τεχνική του σχοινιού 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, saut en ciseau, jetι, ψαλίδι.
6. Ισορροπίες arabesque, attitude, second και παραλλαγές αυτών. Στροφές arabesque, attitude passe 720΄. Σπιράλ σε διαφορετικά επίπεδα.
7. Αξιολόγηση σύνθετων ασκήσεων από διαφορετικές ομάδες των ασκήσεων σώματος με βάση τον κώδικα βαθμολογίας. Άλματα jetι, grand jetι, anglais, fouettι. 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. Περάσματα 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 της σύνθεσης προγραμμάτων με στεφάνι στις μικρές ηλικίες. Βελτίωση της τεχνικής των κυλισμάτων στο σώμα, μάθηση του κυλίσματος 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 συνδετικών στοιχείων στο σχοινάκι και πρακτική εφαρμογή.
12. Χορογραφικές οδηγίες για τη σωστή τοποθέτηση των ασκήσεων και των συνδετικών στοιχείων στο στεφάνι και πρακτική εφαρμογή.
13. Παιγνίδια με σχοινάκια και στεφάνια σε αγωνιστικό επίπεδο. Πρακτική εξάσκηση στα άλματα στις στροφές και τις ισορροπίες.

**Ε13 Ρυθμική Γυμναστική ΙΙ**

**Σκοπός:** Ο σκοπός του μαθήματος αναφέρεται στο προηγούμενο εξάμηνο. Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος περιλαμβάνει: Κώδικας βαθμολογίας στο στεφάνι, τις κορύνες και την κορδέλα. Ανάλυση της θεωρίας της σύνθεσης προγραμμάτων στις μικρές ηλικίες και σε επίπεδο υψηλών επιδόσεων. Αξιολόγηση αγωνιστικών προγραμμάτων στο στεφάνι τις κορύνες και την κορδέλα. Πλάνα προετοιμασίας για τις κατηγορίες νεανίδων και γυναικών. Εφαρμογή προπονητικών μεθόδων κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας. Επίσης, στις διαλέξεις αναπτύσσονται θέματα που άπτονται της εργοφυσιολογίας, της βιοκινητικής, της ρυθμικής αγωγής, της μουσικής, της χορογραφίας, της ολισθητικής γυμναστικής, της διατροφής, του μπαλέτου, της ψυχολογίας και της πρόληψης των τραυματισμών.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Εκμάθηση ασκήσεων με τη βασική τεχνική της μπάλας σε επίπεδο υψηλής τεχνικής του οργάνου. Προασκήσεις για

το άλμα jeti en tournant και illusion. Συνδυασμοί ακροβατικών στοιχείων .

2. Κυλίσματα απλά και σύνθετα στο σώμα πάνω σε ασκήσεις δυσκολίας Α. Εξάσκηση στο άλμα jeti en tournant και τις παραλλαγές του.
3. Ανάλυση της θεωρίας της σύνθεσης προγραμμάτων με μπάλα στην κατηγορία 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. Θεωρία της προπόνησης τεχνικής.
8. Πρακτική στην εκμάθηση απλών στοιχείων με κορδέλα 2 και 4 m για τις μικρές ηλικίες. Παιγνίδια.
9. Ανάλυση της θεωρίας της σύνθεσης προγραμμάτων με κορδέλα στην κατηγορία των νεανίδων και γυναικών. Προσέγγιση με πρακτική εφαρμογή.
10. Ensemble (ομαδικό). Πρακτική προσέγγιση με 3 και 5 όργανα όμοια και διαφορετικά. Απαιτήσεις δυσκολιών βάση 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 τις κορύνες και την κορδέλα.
13. Πρακτική εφαρμογή της οργάνωσης της προπόνησης σε όλες τις ηλικίες.

**Ε14 Ταεκβοντό Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| Μάθημα εμβάθυνσης | Επιλογής κατεύθυνσης |
|---|---|
| Πρώτες Βοήθειες – Παθολογία Αθλουμένων | Μάθηση και Ανάπτυξη Κινητικών Δεξιοτήτων |

***Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας***

| | |
|---|---|
| 1 | 063 Ταεκβοντό |

**Σκοπός:** να αποκτήσουν οι φοιτητές/τριες 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:**

*Διαλέξεις*

1. Ιστορία & γενική παρουσίαση του TKD (Video).
2. Ορολογία - ανάλυση των Poomsae.
3. Ανάλυση των αγωνιστικών παραμέτρων του TKD.
4. Επεξεργασία πληροφοριών & λήψη αποφάσεων στον αγώνα.
5. Διδακτική - Μεθοδολογία στο TKD.
6. Διαιτησία - κανονισμοί αγώνων (Video). Καθήκοντα διαιτητή.
7. Διαιτησία - κανονισμοί αγώνων (Video). Καθήκοντα κριτή.
8. Ειδικές ασκήσεις & παιχνίδια για αθλητές TKD 5-12 ετών.
9. Προπονητική φιλοσοφία.
10. Προπονητικό στυλ - ηγεσία.
11. Επικοινωνία - καθοδήγηση στο TKD.
12. Βιοκινητική ανάλυση τεχνικής του TKD (Video & PC).
13. Καθορισμός στόχων στο TKD.

*Πρακτικό μέρος*

1. α) Στάσεις & τεχνικές αγώνα (Mirro chagi & Dwit chagi), β) Βασικές αμυντικές τεχνικές (μπλοκ).
2. α) Τεχνικές αγώνα (Paltung chagi), β) 1ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (1ο Poomsae).
1. α) Τεχνικές αγώνα (Dollyo chagi & Naerio chagi), β) Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 1ο Poomsae (Haboon Girugi).
3. α) Τεχνικές αγώνα (An chagi, Bakat chagi, Bandal Dollyo chagi), β) 2ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (2ο Poomsae).
4. α) Τεχνικές αγώνα (Huryeo chagi & διπλές τεχνικές), β) Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 2ο Poomsae (Haboon Girugi).
5. α) Προσποιήσεις Ι & τεχνικές στους στόχους, β) 3ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (3ο

Poomsae).

6. α) Προσποιήσεις ΙΙ & τεχνικές στους στόχους, β) Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 3ο Poomsae (Haboon Girugi).
7. α) Βηματισμοί επίθεσης & τεχνικές στους στόχους, β) 4ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (4ο Poomsae).
8. α) Βηματισμοί αντεπίθεσης & τεχνικές στους στόχους, β) Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 4ο Poomsae (Haboon Girugi).
9. α) Πλάγια κίνηση & τεχνικές στους θώρακες, β) 5ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (5ο Poomsae).
10. α) Κλεισίματα & τεχνικές στους θώρακες, β) Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 5ο Poomsae (Haboon Girugi).
11. α) Συνδυασμοί τεχνικών αγώνα Ι (στόχοι - θώρακες), β) 6ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (6ο Poomsae).
12. α) Συνδυασμοί τεχνικών αγώνα ΙΙ (στόχοι - θώρακες), β) Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 6ο Poomsae (Haboon Girugi).

### Ε14 Ταεκβοντό ΙΙ

**Σκοπός:** να ολοκληρώσουν οι φοιτητές/τριες τις θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές ικανότητες ειδικότερα σε ότι αφορά το αγωνιστικό Ταεκβοντό, ώστε να μπορούν ως προπονητές/τριες να προετοιμάσουν άρτια αθλητές και αθλήτριες όλων των αγωνιστικών κατηγοριών με σκοπό την συμμετοχή σε αγώνες.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Βιντεοανάλυση & στατιστική ανάλυση αγώνων.
2. Απώλεια βάρους - διατροφή στο ΤΚD.
3. Κακώσεις των αθλητών/τριών του ΤΚD (Video).
4. Κρανιοεγκεφαλικές & κακώσεις αυχενικής μοίρας των αθλητών/τριών.
5. Προσοχή - αυτοσυγκέντρωση & έλεγχος του αγώνα στο ΤΚD.
6. Coaching & αποτελεσματικότητα στον αγώνα.
7. Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/τριών του ΤΚD.
8. Αρχές προπονητικής - ετήσιος προγραμματισμός στο ΤΚD.
9. Σχεδιασμός ημερήσιας προπόνησης & Μικροκύκλων.
10. Σχεδιασμός Μεσόκυκλων & Μακρόκυκλων.
11. Εξάσκηση των παραγόντων απόδοσης σε κάθε Μακρόκυκλο.
12. Επιβάρυνση του αγώνα στην καρδιακή συχνότητα των αθλητών.
13. Διαλειμματική προπόνηση στο ΤΚD.

*Πρακτικό μέρος*

1. 1. α) Βελτίωση φυσικής κατάστασης στο TKD (προπονητικά συστήματα), β) 7ος συνδυασμός προκαθορισμένων

τεχνικών (7ο Poomsae).

2. α) Βελτίωση τεχνικής ικανότητας στους στόχους, β) Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 7ο Poomsae (Haboon Girugi).
3. α) Βελτίωση τεχνικής ικανότητας στους θώρακες, β) 8ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (8ο Poomsae).
4. α) Τεχνικές επιθέσεων (συνδυασμοί απλών & σύνθετων επιθέσεων), β) Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 8ο Poomsae (Haboon Girugi).
5. α) Αντεπίθεση σε 1ο χρόνο στους θώρακες, β) 9ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (9ο Poomsae).
6. α) Αντεπίθεση σε 2ο χρόνο στους θώρακες, β) Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 9ο Poomsae (Haboon Girugi).
7. α) Συνδυασμοί αντεπίθεσης σε 1ο & 2ο χρόνο στους θώρακες, β) 10ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (10ο Poomsae).
8. α) Πλάγια κίνηση στους θώρακες, β) Τεχνικές αντιπάλων του 10ου Poomsae (Haboon Girugi).
9. α) Τακτική του αγώνα, β) 11ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (11ο Poomsae).
10. α) Αγώνες: ελεύθεροι, υπό συνθήκες, Stresstraining, β) Τεχνικές αντιπάλων του 11ου Poomsae (Haboon Girugi).
11. α) Εξάσκηση αναερόβιας αγαλακτικής ικανότητας, β) 12ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (12ο Poomsae).
12. α) Εξάσκηση αναερόβιας γαλακτικής ικανότητας, β) Τεχνικές αντιπάλων του 12ου Poomsae (Haboon Girugi).
13. α) Στοχομαχία (μέθοδοι, αναλογίες χρόνου έργου / ανάπαυσης), β) Ειδικές τεχνικές του παραδοσιακού TKD (επίδειξη).

**Ε15 Τζούντο Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| **Μάθημα εμβάθυνσης** | **Επιλογής κατεύθυνσης** |
|---|---|
| Εργομετρία | Ετήσιος σχεδιασμός αθλητικής προπόνησης |

***Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας***

| | |
|---|---|
| 1 | 037 Τζούντο |

**Σκοπός:** Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-τριες τα απαραίτητα στοιχεία θεωρητικών γνώσεων και πρακτικών εμπειριών σχετικά με την 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 –Λαβές-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.
13. Επαναλήψεις.

**Ε15 Τζούντο ΙΙ**

**Σκοπός:** Να ολοκληρώσει ο/η φοιτητής/-τρια 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 (Renraku-Waza).
6. Τεχνικές αντεπίθεσης (Gaesh-Waza).
7. Προγραμματισμός των προπονητικών μονάδων.
8. Σχεδιασμός της προπονητικής ημέρας, μικρόκυκλου, περίοδος 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.
13. Επαναλήψεις.

**Ε16 Υδατοσφαίριση Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| Μάθημα εμβάθυνσης | Επιλογής κατεύθυνσης |
|---|---|
| 038 Εφαρμοσμένη Αθλητιατρική | ΕΠ0127 Μάθηση και Ανάπτυξη Κινητικών Δεξιοτήτων |

***Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας***

| | |
|---|---|
| 1 | 045 *Υδατοσφαίριση* (*Μάθημα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής*) |

**Σκοπός:** Η κατάρτιση των φοιτητών και των φοιτητριών σε θεωρητικό και πρακτικό πεδίο του αντικειμένου. Η έμφαση στις ιδιαιτερότητες των προπονητικών συστημάτων και σε τεχνικοτακτικού τύπου ασκήσεις.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Ιστορική αναδρομή και εξέλιξη.
2. Χώρος του παιχνιδιού. Εξοπλισμός.
3. Ανάπτυξη τεχνικών χαρακτηριστικών.
4. Τεχνικές μεταφοράς της μπάλας.
5. Ατομικές τεχνικές.
6. Ομαδική τεχνική.
7. Αρχές και μέθοδοι προπονητικών προγραμμάτων.
8. Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων.
9. Συστήματα τακτικής αγώνα.
10. Ναυαγοσωστική.
11. Βασικά αμυντικά και επιθετικά σχήματα.
12. Οργάνωση, διοίκηση, κανονισμοί.
13. Ανάπτυξη αγώνα.

*Πρακτικό μέρος*

Το μέρος της εφαρμογής περιλαμβάνει μεταφορά της μπάλας σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο στο χώρο ανάπτυξης της προπόνησης και του αγώνα.

1. Εξάσκηση με την μπάλα.
2. Θέσεις παικτών στο χώρο.
3. Ατομική μεταφορά της μπάλας.
4. Ομαδική μεταφορά της μπάλας.
5. Σουτ στον τερματοφύλακα.
6. Θέσεις άμυνας.
7. Θέσεις επίθεσης.
8. Ανάπτυξη προπόνησης.
9. Ανάπτυξη αγώνα.

10. Ανάπτυξη αμυντικών συστημάτων.
11. Ανάπτυξη επιθετικών συστημάτων.
12. Ναυαγοσωστική.
13. Αγώνας.

**Ε16 Υδατοσφαίριση ΙΙ**

**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 του αντικειμένου σε άνδρες και γυναίκες.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Ανάπτυξη του αθλήματος σε άνδρες.
2. Ανάπτυξη του αθλήματος σε γυναίκες.
3. Ανάπτυξη ατομικών τεχνικών.
4. Ανάπτυξη ομαδικών τεχνικών.
5. Τεχνικές μεταφοράς της μπάλας.
6. Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων.
7. Σύγχρονα προπονητικά προγράμματα.
8. Σύγχρονα συστήματα τακτικής.
9. Σύγχρονα αμυντικά συστήματα.
10. Σύγχρονα επιθετικά συστήματα.
11. Προγράμματα φυσικής κατάστασης.
12. Προγράμματα δύναμης.
13. Εξέλιξη κανονισμών.

*Πρακτικό μέρος*

Το μέρος της εφαρμογής περιλαμβάνει μεταφορά της μπάλας σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο στο χώρο ανάπτυξης της προπόνησης και του αγώνα.

1. Εξάσκηση με την μπάλα.
2. Θέσεις παικτών στο χώρο.
3. Ατομική μεταφορά της μπάλας.
4. Ομαδική μεταφορά της μπάλας.
5. Είδη μεταβίβασης της μπάλας.
6. Σουτ στον τερματοφύλακα.
7. Θέσεις άμυνας και επίθεσης.
8. Ανάπτυξη προπόνησης.
9. Ανάπτυξη αγώνα.
10. Ανάπτυξη αμυντικών συστημάτων.

11. Ανάπτυξη επιθετικών συστημάτων.
12. Ναυαγοσωστική.
13. Αγώνας.

**Ε17 Χειμερινά Αθλήματα - Χιονοδρομία Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| Μάθημα εμβάθυνσης | Επιλογής κατεύθυνσης |
|---|---|
| Ε0146 Εργομετρία | 02Α Απόδοση σε Διαφορετικές Περιβαλλοντικές Συνθήκες |

***Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας***

| | |
|---|---|
| 1 | 053 Ορειβασία (*Μάθημα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής*) |
| 2 | 055 Χιονοδρομία (*Μάθημα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής*) |

**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 στο αλπικό σκι & στο ΣΔΑ αθλητικές δραστηριότητες. Εμφάνιση, ανάπτυξη, εξέλιξη της αγωνιστικής χιονοδρομίας. Εξοπλισμός στο αλπικό σκι & στο ΣΔΑ, τεχνικά χαρακτηριστικά, συντήρηση. Μεταφορά εξοπλισμού στο πεδίο, εξοικείωση με τον εξοπλισμό και το χώρο.
2. Βασική στάση - θέση στα σκι, κίνηση σε ευθεία, φρένο «Λ». Τρόποι ανάβασης πλαγιάς, τεχνικές, Χρήση διαφορετικών τύπων αναβατήρων. Στροφή «Λ», μεθοδολογία, τεχνική ανάλυση. Στροφή προς την κατηφόρα, στροφή προς το βουνό.
3. Μεταβολή με τα σκι, άλλοι τρόποι αλλαγής κατεύθυνσης. Πλαγιοδρόμηση - πλαγιολίσθηση, συνδυασμοί. Κοφτή -απότομη στροφή για σταμάτημα. Κίνηση σε μη επίπεδο έδαφος.
4. Μηχανισμός στροφών & Μηχανισμός ελάφρυνσης. Στροφή στέμ & Βασική παράλληλη στροφή. Στροφές με βηματισμούς. Κίνδυνοι για την υγεία του αθλητή στο βουνό, πρόληψη, αντιμετώπιση.
5. Περιστροφή με τα σκι. Βασική παράλληλη κλειστή στροφή. Βασική κλειστή στροφή swing. Αγωνιστική παράλληλη στροφή με βηματισμό.
6. Στροφές τύπου carving, jet, avalement, Wendel. Αγωνιστικό σκι, πόρτες και διαδρομές, Τύποι εκκινήσεων. Σλάλομ & Γιγαντιαίο σλάλομ. Σούπερ γιγαντιαίο σλάλομ & Ελευθέρα κατάβαση.
7. Σκι σε πούδρα, Στροφές και τεχνική τέλεμαρκ. Ειδική προπονητική στο Αλπικό σκι Ι. Ειδική προπονητική στο Αλπικό σκι ΙΙ. Ειδική προπονητική στο Αλπικό σκι ΙΙΙ.

8. Ειδική προπονητική στο Αλπικό σκι IV. Βασική τεχνική στο ΣΔΑ. ΣΔΑ διαγώνιος εναλλασσόμενος βηματισμός. Σχέση γλιστρήματος - κλωτσήματος, ενέργεια παραφίνης στο ΣΔΑ.
9. ΣΔΑ διπλομπαστουνιά με ένα βήμα, Χρήση των μπαστουνιών. ΣΔΑ, διπλομπαστουνιά με 2 & 3 βήματα. Βηματισμός ψαροκόκαλο στο ΣΔΑ. Εκκρεμείς βηματισμοί στο σκι δρόμων αντοχής (ΣΔΑ).
10. Σύνθεση βηματισμών στο ΣΔΑ. Τεχνικές κατάβασης στο ΣΔΑ. Τεχνική πατινάζ, & πατινάζ - ασύμμετρο. Τεχνική πατινάζ τύπος V - II.
11. Πρακτική άσκηση στη χιονοδρομία (πρώτη βδομάδα).
12. Πρακτική άσκηση στη χιονοδρομία (δεύτερη βδομάδα).
13. Πρακτική άσκηση στη χιονοδρομία (τρίτη βδομάδα).

**Ε17 Χειμερινά Αθλήματα - Χιονοδρομία ΙΙ**

**Σκοπός:** Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

**Διδακτικές ενότητες:**

1. Πρακτική άσκηση στο Roller Ski. Χιόνι, παραφίνη - λειτουργική σχέση στο ΣΔΑ & στο αλπικό σκι.
2. Διαδικασία χιονόπτωσης, μεταμορφώσεις του χιονιού, ποιότητες. Ο δάσκαλος/ προπονητής στην πίστα αρχαρίων, μέσων, προχωρημένων. Χαρακτηριστικές επιθυμίες και επιλογές αρχαρίων, μέσων, προχωρημένων σκιέρ. Ειδική προπονητική στο ΣΔΑ Ι.
3. Ειδική προπονητική στο ΣΔΑ ΙΙ. Ειδική προπονητική στο ΣΔΑ ΙΙΙ. Roller Ski πράξη. Δομές, οργάνωση της Ελληνικής Χιονοδρομίας.
4. Οργάνωση και λειτουργία χιονοδρομικών κέντρων. Ιδιωτικές και άλλες σχολές χιονοδρομίας. Τεστ και μετρήσεις. Έννοια και φιλοσοφία της Ορειβασίας.
5. Ορειβατικές δραστηριότητες (αγωνιστικές και μη). Ορολογία στην ορειβασία. Ορεινή πεζοπορία, προετοιμασία ομάδας για το βουνό. Κίνδυνοι κατά τη διάρκεια μιας πορείας στο βουνό.
6. Κανόνες ασφαλείας στο βουνό. Κίνδυνοι στο βουνό. Πρώτες βοήθειες στο βουνό. Προσανατολισμός.
7. Προσανατολισμός πρακτικό. Ορειβατικός εξοπλισμός - αναρριχητικά υλικά, χρήση, συντήρηση. Τεχνικές αναρρίχησης Ι. Τεχνικές αναρρίχησης ΙΙ.
8. Χρήση ασφαλειών στην αναρρίχηση. Το αναρριχητικό σχοινί. Ορειβατικοί κόμποι Ι. Ορειβατικοί κόμποι ΙΙ.
9. Χειμερινό βουνό, τεχνικές και υλικά. Περιοριστικοί παράγοντες στις λειτουργίες του οργανισμού, λόγω υψομέτρου. Εγκλιματισμός, παράγοντες υψομέτρου, θερμότητα, αφυδάτωση, διατροφή. Καιρός στο βουνό, στοιχεία μετεωρολογίας.
10. Διάσωση, επιβίωση στο βουνό. Διάσωση, επιβίωση στο βουνό, πρακτικό στα ορεινά Γρεβενά. Πρακτική άσκηση στην ορεινή πεζοπορία Ι, ανάβαση Πιερίων. Αγωνιστική αναρρίχηση, τεχνικές, σχεδιασμός διαδρομών, οργάνωση αγώνων.
11. Πρακτική άσκηση στην αναρρίχηση Ι, Ρετζίκι.

12. Πρακτική άσκηση στην αναρρίχηση ΙΙ, Ρετζίκι.
13. Πρακτική άσκηση στην ορεινή πεζοπορία ΙΙ, ανάβαση Ολύμπου.

**Ε18 Χειροσφαίριση Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| Μάθημα εμβάθυνσης | Επιλογής κατεύθυνσης |
|---|---|
| Αξιολόγηση της δύναμης & Νευρομυϊκός έλεγχος | Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων |

***Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας***

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 219 | Διδακτική της Χειροσφαίρισης Ι |
| 2 | 269 | Διδακτική της Χειροσφαίρισης ΙΙ |

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

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Οργάνωση αθλητικών ακαδημιών- camp.
2. Mini handball.
3. Επιλογή αθλητικών ταλέντων.
4. Αθλητική ψυχολογία: Παρακίνηση-κίνητρα.
5. Η συνεισφορά της διαιτησίας στην ανάπτυξη της χειροσφαίρισης.
6. Αθλητικές κακώσεις στη χειροσφαίριση.
7. Πρώτες βοήθειες.
8. Διατροφή.
9. Η σχέση προπονητή - ομάδας - διοίκησης.
10. Οργάνωση - διοίκηση αθλητικού συλλόγου.
11. Βιομηχανική ανάλυση των ρίψεων.
12. Διεθνείς τάσεις - σχολές.
13. Νέες τεχνολογίες πληροφορικής.

*Πρακτικό μέρος*

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 της μεθοδικής διδασκαλίας της τεχνικής στους παίκτες γηπέδου.
10. Πρακτική εξάσκηση σε φοιτητές -τριες του βασικού κύκλου.
11. Πρακτική εξάσκηση σε φοιτητές -τριες του βασικού κύκλου.
12. Πρακτική εξάσκηση σε φοιτητές -τριες του βασικού κύκλου.
13. Εκπόνηση εργασιών σχετικών με την διδακτέα ύλη.

**Ε18 Χειροσφαίριση ΙΙ**

**Σκοπός:** Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Φύλλο αγώνος.
2. Αθλητικό δίκαιο.
3. Χαρακτηριστικά της σύγχρονης χειροσφαίρισης.
4. Το προφίλ του χειροσφαιριστή.
5. Παράγοντες ου επηρεάζουν την αγωνιστική πορεία των χειροσφαιριστών.
6. Ανθρωπομετρικά τεστ στη χειροσφαίριση.
7. Κινητικά τεστ στη χειροσφαίριση.
8. Μέθοδοι αξιολόγησης της μυϊκής δύναμης και της μυϊκής κόπωσης.
9. Βιοχημική αξιολόγηση αθλητών χειροσφαίρισης.
10. Εισαγωγή στην βιβλιογραφική έρευνα της χειροσφαίρισης.
11. Η συμβολή των παλαιμάχων στη χειροσφαίριση.
12. Marketing - management.
13. Μέθοδοι ανάλυσης αγώνων (scouting).

*Πρακτικό μέρος*

1. Μεθοδική διδασκαλία της ατομικής τακτικής στην επίθεση και στην άμυνα.
2. Μεθοδική διδασκαλία της τμηματικής τακτικής στην επίθεση και στην άμυνα.
3. Μεθοδική διδασκαλία της ομαδικής τακτικής στην επίθεση και στην άμυνα.
4. Μεθοδική διδασκαλία της ατομικής και ομαδικής τακτικής στην επίθεση και στην άμυνα του τερματοφύλακα.
5. Σχεδιασμός της προπονητικής μονάδας.
6. Σχεδιασμός μικρόκυκλου και μεγάκυκλου.
7. Ετήσιος και μακροχρόνιος σχεδιασμός της προπόνησης χειροσφαιριστών.
8. Πρακτική εξάσκηση σε φοιτητές -τριες του βασικού κύκλου.
9. Διοργάνωση αγώνων χειροσφαίρισης.
10. Πρακτική εξάσκηση των κανόνων παιχνιδιού ως διαιτητές στο βασικό πρωτάθλημα του βασικού κύκλου.

14. Πρακτική εξάσκηση των κανόνων παιχνιδιού ως κριτές στο βασικό πρωτάθλημα του βασικού κύκλου.
11. Πρακτική εξάσκηση των κανόνων παιχνιδιού ως coach στο βασικό πρωτάθλημα του βασικού κύκλου.
12. Εκπόνηση εργασίας.

**Ε23 Ποδηλασία Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| Μάθημα εμβάθυνσης | Επιλογής κατεύθυνσης |
|---|---|
| Ε0146 Εργομετρία | ΕΠ0161 Όρια αθλητικής απόδοσης |

***Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας***

| | |
|---|---|
| | ΕΠ005 Ποδηλασία (*Μάθημα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής*) |

**Σκοπός:** Να αποκτήσει ο φοιτητής τις απαραίτητες γνώσεις και εφόδια, ώστε: α) 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 όλων των αγωνιστικών επιπέδων.

**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.

**Ε23 Ποδηλασία ΙΙ**

**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.

Σημείωση: Ο μέγιστος αριθμός φοιτητών που μπορούν να παρακολουθήσουν την ειδικότητα της ποδηλασίας ανά έτος είναι 20.

**Ε27 Ναυαγοσωστική Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| Μάθημα εμβάθυνσης | Επιλογής κατεύθυνσης |
|---|---|
| 038 Εφαρμοσμένη Αθλητιατρική | ΕΠ0127 Μάθηση και Ανάπτυξη Κινητικών Δεξιοτήτων |

***Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας***

| | |
|---|---|
| 1 | 049 *Ναυαγοσωστική* (*Μάθημα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής*) ή<br>325 *Διδακτική της Κολύμβησης Ι* |

**Σκοπός:** Η ασφαλής συμπεριφορά του ατόμου στο νερό. Η μάθηση της οριζόντιας, διαγώνιας και κατακόρυφης μετακίνησης του σώματος στο νερό. Η μάθηση τεχνικών διάσωσης και παροχής άμεσης βοήθειας. Έμφαση στη στατική παραμονή του σώματος στην επιφάνεια του νερού και κάτω από αυτή, στον έλεγχο του περιβάλλοντος του νερού και στην ανάπτυξη ασφαλών κινητικών μεθόδων.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Νερό και επιβίωση, αναπνευστικό σύστημα.
2. Ιστορική εξέλιξη. Μέσα διάσωσης. Βιντεοταινία.
3. Ιδιότητες του νερού. Υδροδυναμικά θεωρήματα. Άνωση.
4. Φυσιολογία του πνιγμού.
5. Ναυαγοσωστική κολύμβηση.
6. Υποβρύχια κολύμβηση, ελεύθερη κατάδυση, τεχνικές.
7. Άπνοια, υπεραερισμός, οριακό βάθος. Τεστ.
8. Ορατότητα, ακοή.
9. Ασφυξία, πνιγμός, βιντεοταινία.
10. Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση Ι.
11. Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση ΙΙ.
12. Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση, άλλοι τρόποι.
13. Ανασκόπηση. Τεστ.

*Πρακτικό μέρος*

1. Είσοδοι στο νερό.
2. Ναυαγοσωστική κολύμβηση.
3. Θέση σώματος. Τεχνικές ποδιών.
4. Τεχνικές χεριών. Ολοκλήρωση τεχνικής.
5. Τεστ Cooper.
6. Εξάσκηση στην καταδυτική ικανότητα.
7. Σωσίβια με ρούχα.
8. Κολύμβηση αντοχής με ρούχα.
9. Στατική άπνοια.

10. Υποβρύχια άπνοη κολύμβηση.
11. Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση Ι.
12. Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση ΙΙ.
13. Επαναλήψεις. Τεστ.

**Ε27 Ναυαγοσωστική ΙΙ**

**Σκοπός:** Η εκμάθηση των τεχνικών διάσωσης στο νερό. Η άμεση πρώτη βοήθεια στο νερό και στην ξηρά. Η φυσική και τεχνική κατάρτιση του ναυαγοσώστη. Στοιχεία περιβάλλοντος και ατμόσφαιρας.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Περιβάλλον και διάσωση. Βιντεοταινία.
2. Νομικό καθεστώς.
3. Το σοκ του νερού.
4. Τεχνικές διάσωσης.
5. Τεχνικές λαβών απελευθέρωσης Ι.
6. Τεχνικές λαβών ρυμούλκησης Ι.
7. Τεχνικές λαβών απελευθέρωσης ΙΙ.
8. Τεχνικές λαβών ρυμούλκησης ΙΙ.
9. Μέθοδοι ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης.
10. Πρώτες βοήθειες.
11. Διάσωση στη θάλασσα.
12. Διάσωση στην πισίνα.
13. Στοιχεία μετεωρολογίας.

*Πρακτικό μέρος*

1. Τεχνικές διάσωσης.
2. Λαβές απελευθέρωσης Ι.
3. Λαβές απελευθέρωσης ΙΙ.
4. Λαβές απελευθέρωσης ΙΙΙ.
5. Λαβές ρυμούλκησης Ι.
6. Λαβές ρυμούλκησης ΙΙ.
7. Λαβές ρυμούλκησης ΙΙΙ.
8. Τεχνικές διάσωσης στην πισίνα.
9. Τεχνικές διάσωσης στη θάλασσα.
10. Πλήρης Διάσωση Ι.
11. Πλήρης διάσωση ΙΙ.
12. Ανάπτυξη μεθόδων προπόνησης στο νερό και την ξηρά.

13. Ανάπτυξη προπονητικού προγράμματος.

**Ε28 Αντιπτέριση Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| Μάθημα εμβάθυνσης | Επιλογής κατεύθυνσης |
|---|---|
| ΕΠΟ160 Νέες Τεχνολογίες στον Αθλητισμό | ΕΠΟ128 Έλεγχος Κινητικών Δεξιοτήτων |

***Σημείωση:***

| | |
|---|---|
| | *Ο μέγιστος αριθμός φοιτητών που μπορούν να παρακολουθήσουν την ειδικότητα ανά έτος είναι 24 λόγω του περιορισμένου αριθμού γηπέδων και οργάνων.* |

**Σκοπός:** Σκοπός του μαθήματος είναι η εμβάθυνση στην τεχνική και την τακτική του αθλήματος μέσα από τη διδασκαλία και την πρακτική εξάσκηση των φοιτητών. Επίσης, στους σκοπούς του μαθήματος είναι και η ανάλυση των κανονισμών της αντιπτέρισης.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Ιστορία του αθλήματος της αντιπτέρισης.
2. Αρχές βασικής τεχνικής στην αντιπτέριση.
3. Σέρβις απλού (θεωρία, τεχνική και τακτική ανάλυση).
4. Σέρβις διπλού (θεωρία, τεχνική και τακτική ανάλυση).
5. Forehand clear (θεωρία, τεχνική και τακτική ανάλυση).
6. Forehand drop - smash - drive (θεωρία, τεχνική και τακτική ανάλυση).
7. Backhand clear (θεωρία, τεχνική και τακτική ανάλυση).
8. Backhand drop - drive (θεωρία, τεχνική και τακτική ανάλυση).
9. Net shots (θεωρία, τεχνική και τακτική ανάλυση).
10. Βηματισμοί - μετακινήσεις (θεωρία, τεχνική και τακτική ανάλυση).
11. Κανονισμοί του αθλήματος της αντιπτέρισης.
12. Τακτική απλού, διπλού, μικτού διπλού.
13. Μέθοδοι διδασκαλίας στην αντιπτέριση.

*Πρακτικό μέρος*

1. Βασικός εξοπλισμός (ρακέτα - φτερά - δίχτυα - κ. ά. ).
2. Λαβή ρακέτας - πρακτική εξάσκηση βασικής τεχνικής.
3. Σέρβις απλού.
4. Σέρβις διπλού.
5. Σέρβις διπλού - μικτού.
6. Forehand clear.
7. Forehand drop - smash - drive.
8. Net shots.
9. Βηματισμοί - μετακινήσεις.

10. Διαιτησία αγώνων.
11. Τακτική απλού.
12. Τακτική διπλού - μικτού.
13. Ασκησιολόγιο (πρακτική εξάσκηση).

**Ε28 Αντιπτέριση ΙΙ**

**Σκοπός:** Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή σύγχρονων γνώσεων, που απαιτούνται για την ανίχνευση και τη επιλογή νέων αθλητών, την προπόνηση αρχαρίων αλλά και προχωρημένων αθλητών με γνώσεις ειδικής προπονητικής. Επίσης, σκοπός του μαθήματος είναι να καταστήσει τους φοιτητές/-τριες ικανούς διοργάνωσης τμημάτων αντιπτέρισης σε αθλητικούς συλλόγους και ΟΤΑ, καθώς και αγώνων διαφόρων επιπέδων.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Αξιολόγηση αθλητών, μετρήσεις στο άθλημα της αντιπτέρισης.
2. Οργάνωση αγώνων (ατομικά - ομαδικά πρωταθλήματα).
3. Αντιπτέριση και ηλικιωμένοι.
4. Αντιπτέριση και ΑμΕΑ.
5. Βιομηχανική ανάλυση των κυριότερων κινήσεων στην αντιπτέριση.
6. Βιομηχανική ανάλυση των κυριότερων κτυπημάτων στην αντιπτέριση.
7. Αθλητικές κακώσεις και αποκατάσταση στην αντιπτέριση.
8. Συμπληρώματα διατροφής, εργογόνα βοηθήματα στην αντιπτέριση.
9. Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών στην αντιπτέριση.
10. Προπόνηση δύναμης και ευκαμψίας στην αντιπτέριση.
11. Προπόνηση αντοχής και ταχύτητας στην αντιπτέριση.
12. Πρώτες βοήθειες και επιδέσεις στην αντιπτέριση.
13. Οργάνωση και διοίκηση αθλητικών συλλόγων αντιπτέρισης.

*Πρακτικό μέρος*

1. Αξιολόγηση αθλητών, μετρήσεις - εξάσκηση.
2. Οργάνωση αγώνων (ατομικά - ομαδικά πρωταθλήματα).
3. Αντιπτέριση και ηλικιωμένοι - εξάσκηση.
4. Αντιπτέριση και ΑμΕΑ. - εξάσκηση.
5. Βιομηχανική ανάλυση των κυριότερων κινήσεων - εξάσκηση.
6. Βιομηχανική ανάλυση των κυριότερων κτυπημάτων - εξάσκηση.
7. Αποφυγή αθλητικών κακώσεων στην αντιπτέριση.
8. Επαναλήψεις τεχνικής - εξάσκηση.
9. Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών - εξάσκηση.
10. Προπόνηση δύναμης και ευκαμψίας - εξάσκηση.

11. Προπόνηση αντοχής και ταχύτητας - εξάσκηση.
12. Πρώτες βοήθειες - επιδέσεις - πρακτική εξάσκηση
13. Οργάνωση φοιτητικών αγώνων (συνεργασία με Παν. Γυμναστήριο του ΑΠΘ)

**Ε32 Ειδικότητα μαχητικά αθλήματα-αυτοάμυνα Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| Μάθημα εμβάθυνσης | Επιλογής κατεύθυνσης |
|---|---|
| 088 Αξιολόγηση της δύναμης και Νευρομυϊκός έλεγχος | ΕΠ0161 Όρια αθλητικής απόδοσης |

***Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας***

| | |
|---|---|
| | ΕΠΟ115 Καράτε (*Μάθημα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής*)<br>037 Τζούντο (*Μάθημα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής*) |

**Σκοπός:** Να συμβάλλει στη εξεύρεση εργασίας στον ιδιωτικό κυρίως τομέα σε ότι σχετίζεται με «αυτοάμυνα-αυτοπροστασία» ενηλίκων στα γυμναστήρια και γενικά όπου διδάσκεται αυτοάμυνα. Να βοηθήσει είτε στην επιλογή μιας ειδικότητας σε φοιτητές που έχουν μη ολοκληρωμένη γνώση μαχητικών αθλημάτων-τεχνών, είτε σε φοιτητές με επαρκή γνώση άλλων μαχητικών τεχνών, διαδεδομένων αλλά όχι ιδιαίτερα γνωστών στο ευρύ κοινό (Aikido, kungfu, JuJitsu, KickBoxing κλπ) για επαγγελματική εξειδίκευση.Η μετάδοση γνώσεων ( θεωρητικών και πρακτικών) για τη διδακτική των μαχητικών αθλημάτων σαν μια επιπρόσθετη εναλλακτική/διαφοροποίηση στα μέσατου μαθήματος της φυσικής αγωγής σε όλους τους κύκλους της εκπαίδευσης.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Συγγραφή εργασιών (οδηγίες)
2. Γνώση της ιστορίας και της εξέλιξης των μαχητικών αθλημάτων/τεχνών σε παγκόσμιο επίπεδο.
3. Κριτήρια ταξινόμησης των μαχητικών αθλημάτων/τεχνών.
4. Χαρακτηριστικά και προοπτικές.
5. Μεθοδολογία εκμάθησης-περίοδοι διαμόρφωσης και παγίωσης των κινητικών δεξιοτήτων.
6. Φυσική κατάσταση – προετοιμασία για όλες της ηλικιακές ομάδες.
7. Ειδικές ασκήσεις δύναμης.
8. Ειδικές ασκήσεις ταχύτητας.
9. Ειδικές ασκήσεις αντοχής.
10. Ειδικές ασκήσεις ευκαμψίας – ευλυγισίας.
11. Επίδειξη των οργάνων δύναμης-αντοχής στο εργαστήριο προπονητικής.

12. Προπονητική μονάδα (δομή – περιεχόμενο).
13. Διατροφή - συμπληρώματα διατροφής.

*Πρακτικό μέρος*

1. Εκμάθηση πτώσεων (ukemiwaza).
2. Εκμάθηση στάσεων (kamae) -μετακινήσεων (shintai).
3. Κίνηση σώματος-μετακίνηση με περιστροφή- αποφυγή (taisabaki).
4. Ακινητοποιήσεις στο έδαφος (osaekomiwaza).
5. Τεχνικές επίθεσης ζωτικών σημείων (atemiwaza).
6. Χτυπήματα με γροθιά (tsukiwaza).
7. Λακτίσματα (keriwaza).
8. Αποκρούσεις – μπλοκ (ukewaza).
9. Αποφυγές από λαβές στα χέρια και το λαιμό **1**(hodokiwaza)
10. Αποφυγές από λαβές εναγκαλισμού**2**(hodokiwaza).
11. Τεχνικές ρίψεων γοφού (koshiwaza), ομάδα 1.
12. Τεχνικές ρίψεων με τα πόδια (ashiwaza), ομάδα 1.
13. Τεχνικές ρίψεων με χέρια και τον ώμο (tewaza, katawaza), 1.

**Ε 32 Ειδικότητα μαχητικά αθλήματα-αυτοάμυνα ΙΙ**

*Διαλέξεις*

1. Ετήσιος προγραμματισμός.
2. Αθλητική φόρμα και περιοδικότητα (κύκλοι).
3. Ειδικές μορφές προπόνησης ΜΑ.
4. Εξάσκηση στην αίθουσα με τα βάρη.
5. Βασικοί κανονισμοί αγώνων μαχητικών αθλημάτων με έμφαση κυρίως την αυτοάμυνα και τη μαζική συμμετοχή - Αυτοάμυνα και σπορ.
6. Ευαίσθητα σημεία του ανθρώπινου σώματος.
7. Φυσικά όπλα του ανθρώπινου σώματος.
8. Τραυματισμοί στα ΜΑ.
9. Συμπεριφορά και κώδικας δεοντολογίας - αυτοάμυνα με εφαρμογή σε ακραίες καταστάσεις.
10. Πρόσκληση επωνύμων εκπαιδευτών και εκπροσώπων συνεργαζομένων ομοσπονδιών (**jujitsu**, judo, κτλ) –προοπτικές επαγγελματικής εξέλιξης .
11. Η αυτοάμυνα στο στρατό, την αστυνομία, και τις εταιρίες φύλαξης.
12. Παρουσίαση εργασιών.
13. Παρουσίαση εργασιών.

*Πρακτικό μέρος*

1. Ακινητοποιήσεις στο έδαφος- συνδυασμοί(osaekomiwaza).
2. Τεχνικές ρίψεων γοφού (koshiwaza), ομάδα 2.
3. Τεχνικές ρίψεων με τα πόδια (ashiwaza), ομάδα 2.
4. Τεχνικές ρίψεων με χέρια και τον ώμο (tewaza, katawaza), ομάδα 2.
5. Τεχνικές αυτοθυσίας πλάτης (masutemiwaza) ομάδα 1.

6. Τεχνικές αυτοθυσίας πλευρού (yokosutemiwaza)ομάδα 2.
7. Τεχνικές πνιγμών-στραγγαλισμών (shimewaza), ομάδα 1.
8. Τεχνικές πνιγμών-στραγγαλισμών (shimewaza), ομάδα 2.
9. Τεχνικές εξάρθρωσης/στρέβλωσης στις αρθρώσεις του σώματος (kansetsuwaza).
10. Αγώνες-πάλη στο έδαφος (τύπου Koshenjudo, jujitsu).
11. Τεχνικές αυτοάμυνας με προπαρασκευασμένη επίθεση 1
12. Τεχνικές αυτοάμυνας με προπαρασκευασμένη επίθεση 2
13. Τεχνικές αυτοάμυνας με προπαρασκευασμένη επίθεση 3

Οι τεχνικές των ρίψεων του πρακτικού μέρους ΙΙ διδάσκονται σε συνδυασμό με τεχνικές επίθεσης (atemi), ακινητοποιήσεις στο έδαφος, τεχνικές εξάρθρωσης/στρέβλωσης στις αρθρώσεις του σώματος ,τεχνικές πνιγμών-στραγγαλισμών .

**Ε19 Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| Μάθημα εμβάθυνσης | Επιλογής κατεύθυνσης |
|---|---|
| ΕΠΟ 160 Νέες Τεχνολογίες στο Αθλητισμό | ΕΠ0156 Αθλητισμός Αναψυχής |

***Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας***

| | |
|---|---|
| | ΕΠΟ 140 Αθλητική Αναψυχή σε τουριστικά κέντρα |

**Σκοπός:** Να προετοιμάσει τους/τις φοιτητές/τριες ώστε να έχουν τις γνώσεις και δεξιότητες που απαιτούνται για να εργασθούν σε προγράμματα / εταιρείες αθλητικής αναψυχής. Η ειδικότητα προσφέρει μια νέα επαγγελματική διέξοδο σε μια εποχή που παρατηρείται ραγδαία ανάπτυξη της «βιομηχανίας» του ελεύθερου χρόνου και της αναψυχής.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Βιομηχανία της αναψυχής.
2. Εναλλακτικές δραστηριότητες αναψυχής.
3. Αρχές οργάνωσης προγραμμάτων αναψυχής.
4. Σχεδιασμός προγραμμάτων αναψυχής.
5. Επαγγελματικός προσανατολισμός.
6. Πρώτες βοήθειες.
7. Περιβαλλοντική εκπαίδευση.
8. Αρχές επιβίωσης στο βουνό.
9. Συνοδεία αποστολών.
10. Θεωρία δραστηριοτήτων αναψυχής: κατασκηνωτικά.
11. Θεωρία δραστηριοτήτων αναψυχής: χιονοδρομία, πεζοπορία, αναρρίχηση, προσανατολισμός.
12. Θεωρία δραστηριοτήτων αναψυχής: παιδαγωγικά παιχνίδια.
13. Θεωρία δραστηριοτήτων αναψυχής: αθλητικές δραστηριότητες υγρού στοιχείου.

**Ε19 Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες ΙΙ**

**Σκοπός:** Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Αρχές μάρκετινγκ προγραμμάτων αθλητικής αναψυχής.
2. Στρατηγικό μάρκετινγκ εταιρειών αθλητικής αναψυχής.
3. Αρχές διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού.
4. Οργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων.
5. Αναψυχή σε ξενοδοχεία Ι.
6. Αναψυχή σε ξενοδοχεία ΙΙ.
7. Αρχές ναυαγοσωστικής.
8. Εναλλακτικές μορφές τουρισμού.
9. Κανονισμοί στην θάλασσα.
10. Οργάνωση και διοίκηση κατασκηνώσεων.
11. Αθλητισμός αναψυχής στην τοπική αυτοδιοίκηση.
12. Αθλητισμός αναψυχής σε διάφορες ηλικιακές ομάδες.
13. Θεωρία δραστηριοτήτων αναψυχής: Αθλητικές δραστηριότητες υγρού στοιχείου ΙΙ.

**Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας:**

Από την ομάδα 3 (Κοινά Μαθήματα Υποχρεωτικής Επιλογής): Νέες τεχνολογίες στον αθλητισμό (ΕΠΟ 160)

Από την ομάδα 4Β (Μαθήματα Υποχρεωτικής Επιλογής Κατεύθυνσης: Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία): Αθλητισμός Αναψυχής (ΕΠΟ 156)

**Ε20 Αθλητικές Δραστηριότητες Κλειστού Χώρου Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| Μάθημα εμβάθυνσης | Επιλογής κατεύθυνσης |
|---|---|
| ΕΠ0 160 Νέες Τεχνολογίες στο Αθλητισμό | ΕΠ0156 Αθλητισμός Αναψυχής |

***Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας***

| | |
|---|---|
| | 021 Αεροβική Γυμναστική |

**Σκοπός:** Να δώσει στους/στις φοιτητές/-τριες τα απαραίτητα στοιχεία, ώστε να μπορούν να ανταπεξέλθουν 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 οργάνωση και το μάρκετινγκ των γυμναστηρίων.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Αεροβική γυμναστική Ι.
2. Αεροβική γυμναστική ΙΙ.
3. Ασκήσεις εδάφους.
4. Διατροφή.
5. Μουσικοκινητική αγωγή στην προσχολική ηλικία.
6. Αρχές μυϊκή ενδυνάμωση Ι.
7. Αρχές μυϊκή ενδυνάμωση ΙΙ.
8. Μυϊκή ενδυνάμωση για συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού.
9. Πρώτες βοήθειες.
10. Ασφάλεια στα γυμναστήρια.
11. Αρχές μάρκετινγκ γυμναστηρίων Ι.
12. Αρχές μάρκετινγκ γυμναστηρίων ΙΙ.
13. Λειτουργικό μάνατζμεντ γυμναστηρίων.

*Πρακτικό μέρος*

1. Χορογραφία αερόμπικ Ι.
2. Χορογραφία αερόμπικ ΙΙ.
3. Ασκήσεις εδάφους.
4. Ασκήσεις με λάστιχα.
5. Προγράμματα με μπάρες στην αίθουσα.
6. Γιόγκα.
7. Δυναμική γιόγκα.
8. Προγράμματα δύναμης για πόδια.
9. Προγράμματα δύναμης για πλάτη.
10. Προγράμματα δύναμης ώμους.
11. Προγράμματα δύναμης για στήθος.
12. Προγράμματα δύναμης για χέρια.
13. Μουσικοκινητική αγωγή στην προσχολική ηλικία.

### Ε20 Αθλητικές Δραστηριότητες Κλειστού Χώρου ΙΙ

**Σκοπός:** Βλέπε 7ο εξάμηνο

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Προγράμματα δύναμης για αρχάριους.
2. Εξειδικευμένα προγράμματα αεροβικής.
3. Σχεδιασμός χορογραφιών αεροβικής.

4. Προγράμματα δύναμης για προχωρημένους.
5. Άσκηση και οστεοπόρωση.
6. Άσκηση και παχυσαρκία.
7. Άσκηση και τρίτη ηλικία.
8. Άσκηση και εγκυμοσύνη.
9. Διατροφή.
10. Εξειδικευμένα προγράμματα εκγύμνασης κοιλιακών και ραχιαίων μυών.
11. Ο ρόλος των πωλήσεων στα γυμναστήρια.
12. Στρατηγικό μάρκετινγκ.
13. Κατάρτιση επιχειρηματικού πλάνου.

*Πρακτικό μέρος*

1. Χορογραφία step I.
2. Χορογραφία step II.
3. Προγράμματα pilates.
4. Προγράμματα kids aerobics.
5. Προγράμματα δύναμης σε ηλικιωμένους.
6. Προγράμματα δύναμης για αποκατάσταση τραυματισμών.
7. Προγράμματα αεροβικής - λάτιν - χιπ χοπ.
8. Προγράμματα δύναμης για προχωρημένους.
9. Προγράμματα άκουα αερόμπικ.
10. Παρουσιάσεις προγραμμάτων σε γυμναστήρια.
11. Προγράμματα δύναμης για γυναίκες.
12. Προγράμματα δύναμης για εφήβους.
13. Ασκήσεις υψηλού κινδύνου με βάρη.

**Ε21 Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί Ι**

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| Μάθημα εμβάθυνσης | Επιλογής κατεύθυνσης |
|---|---|
| ΕΠ0159 Μέθοδοι Έρευνας και Στατιστική | 012 Μουσική - Ρυθμολογία |

**Σκοπός:** Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές 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, σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης και σε πολιτιστικούς συλλόγους. Το μάθημα έχει ως στόχο οι μελλοντικοί καθηγητές Φυσικής Αγωγής να γνωρίσουν τα ήθη και έθιμα του Ελληνικού λαού, τις ηθικές, αισθητικές και παιδαγωγικές αξίες που απορρέουν από αυτά και να συμμετέχουν στη διάδοσή τους στις νεώτερες γενιές.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Εισαγωγή στον Ελληνικό χορό.
2. Ιστορία του Ελληνικού χορού (ο χορός στην Αρχαία Ελλάδα).
3. Λαογραφία- Εθνοχορολογία.
4. Η μελέτη του χορού στην Ελλάδα.
5. Στοιχεία θεωρίας της μουσικής.
6. Η διδασκαλία του Ελληνικού παραδοσιακού χορού.
7. Μορφολογική ανάλυση των χορών με χρήση πολυμέσων.
8. Χορός, ρυθμός και κίνησης.
9. Ο χορός στην Ελληνική κοινωνία.
10. Ελληνικά λαϊκά μουσικά όργανα- οργανοπαίχτες.
11. Ιστορία του Ελληνικού χορού (ο χορός στη Ρωμαϊκή περίοδο).
12. Χορευτικό ρεπερτόριο- θέση του άντρα και της γυναίκας σ' αυτό.
13. Προβολή βίντεο από επιτόπιες καταγραφές - κριτική ανάλυση συζήτηση.

*Πρακτικό μέρος*

1. Χοροί Ανατολικής και Δυτικής Θράκης Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Ταπεινός, Ταπεινός πασχαλιάτικος - νυφιάτικος. Ζωναράδικος, Γαϊτάνι, Κουλουριαστός, Γίκνα.
2. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Ξεσυρτός, Χασαπιά, Καρσιλαμάς, Μπαϊτούσκα, Συρτός Συγκαθιστός, Μαντηλάτος, Ντάχτιλι, Παπίσιος.
3. Χοροί Βόρειας Θράκης (Ανατολικής Ρωμυλίας). Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Καστρινός, Συρτός Μπάνας, Στις τρεις, Τροϊρου, Ζερβός.
4. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Τραμπανιστός, Ριχτός, στον τόπο, Μπαϊτούσκα, Σφαρλής, Μπογδάνος, Μιλήσω, Συγκαθιστός, Ζέρβος.
5. Χοροί της Ανατολικής Μακεδονίας. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Συρτός, Σεργιάνι, Ζάμαντας, Γαλάζια περιστέρα, Της μπάμπως, Ορμανλί, Ένα κι ένα.
6. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Γκάϊντα Βαμβακόφυτου, Μαντζουράνα, Βαγγελίτσα, Ελαφρύς αντικριστός, Βαρύς αντικριστός, Απάνω στην τριανταφυλλιά, Γερακίνα, Πέντι πιδιά, Πολυγυρινά, Καγγελευτός.
7. Χοροί της Κεντρικής Μακεδονίας. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Γκάϊντα, Χασαπιά της Μαρίας, της Δημητρούλας, Πατρώνα, καρατζόβα, Καρασούλι, Γκέϊκο, Στάνκινα, Μπαϊτούσκα, Συρτός, Τρίτα Πάτα, Νιζάμικος.
8. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Μουσταμπέϊκος, Πατινάδα, Μακεδονία, Τρεχάτος, Ολυμπία, Λισάβω, Προσκυνητός, Γαλάζιος πετεινός, Παναϊώτα, Στ' άστρι κι του φεγγαράκι, Έβγα Σουλτάνα μου, Της Παρτάλους, Συρτός Πυλαίας.
9. Χοροί της Δυτικής Μακεδονίας. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών:

Λυτός, Γερόντικος, Ομορφούλα, Συμπεθέρα, Πουλάκι, Γκάϊντα, χασαπιά, Συρτός.

10. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Μπεράτικος, Ρουσούλαινα, Ματσκαντάνα, Νυφιάτικος, Συγκαθιστός, Τσάμικος, Μπεράτι (σκόρπιο), στα τρία, έντεκα, Τώρα μαγιά, Περδίκα.
11. Χοροί της Ηπείρου. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Στα τρία, Πωγωνίσιος, Γενοβέφα, Ζαγορίσιος, Βασιλαρχόντισα, Μπολονάσαινα, Πάπιγγο.
12. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Φεζοδερβέναγας, Γκάϊντα, Βιργινάδα, Κωνσταντάκης, Φυσσούνι, Παζαργκάνα, Κλέφτες, Μπεράτι, Παλαμάκια, Τζίντζιρας.
13. Χοροί της Θεσσαλίας. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Καραγκούνα, Ρουγκατσάρικος, Τσάμικος, Εμπάτε αγόρια στο χορό, Κλειστός Αργιθέας, Στα τρία, Τάϊ-τάϊ, Γιωργαλάκης, Της χαμαϊδής το φόρεμα, Συρτός Πηλίου, Πασχαλιάτικοι, Χοροί Αμυγδαλής Λάρισας.

**Ε21 Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί ΙΙ**

**Σκοπός:** Βλέπε 7ο εξάμηνο

**Διδακτικές ενότητες:**

*Διαλέξεις*

1. Ιστορία του χορού στην Αρχαία Ελλάδα
2. Ιστορία του Ελληνικού χορού (ο χορός στη Βυζαντινή περίοδο).
3. Λαϊκά δρώμενα και χορός.
4. Σημειογραφία του χορού.
5. Ιστορία του Ελληνικού χορού (ο χορός την περίοδο της τουρκοκρατίας).
6. Δημοτικό τραγούδι και χορός.
7. Προβολή βίντεο από επιτόπιες καταγραφές- κριτική ανάλυση.
8. Ο χορός στην Ελλάδα - Παιδαγωγική και ανθρωπολογική προσέγγιση.
9. Παραδοσιακή ενδυμασία και πολιτισμική ταυτότητα.
10. Μέθοδοι επιτόπιας καταγραφής των παραδοσιακών χορών.
11. Οργάνωση πολιτιστικών εκδηλώσεων και παρουσίαση των Ελληνικών χορών.
12. Σκέψεις για τη μελέτη του παραδοσιακού πολιτισμού.
13. Ο αυτοσχεδιασμός στον Ελληνικό παραδοσιακό χορό.
14. Προβολή βίντεο από επιτόπιες καταγραφές - Κριτική ανάλυση συζήτηση

*Πρακτικό μέρος*

1. Χοροί του Πόντου. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Ομάλ, Διπάτ, Τικ μονό, Τίκ διπλό, Τρομαχτό, Εμπροπίς, Σερανίτσα, Λετσίνα.
2. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Τρυγώνα, Πατούλα, Κωτσαγκέλ, Κότσαρι, Τάμζαρα, Σέρρα (Πυρρίχιος).
3. Χοροί της Κρήτης. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Συρτός

Χανιώτικος, Σιγανός, Πεντοζάλι.

4. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Ανωγειανός πηδηχτός, Μαλεβιζιώτικος, Σούστα.
5. Χοροί των νησιών του Αιγαίου Πελάγους. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Κεχαγιάδικος, Πάτημα και Τσομπάνικος Λήμνου, Γιάρ-γιάρ, Πλατανίσιος και Συρτός, Σαμοθράκης.
6. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Συρτός, Μπάλλος και Βλάχα Νάξου, Κεφαλλονίτικα, Αντιπατητής, Σούστα, Πάνω χορός και Ζερβός Καρπάθου.
7. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Σούστα, Πηδηχτός και Ζερβόδεξος Ρόδου, Καμάρα Σκιάθου, Πυργούσικος και Νενητούσικος Χίου.
8. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Ικαριώτικος, Ίσος, Μηχανικός και Σούστα Καλύμνου, Συρτός και το πουλί σκοπέλου, Καλές και Μπάλλος Σκύρου.
9. Χοροί των νησιών του Ιονίου Πελάγους. Εθνογραφικά στοιχεία -Μορφολογική ανάλυση των χορών: Συρτός, Αϊ-Γιώργης και Κορακιανίτικος Κέρκυρας, Μηλιά, Θιακός, Μπαρμπούνι και Μπάλλος Λευκάδας.
10. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Συρτός ή Διβαράτικος, Μπάλλος, Μέρμηγκας και Μανέτας Κεφαλονιάς.
11. Χοροί των Μεγάρων. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Χορός της τράτας, Συρτός της τράτας, Καρσιλαμάς, Λουλουβίκος, Χατζηχρήστος.
12. Χοροί της Μικράς Ασίας. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Συρτός, Ολμάζ, Ζεϊμπέκικο, Μπάλλος και Άπταρης Ερυθραίας, Χασάπικο Πόλης, Ζεϊμπέκικος, Χορός μαντηλιών, Κόνιαλι, Καρσιλαμάς, Χορός των κουταλιών, Αϊ-Βασιλιάτικος, Μαχαίρια, Χορός της Αυγίτσας, και Σεήτατα Καπαδοκίας.
13. Χοροί της Κύπρου. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Αντρικοί αντικριστοί, Γυναικείοι αντικριστοί, Συρτός, Ζεϊμπέκικος και χοροί δεξιοτεχνίας (Τατσιά, Δρεπάνι κλπ).

### Ε22 Ειδική Φυσική Αγωγή - Θεραπευτική Γυμναστική Ι

***Υποχρεωτικά μαθήματα ειδικότητας***

| **Μάθημα εμβάθυνσης** | **Επιλογής κατεύθυνσης** |
|---|---|
| ΕΠ0152 Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα | ΕΠ0144 Ψυχοκινητική Αγωγή σε Άτομα με Ειδικές Ανάγκες |

***Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας*** *(παρακολούθηση και επιτυχής εξέταση)*

| | |
|---|---|
| 1 | 382 Ειδική Αγωγή (*Υποχρεωτικό θεωρητικό μάθημα*) |
| 2 | 056 Ειδική Φυσική Αγωγή και Ορθοσωμική Γυμναστική (*Μάθημα υποχρεωτικής επιλογής κατεύθυνσης «Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία»*) |

**Σκοπός:** Η εκπαίδευση των φοιτητών/τριών σε κατάλληλα προγράμματα άσκησης ατόμων με αναπηρίες και διάφορες συστηματικές παθήσεις με στόχο τη βελτίωση της κινητικότητάς τους και της λειτουργίας διαφόρων οργάνων, τη ψυχολογική τους υποστήριξη και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Ειδικότερα, αποβλέπει στην επαφή και εξοικείωση των φοιτητών/τριών με τα άτομα με αναπηρίες και διάφορες συστηματικές παθήσεις. Εκτίμηση της φυσικής τους κατάστασης. Προσδιορισμό του αναπτυξιακού τους επιπέδου (κινητικού). Καθορισμό της ευελιξίας τους. Σχεδιασμό και εφαρμογή προγραμμάτων ψυχοκινητικής αγωγής, ορθοσωμικής γυμναστικής, φυσικοθεραπείας και κινησιοθεραπείας με στόχο τη βελτίωση και αποκατάσταση της κινητικής μειονεξίας, καθώς και προγραμμάτων συστηματικής άσκησης για την πρόληψη και τη θεραπευτική αντιμετώπιση συστηματικών οργανικών παθήσεων.

**Διδακτικές ενότητες:**

***Ειδική φυσική αγωγή***

1. Ψυχοκινητική Αγωγή: ιστορική αναδρομή.
2. Σκοποί και στόχοι της ψυχοκινητικής αγωγής.
3. Σταθμοί της ψυχοκινητικής αγωγής.
4. Προγράμματα φυσικής αγωγής και άσκησης για άτομα με νοητική υστέρηση.
5. Αθλήματα για άτομα με νοητική υστέρηση (ιστορική αναδρομή, ταξινόμηση, κανονισμοί, αγωνίσματα, Ενοποιημένα Αθλήματα)
6. Προγράμματα φυσικής αγωγής και άσκησης για άτομα με αυτισμό.
7. Προγράμματα άσκησης για άτομα με προβλήματα όρασης.
8. Προγράμματα φυσικής αγωγής και άσκησης για άτομα με προβλήματα ακοής.
9. Ικανότητα ισορροπίας και κιναισθητική ικανότητα ατόμων με αισθητηριακές διαταραχές.
10. Προγράμματα άσκησης σε άτομα με αναπνευστικά προβλήματα.
11. Κινητική αξιολόγηση και παρέμβαση σε άτομα με αναπτυξιακή διαταραχή του κινητικού συντονισμού.
12. Προγράμματα Κολύμβησης και θεραπευτικής άσκησης στο νερό σε άτομα με αναπηρίες.
13. Επισκέψεις και πρακτική εξάσκηση σε ειδικά σχολεία και αθλητικούς συλλόγους ατόμων με αναπηρίες και αναπτυξιακές διαταραχές.

*Σημείωση: Οι χώροι και οι ώρες μαθημάτων κατά τη διάρκεια των επισκέψεων σε ειδικά σχολεία και αθλητικούς συλλόγους ατόμων με αναπηρίες και αναπτυξιακές διαταραχές, καθώς και της πρακτικής εξάσκησης θα καθορίζονται σύμφωνα με το πρόγραμμα των συμπεριλαμβανομένων σχολικών μονάδων και αθλητικών συλλόγων.*

***Παθήσεις και κακώσεις μυοσκελετικού συστήματο****ς*

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 κινητικοαισθητηρίους 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.

**Ε22 Ειδική Φυσική Αγωγή - Θεραπευτική Γυμναστική ΙΙ**

**Σκοπός:** Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

**Διδακτικές ενότητες:**

*Ειδική φυσική αγωγή*

1. Μέθοδοι εκμάθησης των ψυχοκινητικών ικανοτήτων σε άτομα με νοητική υστέρηση.
2. Βασικές αρχές της ορθοσωμικής.
3. Ορθοσωμική (προγράμματα άσκησης).
4. Προγράμματα άσκησης για άτομα με βλάβη του νωτιαίου μυελού.

5. Προγράμματα άσκησης για άτομα με εγκεφαλική παράλυση.
6. Πρακτική εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης για άτομα με κινητικά προβλήματα.
7. Αισθητηριακή ολοκλήρωση.
8. Προσαρμοσμένες τεχνικές χαλάρωσης.
9. Προγράμματα φυσικής αγωγής για άτομα με μαθησιακές δυσκολίες.
10. Παιχνίδια και πρακτικές εφαρμογές για άτομα με αιμορροφιλία.
11. Προγράμματα άσκησης για άτομα με ακρωτηριασμούς.
12. Προγράμματα άσκησης για άτομα με σακχαρώδη διαβήτη.
13. Επισκέψεις και πρακτική εξάσκηση σε ειδικά σχολεία και αθλητικούς συλλόγους ατόμων με αναπηρίες και αναπτυξιακές διαταραχές.

*Σημείωση: Οι χώροι και οι ώρες μαθημάτων κατά τη διάρκεια των επισκέψεων σε ειδικά σχολεία και αθλητικούς συλλόγους ατόμων με αναπηρίες και αναπτυξιακές διαταραχές, καθώς και της πρακτικής εξάσκησης θα καθορίζονται σύμφωνα με το πρόγραμμα των συμπεριλαμβανομένων σχολικών μονάδων και αθλητικών συλλόγων.*

***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. Νοσήματα του αίματος.
2. Διαταραχές της αρτηριακής πίεσης.
3. Ισχαιμική νόσος - Έμφραγμα μυοκαρδίου.
4. Φυσική αποκατάσταση καρδιοπαθών.
5. Φυσική αποκατάσταση καρδιοπαθών.
6. Χρόνιες αποφρακτικές πνευμονοπάθειες - Βρογχικό άσθμα.

7. Χρόνιες αποφρακτικές πνευμονοπάθειες - Κυστική ίνωση.
8. Σακχαρώδης διαβήτης.
9. Χρόνια νεφρική ανεπάρκεια.
10. Ψυχολογικές διαταραχές.
11. Οστεοπόρωση σε άτομα με ειδικές ανάγκες.
12. Πρώτες βοήθειες.
13. Ανακεφαλαίωση - Συμπεράσματα.

## ΜΕ ΤΗ ΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Οι πανεπιστημιακές σπουδές μπορούν (και πρέπει) να παίξουν καθοριστικό ρόλο στη ζωή σας. Μπορούν (και πρέπει) να σας ανοίξουν μια νέα πύλη για το μέλλον. Φροντίστε, λοιπόν, να κερδίσετε όσα περισσότερα μπορείτε από αυτές και από το πανεπιστημιακό περιβάλλον. Τα φοιτητικά χρόνια είναι χρόνια ξεγνοιασιάς, όμως καλό είναι να ενδιαφερθείτε σχετικά νωρίς για τη δυνατότητα επίσκεψης σε ξένα Πανεπιστήμια, με σκοπό την παρακολούθηση προπτυχιακών μαθημάτων και για τις προοπτικές μεταπτυχιακών σπουδών ή επαγγελματικής απασχόλησης. Το σύντομο αυτό κεφάλαιο προσπαθεί να σας προσανατολίσει σχετικά.

### ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ

Το ΑΠΘ συμμετέχει στο πρόγραμμα *ΣΩΚΡΑΤΗΣ/ERASMUS* που αφορά στη συνεργασία με Πανεπιστήμια της Ευρώπης στον τομέα της εκπαίδευσης. Το πρόγραμμα εφαρμόζεται στα 15 κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, καθώς και στην Ισλανδία, στο Λιχτενστάιν και στη Νορβηγία. Επίσης, έχει επεκταθεί στις συνδεδεμένες χώρες της Κεντρικής Ευρώπης και στην Κύπρο.

Γενικός στόχος του προγράμματος είναι να προαχθεί η συνεργασία και η κινητικότητα σε όλους τους τομείς της εκπαίδευσης, συμβάλλοντας έτσι στη βελτίωση της ποιότητας και της σημασία της εκπαίδευσης. Αυτό επιτυγχάνεται με την αύξηση των δυνατοτήτων πρόσβασης στο ευρύ φάσμα ευκαιριών μάθησης, που προσφέρονται σε ολόκληρη την επικράτεια της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Επίσης, στόχος του προγράμματος είναι οι μαθητές όλων των ηλικιών και των κοινωνικών ομάδων να αυξήσουν τις ευκαιρίες αποκόμισης προσωπικών εμπειριών από άλλες ευρωπαϊκές χώρες, να συνειδητοποιήσουν τη συμμετοχή τους στην έννοια της ευρωπαϊκής ταυτότητας και να μάθουν να προσαρμόζονται στις μεταβολές του οικονομικού και κοινωνικού περιβάλλοντος.

Μέσω του προγράμματος οι φοιτητές/-τριες μπορούν να επισκεφθούν ξένα Πανεπιστήμια -για διάστημα μεταξύ τριών μηνών κι ενός έτους- με καλυμμένο το μεγαλύτερο μέρος των εξόδων διαβίωσης. Πρόκειται για μια μοναδική εμπειρία συνεργασίας με προηγμένα και οργανωμένα πανεπιστημιακά ιδρύματα, εμπειρία που μπορεί να ανοίξει νέους ορίζοντες για το επιστημονικό και επαγγελματικό μέλλον. Οι σπουδαστές μπορούν να παρακολουθήσουν μαθήματα αντίστοιχα εκείνων του προγράμματος σπουδών του Τμήματος και, αφού εξεταστούν επιτυχώς, να αναγνωρισθεί η βαθμολογία τους. Για το σκοπό αυτό λειτουργεί το λεγόμενο Ευρωπαϊκό Σύστημα Μεταφοράς Πιστωτικών Μονάδων (ECTS), σκοπός του οποίου είναι να ενισχύσει και να διευκολύνει τις διαδικασίες ακαδημαϊκής αναγνώρισης μεταξύ των συνεργαζόμενων ιδρυμάτων της Ευρώπης. Το ECTS παρέχει έναν κώδικα καλής πρακτικής για την οργάνωση της ακαδημαϊκής αναγνώρισης με την ενίσχυση της διαφάνειας των προγραμμάτων σπουδών και των επιτευγμάτων των σπουδαστών.

Για να μπορούν να συμμετέχουν οι φοιτητές και οι φοιτήτριες στο πρόγραμμα *ΣΩΚΡΑΤΗΣ/ERASMUS*, πρέπει να είναι υπήκοοι των 15 κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, να έχουν ολοκληρώσει το πρώτο έτος σπουδών, να έχει υπογραφεί συμφωνία μεταξύ του Τμήματός μας και του Τμήματος υποδοχής και να συναφθεί συμφωνία μεταξύ των Πανεπιστημίων-εταίρων πριν τη μετάβαση του/της φοιτητή/-τριας.

Τα δικαιολογητικά που απαιτούνται είναι αίτηση, αναλυτική βαθμολογία (πιστοποιητικό Γραμματείας), σύντομο βιογραφικό σημείωμα και αντίγραφο πιστοποιητικού γλωσσικής ικανότητας. Παρέχεται πλήρης ακαδημαϊκή αναγνώριση της περιόδου σπουδών στο εξωτερικό, δεν καταβάλλεται κανενός είδους αμοιβή προς το πανεπιστήμιο υποδοχής και συνεχίζεται η καταβολή τυχόν εθνικών υποτροφιών και δανείων.

Οι φοιτητές που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα *ΣΩΚΡΑΤΗΣ/ERASMUS*, θα πρέπει να συμβουλευθούν τον παρακάτω πίνακα με τα συνεργαζόμενα Πανεπιστήμια και να έλθουν σε επαφή με τον καθηγητή που είναι υπεύθυνος για τις ανταλλαγές με καθένα από αυτά.

| **Πανεπιστήμιο** | **Κωδικός** | **Υπεύθυνος** |
|---|---|---|
| Université Libre de Bruxelles | B BRUXEL04 | Α. Δεληγιάννης |
| Katholieke Universitiet Leuven | B LEUVEN01 | Α. Δεληγιάννης |
| Kobenhavns Universitet | DK KOBENHA01 | Α. Δεληγιάννης |
| Universitá degli studi di Brescia | I BRESCIA01 | Α. Δεληγιάννης |
| Universiteit Maastricht | NL MAASTR101 | Α. Δεληγιάννης |
| Universitat Zurich | CH ZURICH01 | Χ. Κοτζαμανίδης |
| Kobenhavns Universitet | DK KOBENHA01 | Χ.Κοτζαμανίδης |
| Albert-Ludwigs-Universitat Freiburg | D FREIBUR01 | Χ. Κοτζαμανίδης |
| University of Southern Denmark | DK ODENSE01 | Χ. Κοτζαμανίδης |
| Université de Bourgogne | F DIJON01 | Χ. Κοτζαμανίδης |
| Radboud Universiteit Nijmegen | NL NIJMEGE01 | Χ. Κοτζαμανίδης |
| Semmelweis University | HU BUDAPES08 | Χ. Κοτζαμανίδης |
| Universite du droit, Lille | F LILLE02 | Γ. Δογάνης |
| Lund University | S LUNDO01 | Γ. Δογάνης |
| University of Jyvaskyla | SF JYVASKY01 | Γ. Δογάνης |
| Friedrich-Schiller-Universität Jena | D JENA01 | Χ. Τσορμπατζούδης |
| Deutsche Sporthochschule Köln | D KOLN02 | Χ. Τσορμπατζούδης |
| Akademia Wychowania Fizycznego | PL POZNAN08 | Χ. Τσορμπατζούδης |
| Manchester Metropolitan University | UK MANCHES04 | Χ. Τσορμπατζούδης |

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ**

Από το Σεπτέμβριο του 2004 λειτουργεί στο ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (ΠΜΣ) στη «**Φυσική Δραστηριότητα και Ποιότητα Ζωής**» Το πρόγραμμα παρέχει τη δυνατότητα απόκτησης δύο μεταπτυχιακών τίτλων:

1. Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης στην κατεύθυνση «Φυσική Δραστηριότητα και Ποιότητα Ζωής»

2. Διδακτορικό δίπλωμα

Για την εισαγωγή στο ΠΜΣ απαιτείται η κατοχή πτυχίου, η αποδεδειγμένη γνώση μιας ξένης γλώσσας σε υψηλό επίπεδο και δύο συστατικές επιστολές. Οι υποψήφιοι συναγωνίζονται με βάση τα μόρια που προέρχονται από το βαθμό πτυχίου, τη διπλωματική εργασία, την επαγγελματική προϋπηρεσία, τις δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά, τις προφορικές και τις αναρτημένες ανακοινώσεις σε επιστημονικά συνέδρια, τη συμμετοχή σε ερευνητικό πρόγραμμα, το βαθμό σε τέσσερα μαθήματα σχετικά με το πρόγραμμα, το δεύτερο πτυχίο από άλλο Τμήμα ΑΕΙ ή ΤΕΙ και τα ήδη υπάρχοντα διπλώματα (διδακτορικό ή μεταπτυχιακό).

Ο μέγιστος αριθμός των μεταπτυχιακών φοιτητών που θα γίνονται δεκτοί ορίζεται σε 25 ετησίως, εκ των οποίων οι 22 θα είναι πτυχιούχοι των ΤΕΦΑΑ και οι 3 πτυχιούχοι άλλων Τμημάτων.

*Τα μαθήματα κορμού τα οποία προσφέρονται είναι τα ακόλουθα*:

- Μεθοδολογία έρευνας και στατιστική.
- Ειδικά θέματα ποιότητας ζωής.
- Ειδικά θέματα φυσικής δραστηριότητας.
- Φυσική δραστηριότητα και ποιότητα ζωής – Σύγχρονες τάσεις στον διεθνή χώρο.
- *Τα μαθήματα επιλογής τα οποία προσφέρονται είναι τα ακόλουθα*:
- Φυσική δραστηριότητα, αγωγή υγείας και πρόληψη παθήσεων.
- Φυσική επαναδραστηριοποίηση σε χρόνιους ασθενείς.
- Εργονομία και ανθρώπινη απόδοση.
- Ελεύθερος χρόνος, παιχνίδι και αναψυχή.
- Φυσική αγωγή και περιβάλλον.
- Ψυχοκινητική ανάπτυξη και γήρανση.
- Οργάνωση και σχεδιασμός προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας.
- Φυσική δραστηριότητα σε άτομα με ειδικές ανάγκες.

Το site του Μεταπτυχιακού Προγράμματος του ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ είναι:http://postgrad.phed.auth.gr

Το e-mail της Γραμματείας είναι: msarakin@phed.auth.gr

Το τηλέφωνο της Γραμματείας είναι: 2310991834

## ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ ΤΟΥ ΑΠΘ

Το Γραφείο Διασύνδεσης Σπουδών και Σταδιοδρομίας (ΓΔ) του ΑΠΘ λειτουργεί από το 1997 στα πρότυπα ανάλογων γραφείων που λειτουργούν εδώ και πολλά χρόνια σε πανεπιστήμια του εξωτερικού. Στόχος του είναι να βοηθήσει τους φοιτητές και τους απόφοιτους του ΑΠΘ να προσεγγίσουν ομαλά τη μελλοντική τους σταδιοδρομία και να αναζητήσουν εργασία ανάλογη με τις γνώσεις που αποκόμισαν από τις σπουδές τους, παρέχοντας πληροφόρηση σχετικά με τις δυνατότητες που τους προσφέρονται, τόσο στη συνέχιση των σπουδών τους όσο και στη μετάβασή τους στην αγορά εργασίας.

Οι κυριότεροι τομείς παρεχόμενης πληροφόρησης είναι, σε ό,τι αφορά τις σπουδές, τα προγράμματα σπουδών ελληνικών και ξένων πανεπιστημίων, υποτροφίες και κληροδοτήματα, προγράμματα κινητικότητας φοιτητών στην Ευρώπη, εκπαιδευτικά σεμινάρια, συνέδρια, ημερίδες και θέματα Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σε ό,τι αφορά στην απασχόληση, οι κυριότεροι τομείς πληροφόρησης είναι οι προκηρυσσόμενες θέσεις εργασίας στον ιδιωτικό και δημόσιο τομέα, προγράμματα πρακτικής άσκησης, έρευνες σχετικά με την αγορά εργασίας και την απασχόληση των αποφοίτων του ΑΠΘ, εργοδοτικοί και επαγγελματικοί φορείς (π.χ. σύλλογοι, επιμελητήρια) και η υποστήριξη επιχειρηματικών ιδεών.

Επιπλέον, το ΓΔ παρέχει συμβουλευτικές υπηρεσίες σχετικά με τη σύνταξη βιογραφικού σημειώματος και συνοδευτικών επιστολών, συνέντευξη επιλογής προσωπικού, το σχεδιασμό σταδιοδρομίας και τεχνικές αναζήτησης εργασίας. Τέλος, κατά τη διάρκεια του ακαδημαϊκού έτους διοργανώνονται ημερίδες και σεμινάρια με θέμα την πληροφόρηση στους παραπάνω τομείς.

Το ΓΔ αποτελείται από το κεντρικό γραφείο και 3 περιφερειακά γραφεία, τα οποία στεγάζονται:

- Κεντρικό γραφείο, κτίριο Διοίκησης (1ος όροφος, εξωτερικά), τηλ. 2310995314,5, fax: 2310995312, υπεύθυνη κ. Χριστιάνα Κορμπή.
- Περιφερειακό Γραφείο Ι, Σχολή Επιστημών Υγείας (ισόγειο κτηρίου Ιατρικής), τηλ. 2310999395-7, fax: 2310 999395, υπεύθυνη κ. Χριστίνα Αθανασιάδου.
- Περιφερειακό Γραφείο ΙΙ, Σχολή Νομικών, Οικονομικών και Πολιτικών Επιστημών (1ος όροφος, πάνω από τη Γραμματεία του Οικονομικού Τμήματος), τηλ. 2310996644,6,7, fax: 2310996645, υπεύθυνος κ. Αστέριος Χατζηχαριστός.
- Περιφερειακό Γραφείο ΙΙΙ, Πανεπιστημιακή Φοιτητική Λέσχη (ισόγειο κτηρίου επί της Γ΄ Σεπτεμβρίου), τηλ. 2310995831,33,41, fax: 2310995833, υπεύθυνη κ. Δέσποινα Κεμεντζετζίδου.

Η εξυπηρέτηση του κοινού γίνεται καθημερινά 10:00 - 14:00 στα περιφερειακά γραφεία και 10:30 - 13:00 στο κεντρικό. Εναλλακτικά, η παρεχόμενη πληροφορία προσφέρεται στο κοινό μέσα από την ιστοσελίδα του ΓΔ, στη διεύθυνση http://www.cso.auth.gr. Επιπλέον, υπάρχει η διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου gd@cso.auth.gr, στην οποία μπορεί να απευθύνει κανείς τις ερωτήσεις του προς το ΓΔ.

## ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Η πανεπιστημιακή εκπαίδευση και έρευνα είναι συνυφασμένη με την αναζήτηση νέας γνώσης. Η επιστημονική γνώση παράγεται με τέτοιους ρυθμούς στις μέρες μας, που είναι αδύνατο να θεωρείται κανείς ενημερωμένος αντλώντας πληροφόρηση από ένα σύγγραμμα, ακόμα κι αν έχει εκδοθεί πολύ πρόσφατα. Επομένως, είναι αναγκαίο ως φοιτητές/-τριες να γνωρίζετε από πού και με ποιους τρόπους μπορείτε να αντλείτε νέα επιστημονικά δεδομένα και πληροφορίες είτε για τη συγγραφή μιας εργασίας ή για την προσωπική σας ενημέρωση. Την ανάγκη αυτή προσπαθεί να καλύψει το παρόν κεφάλαιο του οδηγού σπουδών.

Οι κατ' εξοχήν «ναοί» της πληροφορίας είναι οι βιβλιοθήκες, γι' αυτό και το κεφάλαιο ξεκινά με την παρουσίαση της Κεντρικής Βιβλιοθήκης του ΑΠΘ και της Βιβλιοθήκης του ΤΕΦΑΑ. Τα τελευταία χρόνια, όμως, η ορμητική είσοδος της πληροφορικής στη ζωή μας άλλαξε το τοπίο και στο χώρο της επιστημονικής πληροφόρησης. Έτσι, οι βιβλιοθήκες δεν στεγάζουν πια μόνο συλλογές βιβλίων και περιοδικών, αλλά παρέχουν τα μέσα (ηλεκτρονικούς υπολογιστές, ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων) για ηλεκτρονική αναζήτηση και ανάκτηση δεδομένων. Με τον τρόπο αυτό μπορεί κανείς να βρει πληροφορίες πιο γρήγορα και πιο ολοκληρωμένα από ό,τι με το συμβατικό (μέσω εντύπων).

## Η ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΑΠΘ

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
Πανεπιστημιούπολη, 54006 Θεσσαλονίκη
Τηλ.: 2310995325, 2310995327
Fax: 2310995322
E-mail: syra@ipatia.ccf.auth.gr
Επικοινωνία
Τηλ.: 2310995355 - Γραμματεία
Fax: 2310995322
Τηλ 2310995323 – Τμήμα Πληροφόρησης & Δανεισμού
2310995333 - Τμήμα Διοίκησης & Οικονομικής Διαχείρισης
2310995336 - Τμήμα Τεχνικής Επεξεργασίας Υλικού
2310995345 - Τμήμα Περιοδικών Εκδόσεων
2310995343 - Φοιτητικό Αναγνωστήριο
Ηλεκτρονική ιστοσελίδα κεντρικής βιβλιοθήκης: http://www.lib.auth.gr

**Ωράριο λειτουργίας**

| Ωράριο Λειτουργίας | Επιστημονικό Αναγνωστήριο | Φοιτητικό Αναγνωστήριο | Εξυπηρέτηση Χρηστών |
|---|---|---|---|
| Δευτέρα-Παρασκευή | 08:00–20:00 | 08:00–22:30 | 08:00–14:30 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Σάββατο & Κυριακή | Κλειστό | 08:00–22;30 | - |
| Εξεταστικές περίοδοι (Φεβρουάριος, Ιούνιος & Σεπτέμβριος) | 08:00–20:00 | 08:00–24:00 | 08:00–14:30 |

Στο κέντρο περίπου της Πανεπιστημιούπολης μεταξύ του κτηρίου Διοίκησης και του κτηρίου της Πολυτεχνικής Σχολής βρίσκεται το κτίριο της Κεντρικής Βιβλιοθήκης που διαθέτει πάνω από 2.000.000 τόμους, συλλογικό βιβλιογραφικό κατάλογο (όπου καταγράφονται όλα τα βιβλία της κεντρικής και των περιφερειακών βιβλιοθηκών του Πανεπιστημίου), καθώς και λημματικό κατάλογο. Εδώ και αρκετό καιρό έχει εισαχθεί η μηχανοργάνωση στην Κεντρική Βιβλιοθήκη κι έτσι υπάρχουν δυνατότητες ηλεκτρονικής και αυτοματοποιημένης πληροφόρησης. Υπάρχουν τράπεζες δεδομένων σε οπτικούς δίσκους ή δισκέτες, σύνδεση on line με καταλόγους βιβλίων τριακοσίων περίπου πανεπιστημιακών βιβλιοθηκών του εξωτερικού, δυνατότητα παροχής πληροφοριών για 3.500 περίπου ξενόγλωσσα και 400 ελληνόγλωσσα περιοδικά, καθώς και για βιβλία που προμηθεύτηκε το Πανεπιστήμιο από το 1987 ως σήμερα. Επίσης, σύντομα θα ολοκληρωθεί η αυτοματοποιημένη καταλογογράφηση όλων των βιβλίων του Πανεπιστημίου, που αγοράστηκαν από το 1980 μέχρι σήμερα.

Η Κεντρική Βιβλιοθήκη, με την οικονομική συνδρομή του προγράμματος ΕΠΕΑΕΚ Βιβλιοθηκών, "Εκσυγχρονισμός του συστήματος βιβλιοθηκών του ΑΠΘ", απέκτησε πρόσφατα ανακαινισμένους και σύγχρονους χώρους εργασίας. Μετά τη ριζική ανακαίνιση του φοιτητικού αναγνωστήριου και τη διαμόρφωση αίθουσας εκπαίδευσης στο υπόγειο της Κεντρικής Βιβλιοθήκης ανακαινίστηκε ριζικά και το 90 θέσεων αμφιθέατρο στο ισόγειο της βιβλιοθήκης, όπου άρχισαν να φιλοξενούνται διάφορες επιστημονικές εκδηλώσεις, από το Δεκέμβριο του 1999.

Από τις 17/02/2003 λειτουργεί το νέο κτίριο (νέα πτέρυγα) της Κεντρικής Βιβλιοθήκης που είναι προέκταση του υπάρχοντος κτηρίου στη βορειοανατολική πλευρά του. Το νέο κτίριο (4.500 m2) οργανώνεται γύρω από ένα κυλινδρικό αίθριο, σε τρία επίπεδα και αποτελείται από το Αναγνωστήριο, χώρο ισογείου και ημιώροφο, χώρους γραφείων και το υπόγειο που συνδέεται με το Β' βιβλιοστάσιο του κτηρίου της Κεντρικής Βιβλιοθήκης. Στο Επιστημονικό Αναγνωστήριο, δυναμικότητας 250 περίπου θέσεων, με ανοικτό βιβλιοστάσιο έχουν τοποθετηθεί οι περιοδικές εκδόσεις, το βιβλιακό υλικό που έχει εκδοθεί μετά το 1930, οι διατριβές κ.ά. και στο υπόγειο, σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο, έχει τοποθετηθεί το σπάνιο υλικό της Κεντρικής Βιβλιοθήκης. Το υλικό διατίθεται για μελέτη μέσα στο χώρο της βιβλιοθήκης σε όλους τους χρήστες (μέλη της ακαδημαϊκής κοινότητας και εξωτερικοί χρήστες). Στο νέο κτίριο στεγάζεται και η Μονάδα Ηλεκτρονικής Πληροφόρησης και Διαδανεισμού

Στην κεντρική βιβλιοθήκη λειτουργούν τα παρακάτω τμήματα:

Α) ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΡΙΟ

Το Επιστημονικό Αναγνωστήριο είναι μια αίθουσα 70 θέσεων και βρίσκεται στο ισόγειο του κτηρίου της Κεντρικής Βιβλιοθήκης.

Δικαίωμα εισόδου στο Αναγνωστήριο έχουν:

Το Διδακτικό Προσωπικό του ΑΠΘ.

Οι φοιτητές που έχουν ειδικές εργασίες και είναι εφοδιασμένοι με ειδική έντυπη άδεια της Διευθύντριας της Κεντρικής Βιβλιοθήκης ή με επιστολή καθηγητή τους.

Οποιαδήποτε πρόσωπα, το έργο των οποίων δικαιολογεί τη χρήση πανεπιστημιακής βιβλιοθήκης, εφόσον όμως είναι εφοδιασμένα με ειδική έντυπη άδεια της Διευθύντριας της Κεντρικής Βιβλιοθήκης.

Στο αναγνωστήριο βρίσκεται και είναι στη διάθεση των ερευνητών ένας μεγάλος αριθμός βιβλίων αναφοράς: Ελληνικές και ξενόγλωσσες εγκυκλοπαίδειες, Λεξικά ξένων γλωσσών, Ειδικά θεματικά λεξικά και διάφορα ευρετήρια.

Στα πλαίσια του Προγράμματος, "Εκσυγχρονισμός του Συστήματος Βιβλιοθηκών του ΑΠΘ", υλοποιήθηκε ο εμπλουτισμός και η ανανέωση του πληροφοριακού υλικού της Κεντρικής Βιβλιοθήκης. Το νέο πληροφοριακό υλικό, Ελληνικό και Ξενόγλωσσο, που είναι στη διάθεση των χρηστών των αναγνωστήριων της Κεντρικής Βιβλιοθήκης, περιλαμβάνει τα εξής:

Γενικά Πληροφοριακά Τεκμήρια

Πληροφοριακά Τεκμήρια Θετικών / Γεωτεχνικών / Πολυτεχνικών Επιστημών.

Πληροφοριακά Τεκμήρια Νομικών και Οικονομικών Επιστημών.

Πληροφοριακά Τεκμήρια Θεωρητικών / Κοινωνικών Επιστημών (Θεολογικής, Φιλοσοφικής, Παιδαγωγικής Σχολής).

Πληροφοριακά Τεκμήρια Επιστημών Υγείας.

Πληροφοριακά Τεκμήρια Καλών Τεχνών, Δημοσιογραφίας, Αθλητισμού.

Β) ΦΟΙΤΗΤΙΚΟ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΡΙΟ

Το Φοιτητικό Αναγνωστήριο της Κεντρικής Βιβλιοθήκης βρίσκεται στον πρώτο όροφο του κτηρίου της Βιβλιοθήκης. Είναι ένας χώρος 1000 θέσεων και προορίζεται, όπως δηλώνει και η ονομασία του, για τους φοιτητές του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Στα πλαίσια του Προγράμματος "Εκσυγχρονισμός του Συστήματος Βιβλιοθηκών του ΑΠΘ.", πραγματοποιήθηκε η αναμόρφωσή του με επεμβάσεις στην εσωτερική αρχιτεκτονική διαμόρφωση και στις ηλεκτρολογικές και μηχανολογικές εγκαταστάσεις του χώρου.

Δικαίωμα εισόδου στο Αναγνωστήριο έχουν οι φοιτητές του ΑΠΘ με την επίδειξη της φοιτητικής τους ταυτότητας. Οι φοιτητές μπορούν να μελετούν προσωπικά τους βιβλία και να χρησιμοποιούν βιβλία από τη Βιβλιοθήκη του Αναγνωστηρίου, σύμφωνα με τον Κανονισμό Λειτουργίας του Αναγνωστηρίου

Γ) ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΩΝ ΤΟΥ ΑΠΘ.

1. *Ηλεκτρονικός Κατάλογος του ΑΠΘ. (Online Public Access Catalogue).* Πρόσβαση στον ηλεκτρονικό κατάλογο του ΑΠΘ για τον εντοπισμό των διαθέσιμων βιβλίων, περιοδικών και άλλου υλικού στις βιβλιοθήκες του ΑΠΘ.
2. *Ηλεκτρονικά Περιοδικά & Βάσεις Δεδομένων.* Πρόσβαση στα περιοδικά στα οποία είναι συνδρομητής το Δίκτυο Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών (HEAL Link - Οριζόντια Δράση Βιβλιοθηκών), περιοδικά στα οποία είναι συνδρομητής το ΑΠΘ (υπηρεσία SwetsWise) και σε πολλές βάσεις δεδομένων όπως: Ulrich's International Periodicals, Web of Science, CSA-IDS, OCLC FIRST SEARCH, Wilson Web, ProQuest Digital Dissertations, Oxford Reference Online, κ.ά.
3. *Θεματικός Κατάλογος Ηλεκτρονικών Πηγών Συστήματος Βιβλιοθηκών ΑΠΘ.* Πρόσβαση σε έναν συνεχώς αυξανόμενο αριθμό βάσεων δεδομένων για όλες τις θεματικές περιοχές (Στον κατάλογο δεν περιλαμβάνονται ηλεκτρονικά περιοδικά).
4. *Netlibrary.* Το Σύστημα Βιβλιοθηκών του ΑΠΘ προσφέρει πρόσβαση στο πλήρες κείμενο 370 ηλεκτρονικών βιβλίων (αλφαβητικός κατάλογος) μέσω της υπηρεσίας NetLibrary.
5. *Ζέφυρος- Ελληνικοί Ηλεκτρονικοί Κατάλογοι.* Πρόσβαση στην πύλη "Ζέφυρος" για τον εντοπισμό των διαθέσιμων βιβλίων, περιοδικών και άλλου υλικού στους καταλόγους των Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών και άλλων ελληνικών βιβλιοθηκών. Βάσεις Δεδομένων σε CD-ROMs
6. *Πρόσβαση σε βιβλιογραφικές βάσεις δεδομένων σε CD-ROMs.*

    AGRICOLA
    ATLA RELIGION DATABASE, AMERICAN THEOLOGICAL LIBRARY ASSOCIATION
    BIOLOGICAL ABSTRACTS (BIOSIS)
    COMPUTER LIBRARY
    EDUCATION LIBRARY
    ENVIRONMENTAL LIBRARY
    ERIC
    INSPEC
    MEDLINE & SERLINE
    MLA INTERNATIONAL BIBLIOGRAPHY
    NTIS
    PHI 7: INSCRIPTIONS, PAPYRI & COPTIC TEXTS
    PHI 5.3: LATIN TEXTS & BIBLE VERSIONS
    SPORT DISCUS

THESAURUS LINGUAE GRAECAE: Η βάση δεδομένων πλήρους κειμένου πληρώθηκε από το Κέντρο Υποστήριξης Τεχνολογιών Πληροφορικής ΑΠΘ (ΚΥΤΠ)

**SPORT DISCUS**

Η Κεντρική Βιβλιοθήκη προσφέρει τη δυνατότητα αναζήτησης πληροφοριών αθλητικού περιεχομένου μέσω του *Sport Discus*. Πρόκειται για μια διεθνή βάση δεδομένων, η οποία περιλαμβάνει υλικό από περιοδικά, βιβλία, συνέδρια, συμπόσια κ.ά. που έχουν σχέση με όλες τις πτυχές της αθλητικής επιστήμης. Δημιουργήθηκε από το Αθλητικό Κέντρο Πληροφορικής στο Οντάριο του Καναδά και συνεργάζεται με διεθνείς βιβλιοθήκες και κέντρα πληροφοριών που είναι μέλη του Διεθνούς Οργανισμού Αθλητικών Πληροφοριών. Καλύπτει υλικό από το 1975 ως σήμερα σε αντικείμενα, όπως αναψυχή, φυσική αγωγή, αθλητιατρική, φυσιολογία της άσκησης, αθλητικές εγκαταστάσεις, αθλητική ψυχολογία, ιστορία της άθλησης, αθλητική προπόνηση, coaching, φυσική κατάσταση, βιοκινητική, εξοπλισμός και αθλητισμός για ειδικές κατηγορίες πληθυσμού.

Όσοι ενδιαφέρονται να χρησιμοποιήσουν το *Sport Discus*, θα πρέπει να απευθύνονται στο προσωπικό της Κεντρικής Βιβλιοθήκης στο υπόγειο του κτηρίου όπου υπάρχουν εγκατεστημένα ειδικά τερματικά ή να εγκαταστήσουν το αντίστοιχο λογισμικό που παρέχεται από την ιστοσελίδα της κεντρικής βιβλιοθήκης στον προσωπικό υπολογιστή τους.

*1. Αλφαβητικός Κατάλογος Ηλεκτρονικών Πηγών Συστήματος Βιβλιοθηκών ΑΠΘ.*

Πρόσβαση σε έναν συνεχώς αυξανόμενο αριθμό βάσεων δεδομένων για όλες τις θεματικές περιοχές (Στον κατάλογο δεν περιλαμβάνονται ηλεκτρονικά περιοδικά).

*2. Ψηφιακή Βιβλιοθήκη Εθνικού Κέντρου Τεκμηρίωσης*

Πρόσβαση σε είκοσι μία (21) ελληνικές βιβλιογραφικές βάσεις δεδομένων.

*3. Online Εκπαιδευτικοί Οδηγοί*

Online Εκπαιδευτικοί Οδηγοί για τη χρήση της βιβλιοθήκης, των βάσεων δεδομένων σε CD-ROMs και του Internet.

*4. Ref-Works*

Πρόσβαση στο πρόγραμμα δημιουργίας προσωπικής ηλεκτρονικής βιβλιογραφίας "Ref-Works". Ο χρήστης μπορεί να εισαγάγει αναφορές από on-line βάσεις δεδομένων και να χρησιμοποιήσει αυτές τις αναφορές στη συγγραφή των δικών του εργασιών μορφοποιώντας αυτόματα την εργασία και τη βιβλιογραφία της.

## Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ

Η βιβλιοθήκη του Τμήματος λειτουργεί ως περιφερειακή βιβλιοθήκη του ΑΠΘ και στεγάζεται στις νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κεντρικό κτίριο). Λειτουργεί με βάση τον κανονισμό που έχει ψηφισθεί από τη ΓΣ του Τμήματος προκειμένου να συμβάλλει στην εύρυθμη διακίνηση πληροφοριών και υλικού. Τηλέφωνο επικοινωνίας: 2310992241

Η βιβλιοθήκη περιλαμβάνει βιβλία και περιοδικά ταξινομημένα με το σύστημα της Βιβλιοθήκης του Κογκρέσου (LC). Διαθέτει 5000 βιβλία ελληνικά και ξενόγλωσσα σε αντικείμενα της αθλητικής

επιστήμης καθώς και περισσότερες από 3500 μεταπτυχιακές διατριβές και διπλωματικές εργασίες. Ο μεγαλύτερος όγκος των βιβλίων είναι στην αγγλική γλώσσα, αλλά υπάρχουν πολλά στην ελληνική και στη γερμανική γλώσσα. Επίσης, διαθέτει 54 τίτλους αναγνωρισμένου κύρους επιστημονικών περιοδικών στα οποία είναι συνδρομητής.

Οι χρήστες της βιβλιοθήκης, ανάλογα με το τι ζητούν, μπορούν να ψάξουν στους καταλόγους. Τα τρέχοντα τεύχη των περιοδικών εκτίθενται αλφαβητικά στο ειδικό εκθετήριο. Οι δεμένοι τόμοι των περιοδικών (τοποθετημένοι χρονολογικά) βρίσκονται στα ράφια με απόλυτη αλφαβητική σειρά τίτλου. Οι διπλωματικές εργασίες είναι ταξινομημένες κατά θέμα και είναι καταγραμμένες κατά θέμα σε ειδικό ευρετήριο. Ακόμα στη βιβλιοθήκη υπάρχουν βιβλία αναφοράς (εγκυκλοπαίδειες, λεξικά, ευρετήρια, κλπ.).

Οι χρήστες της βιβλιοθήκης έχουν πρόσβαση στα βιβλία από την on line βιβλιογραφική βάση δεδομένων «Πτολεμαίος» (ενιαίος συλλογικός κατάλογος των βιβλίων και περιοδικών που υπάρχουν σε όλες τις βιβλιοθήκες του ΑΠΘ), που είναι διαθέσιμη είτε μέσω προσωπικού Η/Υ, είτε από το ισόγειο της Κεντρικής Βιβλιοθήκης. Η δομή του συστήματος βασίζεται σε μενού, τα οποία, ανάλογα με την επιλογή μας, μας οδηγούν σε ανάλογες οθόνες. Το κάθε βήμα μας εξαρτάται από την τυποποιημένη εντολή που θα δώσουμε στο σύστημα.

Στη βιβλιοθήκη του Τμήματος υπάρχουν οι παρακάτω έντυποι κατάλογοι θεμάτων σχετικών με την αθλητική επιστήμη:

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Physical Education Index | 1983-1996 |
| 2. | Sociology of Leisure and Sports Abstracts | 1983-1989 |
| 3. | Sports and Recreation Index | Τόμοι 1-11 |
| 4. | Sport for Women | 1977-1983 |
| 5. | Sport for All in Europe | |
| 6. | The Council of Europe's Work on Sport | 1967-1990 |
| 7. | Research and Sport in Europe | |
| 8. | Sport Bibliography | Τόμοι 1-8 |
| 9. | Sport for Youth | 1977-1984 |

**Όροι δανεισμού**

ΦΟΙΤΗΤΕΣ

Οι φοιτητές δανείζονται έως 3 βιβλία για 7 ημέρες.

Ο δανεισμός γίνεται μόνο με την παρακράτηση της φοιτητικής ταυτότητας.

Τα περιοδικά, δεμένα ή άδετα, δεν δανείζονται, αλλά χορηγούνται μόνο για ανάγνωση και φωτοτύπηση.

Τα βιβλία αναφοράς, οι διπλωματικές και τα σπάνια βιβλία δεν δανείζονται.

Φοιτητής που καταστρέφει ή χάνει βιβλίο που δανείστηκε υποχρεώνεται να το αντικαταστήσει ή να καταβάλει το αντίτιμο.

Οι φοιτητές θα μπορούν να δανείζονται, μόνο αν έχουν επιστρέψει εμπρόθεσμα τα βιβλία που έχουν ήδη δανεισθεί.

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ

Δικαίωμα δανεισμού έχουν όλα τα μέλη ΔΕΠ, ΕΕΔΙΠ και οι διδάσκοντες των άλλων τμημάτων του πανεπιστημίου.

Οι αποσπασμένοι καθηγητές Φυσικής Αγωγής δανείζονται με την παρακράτηση της αστυνομικής τους ταυτότητας.

Οι διδάσκοντες μπορούν να δανείζονται έως 3 βιβλία για 14 ημέρες. Ανανέωση του δανεισμού επιτρέπεται μόνο στην περίπτωση που δεν έχει αναζητηθεί το βιβλίο από άλλο χρήστη.

Ισχύουν για τους διδάσκοντες ότι ισχύει και για τους φοιτητές.

Η χρήση τροφίμων, ποτών και τσιγάρων δεν επιτρέπεται στους χώρους της βιβλιοθήκης.

**Ώρες λειτουργίας**

Η βιβλιοθήκη λειτουργεί καθημερινά ως εξής: 9:00 έως 17:00

## ΝΗΣΙΔΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ

Η νησίδα ηλεκτρονικών υπολογιστών λειτουργεί στις νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κεντρικό κτίριο), τα τελευταία 7 έτη και είναι από τις πλέον σύγχρονες του ΑΠΘ. Αποτελείται από 12 σύγχρονους Η/Υ, εξοπλισμένους με Pentium 4 επεξεργαστές, 256 και 512 Mb μνήμης με πολυμεσικές δυνατότητες. Όλοι οι υπολογιστές έχουν 17΄ οθόνες και είναι συνδεδεμένοι στο δίκτυο του πανεπιστημίου καθώς και στο τοπικό δίκτυο του κτηρίου. Επίσης στο δίκτυο είναι συνδεδεμένοι και δύο λέιζερ εκτυπωτές.

## ΤΟ ΔΙΚΤΥΟ ΤΟΥ ΑΠΘ

Για να συνδεθεί κανείς με το διαδίκτυο και να κάνει χρήση των υπηρεσιών του, πρέπει να έχει ηλεκτρονικό υπολογιστή, τηλεφωνική γραμμή, modem, πρόγραμμα πλοήγησης (όπως τα Netscape και Explorer), σύνδεση μέσω ενός παροχέα, δίψα για μάθηση και... χρόνο.

Παροχέας διαδικτύου είναι και το ΑΠΘ, που μάλιστα προσφέρει δωρεάν σύνδεση για τους φοιτητές και το προσωπικό του. Για να αποκτήσει κάποιος μια τέτοια σύνδεση, χρειάζεται να ανοίξει ένα «λογαριασμό» στην Υπηρεσία Δικτύου του ΑΠΘ, στον 1ο όροφο του κτηρίου του Τμήματος Βιολογίας. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθύνεστε στο:

**Κέντρο Υποστήριξης Τεχνολογιών Πληροφορικής ΑΠΘ**

Ισόγειο κεντρικής βιβλιοθήκης

Τηλ. 2310998462, Fax 2310998302

email itc@auth.gr <mailto:itc@auth.gr>

**Το Τμήμα μας βρίσκεται στην ακόλουθη ιστοσελίδα στο διαδίκτυο:**
**http://www.phed.auth.gr/**

Το διαδίκτυο ανοίγει έναν ολόκληρο νέο κόσμο στο χρήστη του. Σου δίνει τη δυνατότητα να:

- Έχεις ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail) και να επικοινωνείς γραπτώς με οποιοδήποτε άλλο άτομο στον κόσμο έχει την ανάλογη τεχνική υποδομή.
- Συμμετέχεις σε ομάδες συζήτησης και ανταλλάσσεις πληροφορίες που σχετίζονται με την κάθε ομάδα.
- Επισκέπτεσαι ηλεκτρονικές τοποθεσίες (ιστοσελίδες) που ασχολούνται με ό,τι μπορείς να φανταστείς.
- Αναζητείς πληροφορίες με λέξεις κλειδιά μέσω των μηχανών αναζήτησης και εντοπίζεις τις τοποθεσίες που σε ενδιαφέρουν. Για παράδειγμα, αν αναζητήσεις τον όρο «αθλητική ψυχολογία» (sport psychology), θα εμφανισθούν μερικές εκατοντάδες τοποθεσίες που το περιεχόμενό τους σχετίζεται με την επιστήμη αυτή. Κάθε τοποθεσία είναι δυνατό να διακλαδώνεται στη συνέχεια σε ειδικότερα θέματα αθλητικής ψυχολογίας. Το ίδιο συμβαίνει και για οποιοδήποτε άλλο θέμα.
- «Κατεβάζεις» και χρησιμοποιείς ό,τι σε ενδιαφέρει (κείμενο, ήχο, εικόνα, video, προγράμματα κλπ.). Σε πολλές περιπτώσεις ολόκληρα βιβλία και άρθρα διατίθενται δωρεάν και μπορείς να τα αποθηκεύσεις στον υπολογιστή σου. Συχνά, όμως, ζητείται συνδρομή για πρόσβαση σε υπηρεσίες.
- **Τέλος, η απόκτηση λογαριασμού e-mail δια μέσου της Γραμματείας, κρίνεται πλέον απαραίτητη (υποχρεωτική), επειδή όλες οι δηλώσεις μαθημάτων επιλογής, καθώς και η δήλωση των συγγραμμάτων γίνονται μόνο ηλεκτρονικά. Επίσης, με την ίδια διαδικασία είναι εφικτή και η πρόσβαση των φοιτητών/τριών στις λοιπές υπηρεσίες του ηλεκτρονικού πανεπιστημίου (βαθμολογίες κλπ)**

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Μεταβολές στο πρόγραμμα σπουδών γίνονται με απόφαση της ΓΣ του Τμήματος κάθε Απρίλιο. Στη βάση αυτών των αλλαγών τροποποιείται και ο οδηγός σπουδών. Έτσι, υπάρχει πάντα περιθώριο βελτίωσης και διορθώσεων.

Η επιτροπή προγράμματος σπουδών ζητά την κατανόηση των αναγνωστών για πιθανά λάθη και παραλήψεις. Με χαρά θα δεχθούμε τις παρατηρήσεις και υποδείξεις από το διδακτικό και διοικητικό προσωπικό, καθώς και από τους φοιτητές και τις φοιτήτριες του Τμήματος.

Παρατηρήσεις και σχόλια για τον οδηγό σπουδών μπορεί να αποσταλούν στον Λέκτορα κ. Γαλαζούλα Χρήστο στην ηλεκτρονική διεύθυνση: galaz@phed.auth.gr Τελειώνοντας, εξ ονόματος όλων των διδασκόντων του Τμήματος, ευχόμαστε σε όλους τους φοιτητές και όλες τις φοιτήτριες να έχουν εποικοδομητικές σπουδές και μια ευχάριστη διαμονή στην όμορφη πόλη μας.