ΜΟΝΑΔΑ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ Α.Π.Θ.

Τμήμα
Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Θεσσαλονίκη)

Πρόγραμμα Προπτυχιακών Σπουδών

Π2.1

Οδηγός Σπουδών του τρέχοντος ακαδημαϊκού έτους (με το σύνολο των πιστωτικών μονάδων ECTS του ΠΠΣ και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του ΠΠΣ)

16/Απρίλιος/2025

Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

Εισαγωγικά στοιχεία ……...2

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ (εισαχθέντες 2024-2025) ……7

Γενικές Πληροφορίες ……7

Συμβουλές – Προτάσεις.……9

Προσδοκόμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα Προγράμματος Σπουδών ……...10

Δικαιώματα και Υποχρεώσεις Φοιτητών/-τριών ……11

Διάρκεια Σπουδών ……14

Ακαδημαϊκό Ημερολόγιο ……..14

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ……..……..…15

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΟΜΑΔΑ 1 ……...22

ΟΜΑΔΑ 2 ……...37

ΟΜΑΔΑ 3 ……58

ΟΜΑΔΑ 4 ……72

ΟΜΑΔΑ 5 ……..……..118

Το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

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 11 Σχολές, που συγκροτούνται από 41 Τμήματα. Το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής Θεσσαλονίκης του ΑΠΘ ανήκει στη Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΑΠΘ (www.pess.auth.gr). Η ταχυδρομική διεύθυνση του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης 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 όπου προβάλλονται όλες οι απαραίτητες πληροφορίες.

Το Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

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. Τα ορόσημα της Φυσικής Αγωγής στη Νεότερη Ελλάδα είναι:

- 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 197576, 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) στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών και στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο 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. Από το ακαδημαϊκό έτος 2013-2014 ιδρύθηκε η Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΑΠΘ που περιλαμβάνει το ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης και το ΤΕΦΑΑ Σερρών.

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.

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Το ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης είναι ένα από τα ελάχιστα Τμήματα του ΑΠΘ που δε διαθέτει ολοκληρωμένες δικές του εγκαταστάσεις και στεγάζεται για τις εκπαιδευτικές ανάγκες στους στους ακόλουθους χώρους:

1. Νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στην Πανεπιστημιούπολη του ΑΠΘ στη Θέρμη. Τον Ιούνιο του 1997 θεμελιώθηκε το πρώτο κτίριο. Από το χειμερινό εξάμηνο του ακαδημαϊκού έτους 1999-2000 μεταφέρθηκε τμήμα της εκπαιδευτικής δραστηριότητας στο Κτιριακό Συγκρότημα «Ξενώνες», όπου υπάρχει μία αίθουσα διδασκαλίας. Επιπλέον, από το ακαδημαϊκό έτος 2003-2004 διδάσκονται μαθήματα στα Κτίρια «Ποδοσφαίρου» και «Αντισφαίρισης». Τον Μάιο του 2009 περατώθηκε το κτίριο των εργαστηρίων («Γυάλινο Κτίριο») και το Κεντρικό Στάδιο. Στο Γυάλινο Κτίριο υπάρχουν αμφιθέατρο, αίθουσες διδασκαλίας, βιβλιοθήκη, νησίδα ηλεκτρονικών υπολογιστών και από το 2010 στεγάζεται η Γραμματεία του Τμήματος στον πρώτο όροφο του κτιρίου. Ακόμα, τον Μάιο του 2011, περατώθηκε το κλειστό γυμναστήριο «Φωλεά Κλειώ» δωρεά του κ. Χρήστου Μανέα. Από το 2013 στον πρώτο όροφο του κτιρίου εργαστηρίων στεγάζεται η Κοσμητεία της ΣΕΦΑΑ του ΑΠΘ. Τον Ιούνιο του 2022 εγκαινιάστηκε το Νέο Κλειστό Γυμναστήριο. Τέλος, ολοκληρώθηκαν έργα υποδομής, αίθουσες διδασκαλίας, χώροι εφαρμογής καθώς και υπαίθριων δραστηριοτήτων. Πρόσβαση στην Πανεπιστημιούπολη του ΑΠΘ στη Θέρμη παρέχει η λεωφοριακή γραμμή του ΟΑΣΘ Νο 66 (στάση: «Λήδα-Μαρία») – εναλλακτικά, σε απόσταση περπατήματος 9΄ είναι η στάση «Εγνατία Οδός» με εξυπηρέτηση των λεωφοριακών γραμμών του ΟΑΣΘ Νο 36, 36Β, 36Ε,

36Η, 36Κ και 36Ζ.

2. Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο (3ης Σεπτεμβρίου και Αγίου Δημητρίου). Οι εγκαταστάσεις του Πανεπιστημιακού Γυμναστηρίου χρησιμοποιούνται για τη διδασκαλία μαθημάτων εφαρμογής. Η πρόσβαση γίνεται μέσω του Σταθμού Μετρό «Πανεπιστήμιο» και από τις λεωφοριακές γραμμές του ΟΑΣΘ Νο 15Α, 17, 24 και 37 (στάση «Φοιτητική Λέσχη»). Στα 5' περπάτημα είναι ο Τερματικός Σταθμός «Πανεπιστήμια» του ΟΑΣΘ για τις Γραμμές 27, 28, 83, 83Β, 83Τ και η στάση «Αγία Φωτεινή – Πανεπιστήμιο Μακεδονίας» για τις Γραμμές 01Χ, 10, 11, 11Β, 11Ε, 11Μ και 31, ενώ εγγύτερα είναι η στάση «Πανεπιστήμιο Μακεδονίας» (Γραμμές ΟΑΣΘ Νο 02Κ, 07, 14Α και 58).
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 τέσσερις αίθουσες διδασκαλίας. Ο Σταθμός Μετρό ««Πανεπιστήμιο», ο Τερματικός Σταθμός «Πανεπιστήμια» του ΟΑΣΘ (Γραμμές Νο 27, 28, 83, 83Β, 83Τ), η στάση «Αγία Φωτεινή – Πανεπιστήμιο Μακεδονίας» (Γραμμές Νο 01Χ, 10, 11, 11Β, 11Ε, 11Μ και 31) και η στάση «Πανεπιστήμιο Μακεδονίας» (Γραμμές ΟΑΣΘ Νο 02Κ, 07, 14Α και 58) εξυπηρετούν για την πρόσβαση, όπως επίσης και οι λεωφοριακές γραμμές του ΟΑΣΘ Νο 15Α, 17, 24 και 37 (στάση «Φοιτητική Λέσχη», περίπου 5' περπάτημα).
4. Εθνικό Κολυμβητήριο (επί της οδού Αγίου Δημητρίου), όπου πραγματοποιούνται τα μαθήματα του Υγρού Στίβου.
5. Αλεξάνδρειο Αθλητικό Μέλαθρο Θεσσαλονίκης (Γρηγορίου Λαμπράκη 2), με πρόσβαση μέσω των στάσεων «ΑΧΕΠΑ» και «Πανεπιστήμιο Μακεδονίας» του ΟΑΣΘ (Γραμμές 02Κ, 07, 11, 11Β, 11Ε, 11Μ, 14Α, 27, 28, 31, 45, 58, 83, 83Β, 83Τ), ενώ ο Σταθμός Μετρό ««Πανεπιστήμιο» είναι σε απόσταση περίπου 5' περπάτημα.
6. Εθνικό Αθλητικό Κέντρο Μίκρας (επί της οδού Γυμναστηρίου Μίκρας), με πρόσβαση μέσω της στάσης «Εθνικό Γυμναστήριο Μίκρας» (Γραμμές ΟΑΣΘ Νο 04Β, 04Μ, 05, 05Α), με το τερματικό Τερματικό Σταθμό «Κρήνη» του ΟΑΣΘ σε κοντινή απόσταση (Γραμμές Νο 04Α, 04Β, 04Ε, 04Μ, 05, 05Α, 05Β, 06, 07).

Εκτός από τους παραπάνω χώρους, το Τμήμα δύναται να χρησιμοποιεί για τη διδασκαλία των μαθημάτων εφαρμογής λοιπές αθλητικές εγκαταστάσεις της Θεσσαλονίκης.

ΠΑΡΟΧΕΣ

Η πολιτεία παρέχει μία σειρά διοικητικών οικονομικών και άλλων υπηρεσιών και διευκολύνσεων στους φοιτητές για την κατά το δυνατόν πιο άνετη ολοκλήρωση των σπουδών τους. Σ' αυτές περιλαμβάνονται κυρίως η χορήγηση ανταποδοτικών υποτροφιών, εκπαιδευτικών δανείων, φοιτητικό στεγαστικό επίδομα, η παροχή σίτισης και στέγασης (για φοιτητές με χαμηλό οικογενειακό εισόδημα), η ιατροφαρμακευτική και νοσοκομειακή περίθαλψη, η συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη, η δυνατότητα πρόσβασης στο Διαδίκτυο, το δελτίο μειωμένου κομίστρου στα διάφορα μεταφορικά μέσα κ.τ.λ. Στις οικονομικές διευκολύνσεις περιλαμβάνεται επίσης η παροχή δωρεάν διδακτικών συγγραμμάτων σε όλους τους φοιτητές, καθώς και το δικαίωμα πρόσβασης στις πανεπιστημιακές βιβλιοθήκες, ενώ οι διοικητικές διευκολύνσεις αφορούν κυρίως την αναβολή στράτευσης λόγω σπουδών.

Μέλη ΔΕΠ του Τμήματος

Τα μέλη Διδακτικού Ερευνητικού Προσωπικού του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης είναι:

Ονοματεπώνυμο	**Τομέας – τηλέφωνο – e-mail – ώρες συνεργασίας με φοιτητές/τριες**
ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής - 2310991818 - kalexand@phed.auth.gr – έπειτα από συννενόηση
ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής – 2310991057 - athanast@phed.auth.gr - Δευτέρα έως Παρασκευή 12:00-14:00
ΓΑΛΑΖΟΥΛΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	Τομέας Αθλημάτων – 2310992481 - galaz@phed.auth.gr – Τρίτη 12:00–14:00 & Πέμπτη 12:00-14:00
ΓΙΑΝΝΑΚΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	Τομέας Αθλημάτων – 2310992471 - ayiannak@phed.auth.gr - Τρίτη : 10:30-12:30, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, Αίθουσα 22 & Πέμπτη: 11:30-13:30 Νέες Εγκατασ. Θέρμης, Κτήριο Ξενώνες Ζ', 1ος όροφος, Γραφείο 4
ΓΙΑΤΣΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Τομέας Αθλημάτων – 2310992208 - ggiatsis@phed.auth.gr - Τετάρτη: 11:00-12:30 & Πέμπτη: 09:00-11:00
ΓΡΟΥΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής – 2310992178 - ggrouios@phed.auth.gr - Δευτέρα και Τετάρτη, 10:00 πμ – 12:00 πμ
ΔΟΥΚΑ ΣΤΥΛΙΑΝΗ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής – 2310992473 - sdouka@phed.auth.gr - Δευτέρα-Τρίτη: 11:00-14:00
ΚΑΪΜΑΚΑΜΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Τομέας Αθλημάτων - 2310991847 - dkaimakamis@phed.auth.gr - Δευτέρα 9.00-14.00 και Παρασκευή 09.00-14.00 Θέρμη, Γυάλινο Κτίριο, Ισόγειο
ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ	Τομέας Αθλημάτων – 231991821 - ekosmido@phed.auth.gr - Δευτέρα 10:30-12:30, Τετάρτη 09:30-10:30
ΚΟΥΙΔΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης - 2310992189 kouidi@phed.auth.gr - Τρίτη & Τετάρτη 10:30-11:30
ΚΟΥΤΛΙΑΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης – 2310992188 - koutlian@phed.auth.gr - Δευτέρα, Τρίτη και Παρασκευή 09:00 - 11:00
ΛΟΛΑ ΑΦΡΟΔΙΤΗ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής – 2310992173 - alola@phed.auth.gr - Δευτέρα: 10:30-12:00 & Τετάρτη: 10.30-12.30 (ΓΡΑΦΕΙΟ - ΘΕΡΜΗ/Κτϊριο «Ξενώνες», 1ος όροφος)
ΜΑΜΕΛΕΤΖΗ ΔΗΜΗΤΡΑ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης – 2310992493 - mamel@phed.auth.gr - Δευτέρα και Τετάρτη 10:00-12:00
ΜΑΝΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης – 2310992175 - vmanou@phed.auth.gr - Τρίτη 10:30-12:30 & Πέμπτη 10:00-12:00

ΜΕΤΑΞΑΣ ΘΩΜΑΣ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης – 2310992250 - tommet@phed.auth.gr - Δευτέρα 11:30-12:30 & Τρίτη 11:30-14:30
ΜΟΥΓΙΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης – 2310992238 - mougios@phed.auth.gr - Τετάρτη & Πέμπτη 12:00-14:00
ΜΠΑΡΚΟΥΚΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής - 2310992162 - bark@phed.auth.gr - Δευτέρα-Παρασκευή 10:00-12:00
ΜΥΛΩΣΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Τομέας Αθλημάτων - 2310 992472 - dmylosis@phed.auth.gr – Δευτέρα & Τετάρτη, 09:30-11:30
ΟΥΡΔΑ ΔΕΣΠΟΙΝΑ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής – 2310992194 - despoino@phed.auth.gr – μετά από συνεννόηση
ΠΑΝΟΥΤΣΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	Τομέας Αθλημάτων – 2310992205 - bpanouts@phed.auth.gr - Δευτέρα, 10:00-12:00
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής – 2310992167 - ppan@phed.auth.gr - Δευτέρα 09:00-11:00 & Τετάρτη 11:00-13:00
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ	Τομέας Αθλημάτων – 2310991837 - sophpapa@phed.auth.gr - Δευτέρα & Τρίτη: 12:15-13:15 (Ε.Γ. ΜΙΚΡΑ), Πέμπτη: 12:15-14:15 (Γραφείο - Θέρμη)
ΠΕΤΡΙΔΟΥ ΑΝΑΤΟΛΗ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης - 2310 992237 - apet@phed.auth.gr - Τετάρτη & Πέμπτη, 10:00-12:00
ΡΟΔΑΦΗΝΟΣ ΑΓΓΕΛΟΣ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής - 2310 992213 - rodafinos@phed.auth.gr – μετά από συννενόηση
ΣΙΑΤΡΑΣ ΘΕΟΦΑΝΗΣ	Τομέας Αθλημάτων – 2310992179 - fsiatras@phed.auth.gr - Δευτέρα 10:00-12:00 & Τετάρτη 10:00-12:00
ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	Τομέας Αθλημάτων – 2310992235 - nstavrop@phed.auth.gr - Δευτέρα 08:15-10:15 & Τετάρτη 11:00-13:00
ΣΤΕΡΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης - nickstergiou@phed.auth.gr - Δευτέρα & Τετάρτη 10:00-12:00
ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης – 2310992218 - terzidis@phed.auth.gr – μετά από συννενόηση
ΤΖΕΤΖΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής – 2310992196 - tzetzis@phed.auth.gr - Τρίτη & Τετάρτη 10:00-12:00
ΤΣΙΜΑΡΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης – 2310992216 - tsimaras@phed.auth.gr - Πέμπτη 09:30-11:30
ΤΣΟΡΜΠΑΤΖΟΥΔΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής - 2310992212 - lambo@phed.auth.gr - Δευτέρα & Πέμπτη 12:00-14:00
ΦΩΤΙΑΔΟΥ ΕΛΕΝΗ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης – 2310992215 - fotiadi@phed.auth.gr - Τρίτη 11:30-13:30 & Παρασκευή 10:30-12:30
ΧΑΤΖΗΜΑΝΟΥΗΛ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Τομέας Αθλημάτων – 2310992476 -

	xatjiman@phed.auth.gr - Τρίτη 11:45-13:45 & Τετάρτη 10:00-12:00
ΧΑΤΖΗΤΑΚΗ ΒΑΣΙΛΕΙΑ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής – 2310992193 - vaso1@phed.auth.gr - Δευτέρα & Τετάρτη: 12:00 - 15:00
ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής – 2310992225 - chatzop@phed.auth.gr - Χειμερινό εξάμηνο: Τετάρτη 12:00-14:00, Εαρινό εξάμηνο: Δευτέρα 12:30-14:30.
ΧΡΙΣΤΟΥΛΑΣ ΚΟΣΜΑΣ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης - 2310992230 kchristo@phed.auth.gr - Δευτέρα & Τετάρτη 11:00-13:00

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/-ριες που θα εισάγονται από το ακαδημαϊκό έτος 2024-2025 και μετά, παρουσιάζεται στον συνοπτικό πίνακα που ακολουθεί. Το πρόγραμμα αποτελείται από πέντε ομάδες μαθημάτων, με διαφορετικά χαρακτηριστικά η κάθε μία.

Ομάδα 1: Υποχρεωτικά θεωρητικά μαθήματα. Η ομάδα αυτή αποτελείται από 18 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 22 μαθήματα και περιλαμβάνει τη διδακτική της παιδαγωγικής γυμναστικής, τη διδακτική της Φυσικής Αγωγής στην Α/θμια και Β/θμια εκπαίδευση, τους παραδοσιακούς χορούς 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: Εργαστηριακές ειδικεύσεις. Η ομάδα αυτή αποτελείται από 11 μαθήματα. Κάθε φοιτητής/-τρια μπορεί να παρακολουθήσει μόνο μία εργαστηριακή ειδίκευση. Η παρακολούθηση της εργαστηριακής ειδίκευσης γίνεται στο 5ο ή στο 6ο εξάμηνο. Το εξάμηνο (5ο ή 6ο εξάμηνο) κατά το οποίο οι φοιτητές/-τριες θα παρακολουθήσουν την εργαστηριακή ειδίκευση προκαθορίζεται από το επώνυμό τους. Ειδικότερα, οι φοιτητές/-τριες των οποίων το επώνυμο αρχίζει **από Α μέχρι και Λ** παρακολουθούν την εργαστηριακή ειδίκευση κατά το **5ο εξάμηνο** και οι φοιτητές/-τριες των οποίων το επώνυμο αρχίζει **από Μ μέχρι και Ω** παρακολουθούν την εργαστηριακή ειδίκευση κατά το **6ο εξάμηνο**. Στο εξάμηνο παρακολούθησης της εργαστηριακής ειδίκευσης, ο φοιτητής/-τρια δε θα μπορεί να παρακολουθεί και μαθήματα ελεύθερης επιλογής.

Ομάδα 4: Μαθήματα Ελεύθερης Επιλογής. Η ομάδα αυτή αποτελείται από 68 μαθήματα (36 θεωρητικά μαθήματα και 32 εφαρμογής) από τα οποία ο φοιτητής επιλέγει μαθήματα που αντιστοιχούν συνολικά σε 12 ECTS. Τα

επιλεγόμενα μαθήματα εφαρμογής θα πρέπει να αντιστοιχούν τουλάχιστον σε 4 ECTS και το μέγιστο σε 8 ECTS. Τα θεωρητικά επιλεγόμενα μαθήματα θα πρέπει, επίσης, να αντιστοιχούν τουλάχιστον σε 4 ECTS και το μέγιστο σε 8 ECTS. Οι φοιτητές/-τριες επιλέγουν 4 μαθήματα στο 5ο ή 6ο εξάμηνο (στο 3ο έτος, οι φοιτητές/-τριες παρακολουθούν τα επιλεγόμενα μαθήματα κατά το εξάμηνο που δεν παρακολουθούν την εργαστηριακή ειδίκευση) και 2 μαθήματα στο 8ο εξάμηνο. Η εκπόνηση διπλωματικής εργασίας στο 8ο εξάμηνο αντιστοιχεί σε 6 ECTS θεωρητικών μαθημάτων ελεύθερης επιλογής. Επίσης, η πρακτική άσκηση στο 8ο εξάμηνο αντιστοιχεί σε 6 ECTS μαθημάτων εφαρμογής ελεύθερης επιλογής. Τα επιλεγόμενα μαθήματα πραγματοποιούνται όταν ο ελάχιστος αριθμός των φοιτητών/-τριών είναι πέντε (5). Εξαίρεση αποτελούν τα μαθήματα που είναι προαπαιτούμενα για την ειδικότητα του αθλήματος με το οποίο οι φοιτητές/-τριες έχουν εισαχθεί άνευ εξετάσεων ή με μοριοδότηση. Σε αυτή την περίπτωση, ο ελάχιστος αριθμός των φοιτητών/-τριών είναι τρεις (3), φοιτούν στο ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ Θεσσαλονίκης και ένας εξ' αυτών έχει εισαχθεί άνευ εξετάσεων ή με μοριοδότηση, όπως ορίζει το εκάστοτε ΦΕΚ.

Ομάδα 5: Μαθήματα Ειδικότητας. Κάθε φοιτητής - φοιτήτρια είναι **υποχρεωμένος** να επιλέξει μία ειδικότητα που αποτελείται από δύο 9ωρα μαθήματα σε κάθε εξάμηνο του 4ου έτους. Οι φοιτητές/-ριες που έχουν εισαχθεί ως αθλητές είναι υποχρεωμένοι να επιλέξουν την ειδικότητα του αθλήματός τους. Προκειμένου να παρακολουθήσει ένας φοιτητής μία ειδικότητα θα πρέπει να έχει περάσει το 50% όλων των υποχρεωτικών μαθημάτων κορμού και τα προαπαιτούμενα μαθήματα που ορίζει η ειδικότητα.
Μία ειδικότητα πραγματοποιείται όταν:

1. Ο ελάχιστος αριθμός των φοιτητών/-τριών είναι πέντε (5), εκ των οποίων οι τρεις (3) φοιτούν στο ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ Θεσσαλονίκης ή
2. Ο ελάχιστος αριθμός των φοιτητών/-τριών είναι τέσσερεις (4), εκ των οποίων οι τρεις (3) φοιτούν στο ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ Θεσσαλονίκης και ένας εξ' αυτών (των τριών) έχει εισαχθεί άνευ εξετάσεων ή με μοριοδότηση, όπως ορίζει το εκάστοτε ΦΕΚ ή
3. Ο ελάχιστος αριθμός των φοιτητών/-τριών είναι τρεις (3), φοιτούν στο ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ Θεσσαλονίκης και ένας εξ' αυτών έχει εισαχθεί άνευ εξετάσεων, όπως ορίζει το εκάστοτε ΦΕΚ.

Στα μαθήματα με υποχρεωτική παρακολούθηση (υποχρεωτικά μαθήματα εφαρμογής, εργαστηριακές ειδικεύσεις, μαθήματα εφαρμογής ελεύθερης επιλογής, μαθήματα ειδικότητας), 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.

Πρακτική Άσκηση

Στο Πρόγραμμα Προπτυχιακών Σπουδών παρέχεται η δυνατότητα εκπόνησης πρακτικής άσκησης. Η πρακτική άσκηση των φοιτητών/-τριών του ΠΠΣ είναι προαιρετική, διαρκεί τρεις (3) μήνες και γίνεται με βάση τις διατάξεις του Κανονισμού Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος και τη διαδικασία που προβλέπεται στο άρθρο 69 του Ν. 4957/2022. Η προαιρετική συμμετοχή σε πρακτική άσκηση πραγματοποιείται στο Η΄ εξάμηνο και αντιστοιχεί σε 6 ECTS μαθημάτων εφαρμογής ελεύθερης

επιλογής. Επισημαίνεται ότι σε περίπτωση που ο/η φοιτητής/-τρια προτίθεται να παρακολουθήσει την πρακτική άσκηση δεν μπορεί το ίδιο εξάμηνο να δηλώσει το μάθημα της πτυχιακής εργασίας. Εάν επιθυμεί να δηλώσει και το μάθημα της πτυχιακής, επιτρέπεται να το δηλώσει στο εξάμηνο του 3ου έτους που δε θα παρακολουθεί εργαστηριακή ειδίκευση.

Για τη λήψη του πτυχίου απαιτείται η συμπλήρωση **διακοσίων σαράντα (240) πιστωτικών μονάδων ECTS.**

Συνολικά ο φοιτητής θα πρέπει να ολοκληρώσει επιτυχώς σαράντα εννέα (49) μαθήματα για τη λήψη του πτυχίου του:

1. 18 υποχρεωτικά θεωρητικά μαθήματα
2. 22 υποχρεωτικά μαθήματα εφαρμογής
3. 1 μάθημα εργαστηριακής ειδίκευσης
4. 6 μαθήματα ελεύθερης επιλογής ή
   3 ελεύθερης επιλογής και διπλωματική εργασία ή
   3 ελεύθερης επιλογής και πρακτική άσκηση ή
   διπλωματική εργασία και πρακτική άσκηση
5. 2 μαθήματα ειδικότητας

Συμβουλές - Προτάσεις

Επειδή τα περισσότερα θεωρητικά μαθήματα επιλογής απαιτούν προηγούμενη γνώση, είναι λογικό να τα παρακολουθεί ο/η φοιτητής/-τρια αφού πρώτα έχει διδαχθεί μαθήματα του ιδίου ή συναφούς γνωστικού περιεχομένου. 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 κατά το οποίο μπορούν οι φοιτητές/-ριες να παρακολουθήσουν το αντίστοιχο μάθημα.

Επισημαίνεται ότι τα μαθήματα ελεύθερης επιλογής της 4ης ομάδας 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. Όλες οι **ειδικότητες** έχουν ως προαπαιτούμενο τουλάχιστον ένα μάθημα:

1. Αθλητικές δραστηριότητες κλειστού χώρου (fitness), σελ. 118	2. Αντισφαίριση, σελ. 120
3. Άρση Βαρών, σελ. 121	4. Ειδική φυσική αγωγή – Θεραπευτική γυμναστική, σελ. 122
5. Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός, σελ. 125	6. Ενόργανη γυμναστική, σελ. 128
7. Ζίου Ζίτσου, σελ. 130	8. Ιστιοπλοΐα, σελ. 133
9. Καλαθοσφαίριση, σελ. 134	10. Καράτε, σελ. 136
11. Κλασικός αθλητισμός, σελ. 139	12. Κολύμβηση, σελ. 140
13. Κωπηλασία, σελ. 141	14. Πάλη, σελ. 143
15. Πετοσφαίριση, σελ. 145	16. Ποδηλασία, σελ. 147
17. Ποδόσφαιρο, σελ. 148	18. Ρυθμική Γυμναστική, σελ. 150
19. Τάεκβοντο ITF, σελ. 152	20. Τάεκβοντο WTF, σελ. 155
21. Τζούντο, σελ. 158	22. Υδατοσφαίριση, σελ. 159
23. Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες και αθλητικός τουρισμός, σελ. 161	24. Χειμερινά αθλήματα - Χιονοδρομία, σελ. 162
25. Χειροσφαίριση, σελ. 164	

Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα Προγράμματος Σπουδών

Το προπτυχιακό ΠΣ του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού αποσκοπεί στην εκπαίδευση επιστημόνων, ικανών να μελετούν και να κατανοούν τις επιστημονικές εξελίξεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό και να έχουν τη δυνατότητα παραγωγής νέας γνώσης. Σημαντικό τμήμα του ΠΣ αφορά στην απόκτηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων (αθλητικών, ψυχολογικών, παιδαγωγικών, κ.ά.) που συντελούν στην προαγωγή της Αθλητικής Επιστήμης. Σε εφαρμοσμένο επίπεδο, το ΠΣ αποβλέπει σε μαθησιακά αποτελέσματα και δεξιότητες που προσδίδουν ικανότητα προσφοράς υπηρεσιών από τους αποφοίτους του στους τομείς της εκπαίδευσης, της υγείας, της αναψυχής και του αγωνιστικού αθλητισμού. Τέλος, το ΠΣ αποσκοπεί στο να αναδείξει τη φυσική δραστηριότητα και τον αθλητισμό, εκτός από μέσο αγωγής και ως μέσο κοινωνικής ένταξης, αναψυχής, βελτίωσης της φυσικής κατάστασης και υγείας, δημιουργικής ενασχόλησης, και γενικά σημαντικό μέσο για την προαγωγή της ποιότητας ζωής, όλων των ηλικιών. Συνεπώς, οι απόφοιτοι του Τμήματος, ανάλογα με τα μαθήματα και την ειδίκευση που έχουν επιλέξει, δύνανται να αποκτήσουν τις παρακάτω δεξιότητες: 1) τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, 2) την επιστημονική έρευνα σε όλα τα επίπεδα της φυσικής και αθλητικής δραστηριότητας, 3) την καλλιέργεια και ανάπτυξη ολυμπιακών αθλημάτων, 4) τη μελέτη της ιστορικής, κοινωνικής και φιλοσοφικής βάσης του αθλητισμού 5) την προπονητική του αθλητισμού για την βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης, 6) τις βιολογικές προσαρμογές και την αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης, 7) τη μηχανική ανάλυση της κίνησης στον αθλητισμό, 8) την ψυχολογία των αθλητών, των αθλητικών ομάδων και των ασκουμένων, 9) το σχεδιασμό και την επίβλεψη προγραμμάτων άσκησης για την προαγωγή της υγείας, 10) τη σωματική, πνευματική, ψυχολογική, κοινωνική και ηθική ανάπτυξη του πληθυσμού, μέσω της άσκησης, 11) την άσκηση ως θεραπευτικό μέσο σε χρόνιες διαταραχές και παθήσεις, 12) την άσκηση στους χώρους εργασίας, 13) την άσκηση και άθληση σε άτομα με αναπηρίες και ιδιαίτερες ικανότητες, 14) την αξιολόγηση των επιπτώσεων στην υγεία από τη χρήση απαγορευμένων ουσιών και των μεθόδων για την αύξηση της απόδοσης και 15) την καλλιέργεια υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής.

Οι απόφοιτοι του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, εκτός από τις γνώσεις που σχετίζονται με την Αθλητική Επιστήμη και τις εφαρμογές της, έχουν την ικανότητα: 1) να επικοινωνούν σε μια δεύτερη γλώσσα, 2) να αναζητούν, αναλύουν και συνθέτουν δεδομένα και πληροφορίες, κάνοντας χρήση της κατάλληλης τεχνολογίας, 3) να προσαρμόζονται σε νέες καταστάσεις και να παίρνουν αποφάσεις, 4) να εργάζονται αυτόνομα ή σε ομάδα σε διεθνές ή/και διεπιστημονικό περιβάλλον, 5) να παράγουν νέες ιδέες, να σχεδιάζουν και να διαχειρίζονται επιστημονικά και ερευνητικά έργα, 7) να σέβονται τη διαφορετικότητα, την πολυπολιτισμικότητα και το φυσικό περιβάλλον, 8) να επιδεικνύουν επαγγελματική, κοινωνική και ηθική υπευθυνότητα, 9) να επιδεικνύουν ευαισθησία σε θέματα φύλου και 10) να έχουν κριτική σκέψη.

Δικαιώματα και Υποχρεώσεις Φοιτητών/-τριών

Δικαιώματα

Οι προπτυχιακοί/-ές φοιτητές/-τριες είναι μέλη της ακαδημαϊκής κοινότητας του ΑΠΘ και απολαμβάνουν το δικαίωμα στη γνώση, στην ελευθερία της έρευνας και στην ελεύθερη έκφραση των ιδεών στο πλαίσιο της ακαδημαϊκής ελευθερίας και της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Οι φοιτητές/-τριες του ΠΠΣ **Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Θεσσαλονίκη):**

α) απολαμβάνουν τις κοινωνικές και άλλες παροχές που απορρέουν από την ιδιότητα του/της φοιτητή/-τριας γενικά και του ΑΠΘ ειδικά. Η φοιτητική ιδιότητα αποκτάται με την εγγραφή στο Τμήμα και διατηρείται μέχρι τη λήψη του τίτλου σπουδών. Ο/Η φοιτητής/-τρια έχει δικαίωμα να διακόψει τη φοίτησή του/της σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία. Κατά τη διάρκεια της αναστολής της φοίτησης αίρεται η φοιτητική ιδιότητα και αποκτάται ξανά με νέα αίτηση του/της ενδιαφερομένου/-ης. Επίσης, έχει δικαίωμα υποβολής αίτησης για μερική φοίτηση. Για την κατ' εξαίρεση υπέρβαση της ανώτατης διάρκειας φοίτησης, τη διακοπή σπουδών και τη μερική φοίτηση εφαρμόζονται οι ειδικές κανονιστικές διατάξεις του ΑΠΘ.

β) εκφράζουν ελεύθερα τις απόψεις τους για εκπαιδευτικά και άλλα θέματα, στο πλαίσιο της ακαδημαϊκής ελευθερίας και με σεβασμό στους κανόνες δεοντολογίας του ΑΠΘ.

γ) αξιολογούν το έργο των μελών ΔΕΠ και του λοιπού εν γένει εκπαιδευτικού, ειδικού και όλων των κατηγοριών προσωπικού, την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού και λοιπού έργου, σύμφωνα με τις διατάξεις του νόμου και των Κανονισμών του οικείου Τμήματος και του Ιδρύματος.

δ) ενημερώνονται από το Τμήμα για το ΠΠΣ, τις εκπαιδευτικές τους υποχρεώσεις, τους κανόνες και τις προϋποθέσεις για την απρόσκοπτη φοίτησή τους.

ε) συνεργάζονται με το εκπαιδευτικό προσωπικό για τις εκπαιδευτικές και αξιολογητικές τους ανάγκες, στις ημέρες και ώρες που έχουν ανακοινωθεί στην αρχή κάθε εξαμήνου.

στ) υποβάλλουν αιτήσεις προς τις διοικητικές υπηρεσίες του οικείου Τμήματος ή Σχολής ή του Ιδρύματος και εξυπηρετούνται έγκαιρα και αποτελεσματικά.

ζ) κάνουν χρήση των εγκαταστάσεων, υποδομών και των μέσων του ΑΠΘ, σύμφωνα με τους κανονισμούς του Ιδρύματος.

η) επωφελούνται από τις κοινωνικές και άλλες παροχές που απορρέουν από την ιδιότητα του/της φοιτητή/-τριας γενικά και του ΑΠΘ ειδικά.

θ) υποβάλλουν αιτήματα στα αρμόδια όργανα του Ιδρύματος σχετικά με θέματα που αφορούν την εκπαίδευσή τους.

ι) εκπροσωπούνται διά των νομίμως ορισμένων εκπροσώπων τους στα συλλογικά όργανα και τις επιτροπές του Ιδρύματος και ενημερώνονται σχετικά με τα εκπαιδευτικά, ερευνητικά και διοικητικά θέματα του Ιδρύματος που τους/τις αφορούν

μέσω των εκπροσώπων τους.

ια) είναι ελεύθεροι/-ες να εκφράζονται ατομικά ή συλλογικά στο πλαίσιο λειτουργίας φοιτητικών συλλόγων. Θέματα σχετικά με τον τρόπο ανάδειξης των οργάνων των φοιτητικών συλλόγων, τη συνεδρίαση και τον τρόπο σύγκλησης των οργάνων τους, καθώς και κάθε άλλο θέμα σχετικό με την οργάνωση και τη λειτουργία τους καθορίζονται στο καταστατικό του φοιτητικού συλλόγου. Η ανάδειξη των οργάνων των φοιτητικών συλλόγων δύναται να πραγματοποιείται ηλεκτρονικά, εφόσον αυτό προβλέπεται στο καταστατικό του συλλόγου.

ιβ) συμμετέχουν σε αμειβόμενες δραστηριότητες του ΑΠΘ, υπό τους όρους και προϋποθέσεις που ορίζουν σχετικές διατάξεις του νόμου.

ιγ) συμμετέχουν σε διεθνή και ευρωπαϊκά προγράμματα ανταλλαγής φοιτητών/-τριών (όπως π.χ. Erasmus+ studies, Erasmus+ placement), σύμφωνα με τα κριτήρια και τη διαδικασία που ορίζει ο αρμόδιος φορέας, το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών και το ΑΠΘ.

ιδ) ζητούν με αναφορά τους στον Συνήγορο του Φοιτητή, τη διερεύνηση υποθέσεων σχετικά με την κατά την άποψή τους μη τήρηση των διατάξεων του νόμου ή του Κανονισμού, του Κώδικα Δεοντολογίας του Ιδρύματος, των Κανονισμών Σπουδών κ.ά.

Υποχρεώσεις

Οι φοιτητές/-τριες του ΑΠΘ έχουν τις παρακάτω υποχρεώσεις και οφείλουν:

α) να σέβονται τους/τις άλλους/-ες φοιτητές/-τριες, τους/τις καθηγητές/-τριες και όλο το προσωπικό του Ιδρύματος.

β) να είναι ενημερωμένοι/-ες για τον Εσωτερικό Κανονισμό του ΑΠΘ και τους επιμέρους κανονισμούς λειτουργίας του Ιδρύματος που τους/τις αφορούν και να τους εφαρμόζουν με συνέπεια και υπευθυνότητα ενεργώντας κατά την άσκηση των φοιτητικών καθηκόντων και εκδηλώσεών τους κατά τρόπο νόμιμο και πάντοτε συμβατό με τη λειτουργία του Ιδρύματος.

γ) να εκπληρώνουν τα φοιτητικά τους καθήκοντα με επιμέλεια και υπευθυνότητα και ιδίως:

γα) να είναι ενήμεροι/-ες για το ΠΠΣ που παρακολουθούν, το ακαδημαϊκό ημερολόγιο, να κατανοούν και να ενημερώνονται για την εκπαιδευτική διαδικασία που ακολουθούν, μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-learning, της ιστοσελίδας που διαθέτουν τα Τμήματα, η Σχολή και το ίδιο το ΑΠΘ, αλλά και μέσω των ανακοινώσεων.

γβ) να συμμετέχουν στις εκπαιδευτικές δραστηριότητες προσηκόντως και σύμφωνα με τους όρους διεξαγωγής τους.

γγ) να συμβάλλουν στην ομαλή και αποτελεσματική λειτουργία κάθε εκπαιδευτικής δραστηριότητας, απέχοντας από κάθε πράξη ή συμπεριφορά που θα μπορούσε να επηρεάσει αρνητικά τη διεξαγωγή της.

γδ) να ανταποκρίνονται στα καθήκοντα που αναλαμβάνουν στο πλαίσιο παρακολούθησης των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων.

γε) να συμμορφώνονται προς τις παρεχόμενες κατευθυντήριες οδηγίες και

συστάσεις των διδασκόντων ή άλλων αρμοδίων οργάνων και υπηρεσιών του Ιδρύματος.

γστ) να τηρούν την ερευνητική δεοντολογία, ιδίως περί προστασίας των πνευματικών δικαιωμάτων

γζ) να συμμετέχουν ομαλά και σύμφωνα με τους προβλεπόμενους κανονισμούς του Ιδρύματος στις εξετάσεις απέχοντας από κάθε πράξη ή συμπεριφορά που θα μπορούσε να παρακωλύσει ή να θέσει σε κίνδυνο την ομαλή διεξαγωγή τους ή να αποκλείσει τη συμμετοχή τους, όπως ενδεικτικά λόγω αντιγραφής ή χρήσης μη κατάλληλων αντικειμένων ή εγγράφων ή μέσων κατά την εξέταση.

γη) να συμμετέχουν στις διαδικασίες αξιολόγησης των μαθημάτων, των δομών και των υπηρεσιών του Ιδρύματος καταθέτοντας τις απόψεις τους κατά τρόπο αντικειμενικό, δίκαιο και αμερόληπτο με γνώμονα τη βελτίωση των σπουδών του Ιδρύματος.

δ) να τηρούν την ακαδημαϊκή δεοντολογία και τις αρχές ακαδημαϊκού ήθους.

ε) να σέβονται και να προστατεύουν τις εγκαταστάσεις, τον περιβάλλοντα χώρο και τον εξοπλισμό του Πανεπιστημίου και να μεριμνούν για τη διατήρηση της καθαριότητας και της ευταξίας των χώρων του.

στ) να επιδεικνύουν την ακαδημαϊκή τους ταυτότητα, όταν τους ζητείται από μέλος του διδακτικού προσωπικού, του διοικητικού προσωπικού και του προσωπικού φύλαξης στο πλαίσιο των λειτουργιών του Ιδρύματος.

ζ) να συμμετέχουν στις δραστηριότητες του Ιδρύματος.

η) να προβάλλουν και να προάγουν το Πανεπιστήμιο με τις ακαδημαϊκές, πολιτιστικές και κοινωνικές δραστηριότητές τους.

θ) να απέχουν από πράξεις που δεν συνάδουν με την ακαδημαϊκή αποστολή του Ιδρύματος, ή εμποδίζουν την εύρυθμη λειτουργία των οργάνων και των υπηρεσιών του ή την ακαδημαϊκή ελευθερία στην έρευνα και διδασκαλία καθώς επίσης και την ελεύθερη έκφραση και διακίνηση των ιδεών.

Το ΑΠΘ λαμβάνει ιδιαίτερη μέριμνα για την άσκηση των δικαιωμάτων των φοιτητών/-τριών με Αναπηρία και την ισότιμη ένταξή τους στο Πανεπιστήμιο. Ειδικότερα, μεριμνά για τη λήψη μέτρων που διασφαλίζουν την πρόσβαση στους χώρους του Ιδρύματος, εξασφαλίζει την αναγκαία υποδομή και υποστήριξη, καθώς και τις αναγκαίες συνθήκες για την απρόσκοπτη συμμετοχή τους στην εκπαιδευτική διαδικασία και τις εξετάσεις. Τα θέματα εκπαίδευσης των φοιτητών/-τριών με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή μαθησιακές δυσκολίες ρυθμίζονται σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία και τις διεθνείς καλές πρακτικές.

Οι φοιτητές/-τριες που προέρχονται από άλλα ΑΕΙ της ημεδαπής ή άλλα ομοταγή Ιδρύματα της αλλοδαπής και εγγράφονται στο ΑΠΘ ως φιλοξενούμενοι/-ες φοιτητές/-τριες, έχουν τα ίδια δικαιώματα και υποχρεώσεις με τους φοιτητές/-τριες του ΑΠΘ για όσο διαρκεί η φοίτησή τους στο Ίδρυμα.

Διάρκεια Σπουδών

Ο ελάχιστος αριθμός εξαμήνων που απαιτούνται για τη λήψη του πτυχίου ή διπλώματος, ανέρχεται σε οκτώ (8) εξάμηνα.

Η ανώτατη διάρκεια φοίτησης στο ΠΠΣ για την απονομή του τίτλου σπουδών είναι ο χρόνος των οκτώ (8) ακαδημαϊκών εξαμήνων *προσαυξημένος κατά τέσσερα (4)* ακαδημαϊκά εξάμηνα.

Ακαδημαϊκό Ημερολόγιο

Το ακαδημαϊκό έτος αρχίζει την 1η Σεπτεμβρίου και λήγει την 31η Αυγούστου του επόμενου έτους. Το διδακτικό έργο κάθε ακαδημαϊκού έτους διαρθρώνεται σε δύο εξάμηνα (χειμερινό και εαρινό. Η έναρξη των μαθημάτων χειμερινού και εαρινού εξαμήνου καθορίζεται από το ακαδημαϊκό ημερολόγιο του ΑΠΘ και δεν υπολείπονται των 13 εβδομάδων ανά εξάμηνο.

Το ακαδημαϊκό ημερολόγιο κάθε έτους καθορίζεται από τη Σύγκλητο. Ο Πρόεδρος του Τμήματος δύναται να προβεί σε τροποποιήσεις όσον αφορά τις ημερομηνίες έναρξης και λήξης της διδακτικής και εξεταστικής περιόδου, εντός του πλαισίου του ακαδημαϊκού έτους, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του Τμήματος, με βάση εξουσιοδοτική απόφαση της Συγκλήτου.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ 2024-25				
1ο Εξάμηνο				
Θεωρητικά Μαθήματα (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (4)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
129Α	Περιγραφική και Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου	4	6	1ο
179Α	Παιδαγωγική	3	4	1ο
232Α	Αγωγή σε Άτομα με Αναπηρία	3	4	1ο
177Α	Κοινωνιολογία της Εκπαίδευσης και του Αθλητισμού	3	4	1ο
Μαθήματα Εφαρμογής (κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (3)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
119	Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού Ι	3	4	1ο
120	Διδακτική της Παιδαγωγικής Γυμναστικής Ι	3	4	1ο
121	Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών Ι	3	4	1ο
	Σύνολο ECTS	**30**		
	Σύνολο Διδακτικών Ωρών	**22**		
	Σύνολο Μαθημάτων	**7**		
2ο Εξάμηνο				
Θεωρητικά Μαθήματα (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (4)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
159Β	Μεθοδολογία Έρευνας και Στατιστική	3	4	2ο
176Β	Φυσιολογία του Ανθρώπου	3	4	2ο
130Β	Αθλητική Ψυχολογία	4	6	2ο
131Β	Πρώτες Βοήθειες Αθλουμένων	3	4	2ο
Μαθήματα Εφαρμογής (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (3)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
169	Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού ΙΙ	3	4	2ο
170	Διδακτική της Παιδαγωγικής Γυμναστικής ΙΙ	3	4	2ο
171	Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών ΙΙ	3	4	2ο
	Σύνολο ECTS	**30**		
	Σύνολο Διδακτικών Ωρών	**22**		
	Σύνολο Μαθημάτων	**7**		
3ο Εξάμηνο				
Θεωρητικά Μαθήματα (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (3)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
280Γ	Βιοχημεία της Άσκησης και Διατροφή αθλουμένων	4	6	3ο

229Γ	Εμβιομηχανική	4	6	3ο
281Δ	Παιδαγωγική Ψυχολογία	3	4	3ο
Μαθήματα Εφαρμογής (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (4)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
218	Διδακτική του Ποδοσφαίρου Ι	3	4	3ο
219	Διδακτική της Χειροσφαίρισης Ι	3	4	3ο
220	Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής Ι	3	4	3ο
221	Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής Ι	3	4	3ο
	Σύνολο ΠΜ	**32**		
	Σύνολο Διδακτικών Ωρών	**23**		
	Σύνολο Μαθημάτων	**7**		
4ο Εξάμηνο				
Θεωρητικά Μαθήματα (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (2)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
477Ε	Κινητική Συμπεριφορά	4	6	4ο
178Δ	Εργοφυσιολογία	4	6	4ο
Μαθήματα Εφαρμογής (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (4)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
268	Διδακτική του Ποδοσφαίρου ΙΙ	3	4	4ο
269	Διδακτική της Χειροσφαίρισης ΙΙ	3	4	4ο
270	Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής ΙΙ	3	4	4ο
271	Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής ΙΙ	3	4	4ο
	Σύνολο ECTS	**28**		
	Σύνολο Διδακτικών Ωρών	**20**		
	Σύνολο Μαθημάτων	**6**		
Το εξάμηνο (5ο ή 6ο εξάμηνο) κατά το οποίο οι φοιτητές/-τριες θα παρακολουθήσουν την εργαστηριακή ειδίκευση ή τα προσφερόμενα μαθήματα επιλογής προκαθορίζεται από το επώνυμό τους.				
5ο Εξάμηνο				
Θεωρητικά Μαθήματα (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (2)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
319Ε	Αθλητιατρική	4	6	5ο
231Δ	Οργάνωση και Διοίκηση του Αθλητισμού	3	4	5ο
Μαθήματα Εφαρμογής (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (3)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
323	Διδακτική της Πετοσφαίρισης Ι	3	4	5ο
324	Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης Ι	3	4	5ο
325	Διδακτική της Κολύμβησης Ι	3	4	5ο
Μαθήματα Ελεύθερης Επιλογής				

ΚΩΔ.	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (4)	h.	ECTS	Εξ.
	Μάθημα Ελεύθερης Επιλογής	2	2	5ο
	Μάθημα Ελεύθερης Επιλογής	2	2	5ο
	Μάθημα Ελεύθερης Επιλογής	2	2	5ο
	Μάθημα Ελεύθερης Επιλογής	2	2	5ο
	Σύνολο ECTS	**30**		
	Σύνολο Διδακτικών Ωρών	**24**		
	Σύνολο Μαθημάτων	**9**		
6ο Εξάμηνο				
Θεωρητικά Μαθήματα (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (2)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
383ΣΤ	Προπονητική	4	6	6ο
377ΣΤ	Αθλητικές Κακώσεις	3	4	6ο
Μαθήματα Εφαρμογής (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (3)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
373	Διδακτική της Πετοσφαίρισης ΙΙ	3	4	6ο
374	Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης ΙΙ	3	4	6ο
375	Διδακτική της Κολύμβησης ΙΙ	3	4	6ο
Εργαστηριακές Ειδικεύσεις				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (1)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
	Εργαστηριακή ειδίκευση	5	8	6ο
	Σύνολο ECTS	**30**		
	Σύνολο Διδακτικών Ωρών	**21**		
	Σύνολο Μαθημάτων	**6**		
7ο Εξάμηνο				
Θεωρητικά Μαθήματα (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (1)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
128Ζ	Ιστορία και Φιλοσοφία της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού	4	4	7ο
Μαθήματα Εφαρμογής (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (1)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
425	Διδακτική της ΦΑ στην Α/θμια Εκπαίδευση	4	8	7ο
Μαθήματα Ελεύθερης Επιλογής				
Ειδικότητα				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (1)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
	Ειδικότητα Ι	9	18	7ο
	Σύνολο ECTS	**30**		
	Σύνολο Διδακτικών Ωρών	**17**		
	Σύνολο Μαθημάτων	**3**		
8ο Εξάμηνο				

Θεωρητικά Μαθήματα (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (0)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**

Μαθήματα Εφαρμογής (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (1)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
475	Διδακτική της ΦΑ στη Β/θμια Εκπαίδευση	4	8	8ο
Μαθήματα Ελεύθερης Επιλογής				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (2)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
	Μάθημα Ελεύθερης Επιλογής	2	2	8ο
	Μάθημα Ελεύθερης Επιλογής	2	2	8ο
Ειδικότητα				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (1)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
	Ειδικότητα ΙΙ	9	18	8ο
	Σύνολο ECTS	**30**		
	Σύνολο Διδακτικών Ωρών	**17**		
	Σύνολο Μαθημάτων	**4**		

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ

ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (11)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
ΕΕ1	Εργοφυσιολογική και βιοχημική αξιολόγηση της ανθρώπινης απόδοσης	5	8	5ο/6ο
ΕΕ2	Εφαρμοσμένη Αθλητική Εμβιομηχανική (Applied Sports Biomechanics)	5	8	5ο/6ο
ΕΕ3	Εφαρμοσμένη Κλινική Εμβιομηχανική (Appleid Clinical Biomechanics)	5	8	5ο/6ο
ΕΕ4	Εφαρμοσμένο Μάρκετινγκ Αθλητισμού, Αναψυχής και Αθλητικού Τουρισμού	5	8	5ο/6ο
ΕΕ5	Μέτρηση και Αξιολόγηση Απόδοσης Ασθενών με Χρόνια Νοσήματα	5	8	5ο/6ο
ΕΕ6	Μέτρηση και Αξιολόγηση Κινητικών Δεξιοτήτων	5	8	5ο/6ο
ΕΕ7	Νέες τεχνολογίες στην ανάλυση της αθλητικής απόδοσης	5	8	5ο/6ο
ΕΕ8	Παιδαγωγικές Εφαρμογές στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό	5	8	5ο/6ο
ΕΕ9	Σχεδιασμός και Αξιολόγηση Προγραμμάτων Άσκησης για Ελεύθερα Ασκούμενους	5	8	5ο/6ο
ΕΕ10	Σχεδιασμός, Αξιολόγηση και Καθοδήγηση της Προπονητικής Διαδικασίας στον Αγωνιστικό Αθλητισμό	5	8	5ο/6ο
ΕΕ11	Ψυχολογική Ενδυνάμωση στην Άσκηση και τον Αθλητισμό	5	8	5ο/6ο

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ (68)

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (36)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
098	Αθλητική Καρδιολογία	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0263	Ανάπτυξη Διαπολιτισμικής Ικανότητας μέσα από τον Αθλητισμό και το Παιχνίδι	2	2	5ο/6ο/8ο
088	Αξιολόγηση της Δύναμης & Νευρομυϊκός Έλεγχος	2	2	5ο/6ο/8ο
02Α	Απόδοση σε Διαφορετικές Περιβαλλοντικές Συνθήκες	2	2	5ο/6ο/8ο

ΕΠ0154	Άσκηση Ατόμων με Χρόνιες Παθήσεις	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0124	Άσκηση και Αισθητηριακές Διαταραχές	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0225	Άσκηση και Παχυσαρκία	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0267	Άσκηση στην Παδική και Εφηβική Ηλικία	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0268	Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία	2	2	5ο/6ο/8ο
061	Βιοχημική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0257	Εκπαιδευτικές Δράσεις κατά της Διαφθοράς στον Αθλητισμό	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0128	Έλεγχος Κινητικών Δεξιοτήτων	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0264	Επανένταξη στην Άθληση μετά από Κάκωση	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0139	Επιχειρηματικότητα και Καινοτομία στον Αθλητισμό	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0146	Εργομετρία	2	2	5ο/6ο/8ο
064	Εργοφυσιολογική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης	2	2	5ο/6ο/8ο
087	Ετήσιος Σχεδιασμός Αθλητικής Προπόνησης	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0166	Ευκαμψία και Απόδοση	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0265	Εφαρμοσμένη Αθλητιατρική	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0167	Θεραπευτικές Εφαρμογές της Άσκησης	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0271	Κινητική Ανάπτυξη Αθλητικών Δεξιοτήτων	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0272	Κολύμβηση σε Ειδικούς Πληθυσμούς	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0266	Μάθηση Κινητικών Δεξιοτήτων	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0129	Μέτρηση και Αξιολόγηση Κινητικών Δεξιοτήτων	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0227	Νέες Τεχνολογίες στον Αθλητισμό και την Εκπαίδευση	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0228	Ξένες Γλώσσες (Αγγλικά)	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0270	Ολυμπιακή Παιδεία – Θέματα Ολυμπιακών Αγώνων	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0233	Οργάνωση Αθλητικών Σωματείων	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0221	Οργάνωση και Σχεδιασμός Αθλητικών Ακαδημιών / camps	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0237	Οργάνωση Κατασκηνώσεων	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0161	Όρια Αθλητικής Απόδοσης	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0152	Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0269	Προώθηση Αθλητικής Δραστηριότητας	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0236	Ψυχολογία Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής	2	2	5ο/6ο/8ο
076	Ψυχολογική Προετοιμασία Αθλητών	2	2	5ο/6ο/8ο
500	Διπλωματική Εργασία		6	8ο
ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (32)**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
ΕΠ0223	Αεροβική - Fitness	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0258	Αθλητικός Ομαδικός Χορός / Cheerleading	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ017	Ακροβατική Γυμναστική	2	2	5ο/6ο/8ο

029	Αντισφαίριση	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0173	Άρση Βαρών	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0256	Γυμναστική για Όλους	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0142	Ειδικές Εφαρμογές της Αθλητικής Φυσικοθεραπείας	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0273	Καλλισθενική Γυμναστική	2	2	5ο/6ο/8ο
043	Επιτραπέζια Αντισφαίριση	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0180	Ζίου Ζίτσου - Αυτοάμυνα	2	2	5ο/6ο/8ο
047	Ιστιοπλοΐα	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0115	Καράτε	2	2	5ο/6ο/8ο
059	Καταδύσεις	2	2	5ο/6ο/8ο
011	Κλασικό Μπαλέτο	2	2	5ο/6ο/8ο
033	Κωπηλασία	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0275	Μπέιζμπολ - Σόφτμπολ	2	2	5ο/6ο/8ο
049	Ναυαγοσωστική	2	2	5ο/6ο/8ο
053	Ορειβασία	2	2	5ο/6ο/8ο
034	Παιδαγωγικά Παιχνίδια	2	2	5ο/6ο/8ο
035	Πάλη	2	2	5ο/6ο/8ο
006	Πετοσφαίριση Παραλίας	2	2	5ο/6ο/8ο
005	Ποδηλασία	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0274	Σύγχρονος Χορός	2	2	5ο/6ο/8ο
063	Ταεκβοντό	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0276	Μυϊκή Ενδυνάμωση	2	2	5ο/6ο/8ο
037	Τζούντο	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ018	Τραμπολίνο	2	2	5ο/6ο/8ο
045	Υδατοσφαίριση	2	2	5ο/6ο/8ο
003	Υδρογυμναστική - Υδροαεροβική	2	2	5ο/6ο/8ο
055	Χιονοδρομία	2	2	5ο/6ο/8ο
06Α	Χορογραφία Επιδείξεων	2	2	5ο/6ο/8ο
ΕΠ0218	Πρακτική Άσκηση		6	8ο
	Τα μαθήματα ελεύθερης επιλογής που παρακολουθούνται θα πρέπει να αντιστοιχούν συνολικά σε 12 ECTS (τουλάχιστον 4 ECTS από κάθε κατηγορία, θεωρητικά/εφαρμογής)			

ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ (25)

ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**	**h.**	**ECTS**	**Εξ.**
Ε35	Αθλητικές Δραστηριότητες Κλειστού Χώρου (fitness) Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
Ε01	Αντισφαίριση Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
Ε02	Άρση Βαρών Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
Ε22	Ειδική Φυσική Αγωγή - Θεραπευτική Γυμναστική Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο

E21	Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
E03	Ενόργανη Γυμναστική Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
E38	Ζίου Ζίτσου Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
E04	Ιστιοπλοΐα Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
E05	Καλαθοσφαίριση Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
E34	Καράτε Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
E06	Κλασικός Αθλητισμός Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
E07	Κολύμβηση Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
E08	Κωπηλασία Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
E09	Πάλη Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
E10	Πετοσφαίριση Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
E23	Ποδηλασία Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
E11	Ποδόσφαιρο Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
E37	Ρυθμική Γυμναστική Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
E39	Ταεκβοντό ITF Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
E14	Ταεκβοντό WTF Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
E15	Τζούντο Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
E16	Υδατοσφαίριση Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
E36	Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες και Αθλητικός Τουρισμός Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
E17	Χειμερινά Αθλήματα – Χιονοδρομία Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο
E18	Χειροσφαίριση Ι & ΙΙ	18 (2Χ9)	36 (2Χ18)	7ο-8ο

Οποιοδήποτε θέμα αναφορικά με το Πρόγραμμα Σπουδών που δεν προβλέπεται στον Οδηγό Σπουδών, θα αντιμετωπίζεται από τα διοικητικά όργανα του Τμήματος.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
ΟΜΑΔΑ 1: ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

129Α Περιγραφική και Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου
ECTS: 6

Σκοπός: Το μάθημα έχει ως στόχο να δώσει στον φοιτητή τις βασικές και απαραίτητες γνώσεις για την κατασκευή και λειτουργία των διαφόρων οργάνων και συστημάτων του ανθρώπινου σώματος με ιδιαίτερη έμφαση στην κατασκευή και λειτουργία των μυών και των αρθρώσεων. Η γνώση της Περιγραφικής Ανατομικής και ιδιαίτερα του μυοσκελετικού συστήματος είναι η βάση για την κατανόηση της Φυσιολογίας, Εργοφυσιολογίας, Βιοκινητικής, Αθλητιατρικής και άλλων μαθημάτων της Ανθρώπινης Κίνησης και του Αθλητισμού. Η απόκτηση γνώσεων Λειτουργικής Ανατομικής του ανθρώπου για τις βασικές αρχές που διέπουν τη λειτουργία κυρίως του μυοσκελετικού συστήματος έχει ως απώτερο στόχο σε μαθησιακά επίπεδα των επόμενων εξαμήνων του προπτυχιακού προγράμματος σπουδών, την ανάλυση της κίνησης ως μεμονωμένο μηχανικό φαινόμενο αλλά και ως αποτέλεσμα συνδυασμών.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

- Γνώση και κατανόηση των θεωρητικών αλλά και πρακτικών θεμάτων του γνωστικού πεδίου
- Εφαρμογή των μεθόδων εκπαίδευσης και δεξιοτήτων
- Οι απαραίτητες ικανότητες υπόβαθρου για τη συνέχιση των σπουδών σε επόμενο μαθησιακό επίπεδο

Διδακτικές ενότητες

Οι 13 εβδομάδες διδασκαλίας του μαθήματος οργανώνονται στις ακόλουθες διδακτικές ενότητες/εβδομάδα:

1.Εισαγωγή στην Περιγραφική και Λειτουργική Ανατομική 2.Κύτταρο - Ιστοί - Οργανικά συστήματα - Όργανα 3.Οστεολογία (ταξινόμηση - ομάδες) - Συνδεσμολογία 4.Ερειστικό σύστημα (κεφαλή - σπονδυλική στήλη - κορμός)
5.Ερειστικό σύστημα (άκρα)
6. Μυολογία (ταξινόμηση - ομάδες, σύσπαση - χάλαση, ακτίνη - μυοσίνη)
7. Μυικό σύστημα (κεφαλή - κορμός)
8. Μυικό σύστημα (άκρα)
9. Μυολογία (ενέργεια, μυική συνέργεια, αθλητικές κινήσεις)
10. Αρχιτεκτονική σώματος (συμμετρία-άξονες-επίπεδα), τοπογραφικά (αρθρώσεις και κινήσεις), σταθεροποιητικοί παράγοντες αρθρώσεων, περιοριστικοί παράγοντες κίνησης
11. Νευρικό σύστημα
12. Καρδιαγγειακό σύστημα - Αναπνευστικό σύστημα
13. Πεπτικό σύστημα - Ουροποιογεννητικό σύστημα - Ενδοκρινείς αδένες - Αισθητήρια όργανα - Δέρμα

179Α Παιδαγωγική
ECTS: 4

Σκοπός: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα: 1. γνωρίζουν την ορολογία των γυμναστικών ασκήσεων 2. γνωρίζουν τις κινητικές δεξιότητες και την διαδικασία βελτίωσης τους, 3. μπορούν να εφαρμόσουν ποικιλία διδακτικών μεθόδων για την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, και 4. είναι σε θέση να δημιουργήσουν ημερήσια πλάνα προπόνησης για την παιδική και την εφηβική ηλικία.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Να γνωρίσουν οι φοιτητές/-ριες 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. Γενική επιδεξιότητα- Κινητικές δεξιότητες
2. Οργανωτικές μορφές εκγύμνασης μικρής και μέσης παιδικής ηλικίας.
3. Βασικές στάσεις του ανθρωπίνου σώματος-θεμελιώδεις και παράγωγες θέσεις.
4. Βασικές θέσεις χεριών- κορμού- σκελών. Παράγωγες θέσεις χεριών- κορμού-σκελών. Κινήσεις χεριών- κορμού-σκελών.
5. Τα είδη μετακίνησης. Το σταμάτημα, η θέση ετοιμότητας, η στήριξη, η ισορροπία.
6. Η γνώση και η αίσθηση-αντίληψη του σώματος. Σχήμα σώματος, είδη κινήσεων και κινητικές δραστηριότητες που εκδηλώνουν τα μέλη και ολόκληρο το σώμα.
7. Η αντίληψη- αίσθηση του χώρου. Προσανατολισμός.
8. Συνασκήσεις: Ασκήσεις χωρίς επαφή (μίμησης-προσπέλασης εμποδίου)
9. Συνασκήσεις: Ασκήσεις με επαφή (αμοιβαίας υποστήριξης, εφαρμογής και υποδοχής).
10. Η κατανόηση- αίσθηση του ρυθμού. Μουσικοκινητική αγωγή.
11. Κινητικές δεξιότητες χειρισμού: Πέταγμα-ρίψη, χτύπημα - κλότσημα, υποδοχή - πιάσιμο,
12. Σχεδιασμός ημερήσιας γύμνασης.
13. Ανακεφαλαίωση/Σύνοψη

232Α Αγωγή σε άτομα με αναπηρία
ECTS: 4

Σκοπός: Η ύλη του μαθήματος στοχεύει αφενός στην κατανόηση των θεμάτων που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία, και αφετέρου στην ανάλυση και εμβάθυνση των διαδικασιών οι οποίες απαιτούνται για την ασφαλή και αποτελεσματική αντιμετώπιση αυτών. Το μάθημα αποτελεί τη βάση για την απόκτηση εξειδικευμένων γνώσεων σχετικά με τα χαρακτηριστικά των ατόμων με αναπηρίες.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές, θα αποκτήσουν γνώσεις των διαδικασιών και των μεθοδολογιών που αφορούν την παθοφυσιολογία των ατόμων με ειδικές ανάγκες. Έτσι, ο φοιτητής θα είναι σε θέση 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.

177Α Κοινωνιολογία της Εκπαίδευσης και του Αθλητισμού
ECTS: 4

Σκοπός: Στόχος του μαθήματος είναι να αποκτήσει ο φοιτητής τις γνώσεις και δεξιότητες που απαιτούνται προκειμένου να:

- Κατανοήσει το ρόλο της εκπαίδευσης στην πολυπολιτισμικότητα
- Κατανοήσει την αξία της Δια Βίου εκπαίδευσης
- Αντιληφθεί τις αρχές της Κοινωνικής Θεωρίας υπό το πρίσμα της παγκοσμιοποίησης
- Αντιληφθεί την αλληλεξάρτηση μεταξύ αθλητισμού και κοινωνίας
- Διακρίνει τις διάφορες μορφές της κοινωνιολογίας της εκπαίδευσης και του αθλητισμού
- Κατανοήσει την σημασία του αθλητισμού αναψυχής και του αγωνιστικού αθλητισμού στην τοπική κοινωνία
- Αντιληφθεί τις δομές των κοινωνικών ομάδων στην εκπαίδευση και τον αθλητισμού
- Αντιληφθεί τη σχέση του αθλητισμού με τα κοινωνικά στρώματα
- Ερευνήσει την εξάρτηση του αθλητισμού από τις κοινωνικές δομές και τη σημασία του για την κοινωνία

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητής θα είναι σε θέση να κατανοήσει το ρόλο της εκπαίδευσης στην πολυπολιτισμικότητα και την αξία της Δια Βίου εκπαίδευσης, να αντιληφθεί τις αρχές της Κοινωνικής Θεωρίας υπό το πρίσμα της παγκοσμιοποίησης και την αλληλεξάρτηση μεταξύ αθλητισμού και κοινωνίας, να διακρίνει τις διάφορες μορφές της κοινωνιολογίας της εκπαίδευσης και του αθλητισμού, να κατανοήσει την σημασία του αθλητισμού αναψυχής και του αγωνιστικού αθλητισμού στην τοπική κοινωνία, να αντιληφθεί τις δομές των κοινωνικών ομάδων στην εκπαίδευση και τον αθλητισμού και τη σχέση του αθλητισμού με τα κοινωνικά στρώματα, να ερευνήσει την εξάρτηση του αθλητισμού από τις κοινωνικές δομές και τη σημασία του για την κοινωνία.

Διδακτικές ενότητες

1. Βασικές έννοιες Κοινωνιολογίας και Παιδαγωγικής
2. Δομές και λειτουργίες του εκπαιδευτικού συστήματος
3. Μάθηση-Κοινωνικοποίηση
4. Κοινωνική Διαστρωμάτωση
5. Ανισότητες στην πρόσβαση στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση/Σύνδεση της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης με την Αγορά Εργασίας
6. Συναγωνισμός στον αθλητισμό. Παιδί και πρωταθλητισμός.
7. Οι θεωρητικές προοπτικές για τη σχέση αθλητισμού και κοινωνίας. Κοινωνικοποίηση μέσω του αθλητισμού.
8. Συμπτώματα πιθανών προβλημάτων προσαρμογής μετά την αποσύνδεση από τον αγωνιστικό αθλητισμό.
9. Αναψυχή, ελεύθερος χρόνος και συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες.
10. Κοινωνικά προβλήματα του αθλητισμού για άτομα με ειδικές ανάγκες.
11. Ισότητα και διακρίσεις στον αθλητισμό ανάλογα με το φύλο και τις φυλές/εθνότητες.
12. Κοινωνικές τάξεις και διαφοροποίηση στην επιλογή του αθλήματος.
13. Αθλητισμός, πολιτική και βία.
14. Οικονομία και αθλητισμός.
15. Μέσα μαζικής ενημέρωσης και σπορ.
16. Αθλητισμός και κοινωνικές παρεκκλίσεις (ντοπάρισμα, χουλιγκανισμός, εφηβική εγκληματικότητα).
17. Παρουσίαση εργασιών.

159Β Μεθοδολογία Έρευνας και Στατιστική
ECTS: 4

Σκοπός: Ο πρωταρχικός στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές τις αναγκαίες γνώσεις και δεξιότητες για τον σχεδιασμό, την εκτέλεση και την ανάλυση επιστημονικών ερευνών στον τομέα της φυσικής αγωγής, του αθλητισμού, της υγείας και της αναψυχής. Το μάθημα θα ενισχύσει την κριτική σκέψη των φοιτητών, εστιάζοντας στις θεμελιώδεις αρχές της επιστημονικής μεθοδολογίας και προτρέποντάς τους να αξιολογούν με κριτικό πνεύμα την υπάρχουσα βιβλιογραφία. Επιπλέον, οι φοιτητές θα εξοικειωθούν με σύγχρονες μεθόδους ανάλυσης δεδομένων, συμπεριλαμβανομένης της αξιοποίησης εργαλείων τεχνητής νοημοσύνης.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα: είναι σε θέση να κατανοούν τις βασικές αρχές για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση επιστημονικών έρευνων στον τομέα της φυσικής αγωγής, του αθλητισμού, της υγείας και της αναψυχής. μπορούν να αξιολογούν κριτικά την ερευνητική βιβλιογραφία και να διακρίνουν ανάμεσα σε έγκυρα και μη έγκυρα επιχειρήματα και πληροφορίες. είναι σε θέση να διατυπώνουν ερευνητικά ερωτήματα, να επιλέγουν την κατάλληλη μεθοδολογία, το κατάλληλο εργαλείο και το κατάλληλο δείγμα, καθώς και να συλλέγουν και να αναλύουν ποσοτικά και ποιοτικά δεδομένα. γνωρίζουν τις αρχές που διέπουν τη συγγραφή επιστημονικών εργασιών και τη σχετική ηθική δεοντολογία, ενισχύοντας έτσι την ικανότητά τους να παρουσιάζουν την έρευνά τους με επαγγελματισμό και ακεραιότητα.

Διδακτικές ενότητες

1. Τι είναι η έρευνα και στάδια διεξαγωγής της έρευνας.
2. Ποσοτική και Ποιοτική έρευνα
3. Αναγνώριση ενός ερευνητικού προβλήματος
4. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας
5. Προσδιορισμός σκοπού και ερευνητικών ερωτημάτων και υποθέσεων
6. Συγκέντρωση ποσοτικών δεδομένων, δειγματοληψία

7. Συλλογή δεδομένων, περιγραφική στατιστική
8. Κανονική κατανομή
9. Εκτίμηση παραμέτρων και διαστήματα εμπιστοσύνης
10. Έλεγχος υποθέσεων
11. t - tests και chi-square test
12. Παλινδρόμηση και συντελεστής συσχέτισης
13. Αναφορά και αξιολόγηση της έρευνας

176Β Φυσιολογία του Ανθρώπου
ECTS: 4

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στο μάθημα της φυσιολογίας – Γενική Φυσιολογία - Κύτταρο
2. Μεταφορά ουσιών διαμέσου των μεμβρανών – Πόλωση Κυτταρικής μεμβράνης – Διέγερση του κυττάρου - Συνάψεις
3. Μυικό σύστημα – Σκελετικές μυικές ίνες – Μυική συστολή και Μυικός Κάματος
4. Νευρικό Σύστημα – Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα – Συμπαθητικό και Παρασυμπαθητικό Νευρικό Σύστημα
5. Αίμα – Λευκά Αιμοσφαίρια – Αιμοπετάλια – Πήξη του Αίματος – Ομάδες Αίματος - Πλάσμα
6. Κυκλοφορικό Σύστημα
7. Ουροποιητικό Σύστημα – Νεφροί – Αρχικό Διήθημα – Λειτουργία των Ουροφόρων Σωληναρίων – Σχηματισμός και Αποβολή Ούρων
8. Αναπνευστικό Σύστημα – Αναπνοή – Ανταλλαγή Αερίων – Ρύθμιση Αναπνοής
9. Ενδοκρινικό Σύστημα – Ενδοκρινείς Αδένες – Υπόφυση – Θυροειδής Αδένας – Παραθυροειδείς Αδένες – Πάγκρεας – Επινεφρίδια – Όρχεις - Ωοθήκες
10. Εγκέφαλος – Νωτιαίος Μυελός
11. Εργαστηριακή Φυσιολογία
12. Εργαστηριακή Φυσιολογία

130Β Αθλητική Ψυχολογία
ECTS: 6

Σκοπός: Οι φοιτητές/-ριες αναμένεται ότι στα πλαίσια του μαθήματος θα εξοικειωθούν με τις βασικές έννοιες της αθλητικής ψυχολογίας, θα κατανοήσουν τους τρόπους με τους οποίους η αθλητική ψυχολογία συμβάλλει στη μεγιστοποίηση των αποτελεσμάτων της προπονητικής διαδικασίας και των αγώνων, θα κατανοήσουν τις επιμέρους θεωρητικές προσεγγίσεις και θα εφαρμόσουν τις επιμέρους τεχνικές που υποδεικνύονται, θα συνδέσουν θεωρία με πράξη μέσω ασκήσεων που πραγματοποιούνται στην τάξη, θα ευαισθητοποιηθούν στη διαχείριση του ανθρώπινου παράγοντα και στις προπονήσεις και στους αγώνες, θα εξοικειωθούν με διάφορες τεχνικές που υποδεικνύονται προκειμένου η προπονητική διαδικασία να επιφέρει τα μέγιστα αποτελέσματα για τους αγώνες, θα κατανοήσουν τι υποδεικνύει η αθλητική ψυχολογία και τι συνιστά μύθο σε ό, τι αφορά στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών, και θα γνωρίσουν τις προσεγγίσεις που πρέπει να

υιοθετήσουν για τη δόμηση μιας αποτελεσματικής ομάδας.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα εξοικειωθούν με τις βασικές έννοιες της αθλητικής ψυχολογίας, θα κατανοήσουν τους τρόπους με τους οποίους η αθλητική ψυχολογία συμβάλλει στη μεγιστοποίηση των αποτελεσμάτων της προπονητικής διαδικασίας και των αγώνων, θα κατανοήσουν τις επιμέρους θεωρητικές προσεγγίσεις και θα εφαρμόσουν τις επιμέρους τεχνικές που υποδεικνύονται, θα συνδέσουν θεωρία με πράξη μέσω ασκήσεων που πραγματοποιούνται στην τάξη, θα ευαισθητοποιηθούν στη διαχείριση του ανθρώπινου παράγοντα και στις προπονήσεις και στους αγώνες, θα εξοικειωθούν με διάφορες τεχνικές που υποδεικνύονται προκειμένου η προπονητική διαδικασία να επιφέρει τα μέγιστα αποτελέσματα για τους αγώνες, θα κατανοήσουν τι υποδεικνύει η αθλητική ψυχολογία και τι συνιστά μύθο σε ό, τι αφορά στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών, και θα γνωρίσουν τις προσεγγίσεις που πρέπει να υιοθετήσουν για τη δόμηση μιας αποτελεσματικής ομάδας.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία. Ιστορική εξέλιξη. Φυσιογνωμία.
2. Η ερμηνεία της παιγνιώδους και της αθλητικής συμπεριφοράς. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις.
3. Αιτίες συμμετοχής στον αθλητισμό και εγκατάλειψης του αθλήματος. Σύγχρονες θεωρητικές προσεγγίσεις και μοντέλα.
4. Καθορισμός στόχων στον αθλητισμό. Οι στάσεις προς τον αθλητισμό.
5. Η ηγεσία 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. Δ
6. 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. Η συνοχή της αθλητικής ομάδας. Παράγοντες που διαμορφώνουν τη συνοχή. Συνοχή και επιτυχία της αθλητικής ομάδας. Το χτίσιμο της αθλητικής ομάδας. Αποτελεσματική επικοινωνία και επίλυση συγκρούσεων.
7. Συναισθήματα στον αθλητισμό. Θεωρίες, μοντέλα και ευρήματα. Άγχος, στρες, διέγερση στον αθλητισμό. Μοντέλα ερμηνείας. Τεχνικές μέτρησης. Στρατηγικές διαχείρισης θετικών και αρνητικών συναισθημάτων.
8. Προσοχή και συγκέντρωση στον αθλητισμό. Μοντέλα. Σχέση προσοχής με αθλητική απόδοση. Τεχνικές μέτρησης. Ψυχολογικές παρεμβάσεις για βελτίωση της προσοχής.
9. Προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας στον αθλητισμό.
10. Επιθετικότητα και βία στον αθλητισμό. Θεωρητικές προσεγγίσεις ερμηνείας. Παράγοντες που ευνοούν την εκδήλωση βίαιων επεισοδίων και συγκρούσεων στον αθλητισμό. Η συλλογική βία. Η επιθετικότητα στους αγωνιστικούς χώρους.
11. Ψυχοκοινωνικά θέματα (νεανικός αθλητισμός, ψυχολογία διαιτησίας, υπερπροπόνηση, ψυχολογία ντόπινγκ, ψυχολογική κατάρρευση, ηθική στον αθλητισμό κ.ά).
12. Ανακεφαλαίωση.

131Β Πρώτες βοήθειες Αθλουμένων
ECTS: 4

Σκοπός: Στόχος του μαθήματος είναι να εφοδιάσει τους φοιτητές/-τριες με όλες τις απαραίτητες γνώσεις παροχής πρώτων βοηθειών για την πρωτοβάθμια

αντιμετώπιση συχνών διαταραχων υγείας στους αθλητικούς χώρους.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα γνωρίζουν τις πρώτες βοήθειες για την πρωτοβάθμια αντιμετώπιση ορισμένων συχνών διαταραχών, που μπορεί να εμφανιστούν κατά την άθληση ως αποτέλεσμα αυτής ή και χωρίς να συνδέονται άμεσα με αυτή (επίδραση περιβάλλοντος).

Διδακτικές ενότητες

1. Πρώτες βοήθειες σε διαταραχές του αναπνευστικού συστήματος
2. Πρώτες βοήθειες σε προλιποθυμικό και λιποθυμικό επεισόδιο
3. Πρώτες βοήθειες σε μεταβολικές διαταραχές (Σακχαρώδης διαβήτης, άλλες μεταβολικές διαταραχές)
4. Πρώτες βοήθειες σε αλλεργίες
5. Πρώτες βοήθειες σε οξύ έμφραγμα μυοκαρδίου- οξύ πνευμονικό οίδημα
6. Πρώτες βοήθειες σε πνιγμό -πνιγμονή
7. Πρώτες βοήθειες σε εγκαύματα
8. Πρώτες βοήθειεςς σε κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις -Διάσειση
9. Πρώτες βοήθειες σε επιληψία
10. Πρώτες βοήθειες σε τραυματισμούς και αιμορραγία
11. Πρώτες βοήθειες στους αγωνιστικούς χώρους - Οργάνωση ιατρείου αγωνιστικών χώρων - Φάρμακα πρώτης ανάγκης
12. Πρώτες βοήθειες διαταραχών υγείας λόγω ακραίων κλιματολογικών διαταραχών (θερμό - ψυχρό περιβάλλον, υψόμετρο, υποβρύχιο περιβάλλον)
13. Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση - Αυτόματος εξωτερικός απινιδωτής -πρακτική εφαρμογή

280Γ Βιοχημεία της Άσκησης και Διατροφή Αθλουμένων
ECTS: 6

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι η κατανόηση των βασικών αρχών της βιοχημείας και της διατροφής, με έμφαση στις βιολογικές ουσίες και τα θρεπτικά συστατικά που συμμετέχουν στον ανθρώπινο μεταβολισμό και την ενεργειακή υποστήριξη της άσκησης. Οι φοιτητές/-ριες θα αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τις βιοχημικές διεργασίες που συντελούνται στο νευρικό και μυϊκό σύστημα, καθώς και με την λειτουργία των ενεργειακών συστημάτων κατά τη σωματική δραστηριότητα. Παράλληλα, θα εξοικειωθούν με τις αρχές της υγιεινής και αθλητικής διατροφής. Το μάθημα διδάσκεται στα Ελληνικά και (αν υπάρχει ξενόγλωσσο ακροατήριο) στα Αγγλικά..

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να (α) παραθέτουν τις κύριες βιολογικές ουσίες στο ανθρώπινο σώμα και τα θρεπτικά συστατικά στην ανθρώπινη διατροφή, (β) περιγράφουν τον μεταβολισμό των θρεπτικών συστατικών και τη χρήση τους στον ενεργειακό μεταβολισμό κατά την άσκηση, (γ) περιγράφουν τις βιοχημικές διεργασίες στο νευρικό και μυϊκό σύστημα που οδηγούν στη μυϊκή συστολή, (δ) παραθέτουν τα χαρακτηριστικά μιας υγιεινής διατροφής, (ε) να παραθέτουν τις ενεργειακές πηγές στα διάφορα είδη άσκησης, (στ) διακρίνουν τις ιδιαιτερότητες της αθλητικής διατροφής, (ζ) διακρίνουν τα αποτελεσματικά από τα αναποτελεσματικά διατροφικά εργογόνα βοηθήματα και (η) αξιολογούν την επιστημονικότητα πληροφοριών σχετικών με τη διατροφή και την αθλητική διατροφή.

Διδακτικές ενότητες:

1. Βασικά στοιχεία χημείας, βιοχημείας και διατροφής
2. Βασικές αρχές μεταβολισμού
3. Κατηγορίες βιολογικών ουσιών και ρόλος τους

4. Κατηγορίες θρεπτικών συστατικών και ρόλος τους
5. Βιοχημικές διεργασίες του νευρικού ελέγχου της κίνησης
6. Βιοχημικές διεργασίες της μυϊκής δραστηριότητας
7. Αρχές ασκησιακού μεταβολισμού
8. Ενώσεις υψηλού δυναμικού μεταφοράς της φωσφορικής ομάδας
9. Μεταβολισμός υδατανθράκων κατά την άσκηση
10. Μεταβολισμός λιπιδίων κατά την άσκηση
11. Μεταβολισμός πρωτεϊνών κατά την άσκηση
12. Διατροφική υποστήριξη αθλουμένων
13. Διατροφικά εργογόνα βοηθήματα

229Γ Εμβιομηχανική
ECTS: 6

Σκοπός:

Θεωρητικές διαλέξεις:

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος κάθε φοιτητής θα πρέπει να είναι σε θέση να:

1. Περιγράψει και εφαρμόσει επιλεγμένες μηχανικές και ανατομικές αρχές που διέπουν την εκτέλεση βασικών κινητικών μοτίβων και αθλητικών δεξιοτήτων.
2. Αναλύσει συγκεκριμένα κινητικά μοτίβα τόσο από ανατομικής όσο και μηχανικής άποψης.
3. Να εφαρμόσει τις βασικές ανατομικές και μηχανικές αρχές στη διδασκαλία και την προπόνηση κινητικών δεξιοτήτων.

Εραγστήριο:

Τα εργαστηριακά μαθήματα έχουν ως στόχους:

• να γνωρίσει ο/η φοιτητής/τρια τα όργανα και τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται στην καταγραφή και αξιολόγηση των παραμέτρων του σώματος και της κίνησης του

• να αντιληφθεί τη πρακτική χρησιμότητα τους στην καθημερινότητα της εργασίας του/της ως Καθηγητή/τριας Φυσικής Αγωγής και κινησιολόγου.

• να κατανοήσει περαιτέρω της έννοιες της θεωρίας μέσα από παραδείγματα καταγραφής και ανάλυσης καθημερινών και αθλητικών κινήσεων του ανθρώπινου σώματος

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος κάθε φοιτητής θα πρέπει να είναι σε θέση να:

1. Περιγράψει και εφαρμόσει επιλεγμένες μηχανικές και ανατομικές αρχές που διέπουν την εκτέλεση βασικών κινητικών μοτίβων και αθλητικών δεξιοτήτων.
2. Αναλύσει συγκεκριμένα κινητικά μοτίβα τόσο από ανατομικής όσο και μηχανικής άποψης.
3. Να εφαρμόσει τις βασικές ανατομικές και μηχανικές αρχές στη διδασκαλία και την προπόνηση κινητικών δεξιοτήτων.

Διδακτικές ενότητες

Εργαστηριακές ασκήσεις

1. Ανθρωπομετρία
2. Εύρεση Κέντρου Μάζας Σώματος
3. Λιπομέτρηση με τη μέθοδο των δερματοπτυχών
4. Μέτρηση μήκους μελών και κινητικού πλάτους αρθρώσεων με χρήση κινητού τηλεφώνου
5. Μέτρηση και αξιολόγηση ισομετρικής δύναμης
6. Μέτρηση και αξιολόγηση κατακόρυφου άλματος
7. Αξιολόγηση ισορροπίας
8. Ανάλυση βάδισης

Θεωρητικές διαλέξεις
1. Εισαγωγή στο μάθημα. Ορισμοί και Ιστορία
2. Τομείς Εμβιομηχανικής έρευνας: παραδείγματα ποικίλων και μοναδικών ερωτημάτων στην εμβιομηχανική. Μια γρήγορη ματιά στο μέλλον της Εμβιομηχανικής
3. Ανάλυση της κίνησης. Βασική ορολογία για την ανάλυση της κίνησης
4. Βασικοί Έμβιο Όροι / Έννοιες
5. Βασικοί Μηχανικοί Όροι / Έννοιες
6. Βασική Εμβιομηχανική των οστών
7. Βασική Εμβιομηχανική των μυών Ι
8. Βασική Εμβιομηχανική των μυών ΙΙ
9. Βασική Εμβιομηχανική των αρθρώσεων
10. Γραμμική κινηματική
11. Γωνιακή κινηματική
12. Γραμμική κινητική Ι
13. Γραμμική κινητική ΙΙ
14. Γωνιακή κινητική Ι
15. Γωνιακή κινητική ΙΙ
16. Μια ειδική περίπτωση γραμμικής κινηματικής: Βολές
17. Μηχανισμοί μετακίνησης. Εργαστήρια καταγραφής της κίνησης. Καθοριστικοί παράγοντες της βάδισης. Περπάτημα ανεστραμμένου εκκρεμούς. Μετακίνηση σε μειωμένη βαρύτητα
18. Ελαστική αποθήκευση ενέργειας. Κόστος τρεξίματος. Ανηφόρες και κατηφόρες. Τρέξιμο με βάρη
19. Βασικές αρχές ανάλυσης βάδισης Ι
20. Βασικές αρχές ανάλυσης βάδισης ΙΙ
21. Φάσμα ισχύος και εξομάλυνση (φιλτράρισμα) δεδομένων
22. Προχωρημένη Εμβιομηχανική
23. Ειδικές περιπτώσεις Ι
24. Ειδικές περιπτώσεις ΙΙ
25. Ειδικές περιπτώσεις ΙΙΙ
26. Ανακεφαλαίωση

281Δ Παιδαγωγική Ψυχολογία
ECTS: 4

Σκοπός: Να γνωρίσουν οι φοιτητές/-ριες το πλαίσιο και τους άξονες της Παιδαγωγικής- Ψυχολογίας. Στο μάθημα προσδιορίζεται το εννοιολογικό πλαίσιο και τα περιεχόμενα του αντικειμένου, γίνεται αναφορά σε ζητήματα κληρονομικότητας και περιβάλλοντος, σε ζητήματα κινητικής, γνωστικής, συναισθηματικής και κοινωνικής ανάπτυξης. Αναλύονται ζητήματα μάθησης και διδασκαλίας καθώς και της συμβολής του πλαισίου ανάπτυξης. Επίσης αναλύονται ερευνητικά δεδομένα από το χώρο των κινήτρων, της διαπροσωπικής επικοινωνίας και των προσδοκιών των εκπαιδευτικών. Γίνεται αναφορά και παράθεση ευρημάτων από κοινωνικές διακρίσεις και ρατσισμό, από περιβαλλοντική εκπαίδευση καθώς και από θέματα που αφορούν την παιδαγωγική προσωπικότητα του εκπαιδευτικού.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα γνωρίσουν το πλαίσιο και τους άξονες της Παιδαγωγικής-Ψυχολογίας.

Διδακτικές ενότητες

1. Έννοια, σκοπός και αντικείμενο της παιδαγωγικής ψυχολογίας.
2. Θεωρία και έρευνα πάνω στην ανάπτυξη του παιδιού.
3. Κληρονομικότητα και περιβάλλον.
4. Κινητική και Γνωστική ανάπτυξη.
5. Προσωπικότητα, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη.

6. Ψυχολογικές θεωρίες για τη μάθηση και τη διδασκαλία.
7. Ο ρόλος του πλαισίου ανάπτυξης (οικογένεια, συνομήλικοι, ΜΜΕ, σχολική εκπαίδευση)
8. Φύλο, άσκηση και αθλητισμός στο σχολείο.
9. Ανάγκες, κίνητρα, ενδιαφέροντα στη σχολική ζωή.
10. Διαπροσωπική επικοινωνία στη σχολική τάξη και προσδοκίες εκπαιδευτικών.
11. Κοινωνικές διακρίσεις και ρατσισμός στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.
12. Περιβάλλον και παιδαγωγική.
13. Η παιδαγωγική προσωπικότητα του εκπαιδευτικού.
14. Ανασκόπηση.

178Δ Εργοφυσιολογία
ECTS: 6

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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητής θα είναι σε θέση να γνωρίζει τις ασκησιογενείς βιολογικές προσαρμογές, τους ρυθμιστικούς μηχανισμούς και τους παράγοντες που επηρεάζουν αυτές τις προσαρμογές, θέματα μεγιστοποίησης της απόδοσης του οργανισμού και πεδία 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.

231Δ Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού
ECTS: 4

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσει ο φοιτητής τις γνώσεις και δεξιότητες που απαιτούνται προκειμένου να:

- Αναλυθούν οι βασικές και εισαγωγικές αρχές μάνατζμεντ και μάρκετινγκ
- Εφαρμοστούν οι αρχές μάνατζμεντ και μάρκετινγκ στις αθλητικές υπηρεσίες και υπηρεσίες αναψυχής.
- Να κατανοηθεί το ανταγωνιστικό περιβάλλον στο οποίο δραστηριοποιείται ένας οργανισμός
- Κατανοηθεί ο τρόπος που λειτουργίας της αθλητικής αγοράς

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Στόχος του μαθήματος είναι να αναλυθούν οι βασικές και εισαγωγικές αρχές μάνατζμεντ και μάρκετινγκ και μέσω παραδειγμάτων να εφαρμοστούν στις αθλητικές υπηρεσίες και υπηρεσίες αναψυχής. Θα αναλυθούν οι βασικές έννοιες του μάνατζμεντ και μάρκετινγκ, προκειμένου να κατανοηθεί το ανταγωνιστικό περιβάλλον στο οποίο δραστηριοποιείται ένας οργανισμός και τις στρατηγικές αποφάσεις που πρέπει να ληφθούν προκειμένου να πετύχει τους στόχους του. Ολοκληρώνοντας τα μαθήματα οι φοιτητές/-ριες θα είναι σε θέση να κατανοήσουν τον τρόπο που λειτουργεί (ή θα έπρεπε να λειτουργεί) η αθλητική αγορά.

Διδακτικές Ενότητες

2. Εισαγωγή
3. Η Αθλητική Αγορά
4. Τα Ειδικά Χαρακτηριστικά του Αθλητικού Προϊόντος
5. Αρχές Αθλητικού Μάνατζμεντ Ι
6. Αρχές Αθλητικού Μάνατζμεντ ΙΙ
7. Αθλητικό Μάρκετινγκ Ι
8. Αθλητικό Μάρκετινγκ ΙΙ
9. Στρατηγικό Μάνατζμεντ Ι
10. Στρατηγικό Μάνατζμεντ ΙΙ
11. Αθλητική Χορηγία Ι
12. Αθλητική Χορηγία ΙΙ
13. Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού Ι
14. Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού ΙΙ

319Ε Αθλητιατρική
ECTS: 6

Σκοπός: Ο εφοδιασμός των φοιτητών με τις απαραίτητες γνώσεις για γενικά και ειδικά θέματα της Αθλητιατρικής. Εκμάθηση της σημασίας της άσκησης σε όλο το φάσμα της ζωής είτε ως μέσο πρόληψης είτε ως μέσο αποκατάστασης διαφόρων παθήσεων, με ειδίκευση στα προγράμματα γύμνασης των διαφορετικών ομάδων πληθυσμού, της επίδρασης της άσκησης και της υποκινητικότητας σε άτομα διαφόρων ηλικιών. Εντοπισμός των πιθανών κινδύνων κατά την άσκηση και των ασκησιογενών επιπλοκών με στόχο την ασφαλή γύμναση.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Παροχή απαραίτητων γνώσεων για γενικά και ειδικά θέματα της Αθλητιατρικής. Εκμάθηση της σημασίας της άσκησης σε όλο το φάσμα της ζωής είτε ως μέσο πρόληψης είτε ως μέσο αποκατάστασης διαφόρων παθήσεων, με ειδίκευση στα προγράμματα γύμνασης των διαφορετικών ομάδων πληθυσμού, της επίδρασης της άσκησης και της υποκινητικότητας σε άτομα διαφόρων ηλικιών. Εντοπισμός των

πιθανών κινδύνων κατά την άσκηση και των ασκησιογενών επιπλοκών με στόχο την ασφαλή γύμναση.

Διδακτικές ενότητες:

1. Οξείες ανταποκρίσεις των διαφόρων συστημάτων στην άσκηση.
2. Οι χρόνιες προσαρμογές των διαφόρων συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού στην συστηματική γύμναση.
3. Προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπιστούν σε διαφορετικές συνθήκες περιβάλλοντος.
4. Ιδιαιτερότητες της άσκησης σε παιδική ηλικία, ή τρίτη ηλικία.
5. Ιδιαιτερότητες της άσκησης σε γυναίκες και στο γενικό πληθυσμό.
6. Λοιμώξεις - Βασικές αρχές υγιεινής,
7. Τι θα πρέπει να περιλαμβάνει ένας πλήρης ιατρικός έλεγχος αθλουμένων, έτσι ώστε να παρέχεται πιστοποιητικό καταλληλότητας για άθληση.
8. Το σύνδρομο υπερπροπόνησης.
9. Γενικά για τις αθλητικές κακώσεις – προδιαθεσικοί παράγοντες, κατάταξη, αντιμετώπιση
10. Στοιχεία αθλητικής διατροφής
11. Ασκησιογενή σύνδρομα, επιπλοκές κατά την άθληση
12. Αιφνίδιος καρδιακός θάνατος, καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση
13. Η άσκηση ως θεραπευτικό μέσο διαφόρων παθήσεων και μέσο αποκατάστασης
14. Επιπλοκές από τη χρήση απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων ντόπινγκ

477Ε Κινητική Συμπεριφορά
ECTS: 6

Σκοπός: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα είναι σε θέση να κατανοήσουν τις εσωτερικές αντιπροσωπεύσεις, αλλά και λειτουργικές εκφράσεις, της κινητικής συμπεριφοράς του ανθρώπου. Ειδικότερα, θα μπορούν να εμβαθύνουν στη μελέτη των 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, προκειμένου να μετρήσουν, να αξιολογήσουν και να καθοδηγήσουν αποτελεσματικότερα την ανθρώπινη κινητική απόδοση. 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 κινητικών εκδηλώσεων του ανθρώπου.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητής θα είναι σε θέση να κατανοήσει τις εσωτερικές αντιπροσωπεύσεις, αλλά και λειτουργικές εκφράσεις, της κινητικής συμπεριφοράς του ανθρώπου.

Διδακτικές ενότητες

1. Εγκέφαλος και συμπεριφορά (βιολογικές βάσεις της συμπεριφοράς)
2. Γνωστική λειτουργία και φλοιός
3. Μνήμη. Θεωρίες μνήμης και λήθης
4. Θεωρίες μάθησης των κινητικών δεξιοτήτων. Οργάνωση της εξάσκησης για αποτελεσματική μάθηση
5. Ατομικές διαφορές και κινητικές ικανότητες Μέθοδοι ανάπτυξης της αθλητικής εμπειρογνωμοσύνης
6. Στάδια μάθησης και μεταφορά μάθησης. Ανατροφοδότηση: Η συμβολή

της στη μάθηση των κινητικών δεξιοτήτων
7. Εισαγωγή στην κίνηση: είδη κινήσεων, επίπεδα ελέγχου της κίνησης, χαρακτηριστικά της κίνησης, βαθμοί ελευθερίας της κίνησης
8. Αντίληψη. Αισθητηριακό σύστημα
9. Έλεγχος της Κίνησης. Από το κλειστό (ανατροφοδότηση) στο ανοιχτό (πρόβλεψη) κύκλωμα ελέγχου. Θεωρίες ελέγχου της κίνησης
10. Κεντρικός (εκούσιος) έλεγχος της κίνησης. Ανάπτυξη και εκτέλεση ενός σχεδίου κίνησης
11. Ο φλοιός του εγκεφάλου. Τα φλοιο-νωτιαία συστήματα. Παρεγκεφαλίδα και βασικά γάγγλια
12. Περιφερειακός (αντανακλαστικός) έλεγχος της κίνησης. Τρόποι μυϊκού ελέγχου της κίνησης, υποδοχείς μυός, νωτιαία αντανακλαστικά
13. Αντίληψη. Σωματο-αισθητικό σύστημα
14. Ανακεφαλαίωση

383ΣΤ Προπονητική
ECTS: 6

Σκοπός: Με το τέλος του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα:
- έχουν αποκτήσει τις βασικές γνώσεις της θεωρίας της προπόνησης
- μπορούν να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της δύναμης
- μπορούν να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της ταχύτητας
- μπορούν να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της αντοχής
- μπορούν να σχεδιάζουν την ετήσια προπόνηση για αθλητές ατομικών και ομαδικών αθλημάτων
- μπορούν να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για τη διατήρηση και τη βελτίωση της υγείας
- μπορούν να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για παιδιά, ενήλικες και ηλικιωμένους

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητής θα είναι σε θέση να γνωρίζει τις βασικές αρχές θεωρίας της προπόνησης, να σχεδιάζει προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της δύναμης, της ταχύτητας, της αντοχής, την ετήσια προπόνηση ατομικών και ομαδικών αθλημάτων καθώς και να σχεδιάζει προγράμματα άσκησης σε όλες τις ηλικίες για τη διατήρηση και βελτίωση της υγείας.

Διδακτικές ενότητες
1. Βασικές έννοιες της προπονητικής – προπόνησης.
2. Βιολογικοί νόμοι και νομοτέλειες της προπονητικής.
3. Αρχές προπόνησης.
4. Καθοδήγηση, ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας.
5. Τεχνική.
6. Δύναμη, βασικές μορφές δύναμης. Μεθοδολογία ανάπτυξης της δύναμης. Ανάπτυξη της δύναμης στην παιδική και εφηβική ηλικία. Ανάπτυξη της δύναμης σε ηλικιωμένους. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη της δύναμης. Αξιολόγηση της δύναμης.Ταχύτητα, Μορφές Ταχύτητας. Μεθοδολογία ανάπτυξης της ταχύτητας. Ανάπτυξη της ταχύτητας στην παιδική και εφηβική ηλικία. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη της ταχύτητας. Αξιολόγηση της ταχύτητας.
7. Αντοχή, μορφές αντοχής. Μεθοδολογία ανάπτυξης της αντοχής. Ανάπτυξη της αντοχής στην παιδική και εφηβική ηλικία. Ανάπτυξη της αντοχής σε

ηλικιωμένους. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη της αντοχής. Αξιολόγηση της αντοχής.

8. Κινητικότητα, βασικές έννοιες, παράγοντες επίδρασης. Μεθοδολογία ανάπτυξης της κινητικότητας. Κινητικότητα και ηλικία. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη της κινητικότητας. Αξιολόγηση της κινητικότητας.
9. Συντονιστικές ικανότητες.

377ΣΤ Αθλητικές Κακώσεις
ECTS: 4

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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα έχουν την ικανότητα αναγνώρισης και αντιμετώπισης 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.

128Ζ Ιστορία και Φιλοσοφία της Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
ECTS: 6

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να γνωρίσουν οι φοιτητές/-ριες τη φυσική αγωγή και τον αθλητικό συναγωνισμό των αρχαίων λαών και ιδιαίτερα των Ελλήνων. Επιδιώκεται επίσης η κατανόηση της βαρύτητας που έδωσαν οι αρχαίοι Έλληνες στις αθλητικές τους γιορτές και ιδιαίτερα στους πανελλήνιους αγώνες.

Επίσης επιδιώκεται να γνωρίσουν οι φοιτητές/-ριες τις αρχές της αρχαίας ελληνικής φιλοσοφίας, τις φιλοσοφικές απόψεις των αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων περί σώματος, ψυχής, φυσικής αγωγής και αθλητικού συναγωνισμού. Επίσης σχολιάζονται τα ηθικά διλήμματα που προκύπτουν από τη χρήση απαγορευμένων ουσιών από τους σύγχρονους αθλητές/-ριες.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα γνωρίζουν τη φυσική αγωγή και τον αθλητικό συναγωνισμό των αρχαίων λαών και ιδιαίτερα των Ελλήνων. Επιδιώκεται επίσης η κατανόηση της βαρύτητας που έδωσαν οι αρχαίοι Έλληνες στις αθλητικές τους γιορτές και ιδιαίτερα στους πανελλήνιους αγώνες. Επίσης επιδιώκεται να γνωρίσουν οι φοιτητές/-ριες τις αρχές της αρχαίας ελληνικής φιλοσοφίας, τις φιλοσοφικές απόψεις των αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων περί σώματος, ψυχής, φυσικής αγωγής και αθλητικού συναγωνισμού. Επίσης σχολιάζονται τα ηθικά διλήμματα που προκύπτουν από τη χρήση απαγορευμένων ουσιών από τους σύγχρονους αθλητές/- ριες.

Διδακτικές ενότητες

1. Η φυσική αγωγή στους αρχαίους λαούς της Ανατολής και της Αιγύπτου.
2. Μινωικός και Μυκηναϊκός πολιτισμός (αγώνες, σπορ και χοροί).
3. Η φυσική αγωγή στην αρχαία Ελλάδα. Η φυσική αγωγή στη Σπάρτη.
4. Η φυσική αγωγή στην Αθήνα.
5. Η φυσική αγωγή στην υπόλοιπη Ελλάδα.
6. Το ιερό της Ολυμπίας.
7. Πρώιμη ιστορία της Ολυμπίας.
8. Ολυμπιακοί Αγώνες (αθλήματα, κανονισμοί).
9. Πύθια, Νέμεα, Ίσθμια. (αθλήματα, κανονισμοί).
10. Προβλήματα που συνδέονται με τους Ολυμπιακούς Αγώνες.
11. Θέματα σχετικά με τους αγώνες και τους αθλητές (τοπικοί αγώνες στην αρχαία Ελλάδα, αγώνες και παιχνίδια παίδων, αγώνες γυναικών).
12. Έννοια και αντικείμενο της φιλοσοφίας. Ίωνες φιλόσοφοι και άλλοι προσωκρατικοί φιλόσοφοι.
13. Σοφιστές. Ο Ηρόδοτος και η φιλοσοφία του σχετικά με τους αγώνες και τους αθλητές. Η Πυθαγόρειος φιλοσοφία περί σώματος και ψυχής.
14. Σωκρατική - Πλατωνική φιλοσοφία περί ψυχής, σώματος και φυσικής αγωγής. Αριστοτελική φιλοσοφία περί ψυχής, σώματος και φυσικής αγωγής. Ηθικά διλήμματα από τη χρήση απαγορευμένων χημικών ουσιών από τους αθλητές/-ριες.

ΟΜΑΔΑ 2: ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

119 Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού Ι
ECTS: 4

Σκοπός: Η εκμάθηση της μεθοδολογία διδασκαλίας των βασικών δεξιοτήτων του κλασικού αθλητισμού .

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές –ριες θα γνωρίζουν:
- τους κανονισμούς διεξαγωγής αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.
- τη μεθοδολογία διδασκαλίας των βασικών δεξιοτήτων του κλασικού αθλητισμού.
- τη μεθοδολογία διδασκαλίας της τεχνικής αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.
- να οργανώνουν το περιβάλλον εκμάθησης αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού
- να βελτιώσουν την αναλυτική και κριτική τους σκέψη
- να εργάζονται σε ομάδες.

Τα αγωνίσματα και οι τεχνικές που θα αναλυθούν είναι: δρόμοι ταχύτητας, σκυταλοδρομίες, άλμα σε μήκος, άλμα τριπλούν, σφαιροβολία, περιστροφικές ρίψεις (σφυροβολία, δισκοβολία).

Διδακτικές ενότητες θεωρίας
1. Εισαγωγή στον κλασικό αθλητισμό
2. Κανονισμοί δρομικών αγωνισμάτων – Τεχνική εκκίνησης από βατήρα
3. Τεχνική τρεξίματος - Τεχνική τρεξίματος στη στροφή
4. Τεχνική και τακτική σκυταλοδρομιών
5. Οριζόντια άλματα: κανονισμοί
6. Τεχνική άλματος σε μήκος
7. Τεχνική άλματος τριπλούν
8. Κανονισμοί και τεχνική σφαιροβολίας Ο' Brein
9. Τεχνική σφαιροβολίας Baryshnikov
10. Κανονισμοί και τεχνική δισκοβολίας και σφυροβολίας
11. Kids' athletics

Διδακτικές ενότητες εφαρμογής
1. Βασικές δρομικές ασκήσεις (ΑΒΓ). Τεχνική τρεξίματος.
2. Τρέξιμο σε ευθεία, σλάλομ, σε καμπύλη, συχνότητα κίνησης. Τεχνική τρεξίματος.
3. Τεχνική εκκίνησης με και χωρίς βατήρα.
4. Τεχνική σκυταλοδρομιών.
5. Άλματα με δύο πόδια, αλτικές ασκήσεις σε παιγνιώδη μορφή.
6. Τεχνική άλματος τριπλούν και μήκους με έμφαση στην εφαρμογή του kids' athletics.
7. Τεχνική άλματος μήκους.
8. Τεχνική άλματος τριπλούν.
9. Ευθύγραμμες ρίψεις από διάφορες θέσεις και σε διάφορες κατευθύνσεις με ένα και δύο χέρια.
10. Περιστροφική ρίψη από διάφορες θέσεις και σε διάφορες κατευθύνσεις με ένα και δύο χέρια.
11. Τεχνική σφαιροβολίας
12. Βασική τεχνική περιστροφικών ρίψεων (σφυροβολία, δισκοβολία).

120 Διδακτική της Παιδαγωγικής Γυμναστικής Ι
ECTS: 4

Σκοπός: Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές/-ριες 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα:

1. γνωρίζουν την ορολογία των γυμναστικών ασκήσεων
2. γνωρίζουν τις κινητικές δεξιότητες
3. μπορούν να εφαρμόσουν ποικιλία διδακτικών μεθόδων
4. είναι σε θέση να δημιουργήσουν ημερήσια πλάνα μαθήματος

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.
8. Κινήσεις χεριών- κορμού-σκελών.
9. Η κατανόηση- αίσθηση του ρυθμού. Διδασκαλία βασικών στοιχείων της μουσικής και του ρυθμού. Ο συγχρονισμός-συντονισμός των κινήσεων. Η ροή.
10. Κινητικές δεξιότητες χειρισμού: Πέταγμα-ρίψη, χτύπημα - κλότσημα, υποδοχή - πιάσιμο, με τη χρήση βοηθητικών οργάνων (μπαλόνια - σπογγάκια - χαρτί).
11. Κινητικές δεξιότητες χειρισμού άρσης, μεταφοράς, εναπόθεσης βάρους, έλξης, ώθησης με τη χρήση γυμναστικών οργάνων (μπάλα- στεφάνι σχοινάκι, κύβους).
12. Άλλοι στόχοι που μπορούν να βελτιωθούν με βοηθητικά και γυμναστικά όργανα (χαρακτηριστικά φυσικής κατάστασης).
13. Σχεδιασμός ημερήσιας γύμνασης για το δημοτικό σχολείο.
14. Εργασίες φοιτητών.

121 Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών Ι
ECTS: 4

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ριες 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα αποκτήσουν τις 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.

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. Το 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.

169 Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού ΙΙ
ECTS: 4

Σκοπός: Η μεθοδολογία διδασκαλίας της τεχνικής των βασικών αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης και στις ακαδημίες των αθλητικών συλλόγων.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή παρακολούθηση του μαθήματος οι φοιτητές-ριες θα γνωρίζουν:

- Τους κανονισμούς διεξαγωγής των αγωνισμάτων
- Τη βασική τεχνική των αγωνισμάτων.
- Τη μεθοδική διδασκαλία των αγωνισμάτων στην Πρωτοβάθμια & Δευτεροβάθμια εκπαίδευση και στο εισαγωγικό και βασικό στάδιο του μακροχρόνιου αγωνιστικού σχεδιασμού (ακαδημίες και προαγωνιστικά τμήματα σωματείων).

Τα αγωνίσματα και οι τεχνικές που θα διδαχθούν είναι: των εμποδίων, του άλματος σε ύψος, του άλματος επί κοντώ, του ακοντισμού και των σύνθετων αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.

Διδακτικές ενότητες θεωρίας

1. Δρόμοι με εμπόδια και με φυσικά εμπόδια. Κανονισμοί
2. Δρόμος 100 – 110 μ. με εμπόδια. Τεχνική ανάλυση
3. Δρόμοι 400 μ με εμπόδια. Τεχνική ανάλυση
4. Δρόμοι αντοχής εντός και εκτός σταδίου.
5. Βάδην
6. Κατακόρυφα άλματα. Κανονισμοί
7. Άλμα σε ύψος. Τεχνική ανάλυση
8. Άλμα επί κοντώ. Τεχνική ανάλυση
9. Σύνθετα αγωνίσματα
10. Ακοντισμός. Κανονισμοί
11. Ακοντισμός. Τεχνική ανάλυση
12. Γενική Προκήρυξη αγώνων, τεχνικές διατάξεις

Διδακτικές ενότητες εφαρμογής

1. Δρομικές ασκήσεις - Δρόμοι αντοχής.
2. Δρομικές ασκήσεις με έμφαση στον ρυθμό περάσματος των εμποδίων.
3. Περάσματα εμποδίων σε σλάλομ, σε καμπύλη, σε μεγαλύτερες αποστάσεις.
4. Δρομικές ασκήσεις εμποδίων με έμφαση στην τεχνική. Λάθη- διορθώσεις.
5. Τεχνική εκκίνησης – περάσματος πρώτου & δεύτερου εμποδίου με προσαρμοσμένες αποστάσεις και ύψη μεταξύ των εμποδίων. Λάθη- διορθώσεις.
6. Τεχνική του άλματος σε ύψος.
7. Εκμάθηση του άλματος σε ύψος στο σχολείο χωρίς στρώμα.
8. Τεχνική του άλματος σε ύψος. Λάθη- διορθώσεις.
9. Τεχνική του άλματος επί κοντώ με εφαρμογή του kids' athletics
10. Τεχνική του αγωνίσματος του ακοντισμού με vortex- Ρίψη (μπαλάκι).
11. Τεχνική του ακοντισμού. Λαβή και απελευθέρωση ακοντίου. Λάθη- διορθώσεις.
13. Τεχνική του ακοντισμού. Άκυκλο μέρος φόρας ακοντισμού. Λάθη- διορθώσεις.

170 Διδακτική της Παιδαγωγικής Γυμναστικής ΙΙ
ECTS: 4

Σκοπός: : Η ανάπτυξη των θεωρητικών εννοιών της παιδαγωγικής σε σχέση με τη Φυσική Αγωγή. Η εξοικείωση με το σχεδιασμό, την εκτέλεση και την αξιολόγηση προγραμμάτων φυσικής αγωγής με στόχο τη δια βίου άθληση για υγεία. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη μέσω βιωματικής συμμετοχής σε μικροδιδασκαλίες. Η κριτική διερεύνηση ερευνητικών ερωτημάτων σε σχέση με τη δια βίου άθληση για υγεία.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα κατανοήσουν τους θεωρητικούς άξονες της παιδαγωγικής σε σχέση με τη διαθεματική και διαπολιτισμική εκπαίδευση. Επίσης, θα μπορούν να συγκροτούν προγράμματα σχετικά με την ανάπτυξη της δημιουργικότητας, της επιδεξιότητας, τη διδασκαλία των αθλοπαιδιών και της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία.

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.

171 Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών ΙΙ
ECTS: 4

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ριες 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα αποκτήσουν 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.

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
ECTS: 4

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Βασικός σκοπός και στόχος του μαθήματος είναι η εφαρμογή της σύγχρονης μεθοδολογικής προσέγγισης στο μοντέλο πρακτικής εξάσκησης της τεχνικής και της φυσικής κατάστασης στις αναπτυξιακές ηλικίες. Ο οδηγός αυτός αποτελεί για τους φοιτητές/-ριες το κατάλληλο εγχειρίδιο για τη σωστή διδασκαλία - εκπαίδευση - προπόνηση και καθοδήγηση για την ανάπτυξη και τη δημιουργία των τεχνικών ενεργειών νέων ποδοσφαιριστών. Εστιάζει και επισημαίνει θέματα τεχνικής και φυσικής κατάστασης για κάθε ηλικιακό επίπεδο στην προπόνηση των νέων δίνοντας έμφαση, κυρίως στο γιατί και το πότε και όχι απλά στο πως. Είναι βασικό, οι φοιτητές/-ριες να γνωρίσουν και να κατανοήσουν το διαφορετικό τρόπο διδασκαλίας - εκπαίδευσης - προπόνησης σε κάθε ηλικιακή φάση της ανάπτυξης των νέων. Επιπλέον, όλα τα τεχνικά στοιχεία και η φυσική κατάσταση προσεγγίζονται με βάση τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της κάθε ηλικίας, σε ρεαλιστικές καταστάσεις και με τη μπάλα να αποτελεί το κυρίαρχο στοιχείο της προπόνησης.

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.

219 Διδακτική της Χειροσφαίρισης Ι
ECTS: 4

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ριες, 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα αποκτήσουν 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 αναδρομή
2. Βασικοί κανονισμοί
3. Μίνι χάντμπωλ
4. Αναλυτικοί κανονισμοί
5. Χειρισμός της μπάλας - Υποδοχή
6. Μεταβιβάσεις της μπάλας
7. Ρίψεις της μπάλας
8. Προσποιήσεις
9. Τεχνική της άμυνας – Βασική στάση – Μετακινήσεις του σώματος
10. Επιτήρηση – Μαρκάρισμα – Σταμάτημα – Μπλοκ της μπάλας
11. Τεχνική τερματοφύλακα – Βασικές στάσεις – Μετατοπίσεις του σώματος
12. Τεχνικές αποκρούσεων της μπάλας
13. Η διδασκαλία της χειροσφαίρισης στην Α/θμια και Β/θμια Εκπαίδευση

220 Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής Ι
ECTS: 4

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή των απαραίτητων θεωρητικών γνώσεων και πρακτικών εμπειριών, ώστε να καταστούν ικανοί/-ές οι φοιτητές/-τριες να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της διδασκαλίας του αντικειμένου της ενόργανης γυμναστικής στην προσχολική, την πρωτοβάθμια και τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, καθώς και στους αθλητικούς συλλόγους. Στο θεωρητικό μέρος του μαθήματος παραδίδονται στοιχεία που αφορούν στην ορολογία, την περιγραφή, την τεχνική, τη μεθοδολογία και τη διδακτική των ασκήσεων. Επίσης, γίνεται αναφορά στην παιδαγωγική διάσταση της διδασκαλίας της ενόργανης γυμναστικής και την οργάνωση του μαθήματος στον σχολικό αθλητισμό. Το πρακτικό μέρος του μαθήματος αφιερώνεται στη μεθοδική διδασκαλία (προασκήσεις, τρόποι βοήθειας και ασφάλειας) και την εκτέλεση των ασκήσεων.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα μπορούν να κατανοούν την τεχνική των ασκήσεων και να εφαρμόζουν πρακτικά τις μεθόδους εκμάθησης και διδασκαλίας των ασκήσεων, στα διάφορα όργανα της γυμναστικής των ανδρών και των γυναικών.

Διδακτικές ενότητες (α: Θεωρητικό μέρος, β: Πρακτικό μέρος)

1. α) Οργάνωση και απαιτήσεις του μαθήματος της «Διδακτικής της Ενόργανης Γυμναστικής Ι». Ιστορικά στοιχεία για την εξέλιξη της ενόργανης γυμναστικής. β) Παιγνιώδεις ασκήσεις για γνωριμία, προετοιμασία και εξοικείωση με τα όργανα και το ασκησιολόγιο της ενόργανης γυμναστικής.

2. α) Ορολογία, περιγραφή και ταξινόμηση των κινήσεων της ενόργανης γυμναστικής. Κύρια και βοηθητικά όργανα (χρήση, συνδυασμοί, ασκησιολόγιο, ασφάλεια, διαστάσεις οργάνων).β) Μορφές εξάσκησης στα όργανα της γυμναστικής (κυκλικά, σταθμοί, παιχνίδια). Εκμάθηση των μετακινήσεων (βηματισμών, στροφών, αλμάτων) και απόκτηση των βασικών θέσεων-στάσεων του σώματος (θέσεις, στάσεις, ισορροπίες, κατακλίσεις, στηρίξεις, εξαρτήσεις, λαβές).

3. α) Διδακτικές προσεγγίσεις και παιδαγωγική διάσταση της διδασκαλίας-προπόνησης στην ενόργανη γυμναστική. β) Κυλίσματα, κυβιστήσεις, ανακυβιστήσεις και περιστροφές. Εξάσκηση για την ανάπτυξη του προσανατολισμού σε περιστροφές γύρω από τους άξονες του σώματος (κυλίσματα εμπρός, πίσω, πλάγια, σε διάφορες επιφάνειες (κατηφορικές, οριζόντιες, ανηφορικές, μαλακές, σκληρές, στενές) και περιστροφές εμπρός-πίσω κάτω από εύκολες συνθήκες σε χαμηλές μπάρες διαφορετικών οργάνων.

4. α) Η ενόργανη γυμναστική ως άθλημα, δραστηριότητα και αντικείμενο της φυσικής αγωγής στην εκπαίδευση. Η αξιολόγηση της απόδοσης των ασκουμένων στην ενόργανη γυμναστική, στο σχολείο και τον μαζικό αθλητισμό. β) Αιωρήσεις σε διάφορα όργανα. Εξάσκηση για την ανάπτυξη του ρυθμού και του σταθερού κρατήματος της λαβής σε αιωρήσεις, από την εξάρτηση και τη στήριξη σε διάφορα όργανα.

5. α) Θετικό κλίμα μάθησης, υπευθυνότητα και πειθαρχία στην ενόργανη γυμναστική. Μέθοδοι διδασκαλίας για την εκμάθηση των δεξιοτήτων της ενόργανης γυμναστικής. β) Κυκλική εξάσκηση με ειδικές ασκήσεις, για την εκμάθηση και τη βελτίωση της τριγωνικής και της κατακόρυφης στήριξης.

6. α) Βελτίωση φυσικών και ψυχοκινητικών ικανοτήτων, με βάση τα στάδια ανάπτυξης των ασκουμένων στην ενόργανη γυμναστική. β) Εξάσκηση βασικών γυμναστικών αλμάτων με ποικίλες παραλλαγές (φορά, αναπήδηση, στήριξη, πτήση, προσγείωση) και σε διαφορετικές επιφάνειες (στρώματα, έδαφος, πλινθίο, πάγκος, δοκός).

7. α) Κανόνες ασφαλείας κατά την ενασχόληση με την ενόργανη γυμναστική. β) Μεθοδική διδασκαλία και εξάσκηση της διαπέρασης με συσπείρωση, πάνω από χαμηλά εμπόδια ή όργανα (στρώμα, πλινθίο, ίππος κ.α.).

8. α) Η παιγνιώδης μορφή των ασκήσεων για την εξοικείωση των παιδιών με το ασκησιολόγιο και τα όργανα της γυμναστικής. β) Μεθοδική διδασκαλία του τροχού και της τροχοστροφής στο έδαφος.

9. α) Η διαδικασία εκμάθησης των βασικών θέσεων-στάσεων (θέσεις, στάσεις, ισορροπίες, στηρίξεις, εξαρτήσεις, λαβές) και των μετακινήσεων του σώματος στην ενόργανη γυμναστική (βηματισμών, στροφών, αλμάτων). β) Μεθοδική διδασκαλία και εξάσκηση της διαπέρασης με διάσταση πάνω από χαμηλά εμπόδια ή όργανα (στρώμα, πλινθίο, ίππος κ.α.).

10. α) Βασικές αρχές της τεχνικής των κινήσεων της ενόργανης γυμναστικής. Ανάλυση τεχνικής των στάσεων και ισορροπιών, των απλών αλμάτων και στροφών, των αιωρήσεων, των κυβιστήσεων και των ανακυβιστήσεων. β) Εκμάθηση των βασικών «Περασμάτων σκελών» από τη στήριξη (μονό-διπλό), σε ποικίλες παραλλαγές, ως είσοδοι ή έξοδοι, στη δοκό ισορροπίας, τους ασύμμετρους ζυγούς,

τον ίππο με λαβές, το δίζυγο και το μονόζυγο.

11. α) Ανάλυση τεχνικής των ασκήσεων: Τριγωνική στήριξη, κατακόρυφη στήριξη, τροχός, τροχοστροφή, διαπεράσεις στον ίππο, αναβάσεις στα όργανα. β) Εκμάθηση της κίνησης των αναβάσεων, κάτω από εύκολες συνθήκες και από διάφορες θέσεις. Γιγαντιαία ανάβαση εμπρός και πίσω στο δίζυγο.

12. α) Ανάλυση τεχνικής των ασκήσεων: Περάσματα σκελών, ημιπεριστροφή, περιστροφή πίσω, απλές είσοδοι και έξοδοι, έξοδος σημαία. β) Εξάσκηση σε βασικές συνδέσεις και συνδυασμούς των ασκήσεων στα διάφορα όργανα.

13. α) Συνδυασμοί ασκήσεων και σύνθεση προγραμμάτων στα όργανα της γυμναστικής. β) Ομαδική εξάσκηση για σύνθεση και εκτέλεση των προγραμμάτων στα διάφορα όργανα.

221 Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής Ι
ECTS: 4

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές/-ριες 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα κατέχουν τις απαραίτητες γνώσεις πάνω στη βασική τεχνική των ασκήσεων του σώματος και την τεχνική στο Σχοινάκι και την Μπάλα. Η χρήση των φορητών οργάνων σε συνδυασμό με τη μουσική επένδυση, μπορεί εύκολα να χρησιμοποιηθεί για παιδαγωγικούς και ψυχαγωγικούς σκοπούς, καθώς επίσης και για τη μάθηση και βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.

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.

268 Διδακτική του Ποδοσφαίρου II
ECTS: 4

Σκοπός: Η μεθοδική διδασκαλία της τακτικής του ποδοσφαίρου σε συνδυασμό με τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης στις αναπτυξιακές ηλικίες (6 - 18 ετών με εφαρμογή στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση). Βασικός σκοπός και στόχος του μαθήματος είναι η εφαρμογή της σύγχρονης μεθοδολογικής προσέγγισης στο μοντέλο πρακτικής εξάσκησης της τεχνικής, της τακτικής και της φυσικής κατάστασης στις αναπτυξιακές ηλικίες. Ο οδηγός αυτός αποτελεί για τους φοιτητές/-ριες το κατάλληλο εγχειρίδιο για τη σωστή διδασκαλία - εκπαίδευση - προπόνηση και καθοδήγηση για την ανάπτυξη και τη δημιουργία των τεχνικο-τακτικών ενεργειών των νέων ποδοσφαιριστών. Εστιάζει και επισημαίνει θέματα τεχνικής-τακτικής και φυσικής κατάστασης για κάθε ηλικιακό επίπεδο δίνοντας έμφαση, κυρίως στο γιατί και το πότε και όχι απλά στο πως. Είναι βασικό, οι φοιτητές/-ριες να γνωρίσουν και να κατανοήσουν το σύγχρονο τρόπο της διδασκαλίας - εκπαίδευσης - προπόνησης σε κάθε ηλικιακή φάση της ανάπτυξης των παιδιών. Επιπλέον, όλα τα τεχνικο-τακτικά στοιχεία και η φυσική κατάσταση προσεγγίζονται με βάση τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της κάθε ηλικίας, σε ρεαλιστικές καταστάσεις, με τη μπάλα να αποτελεί το κυρίαρχο στοιχείο της προπόνησης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα αποκτήσουν:

1. Γνώση και κατανόηση του πρακτικού αντικειμένου
2. Εφαρμογή των μεθόδων εκπαίδευσης και ανάπτυξης των δεξιοτήτων

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.

269 Διδακτική της Χειροσφαίρισης II
ECTS: 4

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ριες 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα αποκτήσουν 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. Απλός αιφνιδιασμός
4. Αιφνιδιασμός τμήματος
5. Τακτική τμήματος στην επίθεση
6. Τακτική τμήματος στην άμυνα
7. Συστήματα επίθεσης
8. Σύστημα άμυνας man to man
9. Συστήματα άμυνας ζώνης και μεικτές άμυνες
10. Ειδικές καταστάσεις στην επίθεση και στην άμυνα
11. Ατομική τακτική Τ/Φ – Ομαδική τακτική Τ/Φ
12. Σχεδιάζοντας και οργανώνοντας ένα μάθημα χειροσφαίρισης
13. Συμμετοχή σε εσωτερικούς αγώνες του Τμήματος

270 Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής II
ECTS: 4

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή των απαραίτητων θεωρητικών γνώσεων και πρακτικών εμπειριών, ώστε να καταστούν ικανοί/-ές οι φοιτητές/-τριες να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της διδασκαλίας του αντικειμένου της ενόργανης γυμναστικής στην πρωτοβάθμια και τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, καθώς και στους

αθλητικούς συλλόγους. Στο θεωρητικό μέρος του μαθήματος, εκτός από την ορολογία, την περιγραφή, την τεχνική, τη μεθοδολογία και τη διδακτική των ασκήσεων, ιδιαίτερη βαρύτητα δίδεται στις έννοιες της μηχανικής, για την ανάλυση και την κατανόηση της τεχνικής των ασκήσεων. Επιπλέον, υπάρχουν διδακτικές ενότητες για τις αθλητικές κακώσεις και τη σωματική ανάπτυξη των αθλητών/-τριών, καθώς και για τον κώδικα βαθμολογίας. Το πρακτικό μέρος του μαθήματος αφιερώνεται στη μεθοδική διδασκαλία (προασκήσεις, τρόποι βοήθειας και ασφάλειας) και την εκτέλεση των ασκήσεων.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-τριες θα μπορούν να κατανοούν την τεχνική και τη μηχανική των ασκήσεων και να εφαρμόζουν πρακτικά τις μεθόδους εκμάθησης και διδασκαλίας των ασκήσεων, στα διάφορα όργανα της γυμναστικής των ανδρών και των γυναικών.

Διδακτικές ενότητες (α: Θεωρητικό μέρος, β: Πρακτικό μέρος)

1. α) Βασικές έννοιες της μηχανικής για την ανάλυση και την κατανόηση της τεχνικής των ασκήσεων της ενόργανης γυμναστικής. β) Βελτίωση της τεχνικής των κυλισμάτων προς τα εμπρός και προς τα πίσω (κυβιστήσεων-ανακυβιστήσεων), με συσπείρωση, διάσταση και δίπλωση. Σύνδεση κυβίστησης και ανακυβίστησης με άλματα, κατακόρυφη στήριξη και τροχό.

2. α) Άξονες και επίπεδα του σώματος και κινήσεις των κυριότερων αρθρώσεων του ανθρώπινου σώματος, με εφαρμογή στην ενόργανη γυμναστική. Η παροχή βοήθειας κατά την εκτέλεση των ασκήσεων της ενόργανης γυμναστικής. β) Εκμάθηση του συνδυασμού της ανακυβίστησης στην κατακόρυφη στήριξη (απόκτηση δεξιοτήτων βοήθειας και εξάσκηση με αλληλοβοήθεια). Είσοδος διασκελισμού στη δοκό ισορροπίας.

3. α) Ανάλυση τεχνικής και μηχανικής των ασκήσεων: Πλευρική ισορροπία. Ανακυβίστηση με δίπλωση. Αλματική κυβίστηση. Κυβίστηση με δίπλωση. Κατακόρυφη στήριξη κυβίστηση με διάσταση. β) Βελτίωση της τεχνικής και ενίσχυση των αιωρήσεων από τη στήριξη και την εξάρτηση στα όργανα της γυμναστικής. Αιωρήσεις με αλλαγές λαβών από Α΄ σε Γ΄και από Α΄ σε Α΄, στο μονόζυγο και τους ασύμμετρους ζυγούς.

4. α) Η οργάνωση του μαθήματος της ενόργανης γυμναστικής στην πρωτοβάθμια και τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. β) Εκμάθηση της χειροκυβίστησης στο έδαφος (απόκτηση δεξιοτήτων βοήθειας και εξάσκηση με αλληλοβοήθεια). Βραχιόνια ανεστραμμένη στήριξη στο δίζυγο και κύλιση εμπρός στους βραχίονες.

5. α) Οργάνωση αγώνων και επιδείξεων ενόργανης γυμναστικής. β) Εξάσκηση της ανατροπής από την εξάρτηση κάτω από εύκολες συνθήκες στα διάφορα όργανα. Ομαδική εξάσκηση σε σταθμούς, για την εμπέδωση των διαφόρων τεχνικών βοήθειας.

6. α) Ανάλυση τεχνικής και μηχανικής των ασκήσεων: Ανακυβίστηση στην κατακόρυφη στήριξη (έδαφος). Ανατροπή από εξάρτηση και στήριξη (κρίκοι και δίζυγο). Βραχιόνια ανεστραμμένη στήριξη με κύλιση εμπρός (δίζυγο). Είσοδος διασκελισμού (δοκός ισορροπίας). Άλματα και στροφές (δοκός ισορροπίας). β) Εκμάθηση του άλματος «Χειροκυβίστηση» κάτω από εύκολες συνθήκες (σε μεγάλα στρώματα ή ίππο), με συνεργασία στη βοήθεια και την ασφάλεια.

7. α) Ανάλυση τεχνικής και μηχανικής των ασκήσεων: Χειροκυβίστηση (έδαφος). Χειροκυβίστηση (άλμα ίππου). Εκκρεμοειδής αιώρηση στη χαμηλή με πιάσιμο στην ψηλή μπάρα (ασύμμετροι ζυγοί). β) Εκμάθηση και εξάσκηση της εξόδου «Καταπέλτης» από εξάρτηση, στάση, στήριξη και πελματιαία στήριξη στα διάφορα όργανα. Περιστροφή πίσω στη χαμηλή μπάρα. Εκκρεμοειδής αιώρηση στη χαμηλή με λαβή στην ψηλή μπάρα των ασύμμετρων ζυγών.

8. α) Ανάλυση τεχνικής και μηχανικής των ασκήσεων: Αιωρήσεις με αλλαγές λαβών από Α΄ σε Γ΄και από Α΄ σε Α΄. Ανατροπή από την αιώρηση (μονόζυγο & ασύμμετροι ζυγοί). Ψαλίδια εμπρός δεξιά και αριστερά (ίππος με λαβές). Πέρασμα των σκελών πλάγια στη νωτιαία στήριξη, μετά από ώθηση σε βατήρα (ίππος με

λαβές). β) Μεθοδική διδασκαλία και εξάσκηση της ανατροπής από την αιώρηση, σε χαμηλές και ψηλές μπάρες. Έξοδος εμπρός και πίσω με τεντωμένο σώμα και ½ στροφή στο δίζυγο.

9. α) Σύνθεση προγραμμάτων στο έδαφος, τους ασύμμετρους ζυγούς, τη δοκό ισορροπίας, τον ίππο με λαβές, τους κρίκους, το δίζυγο και το μονόζυγο. β) Συνδέσεις αλμάτων (διασκελισμού, ελαφίνας και ψαλιδισμού), ισορροπιών (μετωπιαία, πλευρική), στηρίξεων (γωνιώδης, με διάσταση) και ακροβατικών στοιχείων (τροχός, ροντάτ), στο έδαφος και τη δοκό ισορροπίας.

10. α) Η αξιολόγηση-κρίση στην ενόργανη γυμναστική: Βασικά στοιχεία του κώδικα βαθμολογίας ανδρών και γυναικών. β) Ανατροπή στους χαμηλούς κρίκους (με βοήθεια). Βασικές συνδέσεις και συνδυασμοί των διδαχθεισών ασκήσεων (αιωρήσεις, περιστροφές, στηρίξεις, εξαρτήσεις, ανατροπές κλπ).

11. α) Ανάλυση τεχνικής και μηχανικής των εξόδων: Αιώρηση εμπρός ή πίσω με τεντωμένο σώμα και ½ στροφή (δίζυγο). Τροχοστροφή (δοκός ισορροπίας). Σάλτο πίσω με συσπείρωση (κρίκοι). Καταπέλτης απλός και πελματιαίος (μονόζυγο & ασύμμετροι ζυγοί). Έξοδος σημαία με ¼ στροφής από τη στήριξη στις λαβές με διάσταση (ίππος με λαβές). β) Έξοδος σάλτο πίσω με συσπείρωση στους κρίκους (με βοήθεια). Έξοδος τροχοστροφή στη δοκό ισορροπίας (με βοήθεια).

12. α) Οι αθλητικές κακώσεις στην ενόργανη γυμναστική ανδρών και γυναικών. β) Προασκήσεις για ψαλίδια εμπρός δεξιά και αριστερά στον ίππο με λαβές. Πέρασμα των σκελών πλάγια στη νωτιαία στήριξη, μετά από ώθηση σε βατήρα (μισή στροφή στον πλάγιο ίππο). Έξοδος σημαία με ¼ στροφής από τη στήριξη στις λαβές με διάσταση.

13. α) Η σωματική ανάπτυξη των αθλητών/-τριών της ενόργανης γυμναστικής. β) Εξάσκηση σε συνδέσεις και συνδυασμούς των ασκήσεων. Σύνθεση και εκτέλεση προγραμμάτων στα όργανα της ενόργανης γυμναστικής.

271 Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής II
ECTS: 4

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές/-ριες 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις πάνω στη βασική τεχνική των ασκήσεων χωρίς όργανα και τη βασική τεχνική στο Στεφάνι τις Κορύνες και την Κορδέλα. Η χρήση των φορητών οργάνων σε συνδυασμό με τη μουσική συνοδεία, μπορεί εύκολα να χρησιμοποιηθεί στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση , καθώς και τη μαζική άσκηση σε δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς. Μέσα από τη μάθηση των κινητικών δεξιοτήτων της ρυθμικής ενισχύεται το παιδαγωγικό και ψυχαγωγικό περιβάλλον των ασκουμένων.

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
ECTS: 4

Σκοπός: Οι 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).

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες 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.

324 Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης Ι
ECTS: 4

Σκοπός: Να δώσει στο/τη φοιτητή/-ρια 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι φοιτητές/-ριες αναμένεται ότι στα πλαίσια του μαθήματος θα:

- καλλιεργήσουν τις προσωπικές τους καλαθοσφαιρικές δεξιότητες σε βασικές κινήσεις της καλαθοσφαίρισης
- κατανοήσουν τους θεωρητικούς άξονες της Διδακτικής της καλαθοσφαίρισης και τις ιδιαιτερότητες προσέγγισής της στις αναπτυξιακές ηλικίες
- συνδέσουν θεωρία με πράξη μέσω βιωματικής συμμετοχής σε καλαθοσφαιρικές δραστηριότητες

- εξοικειωθούν με την οργάνωση και παρουσίαση μια καλαθοσφαιρικής δεξιότητας
- εξοικειωθούν με το σχεδιασμό και την οργάνωση καλαθοσφαιρικών δραστηριοτήτων για τις αναπτυξιακές ηλικίες.

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.

325 Διδακτική της Κολύμβησης Ι
ECTS: 4

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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Η κολύμβηση και η επιστήμη της. Η ανθρώπινη κίνηση στο νερό, η μάθησή της η διδασκαλία της. Θεωρήματα και υδροδυναμικοί κανόνες. Οι τεχνικές του ελεύθερου και του ύπτιου καθώς και της χαλαρωτικής τεχνικής. Κολυμβήσεις σε αποστάσεις 25, 50, 100, 400 μ. Η κολύμβηση στις εκφάνσεις της (εξοικείωση, θεραπεία ψυχαγωγία, Φυσική κατάσταση, αγωνιστική) και στο σύνολό της.

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.

373 Διδακτική της Πετοσφαίρισης ΙΙ
ECTS: 4

Σκοπός: Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές/-ριες 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).

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες 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.

374 Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης ΙΙ
ECTS: 4

Σκοπός: Να δώσει στο/τη φοιτητή/-ρια 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Τη διδασκαλία της Καλαθοσφαίρισης στα πλαίσια της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, την επιστημονική έρευνα σε όλα τα επίπεδα της φυσικής και αθλητικής δραστηριότητας, την καλλιέργεια και ανάπτυξη του αθλήματος, την προπονητική της Καλαθοσφαίρισης για την βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης, τη μηχανική ανάλυση της κίνησης στην Καλαθοσφαίριση, την επίβλεψη προγραμμάτων άσκησης για την προαγωγή της υγείας, τη σωματική, πνευματική, ψυχολογική, κοινωνική και ηθική ανάπτυξη του πληθυσμού, μέσω της Καλαθοσφαίριση, την άσκηση στους χώρους εργασίας, την καλλιέργεια υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής.

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.

375 Διδακτική της Κολύμβησης ΙΙ
ECTS: 4

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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Η μάθηση, η διδασκαλία και η έρευνα του προσθίου και της πεταλούδας της

κολύμβησης. Η θεωρία και η πρακτική των δυο τεχνικών. Μικτή ατομική καιομαδική κολύμβηση. Πλάγια και ναυαγοσωστική κολύμβηση, αρχές, μέθοδοι, πρώτες βοήθειες. Άλλες δραστηριότητες του νερού (τεχνική κολύμβηση, υδρογυμναστική, παιχνίδια στο νερό κ.ά.). Εισαγωγή στις βασικές αρχές, στο σχεδιασμό και την εφαρμογή της κολυμβητικής προπόνησης. Κολύμβηση 50, 100, 200 ή 400μ. Υποβρύχια κολύμβηση 25 έως 50 μ.

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.

425 Διδακτική της Φ.Α. στην Α/θμια Εκπαίδευση
ECTS: 6

Σκοπός: Η εξοικείωση με το σχεδιασμό και την οργάνωση ενός αποτελεσματικού μαθήματος Φυσικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Η ανάπτυξη των θεωρητικών αξόνων της παιδαγωγικής για την πρόληψη και αντιμετώπιση ανεπιθύμητης συμπεριφοράς. Η καλλιέργεια του προσωπικού στιλ διδασκαλίας. Η σύνδεση της θεωρίας και της πράξης μέσω βιωματικής συμμετοχής σε διδακτικές δραστηριότητες στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Η προαγωγή ερευνητικών ερωτημάτων στη Φυσική Αγωγή της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα εξοικειωθούν με τον σχεδιασμό και την οργάνωση κλειστών και ανοικτών μεθόδων διδασκαλίας, θα κατανοήσουν τους θεωρητικούς άξονες της παιδαγωγικής για την πρόληψη και

αντιμετώπιση ανεπιθύμητης συμπεριφοράς, θα καλλιεργήσουν το προσωπικό τους στιλ διδασκαλίας, θα συνδέσουν θεωρία με πράξη μέσω βιωματικής συμμετοχής σε διδακτικές δραστηριότητες στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση.

Διδακτικές ενότητες

1. Οργάνωση μαθήματος
2. Αποτελεσματική διδασκαλία
3. Σχεδιασμός μαθήματος Φυσικής Αγωγής
4. Προσωπικότητα εκπαιδευτικού
5. Πρόληψη και αντιμετώπιση ανεπιθύμητης συμπεριφοράς Ι (μπιχεβιοριστικά μοντέλα)
6. Πρόληψη και αντιμετώπιση ανεπιθύμητης συμπεριφοράς ΙΙ (μοντέλα αυτορρύθμισης)
7. Μέθοδοι διδασκαλίας Φυσικής Αγωγής
8. Διδασκαλία αθλοπαιδιών
9. Βασικές γνώσεις ψυχολογίας της εκπαίδευσης
10. Η γλώσσα σώματος του εκπαιδευτικού
11. Θέματα αξιολόγησης
12. Παρουσίαση εργασιών των φοιτητών/τριών
13. Ανακεφαλαίωση

475 Διδακτική της Φ.Α. στη Β/θμια εκπαίδευση
ECTS: 6

Σκοπός: να εφοδιάσει τους φοιτητές/-ριες με κατάλληλες και σύγχρονες πρακτικές γνώσεις,ώστε να αποκτήσουν την δυνατότητα αποτελεσματικής οργάνωσης και εφαρμογής των διδακτικών περιεχομένων της φυσικής αγωγής (ΦΑ) στους μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι φοιτητές/-ριες αναμένεται ότι στα πλαίσια του μαθήματος θα έχουν τις κατάλληλες και σύγχρονες 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/-ριων 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι φοιτητές/-ριες αναμένεται ότι στα πλαίσια του μαθήματος θα μπορούν να εφαρμόσουν τις θεωρητικές γνώσεις 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/-ριας σε σχέδια μαθημάτων, πλάνα ενότητας μαθημάτων, σε ολοκληρωμένο σχεδιασμό, σε σχεδιασμό πολλαπλών δραστηριοτήτων, ατομικής διδασκαλίας, κ.λπ.

ΟΜΑΔΑ 3: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ

ΕΕ1 Εργοφυσιολογική και Βιοχημική Αξιολόγηση της Ανθρώπινης Απόδοσης

Σκοπός:

Η παρουσίαση και κατανόηση των μεθόδων μέτρησης και αξιολόγησης της μυϊκής προσπάθειας μέσω εφαρμογής εργαστηριακών δοκιμασιών και δοκιμασιών πεδίου, που αποβλέπουν στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Επιπρόσθετα, 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα:

1. Χειρίζονται εργοφυσιολογικό και βιοχημικό εργαστηριακό εξοπλισμό.
2. Περιγράφουν τη χρησιμότητα των εργοφυσιολογικών και βιοχημικών παραμέτρων στην αξιολόγηση της ανθρώπινης απόδοσης.
3. Μετρούν βιοχημικές παραμέτρους σε τριχοειδικό αίμα.
4. Μετρούν εργοφυσιολογικές παραμέτρους.
5. Παρουσιάζουν πειραματικά αποτελέσματα.

Διδακτικές ενότητες

1. Γνωριμία με το βιοχημικό εργαστήριο
2. Χημικοί υπολογισμοί
3. Χειρισμός πιπέτας, αναλυτικού ζυγού, ογκομετρικών φιαλών
4. Παράμετροι βιοχημικής αξιολόγησης της ανθρώπινης απόδοσης
5. Δειγματοληψία τριχοειδικού αίματος και μέτρηση γλυκόζης με αυτόματο αναλυτή
6. Μέτρηση αιματοκρίτη με μικροφυγοκέντρηση
7. Λειτουργία φασματοφωτόμετρου
8. Μέτρηση μυϊκής οξυγόνωσης κατά την άσκηση
9. Εργοφυσιολογική και βιοχημική αξιολόγηση σε δοκιμασία άσκησης μέγιστης έντασης
10. Εργοφυσιολογική και βιοχημική αξιολόγηση σε δοκιμασία άσκησης μέτριας έντασης
11. Ορμόνες - Μέτρηση κορτιζόλης
12. Ένζυμα - Μέτρηση κρεατινικής κινάσης στον ορό
13. Επεξεργασία δεδομένων - παρουσίαση αποτελεσμάτων
14. Εισαγωγή στο μάθημα της Εργοφυσιολογικής Αξιολόγησης της Ανθρώπινης Απόδοσης (γνωριμία με τη μονάδα Εργοφυσιολογίας – Εργομετρίας)
15. Δοκιμασίες Εργοφυσιολογικής Αξιολόγησης και Αθλητική Επιστήμη
16. Εργαλεία μέτρησης φυσιολογικών δεικτών της Ανθρώπινης Απόδοσης
17. Ανθρωπομετρικές εξετάσεις - Ανάλυση σωματικής σύστασης
18. Υπολογισμός της αερόβιας ικανότητας σε κυκλοεργόμετρο
19. Προσδιορισμός της αερόβιας ικανότητας με τη μέθοδο της εργοσπιρομετρίας
20. Πρακτική εφαρμογή για τον προσδιορισμό της αερόβιας ικανότητας με τη μέθοδο της εργοσπιρομετρίας σε διαφορετικά εργόμετρα και πρωτόκολλα επιβάρυνσης
21. Αξιολόγηση καρδιαναπνευστικών δεικτών – Περιοριστικοί παράγοντες
22. Μυϊκή λειτουργία και απόδοση (ανάλυση μυϊκού ιστού)
23. Μέτρηση και αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης σε ισοκινητικό δυναμόμετρο
24. Ανάλυση, ερμηνεία και αξιολόγηση των αποτελεσμάτων της μυϊκής δύναμης – Μυϊκή κόπωση
25. Πρακτική εφαρμογή αξιολόγησης της αλτικής ικανότητας
26. Παρουσίαση ατομικών και ομαδικών εργασιών

ΕΕ2 Εφαρμοσμένη Αθλητική Εμβιομηχανική (Applied Sports Biomechanics) ECTS: 8

Σκοπός:

Σκοπός του μαθήματος είναι οι φοιτητές να έρθουν σε επαφή με τα εργαλεία και τις μεθοδολογίες της Εμβιομηχανικής, τις δυνατότητες αξιοποίησης τους στη καθημερινή αξιολόγηση των φυσικών δραστηριοτήτων, και να αναπτύξουν ικανότητα επιστημονικής σκέψης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι φοιτητές αναμένεται να αποκτήστουν εμπειρία με τις μεθοδολογίες ανάλυσης της κίνησης καθώς θα εκτεθούν σε διάφορες εμβιομηχανικές μετρήσεις και αναλύσεις στα εργαστηριακά μέρη του μαθήματος. Οι φοιτητές θα αποκτήσουν πρακτική εμπειρία με σύντομες ερευνητικές εργασίες μικρών ομάδων ώστε στο τέλος του εξαμήνου με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος να είναι σε θέση να:

1. Περιγράψουν τις βασικές αρχές που σχετίζονται με τη εμβιομηχανική ανάλυση της κίνησης.
2. Να αναγνωρίζουν και να περιγράφουν τους εμβιομηχανικούς παράγοντες που σχετίζονται με την απόδοση αθλητικών δραστηριοτήτων.
3. Να αναλύουν και να περιγράφουν τα πρότυπα μιας αθλητικής τεχνικής χρησιμοποιώντας την κατάλληλη ορολογία.
4. Να εντοπίζουν αποκλίσεις από αυτά τα πρότυπα που σχετίζονται με τη μηχανική της κίνησης.
5. Να εκτελούν βασικές μετρήσεις για την ποσοτικοποίηση και ανάλυση της κίνησης στον αθλητισμό.
6. Να προτείνουν αλλαγές στη μηχανική της αθλητικής κίνησης σύμφωνα με την ποιοτική εκτίμηση και τα αποτελέσματα της κατάλληλης εμβιομηχανικής ανάλυσης.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην αθλητική εμβιομηχανική

Επισκόπηση της αθλητικής εμβιομηχανικής
- Ορισμός και σημασία
- Ιστορία και εξέλιξη
- Εφαρμογές στον αθλητισμό και την αποκατάσταση

Βασικές έννοιες της εμβιομηχανικής
- Κινηματική και κινητική
- Τύποι κίνησης (γραμμική, γωνιακή)
- Βασικές ορολογίες (δύναμη, ροπή, ισορροπία κ.λπ.)

Ανατομία για τη εμβιομηχανική
- Σκελετικό σύστημα
- Μυϊκό σύστημα
- Δομή και λειτουργία των αρθρώσεων
- Διαδραστικό λογισμικό ανατομίας και τρισδιάστατα μοντέλα

2. Κινηματική στον αθλητισμό

Γραμμική κινηματική
- Απόσταση, μετατόπιση, ταχύτητα και επιτάχυνση
- Επίδειξη καταγραφής κίνησης

Γωνιακή κινηματική
- Γωνιακή μετατόπιση, γωνιακή ταχύτητα και γωνιακή επιτάχυνση
- Πρακτική δραστηριότητα: ανάλυση περιστροφικών κινήσεων

Βλητική στον αθλητισμό
- Παράγοντες που επηρεάζουν την κίνηση στη βλητική
- Εφαρμογές στα αθλήματα (π.χ. μπάσκετ, ποδόσφαιρο)
- Πρακτική άσκηση: ανάλυση της κίνησης βλήματος

3. Τεχνικές ανάλυσης της κίνησης
Τεχνικές ανάλυσης κίνησης
• Ανάλυση βίντεο
• Φορητή τεχνολογία
• Εργαστήριο: χρήση συστημάτων καταγραφής κίνησης
Πρακτική για την κινηματική
• Ανάλυση κίνησης σε πραγματικό χρόνο
• Μελέτες περίπτωσης και ομαδικές εργασίες
Δυνάμεις στον αθλητισμό
• Εσωτερικές και εξωτερικές δυνάμεις
• Δυνάμεις αντίδρασης του εδάφους
• Επίδειξη με δυναμοδάπεδα

4. Κινητική στον αθλητισμό
Νόμοι του Νεύτωνα για την κίνηση
• Εφαρμογές στον αθλητισμό
• Διαδραστικά πειράματα με τη δύναμη και την κίνηση
Ροπή και δυναμική περιστροφής
• Ενέργεια, έργο και ισχύς στον αθλητισμό
• Μηχανική ενέργεια
• Αρχή έργο-ενέργεια
• Πρακτικές δραστηριότητες με δυναμόμετρα

5. Πρακτικές εφαρμογές κινητικής
Πρακτική συνεδρία για την κινητική
• Ανάλυση δυνάμεων αντίδρασης
• Ομαδική ανάλυση μελετών περίπτωσης
Βιομηχανική του τρεξίματος
• Φάσεις του τρεξίματος
• Συνήθεις τραυματισμοί και πρόληψη
• Πρακτική συνεδρία: ανάλυση της βάδισης του τρεξίματος
Εμβιομηχανική άλματος και προσγείωσης
• Φάσεις του άλματος
• Μηχανική της προσγείωσης και πρόληψη τραυματισμών
• Εργαστηριακή συνεδρία: ανάλυση άλματος και προσγείωσης

6. Εμβιομηχανική επιλεγμένων κινήσεων
Εμβιομηχανική της ρίψης
• Φάσεις της ρίψης
• Τεχνικές για διάφορα αθλήματα (π.χ. μπέιζμπολ, ακοντισμός)
• Πρακτική συνεδρία: ανάλυση τεχνικών ρίψεων
Εμβιομηχανική του λακτίσματος
• Φάσεις του λακτίσματος
• Τεχνικές για διάφορα αθλήματα (π.χ. ποδόσφαιρο)
• Εργαστηριακή συνεδρία: ανάλυση της μηχανικής του λακτίσματος
Εμβιομηχανική της κολύμβησης
• Μηχανική των στύλ
• Δυνάμεις αντίστασης και προώθησης
• Πρακτική συνεδρία: ανάλυση κολυμβητικών κινήσεων

7. Εμβιομηχανική της ποδηλασίας και της άρσης βαρών
Εμβιομηχανική της ποδηλασίας
• Μηχανική του πεντάλ
• Εφαρμογή ποδηλάτου και πρόληψη τραυματισμών
• Εργαστηριακή συνεδρία: ανάλυση ποδηλασίας

Βιομηχανική της άρσης βαρών
• Τεχνικές ανύψωσης
• Συνήθεις τραυματισμοί και πρόληψη
• Πρακτική συνεδρία: ανάλυση τεχνικών άρσης βαρών
Πρακτική συνεδρία για την ανάλυση της κίνησης
• Ανάλυση συγκεκριμένων κινήσεων
• Χρήση εργαλείων και λογισμικού εμβιομηχανικής

8. Μελέτες περίπτωσης στην αθλητική εμβιομηχανική
Μελέτες περίπτωσης στην αθλητική εμβιομηχανική
• Πραγματικές εφαρμογές και ανάλυση
• Ομαδικές παρουσιάσεις
Εμβιομηχανική του άνω άκρου
• Μηχανική ώμου, αγκώνα, καρπού
• Πρακτική συνεδρία: ανάλυση κινήσεων των άνω άκρων
Εμβιομηχανική των κάτω άκρων
• Μηχανική του ισχίου, του γόνατος, του αστραγάλου
• Εργαστηριακή συνεδρία: ανάλυση της μηχανικής των κάτω άκρων

9. Εμβιομηχανική του κορμού
Εμβιομηχανική της σπονδυλικής στήλης
• Φόρτιση της σπονδυλικής στήλης
• Συνήθεις τραυματισμοί
• Πρακτική συνεδρία: στάση του σώματος και ανάλυση της σπονδυλικής στήλης
Εμβιομηχανική της βάδισης
• Φάσεις της βάδισης
• Τεχνικές ανάλυσης βάδισης
• Πρακτική συνεδρία: ανάλυση βάδισης
Εμβιομηχανική των τραυματισμών
• Μηχανισμοί κοινών αθλητικών τραυματισμών
• Πρόληψη και αποκατάσταση
• Μελέτες περίπτωσης

10. Προχωρημένα θέματα αθλητικής εμβιομηχανικής
Εμβιομηχανική της στάσης και της ισορροπίας
• Έλεγχος της στάσης
• Προπόνηση ισορροπίας
• Πρακτική συνεδρία: αξιολογήσεις ισορροπίας
Η εμβιομηχανική στην αποκατάσταση
• Ρόλος στη φυσικοθεραπεία
• Σχεδιασμός προγραμμάτων αποκατάστασης
• Εργαστηριακή συνεδρία: τεχνικές αποκατάστασης
Εμβιομηχανική και βελτίωση της απόδοσης
• Τεχνικές για τη βελτίωση της απόδοσης
• Ρόλος της τεχνολογίας
• Πρακτική συνεδρία: ανάλυση επιδόσεων

11. Μέθοδοι έρευνας στην αθλητική εμβιομηχανική
Μέθοδοι έρευνας στην αθλητική εμβιομηχανική
• Σχεδιασμός μελέτης
• Συλλογή και ανάλυση δεδομένων
• Πρακτική συνεδρία: σχεδιασμός ενός μίνι ερευνητικού έργου
Δεοντολογικοί προβληματισμοί στην αθλητική εμβιομηχανική
• Ερευνητική δεοντολογία
• Συναίνεση του αθλητή
• Ομαδική συζήτηση και μελέτες περιπτώσεων

Εμβιομηχανική των βοηθητικών συσκευών
• Σχεδιασμός και αξιολόγηση
• Πρακτική συνεδρία: δοκιμή βοηθητικών συσκευών

12. Τεχνολογία στην αθλητική εμβιομηχανική
Εμβιομηχανική της ρομποτικής αποκατάστασης
• Αρχές και εφαρμογές
• Εργαστηριακή συνεδρία: χρήση ρομπότ αποκατάστασης
Τεχνολογία στην αθλητική εμβιομηχανική
• Εξελίξεις στα εμβιομηχανικά εργαλεία
• Μελλοντικές τάσεις
• Επίδειξη των τελευταίων τεχνολογιών
Εμβιομηχανική αξιολόγηση σε συνθήκες γηπέδου
• Φορητές συσκευές
• Ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο
• Πρακτική συνεδρία: τεχνικές αξιολόγησης στο πεδίο

13. Ερευνητική εφαρμογή και ανασκόπηση
Πρακτική συνεδρία για την εφαρμογή της έρευνας
• Τεχνικές συλλογής δεδομένων
• Ανάλυση και ερμηνεία των δεδομένων
• Ομαδικές εργασίες
Παρουσιάσεις και αξιολόγηση από ομότιμους
• Παρουσίαση ερευνητικών ευρημάτων
• Ανατροφοδότηση και συζήτηση με ομότιμους
Ανασκόπηση και μελλοντικές κατευθύνσεις
• Περίληψη των βασικών εννοιών
• Μελλοντικές ερευνητικές κατευθύνσεις
• Ερωτήσεις και απαντήσεις και ανατροφοδότηση του μαθήματος

ΕΕ3 Εφαρμοσμένη Κλινική Εμβιομηχανική (Applied Clinical Biomechanics)
ECTS: 8

Σκοπός:

Σκοπός του μαθήματος είναι οι φοιτητές να έρθουν σε επαφή με τα εργαλεία και τις μεθοδολογίες της Εμβιομηχανικής, τις δυνατότητες αξιοποίησης τους στη καθημερινή κλινική πράξη και θα αναπτύξουν ικανότητα επιστημονικής σκέψης και εξατομικευμένης αντιμετώπισης της παθολογικής κίνησης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι φοιτητές αναμένεται να αποκτήσουν εμπειρία με τις μεθοδολογίες ανάλυσης της στατικής και δυναμικής ισορροπίας, της βάδισης και τις έννοιες της ορθοπεδικής εμβιομηχανικής καθώς θα εκτεθούν σε διάφορες εμβιομηχανικές μετρήσεις και αναλύσεις στα εργαστηριακά μέρη του μαθήματος. Οι φοιτητές θα αποκτήσουν πρακτική εμπειρία με σύντομες ερευνητικές εργασίες μικρών ομάδων ώστε στο τέλος του εξαμήνου με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος να είναι σε θέση να:

1. Περιγράψουν τις βασικές αρχές που σχετίζονται με τη εμβιομηχανική ανάλυση της κίνησης.
2. Να αναγνωρίζουν και να περιγράφουν τους εμβιομηχανικούς παράγοντες που σχετίζονται με την υγιή κίνηση.
3. Να αναλύουν και να περιγράφουν τα φυσιολογικά πρότυπα βάδισης χρησιμοποιώντας την κατάλληλη ορολογία.

4. Να εντοπίζουν αλλαγές στις βάδιση που σχετίζονται με την παθολογία.
5. Να εκτελούν βασικές κλινικές μετρήσεις για την ποσοτικοποίηση και ανάλυση της ανθρώπινης κίνησης.
6. Να "συνταγογραφήσουν" εξιδικευμένο ασκησιολόγιο σύμφωνα με την κλινική εκτίμηση και τα αποτελέσματα της κατάλληλης εμβιομηχανικής ανάλυσης.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην κλινική εμβιομηχανική

Ανασκόπηση
- Εισαγωγή στην κλινική εμβιομηχανική
- Σημασία στην υγειονομική περίθαλψη και την αποκατάσταση
- Μελέτες περιπτώσεων και εφαρμογές στον πραγματικό κόσμο

Βασικές έννοιες της εμβιομηχανικής
- Κινηματική & κινητική
- Τύποι κίνησης (γραμμική, γωνιακή)
- Πρακτική: επιδείξεις με απλά πειράματα

Ανατομία
- Επισκόπηση του σκελετικού και του μυϊκού συστήματος
- Δομή και λειτουργία των αρθρώσεων
- Διαδραστικό λογισμικό ανατομίας και τρισδιάστατα μοντέλα

2. Κινηματική στην κλινική εμβιομηχανική

Γραμμική κινηματική
- Απόσταση, μετατόπιση, ταχύτητα, ταχύτητα και επιτάχυνση
- Πρακτική: επίδειξη καταγραφής κίνησης

Γωνιακή κινηματική
- Γωνιακή μετατόπιση, γωνιακή ταχύτητα και γωνιακή επιτάχυνση
- Πρακτική: ανάλυση περιστροφικών κινήσεων

Ανάλυση βάδισης
- Φάσεις της βάδισης
- Παράμετροι και μετρήσεις
- Πρακτική: ανάλυση βάδισης με χρήση βίντεο και λογισμικού

3. Τεχνικές ανάλυσης κίνησης

Τεχνικές ανάλυσης κίνησης
- Ανάλυση βίντεο
- Φορητή τεχνολογία
- Πρακτική: χρήση συστημάτων καταγραφής κίνησης

Πρακτική για την κινηματική
- Ανάλυση κίνησης σε πραγματικό χρόνο
- Μελέτες περίπτωσης και ομαδικές εργασίες

Δυνάμεις στο ανθρώπινο σώμα
- Εσωτερικές και εξωτερικές δυνάμεις
- Δυνάμεις αντίδρασης του εδάφους
- Πρακτική επίδειξη με δυναμοδάπεδα

4. Κινητική στην κλινική εμβιομηχανική

Νόμοι του Νεύτωνα για την κίνηση
- Εφαρμογές σε κλινικές ρυθμίσεις
- Διαδραστικά πειράματα με δύναμη και κίνηση

Ροπή και περιστροφική δυναμική
- Μοχλοί στο ανθρώπινο σώμα
- Ροπή αδράνειας
- Πρακτική: ανάλυση των ροπών των αρθρώσεων

Ενέργεια, έργο και ισχύς στο ανθρώπινο σώμα

• Μηχανική ενέργεια
• Αρχή έργο-ενέργεια
• Πρακτική: δραστηριότητες με δυναμόμετρα

5. Πρακτικές εφαρμογές κινητικής
Πρακτική για την κινητική
• Ανάλυση των δυνάμεων αντίδρασης κατά τη βάδιση
• Ομαδική ανάλυση μελετών περίπτωσης
Εμβιομηχανική της σπονδυλικής στήλης
• Φόρτιση της σπονδυλικής στήλης
• Συνήθεις τραυματισμοί και διαταραχές
• Πρακτική: ανάλυση της στάσης του σώματος

6. Εμβιομηχανική των κάτω άκρων
Εμβιομηχανική του ισχίου
• Μηχανική της άρθρωσης του ισχίου
• Παθολογίες που σχετίζονται με το ισχίο
• Πρακτική: αξιολόγηση του εύρους κίνησης και της ροπής του ισχίου
Εμβιομηχανική του γόνατος
• Μηχανική της άρθρωσης του γόνατος
• Συνήθεις τραυματισμοί του γόνατος
• Πρακτική: δοκιμή συνδέσμων γόνατος
Εμβιομηχανική της ποδοκνημικής και του άκρου ποδιού
• Μηχανική της ποδοκνημικής και του άκρου ποδιού
• Ανωμαλίες βάδισης
• Πρακτική: ανάλυση της πίεσης στο άκρο πόδι

7. Εμβιομηχανική των άνω άκρων
Εμβιομηχανική του ώμου
• Μηχανική της άρθρωσης του ώμου
• Τραυματισμοί ώμου και αποκατάσταση
• Πρακτική: δοκιμασίες κινητικότητας ώμου
Εμβιομηχανική του αγκώνα και του καρπού
• Μηχανική του αγκώνα και του καρπού
• Συνήθεις τραυματισμοί και θεραπείες
• Πρακτική: τεστ δύναμης λαβής και ευλυγισίας καρπού
Εμβιομηχανική του άνω άκρου
• Συνολική μηχανική
• Παθολογίες των άνω άκρων
• Πρακτική: λειτουργικές δοκιμασίες των άνω άκρων
Πρακτική σχετικά με την ανάλυση των μελών του σώματος
• Ανάλυση συγκεκριμένων τμημάτων του σώματος
• Χρήση εργαλείων και λογισμικού εμβιομηχανικής

8. Μελέτες περίπτωσης στην κλινική εμβιομηχανική
Μελέτες περίπτωσης στην κλινική εμβιομηχανική
• Πραγματικές εφαρμογές και ανάλυση
• Ομαδικές παρουσιάσεις
Η εμβιομηχανική στην ορθοπεδική
• Ρόλος στη διάγνωση και τη θεραπεία
• Πρακτική: μελέτες ορθοπεδικών περιπτώσεων
Η εμβιομηχανική στη φυσικοθεραπεία
• Τεχνικές αποκατάστασης
• Πρακτική: σχεδιασμός ασκήσεων αποκατάστασης

9. Υποστηρικτικές τεχνολογίες και προσθετική

Εμβιομηχανική στην προσθετική και την ορθωτική
• Σχεδιασμός και αξιολόγηση
• Πρακτική: τοποθέτηση και δοκιμή προσθετικών ειδών
Η εμβιομηχανική στη νευρολογία
• Διαταραχές της κίνησης
• Προσεγγίσεις αποκατάστασης
• Πρακτική: ανάλυση νευρολογικών προτύπων βάδισης
Εμβιομηχανική στην αθλητιατρική
- Πρόληψη και θεραπεία τραυματισμών
- Πρακτική: αξιολόγηση αθλητικών τραυματισμών

10. Εξειδικευμένοι πληθυσμοί
Η εμβιομηχανική στη γηριατρική
• Αλλαγές που σχετίζονται με την ηλικία
• Πρόληψη πτώσεων και κινητικότητα
• Πρακτική: τεστ ισορροπίας και κινητικότητας
Εμβιομηχανική στην παιδιατρική
• Ανάπτυξη και εξέλιξη
• Συνήθεις παιδιατρικές παθήσεις
• Πρακτική: αξιολόγηση της παιδιατρικής κίνησης
Πρακτική συνεδρία για κλινικές εφαρμογές
• Εφαρμογή της εμβιομηχανικής σε κλινικά σενάρια
• Μελέτες περιπτώσεων

11. Μέθοδοι έρευνας στην κλινική εμβιομηχανική
Μέθοδοι έρευνας στην κλινική εμβιομηχανική
• Σχεδιασμός μελέτης
• Συλλογή και ανάλυση δεδομένων
• Πρακτική: σχεδιασμός ενός μίνι ερευνητικού έργου
Δεοντολογικά ζητήματα στην κλινική εμβιομηχανική
• Ερευνητική δεοντολογία
• Συναίνεση των ασθενών
• Ομαδική συζήτηση και μελέτες περιπτώσεων
Εμβιομηχανική των βοηθητικών συσκευών
• Σχεδιασμός και αξιολόγηση
• Πρακτική: δοκιμή βοηθητικών συσκευών

12. Τεχνολογία στην κλινική εμβιομηχανική
Εμβιομηχανική της ρομποτικής αποκατάστασης
• Αρχές και εφαρμογές
• πρακτική: χρήση ρομπότ αποκατάστασης
Τεχνολογία στην κλινική εμβιομηχανική
• Εξελίξεις στα εμβιομηχανικά εργαλεία
• Μελλοντικές τάσεις
• Επίδειξη των τελευταίων τεχνολογιών
Εμβιομηχανική αξιολόγηση σε κλινικές
• Φορητές συσκευές
• Ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο
• Πρακτική: τεχνικές κλινικής αξιολόγησης

13. Ερευνητική εφαρμογή και ανασκόπηση
Πρακτική συνεδρία για την εφαρμογή της έρευνας
• Τεχνικές συλλογής δεδομένων
• Ανάλυση και ερμηνεία των δεδομένων
• Ομαδικές εργασίες
Παρουσιάσεις και αξιολόγηση από ομότιμους

• Παρουσίαση ερευνητικών ευρημάτων
• Ανατροφοδότηση και συζήτηση από ομότιμους
Ανασκόπηση και μελλοντικές κατευθύνσεις
• Περίληψη των βασικών εννοιών
• Μελλοντικές ερευνητικές κατευθύνσεις
• Ερωτήσεις και απαντήσεις και ανατροφοδότηση του μαθήματος

ΕΕ4 Εφαρμοσμένο Μάρκετινγκ Αθλητισμού, Αναψυχής και Αθλητικού Τουρισμού
ECTS: 8

Σκοπός:
Το μάθημα έχει ως στόχο να διδαχτούν οι φοιτητές πως θα εφαρμόζουν τις αρχές μάρκετινγκ στην αθλητικά άγορά / αγορά αθλητικού τουρισμού. Θα συμμετάσχουν σε συγκεκριμένες μελέτες περιπτώσεων, σε προσομοιώσεις με software εργαστηρίου προκειμένου να σχεδιάσουν επιχειρηματικά πλάνα μάρκετινγκ, χορηγικά προγράμματα και προγράμματα λειτουργικού μάνατζμεντ.

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα είναι σε θέση να:
Αξιολογούν την υφιστάμενη κατάσταση
Επιλέγουν ομάδες στόχου
Σχεδιάζουν πλάνα Μάρκετινγκ
Σχεδιάζουν Χορηγικά Πλάνα
Αξιολογούν Στρατηγικές Επικοινωνίας

Διδακτικές ενότητες
1.Εισαγωγή στο Μάρκετινγκ
2.Βασικές Αρχές Μάρκετινγκ
3.Case Studies (1)
4. Event Marketing
5. Sport club marketing
6. Μάρκετινγκ Επαγγελματικού Αθλητισμού
7. Μάρκετινγκ Αθλητικού Τουρισμού
8. Case Studies (2)
9. Εργαστηριακές Εφαρμογές
10. Έρευνα Αγοράς
11. Συλλογή Δεδομένων
12. Πλάνο Μάρκετινγκ
13. Χορηγικό Πλάνο

ΕΕ5 Μέτρηση και Αξιολόγηση Απόδοσης Ασθενών με Χρόνια Νοσήματα
ECTS: 8

Σκοπός:
Στόχος του μαθήματος είναι οι φοιτητές/-ριες να μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα κατάλληλα μέσα μέτρησης και αξιολόγησης της απόδοσης ασθενών με χρόνια νοσήματα για την εκτίμηση της κατάστασης υγείας τους, καθώς και την αξιολόγηση του επιπέδου φυσικής κατάστασης και της απόδοσής τους.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-τριες θα αποκτήσουν εμπειρία στις μετρήσεις και την αξιολόγηση των προσαρμογών από την άσκηση, μέσω εφαρμογής εργαστηριακών δοκιμασιών και δοκιμασιών πεδίου. Έτσι, θα μπορούν να σχεδιάζουν και να οργανώνουν εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης ανάλογα με την απόδοση των ασθενών, καθώς και να διαπιστώνουν την καταλληλότητα και αποτελεσματικότητα του προγράμματος άσκησης που ακολουθούν.

Διδακτικές ενότητες

1. Ατομικό και οικογενειακό ιατρικό ιστορικό ασθενούς
2. Ζωτικά σημεία - Εκτίμηση καρδιακού ρυθμού
3. Μέτρηση ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών - Σύσταση σώματος ασθενών
4. Φυσική εξέταση - Κλινικά ευρήματα
5. Μέτρηση αρτηριακής πίεσης
9. Αξιολόγηση αγγειακής υγείας - Ταχύτητα σφυγμικού κύματος
6. Ηλεκτροκαρδιογραφικός έλεγχος
8. Holter ρυθμού - HRV - Holter πίεσης
7. Απεικονιστικός έλεγχος καρδιάς - Doppler (Ηρεμίας - Δυναμικό)
10. Αιμοδυναμική παρακολούθηση στην κόπωση - Εργόμετρα - Πρωτόκολλα
11. Καρδιοπνευμονική δοκιμασία κόπωσης ασθενών με χρόνιες παθήσεις
12. Έλεγχος λειτουργίας αναπνευστικού συστήματος ασθενών στην ηρεμία
13. Δυναμομέτρηση άνω και κάτω άκρων ασθενών με χρόνιες παθήσεις

ΕΕ6 Μέτρηση και Αξιολόγηση Κινητικών Δεξιοτήτων
ECTS: 8

Σκοπός:

Σκοπός είναι η ειδίκευση του φοιτητή/φοιτήτριας δια μέσου σύγχρονων τεχνολογικών μέσων και μεθόδων έρευνας τόσο στην μέτρηση, αξιολόγηση όσο και στην ανάλυση των αντιληπτικο-κινητικών δεξιοτήτων της καθημερινή ζωής και του αθλητισμού.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητής/τρια είναι σε θέση α) να αναζητά και να συνθέτει πληροφορίες για τις αντιληπτικο-κινητικές δεξιότητες, β) να διαχειρίζεται εξειδικευμένα λογισμικά και νέες τεχνολογίες για την μέτρηση και αξιολόγηση αντιληπτικο-κινητικών δεξιοτήτων γ) να ερμηνεύει τα αποτελέσματα των μετρήσεων και να τα εφαρμόζει στην καθοδήγηση της κινητικής αποκατάστασης ή της αθλητικής προπόνησης δ) να σχεδιάζει και να υλοποιεί έρευνα που στοχεύει στην μέτρηση και αξιολόγηση αντιληπτικο-κινητικών δεξιοτήτων.

Διδακτικές ενότητες

1. Νέες τεχνολογίες στην μελέτη της αντιληπτικο-κινητικής συμπεριφοράς
2. Σύνθετες δεξιότητες ισορροπίας και οπτικο-κινητικός συντονισμός
3. Ρυθμικές δεξιότητες
4. Ατομικός και Ομαδικός συντονισμός
5. Βάδιση και δεξιότητες μετακίνησης
6. Οφθαλμοκίνηση και ισορροπία
7. Γραφοκινητικές δεξιοτήτες
8. Δεξιότητες ιδιοδεκτικότητας
9. Κινητική συμπεριφορά από το εργαστήριο στο πεδίο
10. Κινητική προσαρμογή, μάθηση και διατήρηση

11. Μεταφορά μάθησης στον κύκλο ζωής
12. Ποιοτικά και ποσοτικά χαρακτηριστικά κινητικών δεξιοτήτων
13. Συγγραφή επιστημονικής εργασίας

ΕΕ7 Νέες Τεχνολογίες στην Ανάλυση της Αθλητικής Απόδοσης
ECTS: 8

Σκοπός:

Στόχος του μαθήματος είναι να εφοδιαστούν οι φοιτητές με τις απαραίτητες γνώσεις σχετικά με τις νέες τεχνολογίες που χρησιμοποιούνται για την ανάλυση της τεχνικής, της τακτικής, αλλά και της φυσικής κατάστασης των αθλητών με στόχο τη βελτίωση της απόδοσής τους και την πρόληψη τραυματισμών.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα εστιάζει στην παρουσίαση και εκμάθηση της χρήσης νέων τεχνολογιών για την ανάλυση της απόδοσης στον αθλητισμό. Το μάθημα παρέχει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τη συμβολή των αθλητικών επιστημών, μέσω νέων τεχνολογιών, για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης. Απώτερος στόχος του μαθήματος, είναι η απαραίτητη γνώση των φοιτητών, για το πώς η ανάλυση της απόδοσης μπορεί να βοηθήσει τον αθλητικό επιστήμονα, τον αθλητή, τον προπονητή και τον προπονητή φυσικής κατάστασης στην καθοδήγηση της απόδοσης και τη συμβολή της στην προπονητική διαδικασία.

Διδακτικές ενότητες

1. Η τεχνολογία στον αθλητισμό (Χρήση της τεχνολογίας για βελτίωση της απόδοσης, για την πρόληψη των τραυματισμών, για "δικαιότερους" αγώνες)
2. Video ανάλυση τακτικών ενεργειών (Ανάλυση πριν και μετά τον αγώνα, ανάλυση κατά τη διάρκεια του αγώνα)
3. Video ανάλυση τακτικών ενεργειών (Πλατφόρμες ανάλυσης αγώνων, Big data) Live ανάλυση (προπόνηση και αγώνας)
4. Global Positioning System (Χρήση των GPS, δημιουργία προφίλ αθλητή, προγραμματισμός προπόνησης, όρια αθλητη στη διάρκεια του αγώνα, εσωτερική και εξωτερική επιβάρυνση)
5. Video ανάλυση της τεχνικής μιας κίνησης
6. Φορητά δυναμόμετρα και δυναμοδάπεδα (Χρήση τους για βελτίωση της απόδοσης αλλά και για πρόληψη τραυματισμών)
7. Καταγραφή βιομετρικών δεδομένων και πρόληψη τραυματισμών ("Έξυπνα" ρολόγια, ποιότητα ύπνου, καρδιακή συχνότητα, ασυμμετρίες)
8. Τεχνολογία στην αξιολόγηση και προπόνηση γνωστικών - νοητικών παραγόντων (συσκευές και λογισμικά για την αξιολόγηση της αντίδρασης της νοητικής κόπωσης κ.ά.)
9. Η εικονική πραγματικότητα (virtual reality) στην προπόνηση των αθλημάτων/αγωνισμάτων.
10. Αξιολόγηση και προπόνηση χρόνου αντίδρασης - ευκινησίας (Εξοπλισμός fit light)
11. AI και αθλητική απόδοση
12. Χρήση εφαρμογών του κινητού τηλεφώνου για την αξιολόγηση της απόδοσης (My jump 2, polar flow, sprint start)
13. Τεχνολογία και δικαιοσύνη στους αγώνες (Goal line technology, Video assistant referee)

ΕΕ8 Παιδαγωγικές Εφαρμογές στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό
ECTS: 8

Σκοπός:

Σκοπός του μαθήματος είναι να εφοδιαστούν οι φοιτητές/-τριες με τις απαραίτητες γνώσεις παιδαγωγικών θεωριών και μεθόδων με στόχο το σχεδιασμό και την υλοποίηση παιδαγωγικών δραστηριοτήτων και προγραμμάτων φυσικής αγωγής και αθλητισμού.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες:

1. θα κατανοήσουν τις βασικές παιδαγωγικές θεωρίες και μεθόδους που εφαρμόζονται στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό
2. θα μπορούν να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν παιδαγωγικές δραστηριότητες και προγράμματα φυσικής αγωγής και αθλητισμού που είναι κατάλληλα για διάφορες ηλικιακές ομάδες και επίπεδα δεξιοτήτων
3. θα μάθουν να προσαρμόζουν τις διδακτικές μεθόδους και προγράμματα για να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες και δυνατότητες των μαθητών/αθλητών
4. θα μάθουν να αξιολογούν την πρόοδο και την επίδοση των μαθητών/αθλητών σε δραστηριότητες φυσικής αγωγής και αθλητισμού
5. θα αναπτύξουν τις απαραίτητες επικοινωνιακές δεξιότητες για να συνεργάζονται με μαθητές/αθλητές, συναδέλφους και γονείς, και θα κατανοήσουν τη σημασία της συνεργασίας στην εκπαιδευτική/προπονητική διαδικασία
6. θα μάθουν να χρησιμοποιούν τεχνολογικά εργαλεία και μέσα για τη βελτίωση της διδασκαλίας και της μάθησης στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στις παιδαγωγικές εφαρμογές στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό
2. Αναπτυξιακή παιδαγωγική και φυσική αγωγή
3. Εξελικτικές θεωρίες και η εφαρμογή τους στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό
4. Δημιουργία πλάνων διδασκαλίας και δραστηριοτήτων
5. Διδακτικές μέθοδοι στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό
6. Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση
7. Διαφοροποίηση της διδασκαλίας
8. Διαχείριση της τάξης/ομάδας
9. Συνεργασία και κοινωνικές δεξιότητες
10. Ηθική ανάπτυξη και ηθικός συλλογισμός
11. Γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη
12. Ενσωμάτωση και υποστήριξη όλων των μαθητών/αθλητών
13. Σύνοψη

ΕΕ9 Σχεδιασμός και Αξιολόγηση Προγραμμάτων Άσκησης για Ελεύθερα Ασκούμενους
ECTS: 8

Σκοπός:

Στόχος του μαθήματος είναι να εφοδιαστούν οι φοιτητές/-τριες με όλες τις

απαραίτητες γνώσεις που απαιτούνται για τον ορθό σχεδιασμό και την αξιολόγηση των προγραμμάτων άσκησης που απευθύνονται στους ελεύθερα ασκούμενους.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές –τριες:

Θα γνωρίζουν τις βασικές συστάσεις προπόνησης για την ανάπτυξη των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης σε ελεύθερα αθλούμενους

Θα αποκτήσουν την ευχέρεια σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας

Θα γνωρίζουν τις βασικές μεθόδους αξιολόγησης των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης σε ελεύθερα αθλούμενους.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιδιαιτερότητα της άσκησης σε παιδιά, ενήλικες και ηλικιωμένους.
2. Συστάσεις για την ανάπτυξη της ικανότητας της αντοχής.
3. Συστάσεις για την ανάπτυξη της ικανότητας της δύναμης.
4. Συστάσεις για την ανάπτυξη της ευκαμψίας – κινητικότητας.
5. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την αναψυχή και την προαγωγή της υγείας.
6. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την αποκατάσταση.
7. Ημερήσια άσκηση.
8. Αξιολόγηση των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης.
9. Καθοδήγηση της διαδικασίας άσκησης.

ΕΕ10 Σχεδιασμός, Αξιολόγηση και Καθοδήγηση της Προπονητικής Διαδικασίας στον Αγωνιστικό Αθλητισμό

Σκοπός:

Στόχος του μαθήματος είναι να εφοδιαστούν οι φοιτητές/-τριες με όλες τις απαραίτητες γνώσεις που απαιτούνται για τον ορθό σχεδιασμό, την αξιολόγηση και την καθοδήγηση της προπονητικής διαδικασίας στον αγωνιστικό αθλητισμό.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές –τριες:

Θα έχουν εμβαθύνει τις γνώσεις τους στη θεωρία της αρχής της περιοδικότητας

Θα γνωρίζουν τα μοντέλα περιοδικότητας και τις βασικές αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων προπόνησης για αθλητές ομαδικών όσο και ατομικών αθλημάτων

Θα αποκτήσουν την ευχέρεια σχεδιασμού ετήσιων προγραμμάτων προπόνησης τόσο για αθλητές ομαδικών όσο και ατομικών αθλημάτων

θα γνωρίζουν διαδικασίες αξιολόγησης της αθλητικής επίδοσης/απόδοσης στο εργαστήριο και το πεδίο.

Θα μπορούν να αναλύσουν αποτελέσματα μετρήσεων και να καθοδηγούν την προπονητική διαδικασία

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στον περιοδισμό -μοντέλα περιοδικότητας
2. Ετήσιος σχεδιασμός.
3. Σχεδιασμός περιόδου προετοιμασίας.
4. Σχεδιασμός αγωνιστικής περιόδου.
5. Σχεδιασμός μεταβατικής περιόδου.
6. Δόμηση μεσόκυκλων.
7. Δόμηση μικρόκυκλων.

8. Δόμηση προπονητικών μονάδων.
9. Μέθοδοι αξιολόγησης της δύναμης
10. Μέθοδοι αξιολόγησης της αντοχής
11. Μέθοδοι αξιολόγησης της ταχύτητας
12. Μέθοδοι αξιολόγησης της ευκινησίας
13. Μέθοδοι αξιολόγησης της κινητικότητας
14. Μέθοδοι αξιολόγησης της επίδοσης/απόδοσης σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα
15. Καθοδήγηση της προπονητικής διαδικασίας.

ΕΕ11 Ψυχολογική Ενδυνάμωση στην Άσκηση και τον Αθλητισμό
ECTS: 8

Σκοπός:

Στόχος του μαθήματος είναι να εφοδιαστούν οι φοιτητές/-τριες με όλες τις απαραίτητες γνώσεις που απαιτούνται για την ψυχολογική ενμδυνάμωση στην άσκηση και τον αθλητισμό.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες:

α) θα κατανοήσουν τις βασικές θεωρίες και έννοιες της ψυχολογικής ενδυνάμωσης στην άσκηση και τον αθλητισμό

β) θα μπορούν να αναλύσουν πώς οι ψυχολογικοί παράγοντες επηρεάζουν την αθλητική απόδοση και τη συμμετοχή στην άσκηση

γ) θα εξασκηθούν σε τεχνικές ψυχολογικής ενδυνάμωσης, όπως η ο καθορισμός στόχων, η διαχείριση άγχους και η ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων

δ) θα αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητα των ψυχολογικών παρεμβάσεων στον αθλητισμό και την άσκηση

ε) θα αναπτύξουν δεξιότητες συμβουλευτικής και υποστήριξης ατόμων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην Ψυχολογική Ενδυνάμωση
2. Αυτοαντιλήψεις στην άσκηση και τον αθλητισμό
3. Διαχείριση άγχους
4. Ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων
5. Ενσυνειδητότητα και ψυχολογική ευεξία
6. Διαχείριση κρίσεων στην άσκηση και τον αθλητισμό
7. Παρεμβάσεις ψυχολογικής ενδυνάμωσης
8. Ψυχολογία της άσκησης για αναψυχή και ευεξία
9. Ψυχολογία κατά την αλλαγή ρόλων και μετά το τέλος της καριέρας
10. Δεξιότητες συμβουλευτικής στην αθλητική ψυχολογία
11. Πρακτική εφαρμογή συμβουλευτικής και υποστήριξης
12. Ψυχολογική υποστήριξη σε ειδικές ομάδες αθλητπών και αθλούμενων
13. Σύνοψη

ΟΜΑΔΑ 4: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

098 Αθλητική Καρδιολογία
ECTS: 2

Σκοπός: Η παρουσίαση των ανταποκρίσεων του καρδιαγγειακού κατά την άσκηση και των χρόνιων προσαρμογών του από τη συστηματική γύμναση. Παρουσίαση συχνών διαταραχών του καρδιαγγειακού που μπορεί να εμφανιστούν κατά την άθληση, η επίδραση του περιβάλλοντος, καθώς και η παροχή βασικών γνώσεων αντιμετώπισης των καρδιαγγειακών επιπλοκών κατά την άθληση.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει τις βασικές γνώσεις για τις ανταποκρίσεις του καρδιαγγειακού κατά την άσκηση και των χρόνιων προσαρμογών του από τη συστηματική γύμναση, τις συχνές διαταραχές του καρδιαγγειακού που μπορεί να εμφανιστούν κατά την άθληση, γνώσεις για την επίδραση του περιβάλλοντος, καθώς και αντιμετώπισης των καρδιαγγειακών επιπλοκών κατά την άθληση.

Διδακτικές ενότητες

1. Ανατομική – φυσιολογία του καρδιαγγειακού
2. Αναίμακτα διαγνωστικά μέσα ελέγχου του καρδιαγγειακού συστήματος (εργαστηριακό)
3. Οξείες ανταποκρίσεις του καρδιαγγειακού κατά την άσκηση
4. Προσαρμογές του καρδιαγγειακού από τη συστηματική γύμναση
5. Αθηροσκλήρωση και άσκηση: Πρόληψη- παρέμβαση
6. Ιδιαιτερότητες και προβλήματα κατά την άσκηση σε άτομα με καρδιαγγειακά νοσήματα
7. Καρδιολογικά φάρμακα και άσκηση
8. Ντόπινγκ και καρδιαγγειακό σύστημα
9. Αρτηριακή υπέρταση και άσκηση: Πρόληψη - παρέμβαση
10. Περιβάλλον και καρδιαγγειακό σύστημα
11. Άσκηση σε παιδιά με συγγενείς καρδιοπάθειες
12. Αιφνίδιος καρδιακός θάνατος: Αίτια – μηχανισμοί -πρόληψη
13. Βασικές αρχές χρήσης Αυτόματου απινιδωτή (επίδειξη – πρακτική εφαρμογή)

ΕΠ0263 Ανάπτυξη Διαπολιτισμικής Ικανότητας μέσα από τον Αθλητισμό και το Παιχνίδι
ECTS: 2

Σκοπός: Στόχος του μαθήματος είναι η γνωριμία των φοιτητών/-τριών με τον όρο της διαπολιτισμικής ικανότητας και των επιμέρους διαστάσεων της και η κατανόηση της σπουδαιότητας ανάπτυξης της μέσα από τον αθλητισμό και το παιχνίδι. Επιπλέον θα αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες προκειμένου να εξερευνήσουν το προσωπικό τους επίπεδο διαπολιτισμικής ευαισθησίας και να κατανοήσουν πως αυτό επηρεάζει τη διδασκαλία τους, να σχεδιάσουν πλάνα εξάσκησης με στόχο την ανάπτυξη των επιμέρους διαστάσεων της διαπολιτισμικής ικανότητας και να εφαρμόσουν τις κατάλληλες μεθόδους και στρατηγικές διδασκαλίας για τη δημιουργία ενός μαθησιακού περιβάλλοντος συμπερίληψης και ισότιμης συμμετοχής.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση των μαθημάτων οι φοιτητές θα είναι σε θέση να:

α. κατανοήσουν τις διαστάσεις της διαπολιτισμικής ικανότητας

β. αναγνωρίζουν και αξιολογούν το επίπεδο διαπολιτισμικής ευαισθησίας των

ασκούμενων τους προκειμένου να προσαρμόζουν τη διδασκαλία τους ανάλογα με τις εκάστοτε ανάγκες

γ. δημιουργούν ένα ασφαλές και συμπεριληπτικό περιβάλλον μάθησης και εξάσκησης

δ. χρησιμοποιούν τις κατάλληλες στρατηγικές για την εξάσκηση της διαπολιτισμικής ικανότητας

ε. τροποποιούν τα παιχνίδια με βάση τους στόχους των διαστάσεων της διαπολιτισμικής ικανότητας

στ. σχεδιάζουν ένα πλήρες πλάνο ανάπτυξης της διαπολιτισμικής ικανότητας

Διδακτικές ενότητες

1. Διαπολιτισμική ικανότητα – Ορισμοί - Διαστάσεις. Ο ρόλος του αθλητισμού στην ανάπτυξη της διαπολιτισμικής ικανότητας
2. Αποσαφήνιση του όρου κουλτούρα – Κατανόηση του Πολιτισμικού Παγόβουνου – Ανάπτυξη των μοντέλων της διαπολιτισμικής ικανότητας
3. Διερεύνηση του μοντέλου διαπολιτισμικής ευαισθησίας (Benett)
4. Ανάπτυξη των θεωριών μάθησης – Επεξήγηση του Καθολικού Σχεδιασμού μάθησης
5. Επεξήγηση των στρατηγικών ανάπτυξης της διαπολιτισμικής ικανότητας στον αθλητισμό και στο παιχνίδι
6. Ανάπτυξη των τεχνικών ανάπτυξης της διαπολιτισμικής ικανότητας στον αθλητισμό και στο παιχνίδι – Επεξήγηση των μεθόδων τροποποίησης παιχνιδιών
7. Διαπολιτισμική επίγνωση – Ανάπτυξη της διαπολιτισμικής επίγνωσης μέσα από το παιχνίδι
8. Διαπολιτισμική ευαισθησία – Ανάπτυξη της διαπολιτισμικής ευαισθησίας μέσα από το παιχνίδι
9. Διαπολιτισμική επικοινωνία – Ανάπτυξη της διαπολιτισμικής επικοινωνίας μέσα από το παιχνίδι
10. Αξιολόγηση της διαπολιτισμικής ικανότητας. Ανάπτυξη μεθόδων και εργαλείων
11. Εργασία σε ομάδες – Δημιουργία πλάνου ανάπτυξης της διαπολιτισμικής επίγνωσης – παρουσίαση στην τάξη
12. Εργασία σε ομάδες – Δημιουργία πλάνου ανάπτυξης της διαπολιτισμικής ευαισθησίας – παρουσίαση στην τάξη
13. Εργασία σε ομάδες – Δημιουργία πλάνου ανάπτυξης της διαπολιτισμικής επικοινωνίας – παρουσίαση στην τάξη

088 Αξιολόγηση της Δύναμης & Νευρομυικός Έλεγχος
ECTS: 2

Σκοπός: Το μάθημα αποτελεί το βασικό εισαγωγικό μάθημα στο επιστημονικό πεδίο του νευρομυικού ελέγχου με θεωρητική και εργαστηριακή εξειδίκευση στην Προπόνηση δύναμης. Η ύλη του μαθήματος στοχεύει στην εισαγωγή των φοιτητών στις βασικές γνώσεις του νευρομυικού ελέγχου με μία έμφαση στον μηχανισμό της μυϊκής διέγερσης, σύσπασης και επανατροφοδότησης. Παράλληλα εισάγει στον μηχανισμό παράγωγής δύναμης δίνοντας μία έμφαση στην νευρομυική λειτουργία αφενός και αφετέρου του μυοτενονοντίου συμπλέγματος όπως αυτές εκδηλώνονται στους τρείς τύπους της σύσπασης: Ισομετρικό, σύγκεντρο και έκκεντρο. Παράλληλα περιγράφονται όλα τα υφιστάμενα μοντέλα προπόνησης δύναμης και εκρηκτικότητας. Επίσης αναλύονται οι προσαρμογές που προκαλούνται στην άμεση και μακρόχρονη εφαρμογή πρωτοκόλλων δύναμης καθώς η οργάνωση και ο σχεδιασμός προπόνηση δύναμης. Τέλος ένα σημαντικό τμήμα της διδασκαλίας αποτελούν τα εργαστηριακά μαθήματα όπου ο φοιτητής διδάσκεται να αξιολογεί την δύναμη και τις εκρηκτικές

κινήσεις καθώς την επιφανειακή ηλεκτρομυογραφία και ηλεκτροδιέγερσης.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα είναι σε θέση να:

- Έχει κατανόηση τους βασικούς μηχανισμού παραγωγής δύναμης
- Γνωρίζει τα σύγχρονα πρωτόκολλα ενδυνάμωσης και εκρηκτικότητας καθώς και τους μηχανισμούς προσαρμογών.
- Γνωρίζει να σχεδιάζει και να αξιολογεί πρωτόκολλα ενδυνάμωσης σε εργαστηριακή βάση και πεδίου
- Να υποστηρίζει προγράμματα ενδυνάμωσης ως προπονητής φυσικής κατάστασης σε αθλητικούς και μαζικούς φορείς, σε γυμναστήρια αλλά και να εργαστεί ως ατομικός προπονητής (Personal trainer)

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στους μηχανισμούς δύναμης. Τύποι μυϊκής σύσπασης
2. Παράγοντες ανάπτυξης δύναμης. Βασικές μέθοδοι προπόνησης δύναμης.
3. Εισαγωγή στους μηχανισμούς ισχύος και εκρηκτικότητας.
4. Προγράμματα εκρηκτικότητας για τις βασικές κινητικές δεξιότητες.
5. Εισαγωγή στο κινητικό σύστημα
6. Εισαγωγή στο αισθητηριακό σύστημα.
7. Εργαστηριακό μάθημα: Αξιολόγηση εκρηκτικών κινήσεων με σύστημα ανάλυσης κίνησης.
8. Εργαστηριακό μάθημα: Αξιολόγηση δύναμης και εισαγωγή στην επιφανειακή ηλεκτρομυογραφία.
9. Εργαστηριακό μάθημα: Εισαγωγή στην ηλεκτροδιέγερση
10. Άμεσες προσαρμογές δύναμης
11. Μακρόχρονες προσαρμογές δύναμης
12. Οργάνωση της προπόνησης δύναμης και επιλογή ασκήσεων ενδυνάμωσης.
13. Σχεδιασμός της προπόνησης δύναμης.

02Α Απόδοση σε Διαφορετικές Περιβαλλοντικές Συνθήκες
ECTS: 2

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα έχουν αποκτήσεις τις γνώσεις για την κατανόηση των αντιδράσεων και προσαρμογών του οργανισμού στις διαφορετικές περιβαλλοντικές συνθήκες και την 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.

ΕΠ0154 Άσκηση Ατόμων με Χρόνιες Παθήσεις
ECTS: 2

Σκοπός: Η εκμάθηση μεθόδων γύμνασης ασθενών με χρόνιες παθήσεις, η κατανόηση των ωφέλιμων αποτελεσμάτων της άσκησης στα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού και η γνώση των πιθανών επιπλοκών που μπορεί να προκύψουν κατά τη διεξαγωγή της.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα είναι γνώστες των μεθόδων γύμνασης ασθενών με χρόνιες παθήσεις και των ωφέλιμων αποτελεσμάτων της άσκησης στα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού. Επιπλέον θα γνωρίζουν τις πιθανές επιπλοκές που μπορεί να προκύψουν κατά τη διεξαγωγή της.

Διδακτικές ενότητες

1. Οργάνωση κέντρου αποκατάστασης ασθενών με χρόνιες παθήσεις
2. Ένταξη ασθενών σε προγράμματα γύμνασης (ιατρικός έλεγχος, επιλογή ασθενών, αξιολόγηση κινδύνου, ενδείξεις και αντενδείξεις για άσκηση κ.α.)
3. Καρδιαγγειακά νοσήματα – συμπτώματα – συχνές διαταραχές που εμφανίζουν οι ασθενείς κατά τη γύμνασή τους - Αποτελέσματα της γύμνασης των ασθενών με καρδιαγγειακά νοσήματα
4. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με στεφανιαία νόσο
5. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με καρδιακή ανεπάρκεια
6. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με αρτηριακή υπέρταση
7. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με παχυσαρκία
8. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με σακχαρώδη διαβήτη
9. Χρόνια νεφρική νόσος – συμπτώματα - συχνές διαταραχές που εμφανίζουν οι ασθενείς κατά την γύμνασή τους
10. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με χρόνια νεφρική νόσο
11. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με οστεοπόρωση
12. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με νοσήματα του αναπνευστικού – Αποτελέσματα της γύμνασης στα διάφορα συστήματα
13. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με νευρολογικές διαταραχές (Νόσος του Πάρκινσον, σκλήρυνση κατά πλάκας)

ΕΠ0124 Άσκηση και Αισθητηριακές Διαταραχές
ECTS: 2

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.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα είναι εξοικειωμένος με τα άτομα με αισθητηριακές διαταραχές, να τα εκπαιδεύει, να τα αξιολογεί κινητικά και να μπορεί να εφαρμόζει παρεμβατικά προγράμματα άσκησης στα 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.

ΕΠ0225 Άσκηση και παχυσαρκία
ECTS: 2

Σκοπός: στόχος του μαθήματος είναι να εφοδιάσει τους φοιτητές/-τριες με 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα αποκτήσουν ενημέρωση για όλα τα σύγχρονα δεδομένα, που αφορούν την παχυσαρκία, καθώς και την αντιμετώπισή της μέσω της άσκησης και της σωστής διατροφής.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή και ορισμός παχυσαρκίας
2. Επιδημιολογία παχυσαρκίας
3. Παθοφυσιολογία παχυσαρκίας και επιπτώσεις στην υγεία - ο ρόλος της υποκινητικότητας
4. Υπερβάλλον βάρος, κλινικές επιπτώσεις, νοσηρότητα και θνησιμότητα
5. Περιβάλλον και παχυσαρκία
6. Διατροφή και σωματικό βάρος
7. Διατροφική συμπεριφορά και διατροφικές διαταραχές αθλουμένων
8. Μέτρηση σύστασης ανθρωπίνου σώματος
9. Οφέλη και κίνδυνοι για την υγεία από την απώλεια βάρους
10. Αερόβια άσκηση και αντιμετώπιση παχυσαρκίας
11. Άσσκηση με αντιστάσεις και αντιμετώπιση παχυσαρκίας
12. Φαρμακευτική αγωγή και χειρουργική αντιμετώπιση παχυσαρκίας
13. Ανακεφαλαίωση

ΕΠ0267 Άσκηση στην Παιδική & Εφηβική Ηλικία
ECTS: 2

Σκοπός: Να εφοδιαστούν οι φοιτητές/-τριες με όλες τια απαραίτητες γνώσεις για τις ιδιαιτερότητες της κινητικής μάθησης και της κινητικής ανάπτυξης στην παιδική και εφηβική ηλικία και ο σχεδιασμός αποτελεσματικών προγραμμάτων γύμνασης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Στόχοι του μαθήματος: Μετά την ολοκλήρωση της παρακολούθησης αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:
-να κατανοήσουν το θεωρητικό υπόβαθρο της κινητικής μάθησης και της κινητικής ανάπτυξης
-να κατανοήσουν τις διαφορές των κινητικών προτύπων σε κάθε αναπτυξιακή ηλικία
-να κατανοήσουν τα είδη των αποτελεσματικών ανατροφοδοτήσεων και μεθόδων εξάσκησης στην παιδική ηλικία και εφηβική ηλικία
-να μπορούν να σχεδιάσουν προγράμματα εξάσκησης για την παιδική και την εφηβική ηλικία

Διδακτικές ενότητες

1. Βασικές αρχές και θεωρίες της κινητικής συμπεριφοράς, της κινητικής ανάπτυξης και μάθησης
2. Στάδια μάθησης και ανάπτυξης
3. Οι βασικές κινητικές δεξιότητες στην βρεφική ηλικία: χαρακτηριστικά και ανάπτυξη
4. Οι βασικές κινητικές δεξιότητες στην παιδική ηλικία: χαρακτηριστικά και ανάπτυξη
5. Οι βασικές κινητικές δεξιότητες στην εφηβική ηλικία: χαρακτηριστικά και ανάπτυξη
6. Ανάπτυξη αντιληπτικών δεξιοτήτων στην παιδική ηλικία
7. Ανάπτυξη ψυχολογικών και κοινωνικών δεξιοτήτων στην παιδική ηλικία
8. Ανάπτυξη αντιληπτικών και ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων στην εφηβική ηλικία
9. Σχεδιάζοντας αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης: φυσικοί, συναισθηματικοί και μαθησιακοί παράγοντες
10. Σχεδιάζοντας αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης: στόχοι, μέθοδοι εξάσκησης, καθοδήγηση προσοχής και καθοδήγηση
11. Σχεδιάζοντας αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης: ποσότητα εξάσκησης, μεταβλητή εξάσκηση, εξειδίκευση της εξάσκησης, νοητική εξάσκηση
12. Ανατροφοδότηση: τι είδους, πότε, πώς και πόσο
13. Παρουσίαση ενός αποτελεσματικού πλάνου εξάσκησης: case studies

ΕΠ0268 Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία
ECTS: 2

Σκοπός: Μέσα από το μάθημα, οι φοιτητές/-ριες αποκτούν εξειδικευμένες γνώσεις σε ότι αφορά τις εκφυλιστικές αλλοιώσεις που επιφέρει η γήρανση στα βιολογικά/φυσιολογικά συστήματα του οργανισμού. Επιπλέον, οι φοιτητές/-ριες θα είναι σε θέση να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν εξειδικευμένα-κατάλληλα προγράμματα άσκησης που στοχεύουν στην εξασφάλιση της αυτονομίας και καλής λειτουργικότητας των ηλικιωμένων. Το μάθημα καλύπτει συστηματικά και ολοκληρωμένα όλες τις πτυχές του φαινομένου της γήρανσης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-τριες θα έχουν τις απαραίτητες γνώσεις σχετικά με την επίδραση της γήρανσης στη φυσική κατάσταση των ηλικιωμένων, τις φυσιολογικές προσαρμογές και τις ευνοϊκές επιδράσεις της άσκησης σε άτομα τρίτης ηλικίας και για την εφαρμογή κατάλληλων προγραμμάτων γύμνασης για την αντιμετώπιση των διαταραχών υγείας των ηλικιωμένων και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή - Η φυσιολογία της γήρανσης
2. Ασκησιογενείς προσαρμογές στον οργανισμό των ηλικιωμένων

3. Σαρκοπενία και άσκηση
4. Άσκηση για πρόληψη των πτώσεων και των ατυχημάτων στους ηλικιωμένους
5. Άσκηση σε άτομα τρίτης ηλικίας με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα
6. Άσκηση σε άτομα τρίτης ηλικίας με χρόνια μυοσκελετικά νοσήματα
7. Άσκηση σε άτομα τρίτης ηλικίας με οστεοπόρωση
8. Ψυχοκοινωνικά προβλήματα της γήρανσης και η επίδραση της άσκησης
9. Άσκηση σε ηλικιωμένους ασθενείς με άνοια
10. Γήρανση, μακροζωΐα και άσκηση
11. Αερόβια προγράμματα γύμνασης στην τρίτη ηλικία
12. Προγράμματα γύμνασης για μυϊκή ενδυνάμωση στην τρίτη ηλικία
13. Ιαματικά λουτρά και υγεία στην τρίτη ηλικία

061 Βιοχημική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης
ECTS: 2

Σκοπός: Να δείξει πώς οι βιοχημικές μετρήσεις στο αίμα του αθλητή ή του αθλουμένουγενικότερα 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα μπορούν να χρησιμοποιήσουν βιοχημικές μετρήσεις στο αίμα του αθλητή ή του αθλουμένου γενικότερα 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.

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.

ΕΠ0257 Εκπαιδευτικές δράσεις κατά της διαφθοράς στον Αθλητισμό
ECTS: 2

Σκοπός: Να δώσει στον φοιτητή/τρια τις απαραίτητες γνώσεις για το τι σημαίνει διαφθορά στον αθλητισμό και γιατί αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα σύγχρονα προβλήματα της αθλητικής κοινωνίας.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει αποκτήσει γνώσεις για συμπεριφορές όπως το ντόπινγκ και η χειραγώγηση αγώνων και θα είναι ενημερωμένος για τους παράγοντες αυτούς και εκπαδευμένος στην πρόληψη και την καταπολέμησή τους στην περίπτωση που έρθει αντιμέτωπος με τέτοιες συμπεριφορές στην καθημερινή του εργασία ως εκπαιδευτικός, προπονητής στον ερασιτεχνικό και επαγγελματικό αγωνιστικό αθλητισμό και γυμναστής στον αναψυχικό αθλητισμό. Επίσης, θα είναι σε θέση να οργανώνει και να πραγματοποιεί την αξιολόγηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων που σχετίζονται με αυτές τις συμπεριφορές.

Διδακτικές ενότητες

1. Διαφθορά στον αθλητισμό: Έννοιες και ορισμοί
2. Ντόπινγκ στον αθλητισμό: Ορισμός, επιπολασμός, και πλαίσιο ρύθμισης
3. Συνέπειες της χρήσης ντόπινγκ στον αθλητισμό για τον αθλητή και τον προπονητή
4. Παράγοντες προστασίας και κινδύνου για τη χρήση ντόπινγκ στον αγωνιστικό αθλητισμό
5. Παράγοντες προστασίας και κινδύνου για τη χρήση ντόπινγκ στον αναψυχικό αθλητισμό
6. Εκπαιδευτικά προγράμματα για την αντιμετώπιση του ντόπινγκ στον αγωνιστικό αθλητισμό
7. Εκπαιδευτικά εργαλεία για την αντιμετώπιση του ντόπινγκ στον αναψυχικό αθλητισμό
8. Χειραγώγηση αγώνων: Ορισμός, επιπολασμός, και πλαίσιο ρύθμισης
9. Παράγοντες προστασίας και κινδύνου που συνδέονται με την χειραγώγηση αγώνων
10. Συνέπειες της χειραγώγησης αγώνων για τον αθλητή και τον προπονητή
11. Εκπαιδευτικά προγράμματα για την αντιμετώπιση της χειραγώγησης αγώνων
12. Θέματα χρηστής διακυβέρνησης αθλητικών οργανισμών
13. Νέες τάσεις στην αντιμετώπιση της διαφθοράς στον αθλητισμό: Μαρτυρία δημοσίου συμφέροντος (whistleblowing). Ανακεφαλαίωση – Σύνοψη

ΕΠ0128 Έλεγχος Κινητικών Δεξιοτήτων
ECTS: 2

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι ο φοιτητής να κατανοεί τις βασικές αρχές που διέπουν την σύνθεση και την οργάνωση της κίνησης, να αναγνωρίζει και να διακρίνει τα φυσιολογικά συστήματα που υποστηρίζουν την παραγωγή της κίνησης, να εξηγεί τους μηχανισμούς παραγωγής και εκτέλεσης σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων, να εφαρμόζει τις γνώσεις του με στόχο τον σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων εκμάθησης σύνθετων κινητικών/αθλητικών δεξιοτήτων, να συνθέτει τις γνώσεις του για την καθοδήγηση της εκμάθησης αθλητικών δεξιοτήτων, να χρησιμοποιεί τα μέσα της σύγχρονης τεχνολογίας για την διερεύνηση και την αξιολόγηση της κινητικής απόδοσης/συμπεριφοράς. Το μάθημα υποστηρίζεται ηλεκτρονικά από την πλατφόρμα ηλεκτρονικών μαθημάτων mo odle του ΑΠΘ στη διεύθυνση http://elearning.auth.gr

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα εισαγάγει τον φοιτητή/-ρια στις βασικές αρχές που διέπουν την οργάνωση και τον συντονισμό των μελών κατά την εκτέλεση σύνθετων κινήσεων. Οι γνώσεις αυτές αποτελούν βασική προϋπόθεση για την κατανόηση και αναγνώριση της συνθετότητας της κίνησης αλλά και των απεριόριστων δυνατοτήτων του ανθρώπινου κινητικού συστήματος σε ότι αφορά τον συντονισμό και την αθλητική απόδοση. Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες πρέπει να είναι σε θέση:

- να αντιλαμβάνονται και να κατανοούν τους σύνθετους μηχανισμούς παραγωγής και ελέγχου της κίνησης

• να εφαρμόζουν τις γνώσεις τους στο σχεδιασμό προγραμμάτων με στόχο την εκμάθηση των εξειδικευμένων δεξιοτήτων που απαιτούν τα διάφορα αθλήματα, όσο και στο σχεδιασμό της προπόνησης

• να αναπτύξουν την κριτική σκέψη και τον προβληματισμό σε θέματα που αφορούν τους μηχανισμούς και τις θεωρίες ελέγχου της κίνησης.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην κίνηση . 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. Δεξιότητες στατικής και δυναμικής ισορροπίας
6. Δεξιότητες μετακίνησης (βάδιση, τρέξιμο)
7. Έλεγχος ρυθμικών κινήσεων Η έννοια του ρυθμού και του χρόνου στην κίνηση – Διαπροσωπικός συντονισμός
8. Τεχνικές καταγραφής και αξιολόγησης αντιληπτικο-κινητικών δεξιοτήτων
9. Εργαστηριακό μάθημα – Αξιολόγηση κίνησης (Εργαστήριο Μάθησης και Ελέγχου της Κίνησης, 1ος όροφος, Γυάλινο Κτίριο, Θέρμη)
10. Εργαστήριο ελέγχου και μάθησης της κίνησης: Πρακτικές εφαρμογές και προεκτάσεις στην αθλητική επιστήμη
11. Αντανακλαστικά και σύνθετες δεξιότητες
12. Οι επιδράσεις της γήρανσης στην εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων
13. Ανακεφαλαίωση

ΕΠ0264 Επανένταξη στην Άθληση μετά από Κάκωση
ECTS: 2

Σκοπός

Σκοπός του μαθήματος είναι να εφοδιάσει τους φοιτητές/-τριες με όλες τις απαραίτητες γνώσεις επιτυχούς επανένταξης στην άθληση μετά από μια κάκωση.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα είναι σε θέση να γνωρίζουν τις βασικές και ειδικές αρχές επανένταξης ενός αθλούμενου στην δραστηριότητά του μετά από μια κάκωση. Συγκεκριμένα θα πρέπει να είναι σε θέση να αξιολογήσουν την υπάρχουσα κατάσταση ενός αθλούμενου, να σχεδιάσουν ένα λειτουργικό πρόγραμμα αποκατάστασης θέτοντας τους στόχους και τα κριτήρια επιστροφής στην άθληση. Επιπλέον να είναι σε θέση να προβλέπουν και να προλαμβάνουν επανατραυματισμούς και να συνεργάζονται αρμονικά και αποτελεσματικά με ιατρούς και φυσικοθεραπευτές.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην προπόνηση της αποκατάστασης:
2. Ασκήσεις ανοικτής κλειστής κινητικής αλυσίδας και πλειομετρικές ασκήσεις στην αποκατάσταση
3. Θεραπευτικές εφαρμογές της Κρυοθεραπείας και Προπόνηση αποκατάστασης στο νερό
4. Τεχνικές ιδιοδεκτικής και νευρομυικής διευκόλυνσης στην αποκατάσταση
5. Τεχνικές κινητοποίησης και έλξης των αρθρώσεων στην αποκατάσταση
6. Επίτευξη κεντρικής σταθερότητας (Core Stability) της στάσης και της ισορροπίας κατά την προπόνηση αποκατάστασης
7. Ο ρόλος της μυοπεριτονιακής προπόνησης στην αποκατάσταση των τραυματισμών

8.Ο ρόλος των διατατικών και έκκεντρων ασκήσεων στην αποκατάσταση των κακώσεων
9.Εφαρμογή της επίδεσης της περίδεσης και του kinesio taping στην αποκατάσταση των κακώσεων
10. Προπόνηση αποκατάστασης στις κακώσεις του ώμου, αγκώνα και καρπού
11. Προπόνηση αποκατάστασης στις κακώσεις της βουβωνικής χώρας
12. Προπόνηση αποκατάστασης στις κακώσεις του ισχίου, γόνατος και της ποδοκνημικής
13. Κριτήρια επιστροφής στην πλήρη δραστηριότητα

ΕΠ0139 Επιχειρηματικότητα και Καινοτομία στον Αθλητισμό
ECTS: 2

Σκοπός: Είναι μια διαθεματική προσέγγιση με σκοπό την καλλιέργεια της καινοτόμου επιχειρηματικής σκέψης και δράσης και την απόκτηση των απαραίτητων γνώσεων, ώστε οι φοιτητές/-ριες 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).

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα είναι ικανοί:

- Να γνωρίζουν και να κατανοούν τις βασικές έννοιες της καινοτομίας και της επιχειρηματικότητας στον αθλητικό τομέα.
- Να αναλύουν την αγορά και το εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον ώστε να μπορούν να συνθέτουν τις πληροφορίες ώστε να σχεδιάζουν την ίδρυση και λειτουργία μιας υγιής μικρού ή μεσαίου μεγέθους αθλητικής επιχειρηματικής μονάδας, ή να αναπτύξουν ατομικές επαγγελματικές δραστηριότητες (αυτό-απασχόληση), ή 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 εφαρμογή των θεωριών (4 εβδομάδες).
- 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).
- Τέλος η δημιουργία ενός επιχειρηματικού σχεδίου για έναν αθλητικό οργανισμό δίνει τη δυνατότητα αξιολόγησης της εφαρμοστικότητας των επιχειρηματικών σχεδίων.

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.

ΕΠ0146 Εργομετρία
ECTS: 2

Σκοπός: Το μάθημα έχει ως στόχο να μελετήσει τις εργαστηριακές και στο πεδίο μεθόδους μέτρησης και αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων και των βιολογικών προσδιοριστικών παραμέτρων της ανθρώπινης απόδοσης κατά τη μυϊκή προσπάθεια. Επιπλέον, δίνεται η δυνατότητα στους φοιτητές/-ριες κατανόησης της χρήσης και της εφαρμογής των αποτελεσμάτων και των προσαρμοστικών δυνατοτήτων του οργανισμού των αθλητών/-τριών στην πράξη για τη βελτίωση και τη μεγιστοποίηση της σωματικής και της αθλητικής απόδοσης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα γνωρίζουν τη σύνδεση των εργαστηριακών μεθόδων και των δοκιμασιών πεδίου με την πρακτική εφαρμογή της αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων κατά τη μυϊκή προσπάθεια, των βιολογικών προσδιοριστικών παραμέτρων της ανθρώπινης απόδοσης.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στο μάθημα της Εργομετρίας - Αρχές εργομετρικής διαδικασίας - Μέτρηση και αξιολόγηση - Επιστημονικά κριτήρια εργομετρικών δοκιμασιών
2. Η σημασία του εργομετρικού ελέγχου στον αθλητισμό υψηλών επιδόσεων και τη Φυσική Αγωγή
3. Βασικά και ειδικά εργόμετρα - Σύγκριση εργομέτρων –Πρωτόκολλα εργομετρικών δοκιμασιών - Εκπαίδευση στη λειτουργία και χρήση των εργομέτρων (δαπεδοεργόμετρο, κυκλοεργόμετρο, χειροεργόμετρο,

κωπηλατοεργόμετρο) – Πρακτική εφαρμογή
4. Προσδιορισμός της αερόβιας ικανότητας με ανοιχτό κύκλωμα σπιρομετρίας – Πρακτική εφαρμογή εργοσπιρομετρίας σε μέγιστη και υπομέγιστη επιβάρυνση
5. Υπολογισμός της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου με τη δοκιμασία Åstrand – Πρακτική εφαρμογή στο κυκλοεργόμετρο
6. Ανθρωπομετρία – Σωματομετρήσεις – Πρακτική εφαρμογή
7. Μέτρηση και αξιολόγηση της μυϊκής απόδοσης και δύναμης
8. Εργομετρική αξιολόγηση της απόδοσης στο πεδίο. Εργαστήριο vs πεδίο
9. Δρομικές δοκιμασίες πεδίου για την αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας - Πρακτική εφαρμογή
10. GPS monitoring (καταγραφή και ερμηνεία των δεδομένων)
11. Μέθοδοι μέτρησης και προσδιορισμός της μέγιστης καρδιακής συχνότητας με δοκιμασίες πεδίου – Τηλεμετρία - Πρακτική εφαρμογή
12. Δρομικές δοκιμασίες πεδίου για την αξιολόγηση της ταχύτητας και της ικανότητας απόδοσης σε επαναλαμβανόμενα σπριντ
13. Πρακτική εφαρμογή δοκιμασιών πεδίου για την αξιολόγηση της απόδοσης στην ταχύτητα

064 Εργοφυσιολογική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης
ECTS: 2

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα είναι σε θέση να κάνουν τα παρακάτω:

- Εργοφυσιολογική αξιολόγηση των βιολογικών προσαρμογών από την άσκηση.
- Εργοφυσιολογική αξιολόγηση της απόδοσης των αθλητών στα διάφορα αθλήματα.
- Αξιολόγηση των φυσιολογικών απαιτήσεων των αθλημάτων.

Διδακτικές ενότητες

1. Μέτρηση και αξιολόγηση. Ποιο 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 αξιολόγησης.
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.

087 Ετήσιος Σχεδιασμός Αθλητικής Προπόνησης
ECTS: 2

Σκοπός: Βασικός σκοπός του μαθήματος είναι να εμβαθύνουν οι φοιτητές/-ριες 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα έχουν αποκτήσει γνώσεις για τη θεωρία της αρχής της περιοδικότητας και θα έχουν αποκτήσει 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.

ΕΠ0166 Ευκαμψία και απόδοση
ECTS: 2

Σκοπός: Να κατανοήσουν οι φοιτητές/-ριες 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.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει γνωρίσει τη συμβολή της ευκαμψίας των αρθρώσεων στην ορθοσωμία του ανθρωπίνου σώματος και στην αθλητική απόδοση. Θα είναι επίσης σε θέση να εκτιμήσουν την τεχνική των μετρήσεων και τις μεθόδους προπόνησης της ευκαμψίας για την αποτελεσματικότητα της άσκησης.

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.

ΕΠ0265 Εφαρμοσμένη Αθλητιατρική
ECTS: 2

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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα γνωρίζουν της μεθόδους που χρησιμοποιούνται κατά τον έλεγχο της υγείας των αθλουμένων, τη βασική λειτουργία των οργάνων για το σκοπό αυτό, καθώς και τα κριτήρια χορήγησης ιατρικού πιστοποιητικού καταλληλότητας για άσκηση. Παράλληλα θα έχουν την ικανότητα αξιολόγησης της σωματικής υγείας των αθλουμένων.

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.

ΕΠ0167 Θεραπευτικές Εφαρμογές της Άσκησης
ECTS: 2

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις 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.

ΕΠ0271 Κινητική Ανάπτυξη Αθλητικών Δεξιοτήτων
ECTS: 2

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι η ανάλυση των εφαρμογών των θεωρητικών μοντέλων που αφορούν την κινητική συμπεριφορά, την κινητική ανάπτυξη και την κινητική μάθηση σε διάφορα αναπτυξιακά επίπεδα και μαθησιακά περιβάλλοντα. Γίνεται αναφορά των χαρακτηριστικών της ανθρώπινης κίνησης σε διαφορετικά αναπτυξιακά επίπεδα αναφορικά με το γνωστικό, κινητικό, αντιληπτικό, συμπεριφορικό και ψυχολογικό επίπεδο. Παρουσιάζονται οι τεχνικές και εργαλεία βελτίωσης των κινητικών δεξιοτήτων με σκοπό την αποτελεσματική διδασκαλία και εξάσκηση με σκοπό τη βοήθεια του έργου των διδασκόντων και την διευκόλυνση της μαθησιακής διαδικασίας. Τέλος, παρουσιάζονται οι βασικές αρχές της κινητικής ανάπτυξης, οι διαφορές και οι ομοιότητες καθώς και οι διαφορετικοί τρόποι αξιολόγησης με σκοπό τη εφαρμογή των κατάλληλων μεθόδων εξάσκησης στις διαφορετικές ηλικίες.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές/-ριες θα είναι ικανοί να:

- Γνωρίζουν τις βασικές διαφορές μεταξύ της κινητικής συμπεριφοράς, του κινητικού ελέγχου της κινητικής μάθησης και της κινητικής ανάπτυξης.
- Να κατανοούν τις βασικές έννοιες της κινητικής μάθησης και ανάπτυξης.
- Να μπορούν να αναλύουν το εκάστοτε μαθησιακό ή αναπτυξιακό πρόβλημα.
- Να μπορούν να συνθέτουν τις πληροφορίες που λαμβάνουν από τις θεωρητικές προσεγγίσεις και τα συμπεράσματα των ερευνών.
- Να μπορούν να εφαρμόζουν τις θεωρίες που αποκτήθηκαν στην πράξη προκειμένου να καθοδηγήσουν και να διδάξουν με στόχο τη βελτίωση και τη μάθηση της ανθρώπινης απόδοσης.
- Να αξιολογούν τη μάθηση των κινητικών αντιληπτικών και γνωστικών και ψυχολογικών δεξιοτήτων.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά την κινητική ανάπτυξη και μάθηση των κινητικών δεξιοτήτων
2. Βασικές αρχές και θεωρίες της ανθρώπινης κίνησης και ανάπτυξης
3. Η κατανόηση των μοντέλων της ανθρώπινης κίνησης
4. Ταξινόμηση των αναπτυξιακών σταδίων των κινητικών δεξιοτήτων

5. Οι βασικές δεξιότητες της στάσης, της κίνησης και του χειρισμού
6. Αξιολόγηση δεικτών μάθησης και ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων
7. Δομικά χαρακτηριστικά της κινητικής ανάπτυξης
8. Λειτουργικά χαρακτηριστικά της κινητικής ανάπτυξης
9. Τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της παιδικής ηλικίας
10. Τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της ενηλικίωσης
11. Ο ρόλος των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων
12. Ατομικές διαφορές στην κινητική απόδοση
13. Σχεδιασμός οργάνωση και αξιολόγηση της εξάσκησης

ΕΠ0272 Κολύμβηση σε Ειδικούς Πληθυσμούς
ECTS: 2

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή των απαραίτητων θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων σχετικά με τους υδροδυναμικούς νόμους, τους στόχους που επιτυγχάνονται μέσω της συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης στο νερό, τη διδασκαλία κινητικών δραστηριοτήτων και αγωνισμάτων στο νερό σε ειδικούς πληθυσμούς. Επίσης παρέχονται πληροφορίες, σε ότι αφορά την τροποποίηση των κολυμβητικών τεχνικών με στόχο την καλύτερη προσαρμογή στο νερό των ατόμων με ιδιαιτερότητες.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές /–τριες θα έχουν όλες τις απαραίτητες γνώσεις για να εφαρμόσουν προγράμματα άσκησης στο νερό σε ειδικούς πληθυσμούς, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, την ψυχαγωγία, την αποτελεσματική και ασφαλή αποκατάσταση, αλλά και τη διευκόλυνση για κοινωνική ένταξη. Θα είναι ικανοί να γνωρίζουν και να κατανοούν τις άμεσες και μακροχρόνιες φυσιολογικές ανταποκρίσεις, που προκαλεί η άσκηση στο νερό σε άτομα με διαταραχές υγείας και προβλήματα κινητικά, νοητικά, αισθητηριακά και οργανικά και θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν ασφαλή και εξατομικευμένα προγράμματα κολύμβησης και υδρογυμναστικής.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιδιότητες του νερού - Υδροδυναμικές αρχές, θέματα υγιεινής και ασφάλειας στο κολυμβητήριο
2. Οξείες και χρόνιες επιδράσεις της κολύμβησης στα διάφορα συστήματα του οργανισμού - Οφέλη της κολύμβησης σε ειδικούς πληθυσμούς
3. Βασικές αρχές και μέθοδοι διδασκαλίας των προσαρμοσμένων κολυμβητικών τεχνικών - Μέθοδος Halliwick
4. Κολύμβηση σε άτομα με κινητικές αναπηρίες - Ακρωτηριασμοί - Κακώσεις νωτιαίου μυελού - Εγκεφαλική παράλυση
5. Κολύμβηση σε άτομα με νοητικές αναπηρίες και αυτισμό
6. Κολύμβηση σε άτομα με αισθητηριακές διαταραχές
7. Κολύμβηση σε άτομα με αναπνευστικά προβλήματα
8. Κολύμβηση σε άτομα με επιληψία
9. Κολύμβηση σε ασθενείς με πολλαπλή σκλήρυνση
10. Κολύμβηση σε ηλικιωμένους
11. Κολύμβηση σε παχύσαρκα άτομα
12. Διαταραχές υγείας κολυμβητών
13. Προγράμματα υδροθεραπείας

ΕΠ0266 Μάθηση Κινητικών Δεξιοτήτων
ECTS: 2

Σκοπός: Οι φοιτητές/-τριες θα πρέπει να κατανοήσουν τον ρόλο της μάθησης των κινητικών δεξιοτήτων στη 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 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές/-ριες θα είναι ικανοί να:

- Γνωρίζουν τις βασικές διαφορές μεταξύ της κινητικής συμπεριφοράς, του κινητικού ελέγχου της κινητικής μάθησης και της κινητικής ανάπτυξης.
- Να κατανοούν τις βασικές έννοιες της κινητικής μάθησης και ανάπτυξης.
- Να μπορούν να αναλύουν το εκάστοτε μαθησιακό ή αναπτυξιακό πρόβλημα.
- Να μπορούν να συνθέτουν τις πληροφορίες που λαμβάνουν από τις θεωρητικές προσεγγίσεις και τα συμπεράσματα των ερευνών.
- Να μπορούν να εφαρμόζουν τις θεωρίες που αποκτήθηκαν στην πράξη προκειμένου να καθοδηγήσουν και να διδάξουν με στόχο τη βελτίωση και τη μάθηση της ανθρώπινης απόδοσης.
- Να αξιολογούν τη μάθηση των κινητικών αντιληπτικών και γνωστικών και ψυχολογικών δεξιοτήτων.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην ανθρώπινη κίνηση και ανάπτυξη
2. Υποστηρικτικές επιστήμες και θεωρίες της κινητικής συμπεριφοράς
3. Στάδια της μάθησης
4. Δείκτες και καμπύλες μάθησης
5. Ταξινόμηση δεξιοτήτων αθλημάτων
6. Μεταφορά μάθησης
7. Θεωρίες κινητικής ανάπτυξης Διάλεξη
8. Δομικά και λειτουργικά χαρακτηριστικά της ανάπτυξης
9. Ατομικές διαφορές και ανίχνευση ταλέντων
10. Μαθησιακή εμπειρία. Φυσικοί, αντιληπτικοί και οργανωτικοί παράγοντες
11. Αναπτυξιακά χαρακτηριστικά και εξάσκηση
12. Προετοιμασία και οργάνωση της εξάσκησης
13. Αποτελεσματικότητα της εξάσκησης και της ανατροφοδότησης

ΕΠ0129 Μέτρηση και Αξιολόγηση Κινητικών Δεξιοτήτων
ECTS: 2

Σκοπός: Οι φοιτητές/-ριες θα πρέπει να μπορούν να κατανοήσουν τον ρόλο της μέτρησης και της αξιολόγησης των κινητικών δεξιοτήτων στην βελτίωση της κινητικής και αθλητικής απόδοσης σε όλο το φάσμα των ικανοτήτων και των ηλικιών.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια είναι σε θέση:

• να κατανοεί τις διαδικασίες σχεδιασμού, οργάνωσης, μέτρησης και αξιολόγησης κινητικών δεξιοτήτων

• να αναγνωρίζει την αναγκαιοότητα και σημασία της μέτρησης και αξιολόγησης των κινητικών δεξιοτήτων στον αθλητισμό, στην εκπαίδευση και στην υγεία

• να επεξεργάζεται, να αναλύει και να εξηγεί τα δεδομένα και τις πληροφορίες που συλλέγονται κατά την μέτρηση των κινητικών δεξιοτήτων

• να συνθέτει τις γνώσεις του για την αξιολόγηση των κινητικών δεξιοτήτων

• να εφαρμόζει τις γνώσεις του για τον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης/παρέμβασης για τη βελτίωση της απόδοσης των κινητικών δεξιοτήτων

• να χρησιμοποιεί τα μέσα της σύγχρονης τεχνολογίας και τις ειδικές εργαστηριακές μεθόδους για την μέτρηση και αξιολόγηση των κινητικών δεξιοτήτων

• να επικοινωνεί με γραπτό και προφορικό τρόπο την επιστημονική γνώση που προκύπτει την μέτρηση και αξιολόγηση των κινητικών δεξιοτήτων στην επιστημονική κοινότητα

Διδακτικές ενότητες

1. Η φύση της κινητικής συμπεριφοράς
2. Το περιεχόμενο των όρων "ικανότητα" και "δεξιότητα"
3. Οι έννοιες «μέτρηση» και «αξιολόγηση»
4. Πειραματικος σχεδιασμός και ερευνητικές μέθοδοι
5. Ειδικά όργανα και λογισμικά για τη μέτρηση και αξιολόγηση δεδομένων
6. Μέτρηση και αξιολόγηση αντιληπτικο-κινητικών δεξιοτήτων – Εργαστήριο
7. Μέτρηση και αξιολόγηση δεξιοτήτων ισορροπίας – Εργαστήριο
8. Μέτρηση και αξιολόγηση ρυθμικών δεξιοτήτων – Εργαστήριο
9. Μέτρηση και αξιολόγηση δεξιοτήτων βάδισης – Εργαστήριο
10. Μέτρηση και αξιολόγηση αντιληπτικο-κινητικών ασυμμετριών
11. Διερεύνηση της βιβλιογραφίας σε βάσεις δεδομένων ανοικτής και κλειστής πρόσβασης
12. Συγγραφή επιστημονικής εργασίας
13. Παρουσίαση επιστημονικής εργασίας

ΕΠ0227 Νέες τεχνολογίες στον Αθλητισμό και την Εκπαίδευση
ECTS: 2

Σκοπός: Ο στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές τις αναγκαίες γνώσεις και δεξιότητες για την ενσωμάτωση της τεχνητής νοημοσύνης και των υπόλοιπων νέων τεχνολογιών στην εκπαιδευτική διαδικασία της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού. Μέσα από το μάθημα, οι φοιτητές θα κατανοήσουν πώς οι τεχνολογίες μπορούν να ενισχύσουν τη διδασκαλία, την αξιολόγηση, καθώς και τη συνολική μαθησιακή εμπειρία. Παράλληλα, το μάθημα στοχεύει στην καλλιέργεια κριτικής σκέψης σχετικά με τις ηθικές και κοινωνικές επιπτώσεις που προκύπτουν από τη χρήση των τεχνολογιών στην εκπαίδευση.

.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να: Έχει κατανοήσει την ανάγκη του συνεχούς επαναπροσδιορισμού και προσαρμογής της εκπαιδευτικής διαδικασίας στους ραγδαίους ρυθμούς της τεχνολογικής ανάπτυξης Έχει εξοικειωθεί με μια ποικιλία νέων τεχνολογιών ώστε να επιλέγει το κατάλληλο εργαλείο και να αξιοποιεί το δυναμικό και τα οφέλη που μπορούν να αποφέρουν οι ΝΤ για το εκάστοτε επιδιωκόμενο μαθησιακό αποτέλεσμα Έχει κατανοήσει τις δυνατότητες των ΝΤ για τον εμπλουτισμό της μαθησιακής

διαδικασίας και της καθημερινής εργασίας Έχει αναπτύξει μια σειρά ψηφιακών ικανοτήτων ώστε να σχεδιάζει και να υλοποιεί δραστηριότητες που αξιοποιούν τις ΝΤ, να συνδυάζει ψηφιακά εργαλεία αλλά και να συνθέτει ή να δημιουργεί ψηφιακό υλικό Εκτιμά κριτικά τις πιθανές δεοντολογικές και κοινωνικοπολιτικές επιπτώσεις των ΝΤ, και να παρακολουθεί και να ενημερώνεται για τις σύγχρονες εξελίξεις του πεδίου και τα διεθνή στάνταρ.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή. Η τεχνολογία στη ΦΑ
2. Τεχνολογίες για τη διαχείριση τάξεων και ομάδων
3. Τεχνολογίες επικοινωνίας
4. Τεχνολογίες για την εκπαίδευση στην διδασκαλία και την αγωγή υγείας
5. Τεχνολογίες για υποκίνηση
6. Τεχνολογίες για τη διά βίου υγεία και τη φυσική κατάσταση
7. Κάλυψη ειδικών αναγκών και ικανοτήτων μέσω της τεχνολογίας
8. Online instruction και απομακρυσμένη εποπτεία
9. Wearables και άλλες μορφές τεχνολογίας για αξιολόγηση
10. Τεχνολογίες αναμετάδοσης, ψηφιακή εγγραφή και επεξεργασία βίντεο
11. Τεχνολογία για την επαγγελματική εξέλιξη
12. Ανασκόπηση-Παρουσίαση εργασιών

ΕΠ0228 Ξένες γλώσσες (Αγγλικά)
ECTS: 2

Σκοπός: Η διδασκαλία 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα αποκτήσει την ικανότητα 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.).

Διδακτικές ενότητες

1. Fitness
2. Benefits of Exercise
3. Nutrition
4. Anorexia Nervosa
5. Sports and Games. Winter Olympics
6. Running
7. Sporting Behavior
8. Gymnastics
9. Sports and the Media
10. Coaching young children
11. The human body. Mobility
12. Physiotherapy and the danger. Emergency. Elbow dislocations
13. Trainer’s responsibility - language of training. Sports quiz, talking about sports, writing about sports

ΕΠ0270 Ολυμπιακή Παιδεία – Θέματα Ολυμπιακών Αγώνων
ECTS: 2

Σκοπός: Στόχος του μαθήματος είναι να εφοδιάσει τους φοιτητές/-τριες με όλες τις απαραίτητες γνώσεις Ολυμπιακής και Αθλητικής Αγωγής και η γνωριμία με τους αρχαίους και σύγχονους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Η απόκτηση από τους φοιτητές-τριες συγκεκριμένων γνώσεων Ολυμπιακής και Αθλητικής Αγωγής για την εισαγωγή αυτής της εκπαίδευσης στις ζωές μαθητών και μαθητριών.

Γνωριμία των φοιτητών-τριών 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. Εισαγωγή στην Ολυμπιακή Παιδεία-Θεωρητικές Προσεγγίσεις
2. Απόψεις και σκέψεις για το αντικείμενο της Ολυμπιακής Παιδείας.
3. Τα Προγράμματα Olympic Training παγκοσμίως
4. Η πιλοτική προσπάθεια στην Ελλάδα και η επέκταση του προγράμματος
5. Εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Αθήνα 2004»
6. Ολυμπιακή και αθλητική παιδεία στον αρχαιο κόσμο.
7. Ίδρυση των Αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων.
8. Η αρχαία Ολυμπία ως κέντρο πολιτισμου και θεσμών.
9. Αρχαίος ελληνικός αθλητισμός και τέχνες.
10. Από τους αγώνες της αρχαιότητας στους Σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες.
11. Σημαντικά γεγονότα στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 1896.
12. Ο Μαραθώνιος Δρόμος και η συμμετοχή του Σπύρου Λούη.
13. Τα προβλήματα των αρχαίων και των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων.

ΕΠ0233 Οργάνωση Αθλητικών Σωματείων
ECTS: 2

Σκοπός

Το μάθημα αποτελεί μια προσέγγιση εφαρμογής των αρχών του μάνατζμεντ, του μάρκετινγκ και των δημοσίων σχέσεων στα αθλητικά σωματεία. Ή ύλη του μαθήματος στοχεύει στην εισαγωγή των σπουδαστών στις βασικές έννοιες της οργάνωσης και διοίκησης των αθλητικών σωματείων, τη σύνδεση της έννοιας των αθλητικών υπηρεσιών και προϊόντων που προσφέρουν με τους εκάστοτε στόχους του αθλητικού σωματείου και το αντίστοιχο επιχειρησιακό / οικονομικό περιβάλλον, για την αποτελεσματική διαχείριση του. Επίσης αναφέρεται σε έννοιες των μεθοδολογιών για τη σωστή διαχείριση των πηγών του. Τέλος, στόχος του μαθήματος αποτελεί η κατανόηση από τους σπουδαστές της σημασίας της σωστής διαχείρισης των αθλητικών δεξιοτήτων και της μετεξέλιξης της οργάνωσης, διοίκησης και διαχείρισης των αθλητικών σωματείων σε ένα διακριτό επιστημονικό πεδίο / επάγγελμα.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει γνωρίσει και κατανοήσει τα βασικά και κρίσιμα χαρακτηριστικά των λειτουργικών του μάνατζμεντ, την σύνδεση τους με τους στόχους και τις αρχές των αθλητικών σωματείων, θα είναι

σε θέση να αναλύσει την αθλητική αγορά και το εσωτερικό - εξωτερικό περιβάλλον της ώστε να μπορεί να συνθέσει τις πληροφορίες και να σχεδιάσει σωστά τη λειτουργία ενός υγιούς αθλητικού σωματείου ώς μια αθλητική επιχειρηματική μονάδα. Παράλληλα μέσα από τις μελέτες περιπτώσεων και ασκήσεις εικονικών αθλητικών σωματείων, εφόσον προσομοιωθούν οι πραγματικές συνθήκες, θα πρέπει να γνωρίζει πώς θα επιλυθούν συχνά προβλήματα με τη εφαρμογή των θεωριών και θα είναι σε θέση να δημιουργήσει πλάνο μάρκετινγκ και πλάνο χορηγίας αθλητικού σωματείου.

Διδακτικές ενότητες

1. Η αθλητική αγορά και το αθλητικό σωματείο ως οργανισμός.
2. Τα χαρακτηριστικά των αθλητικών μάνατζερ.
3. Τα χαρακτηριστικά των καινοτόμων αθλητικών προϊόντων/υπηρεσιών των αθλητικών σωματείων και ο αθλητικός καταναλωτής.
4. Στρατηγικός και λειτουργικός σχεδιασμός. Επίλυση προβλημάτων λήψη αποφάσεων.
5. Οργάνωση και στελέχωση των λειτουργικών τμημάτων του αθλητικού σωματείου.
6. Διοίκηση ηγεσία και έλεγχος του αθλητικού σωματείου.
7. Ανάπτυξη και διοίκηση προσωπικού. Σχέσεις με γονείς και συνεργάτες.
8. Το πλάνο μάρκετινγκ του αθλητικού σωματείου.
9. Το μάρκετινγκ μίξ του αθλητικού σωματείου.
10. Η επιχειρηματική χορηγία του αθλητικού σωματείου.
11. Δημόσιες σχέσεις του αθλητικού σωματείου.
12. Διαχείριση των αθλητικών εγκαταστάσεων και αθλητικών γεγονότων.
13. Τεχνολογία και τάσεις του μέλλοντος.

ΕΠ0221 Οργάνωση και σχεδιασμός αθλητικών ακαδημιών και Camps ECTS: 2

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσει ο φοιτητής τις γνώσεις και δεξιότητες που απαιτούνται προκειμένου να:

- σχεδιάζει τα περιεχόμενα ενός αθλητικού ή ψυχαγωγικού προγράμματος μιας αθλητικής ακαδημίας ή ενός αθλητικού camp.
- να οργανώνει τις λειτουργικές δράσεις μιας αθλητικής ακαδημίας ή ενός camp
- να αξιολογήσει τις βασικές αρχές αξιολόγησης ενός προγράμματος αθλητικής ακαδημίας ή camp.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα μπορεί να σχεδιάζει τα περιεχόμενα ενός αθλητικού ή ψυχαγωγικού προγράμματος, να οργανώνει τις λειτουργικές δράσεις και να εξετάζει τις βασικές αρχές αξιολόγησης ενός προγράμματος μιας αθλητικής ακαδημίας ή ενός αθλητικού camp.

Διδακτικές Ενότητες

1. Ορισμοί εννοιών
2. Η αγορά στην Ελλάδα και στον Διεθνή χώρο
3. Ηλικιακές Ομάδες στόχου των ακαδημιών
4. Προγραμματισμός και Οργάνωση Ι
5. Προγραμματισμός και Οργάνωση ΙΙ
6. Κίνητρα Συμμετοχής σε Ακαδημίες
7. Αναμενόμενα Οφέλη
8. Ανάπτυξη Αξιών
9. Ο ρόλος των Γονέων
10. Μάρκετινγκ Ακαδημιών
11. Χρηματοδότηση Ακαδημιών
12. Ποιότητα Υπηρεσιών Ακαδημιών

13. Αξιολόγηση

ΕΠ0237 Οργάνωση Κατασκηνώσεων
ECTS: 2

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσει ο φοιτητής τις γνώσεις και δεξιότητες που απαιτούνται προκειμένου να:

- Κατανοήσει τις αρχές οργάνωσης των κατασκηνώσεων
- Κατανοήσει την αγορά των κατασκηνώσεων και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους
- Κατανοήσει τις βασικές αρχές στελέχωσης
- Σχεδιάσει την διοικητική διάρθρωση
- Σχεδιάσει τις αθλητικές και αναψυχικές δραστηριότητες
- Αξιολογήσει προγράμματα κατασκηνώσεων

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές-ιες θα:

- Γνωρίζουν σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο όλα τα απαραίτητα στοιχεία και θα είναι ικανοί-ές να εργασθούν ως στελέχη όλων των διοικητικών επιπέδων στις κατασκηνώσεις κάθε είδους.
- Κατανοούν τις ανάγκες, επιθυμίες και προσδοκίες των παιδιών και εφήβων που αποτελούν τον κύριο άξονα λειτουργίας των παιδικών κατασκηνώσεων, θα γνωρίζουν τις παιδαγωγικές αρχές και βασικά στοιχεία αγωγής και θα είναι ικανοί-ές να σχεδιάζουν και να υλοποιούν ποικίλα προγράμματα και δραστηριότητες αναψυχής, άθλησης και παιχνίδια σε κλειστούς και υπαίθριους χώρους.
- Κατανοούν τις σύγχρονες απαιτήσεις για τη βελτίωση των υπηρεσιών των κατασκηνώσεων, ειδικά στον τομέα της αναψυχής (animation).
- Γνωρίζουν το ρόλο του εμψυχωτή / ανιματέρ και των προοπτικών καριέρας στο επάγγελμα αυτό.
- Γνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες της ζωής μέσα στη φύση και την οργανωμένη κατασκήνωση, θα εξοικειωθούν με το κοινόβιο και θα αποκτήσουν οικολογική ευαισθησία καθώς και γνώσεις για την προστασία του περιβάλλοντος.

Διδακτικές Ενότητες

1. Βασικές έννοιες / ορισμοί.
2. Ιστορική εξέλιξη. Είδη κατασκηνώσεων
3. Επαγγελματικός προσανατολισμός
4. Νομοθεσία.
5. Σκοπός /στόχοι/ υπηρεσίες
6. Οργάνωση, λειτουργία και διαχείριση
7. Στελέχωση
8. Διοίκηση Ανθρώπινου δυναμικού, καθήκοντα, ικανότητες.
9. Σχεδιασμός και υλοποίηση αθλητικών και αναψυχικών δραστηριοτήτων
10. Προγράμματα αναψυχής στις κατασκηνώσεις. Ηλικιακός διαχωρισμός.
11. Ασφάλεια, συνήθη ατυχήματα, παροχή πρώτων βοηθειών.
12. Αξιολόγηση των Υπηρεσιών
13. Παραδείγματα

ΕΠ0161 Όρια Αθλητικής Απόδοσης
ECTS: 2

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.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει γνωρίσει τις ανώτατες βιολογικές προσαρμογές με την άσκηση, που καθορίζουν τα όρια της λειτουργίας των οργανικών συστημάτων του ανθρώπου και τη 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

ΕΠ0152 Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα
ECTS: 2

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.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει εκπαιδευτεί 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, θα έχει αποκτήσει τη 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.

ΕΠ0269 Προώθηση Αθλητικής Δραστηριότητας
ECTS: 2

Σκοπός: Η παροχή στους φοιτητές/-τριες όλων των απαραίτητων γνώσεων σε θέματα που αφορούν τις στρατηγικές προώθησης και τον σχεδιασμό προγραμμάτων αθλητικής δραστηριότητας.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα:

-Γνωρίζουν τη σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και υγείας.

-Γνωρίζουν τις διάφορες μεθόδους αξιολόγησης φυσικής δραστηριότητας σε ατομικό και πληθυσμιακό επίπεδο.

-Αποκτήσουν τη δεξιότητα αξιολόγησης των καθοριστικών παραμέτρων της φυσικής δραστηριότητας στους διαφορετικούς πληθυσμούς.

-Εφαρμόζουν τις γνώσεις για τις διάφορες στρατηγικές προώθησης της φυσικής δραστηριότητας σύμφωνα με το κοινό

-Αξιολογούν την αποτελεσματικότητα προώθησης των παρεμβάσεων φυσικής δραστηριότητας..

Διδακτικές ενότητες

1. Θεμέλια για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας
2. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας για την υγεία
3. Μέθοδοι αξιολόγησης και παράμετροι φυσικής δραστηριότητας
4. Συστάσεις Φυσικής Δραστηριότητας
5. Μέθοδοι προώθησης και της επικοινωνίας
6. Παρεμβάσεις για αλλαγή της συμπεριφοράς με στόχο τη φυσική δραστηριότητα
7. Κοινωνικές συνεργασίες και πολιτικές για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας
8. Περιβαλλοντικές προσεγγίσεις για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας
9. Σχεδιασμός και προώθηση προγραμμάτων Φυσικής Δραστηριότητας στην παιδική ηλικία
10. Σχεδιασμός και προώθηση προγραμμάτων Φυσικής Δραστηριότητας ενηλίκων και ηλικιωμένων
11. Σχεδιασμός και προώθηση προγραμμάτων Φυσικής Δραστηριότητας εργαζόμενων
12. Αξιολόγηση των παρεμβάσεων προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας
13. Ανακεφαλαίωση, παρουσιάσεις πλάνων

ΕΠ0236 Ψυχολογία Φυσικής Δραστηριότητες και Αναψυχής
ECTS: 2

Σκοπός: 1. Θεωρητικές προσεγγίσεις της ψυχολογίας στη φυσική δραστηριότητα και την αναψυχή. 2. Χαρακτηριστικά των θεωρητικών προσεγγίσεων. 3. Ερευνητικά ερωτήματα στη φυσική δραστηριότητα και την αναψυχή.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητής θα έχει κατανοήσει τις θεωρητικές προσεγγίσεις της ψυχολογίας στη φυσική δραστηριότητα και την αναψυχή, θα μπορεί να εφαρμόσει στην πράξη τα χαρακτηριστικά των θεωρητικών προσεγγίσεων και να παράγει ερευνητικά ερωτήματα στη φυσική δραστηριότητα και την αναψυχή.

Διδακτικές ενότητες

1. Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
2. Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
3. Λήψη αποφάσεων
4. Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
6. Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
7. Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
8. Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
9. Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
10. Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
11. Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
12. Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής

076 Ψυχολογική Προετοιμασία Αθλητών
ECTS: 2

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα έχουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες, ώστε να ανταπεξέλθουν με επιτυχία στο έργο τους ως προπονητές, γυμναστές ή φροντιστές 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.

500 Διπλωματική Εργασία
ECTS: 6

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, ΕΕΠ 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. ΕΕΠ ή ΕΕΔΙΠ δεχθεί, τα δύο μέρη συμφωνούν στο θέμα και στο πρόγραμμα εκπόνησης της διπλωματικής. Κάθε μέλος ΔΕΠ, ΕΕΠ ή ΕΕΔΙΠ δικαιούται να επιβλέπει μέχρι 5 διπλωματικές εργασίες το χρόνο. 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. Η διπλωματική εργασία ισοδυναμεί με 6 ECTS των θεωρητικών μαθημάτων της ομάδας 4 «Μαθήματα Ελεύθερης Επιλογής».

Επισημαίνεται ότι σε περίπτωση που ο φοιτητής/-τρια προτίθεται να παρακολουθήσει την πρακτική άσκηση (πραγματοποιείται στο 8ο εξάμηνο φοίτησης), θα πρέπει να δηλώσει το μάθημα της διπλωματικής εργασίας σε εξάμηνο του 3ου έτους όπου δε θα παρακολουθεί εργαστηριακή ειδίκευση.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση της διπλωματικής εργασίας, οι φοιτητές/τριες θα μπορούν να εμβαθύνουν επιστημονικά σε κάποιο πρακτικό ή θεωρητικό αντικείμενο και να συγγράφουν επιστημονικό κείμενο.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

ΕΠ0223 Αεροβική – Fitness
ECTS: 2

Σκοπός: Στόχος του μαθήματος είναι να αποκτήσει ο φοιτητής τις γνώσεις και δεξιότητες που απαιτούνται προκειμένου να:

- Κατανοήσει τις αρχές της αεροβικής προπόνησης στα γυμναστήρια
- Κατανοήσει τα προγράμματα αεροβικής και fitness και που στοχεύουν
- Κατανοήσει τις αρχές τις αγοράς του fitness στην Ελλάδα
- Σχεδιάσει μαθήματα αεροβικής
- Σχεδιάσει συνδυαστικά προγράμματα fitness
- Σχεδιάσει προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης για αρχαρίους
- Διδάξει σε προγράμματα αεροβικής
- Αξιολογήσει μαθήματα αεροβικής και προγράμματα fitness

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα γνωρίζουν τα βασικά στοιχεία σχεδιασμού κι εκτέλεσης ενός μαθήματος aerobic, ώστε να προσφέρει ασφαλή, αποδοτική και ευχάριστη άσκηση στο μαζικό αθλητισμό.

Διδακτικές ενότητες

1. Βασικές Έννοιες- 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. Cross-Fitness
11. Μυϊκή ενδυνάμωση
12. Η αποθεραπεία (ειδική και γενική)
13. Ανακεφαλαίωση

ΕΠ0258 Αθλητικός Ομαδικός Χορός / Cheerleading
ECTS: 2

Σκοπός: Στόχος του μαθήματος είναι να αποκτήσει ο φοιτητής τις γνώσεις και δεξιότητες του αθλητικού ομαδικού χορού / Cheerleading

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Στόχος του μαθήματος είναι να αποκτήσει ο φοιτητής τις γνώσεις και δεξιότητες που απαιτούνται προκειμένου να:

- Κατανοήσει τις αρχές του αθλητικού ομαδικού χορού
- Κατανοήσει τα αγωνίσματα του αθλητικού ομαδικού χορού
- Κατανοήσει τις αρχές της αγοράς του αθλητικού ομαδικού χορού στην Ελλάδα και στο εξωτερικό
- Σχεδιάσει μαθήματα αθλητικού ομαδικού χορού
- Σχεδιάσει συνδυαστικά προγράμματα του αθλητικού ομαδικού χορού
- Σχεδιάσει προγράμματα αθλητικού ομαδικού χορού για αρχαρίους
- Διδάξει σε προγράμματα αθλητικού ομαδικού χορού
- Αξιολογήσει μαθήματα και προγράμματα του αθλητικού ομαδικού χορού

Διδακτικές ενότητες
1. Βασικές Έννοιες- Ιστορική αναδρομή - Οι εξελίξεις
2. Ανάλυση του Team Cheerleading All Girls (Ομαδικό Τσιρλίντινγκ μόνο κορίτσια)
3. Ανάλυση του Team Cheerleading Coed (Ομαδικό Τσιρλίντινγκ μικτό)
4. Ανάλυση του Team Cheer Freestyle Pom (Ομαδικό Τσιρ Ελεύθερο Πομ (μικτό)
5. Βασικά στοιχεία ρυθμού και χρησιμοποίησης της μουσικής
6. Η καθοδήγηση (λεκτική/οπτική/σύμβολα)
7. Σύνδεση βημάτων
8. Μέθοδοι χορογραφίας
9. Ανάλυση του Team Cheer Hip Hop (Ομαδικό Τσιρ Χιπ Χοπ (μικτό) και του Team Cheer Jazz (Ομαδικό Τσιρ Τζαζ (μικτό)
10. Ανάλυση του Double Cheer Freestyle Pom (Ζευγάρι Τσιρ Ελεύθερο Πομ (μικτό) και του Double Cheer Hip Hop (Ζευγάρι Τσιρ Χιπ Χοπ (μικτό)
11. Ανάλυση του Team high Kicks (Ομαδικό Τσιρ Υψηλά Λακτίσματα (αναμένεται να ενταχθεί στα επίσημα αγωνίσματα)
12. Η αποθεραπεία (ειδική και γενική)
13. Ανακεφαλαίωση

ΕΠ017 Ακροβατική Γυμναστική
ECTS: 2

Σκοπός: Να γνωρίσουν οι φοιτητές/-ριες 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.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχουν γνωρίσει τα βασικά χαρακτηριστικά του αθλήματος της ακροβατικής γυμναστικής και θα έχουν εκπαιδευτεί σε βασικές δεξιότητες και σχετικές τεχνικές.

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.

029 Αντισφαίριση
ECTS: 2

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

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει αποκτήσει τις βασικές γνώσεις της αντισφαίρισης για τη διδασκαλία του αθλήματος σε αρχαρίους αλλά και για την παρακολούθηση της ειδικότητας αντισφαίρισης.

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.

ΕΠ0173 Άρση Βαρών
ECTS: 2

Σκοπός: Θεωρητικές, μεθοδικές και οργανωτικές γνώσεις ώστε οι φοιτητές/-ριες να μπορούν να διδάξουν το άθλημα σε αθλητικούς συλλόγους, καθώς και σαν μέσο γενικής ενδυνάμωσης σε χώρους οργανωμένης άθλησης (π.χ. γυμναστήρια), στα σώματα ασφάλειας και στα διάφορα αθλήματα.

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει αναπτύξει τις θεωρητικές, μεθοδικές και οργανωτικές γνώσεις ώστε να μπορεί να διδάξει το άθλημα σε αθλητικούς συλλόγους, καθώς και ως μέσο γενικής ενδυνάμωσης σε χώρους οργανωμένης άθλησης, στα σώματα ασφάλειας και στα διάφορα αθλήματα.

Διδακτικές ενότητες
1. Ιστορία της Άρσης Βαρών
2. Βασικές αρχές της τεχνικής.
3. Κανονισμοί του Αρασέ-εκμάθηση τεχνικής του Αρασέ.
4. Κανονισμοί του Επολέ Ζετέ-εκμάθηση τεχνικής του Επολέ Ζετέ.
5. Προγραμματισμός προπόνησης-Ειδικές ασκήσεις δύναμης.
6. Μεθοδική τεχνικής σε αρχάριους-Γενικές ασκήσεις δύναμης.
7. Λάθη και διορθώσεις στην τεχνική της Άρσης Βαρών.
8. Προπόνηση με βάρη σε άλλα αθλήματα-Ημερήσια προπόνηση
9. Προγράμματα προπόνησης-Εφαρμογή της ημερήσιας προπόνησης.
10. Εβδομαδιαίος προγραμματισμός-Εφαρμογή διαφόρων προγραμμάτων.
11. Θεραπεία μυϊκών κακώσεων με χρήση βαρών-Θεραπευτικές ασκήσεις

ΕΠ0256 Γυμναστική για Όλους
ECTS: 2

Σκοπός: Σκοπός είναι η μελέτη του σχεδιασμού και της εφαρμογής προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους, ως ένα μη ανταγωνιστικό άθλημα και συλλογικής συμμετοχής, με στόχο την ολόπλευρη ανάπτυξη των ασκούμενων διαφορετικών ηλικιών για προαγωγή της δια βίου άσκησης.

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/ρια θα συνδυάζει τις βασικές γνώσεις από όλα τα αθλήματα της γυμναστικής με στοιχεία χορού και άλλες

μορφές έκφρασης, για τη δια βίου άσκηση και την υλοποίηση προγραμμάτων ΓγΟ σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και δομές..

Διδακτικές ενότητες

1. Η Γυμναστική για Όλους ως άθλημα μη αγωνιστικού χαρακτήρα και συμμετοχής- - Ιστορική αναδρομή
2. Οργάνωση του αθλήματος στην Ελλάδα και Διεθνώς. Διαφορετικές δράσεις για διαφορετικές ομάδες στόχου.
3. Γενικά στοιχεία για το σχεδιασμό και την παρουσίαση προγραμμάτων γενικής γυμναστικής.
4. Αρχές σύνθεσης/δημιουργίας προγραμμάτων ΓγΟ
5. Προσαρμογή των τεχνικών απαιτήσεων των αθλημάτων γυμναστικής ως μέσο προαγωγής της υγείας και της δια βίου άσκησης (μέρος 1)
6. Προσαρμογή των τεχνικών απαιτήσεων των αθλημάτων γυμναστικής ως μέσο προαγωγής της υγείας και της δια βίου άσκησης (μέρος 2)
7. Διδακτική προσέγγιση της εκμάθησης βασικών κινητικών δεξιοτήτων σε άτομα που μετέχουν σε προγράμματα ΓγΟ.
8. Βασικές αρχές χορογραφικής προετοιμασίας για διαφορετικές ομάδες ασκούμενων.
9. Σχεδιασμός συνθέσεων με προσέγγιση καινοτομίας, πρωτοτυπίας και ποικιλίας και ανάπτυξη ασκησιολογίου με χρήση μη συμβατικών γυμναστικών οργάνων και εναλλακτικών φορητών οργάνων (αντικειμένων καθημερινής χρήσης).
10. Πρακτική εφαρμογή χορογραφικής προετοιμασίας για διαφορετικές ομάδες ασκούμενων.
11. Συνθέσεις Γυμναστικής για Όλους με μεγάλα σταθερά όργανα (συμβατικά και μη).
12. Η ηλικία ως παράγοντας σχεδιασμού προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους.
13. Κώδικας βαθμολογίας προγραμμάτων ΓγΟ. Ανάλυση Κριτηρίων αξιολόγησης: περί ψυχαγωγικής αξίας, περί συνολικής εντύπωσης, καινοτομίας, πρωτοτυπίας, ποικιλίας, τεχνικής, ασφάλειας.

ΕΠ0142 Ειδικές Εφαρμογές της Αθλητικής Φυσικοθεραπείας
ECTS: 2

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.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει γνωρίσει τις μεθόδους και τα μέσα φυσικοθεραπείας που χρησιμοποιούνται άμεσα στον αθλητισμό αλλά και τις πρακτικές μεθόδους τόσο στην αποκατάσταση όσο και στην επαναδραστηριοποίηση των ατόμων.

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.

ΕΠ0273 Καλλισθενική Γυμναστική
ECTS: 2

Σκοπός: Ο εφοδιασμός των φοιτητών/-τριών με όλες τις απαραίτητες γνώσεις προκειμένου να μπορούν επιτυχώς να προβαίνουν στον σχεδιασμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση προγραμμάτων καλλισθενικής γυμναστικής

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-τριες θα γνωρίζουν και θα εφαρμόζουν αποτελεσματικά τις βασικές αρχές άσκησης χρησιμοποιώντας ως αντίσταση το βάρος του σώματος, με ελάχιστο ή χωρίς εξοπλισμό (Καλλισθενική γυμναστική), με σκοπό την υγεία και ποιότητα ζωής. Επίσης, θα μπορούν να σχεδιάζουν, καθοδηγούν-εφαρμόζουν αποτελεσματικά και να αξιολογούν προγράμματα άσκησης με την Καλλισθενική γυμναστική, για άτομα με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην άσκηση με το βάρος του σώματος με εφαρμογή της Καλλισθενικής γυμναστικής. Βασικές αρχές της μεθόδου. Βασικές αρχές ανάπτυξης ευκαμψίας και ισορροπίας, στάση και θέσεις σώματος - σταθεροποίηση (ορθοσωμία).
2. Εφαρμοσμένη ανατομία - Εμβιομηχανική του κατώτερου τμήματος της σπονδυλικής στήλης και της λεκάνης. Έλεγχος του πυρήνα του σώματος. Δραστηριότητες οσφυοπυελικού ελέγχου.
3. Βασικές αρχές άσκησης με αντίσταση το βάρος του σώματος χωρίς ή με εξοπλισμό. Βασικές δεξιότητες δύναμης (π.χ. παραλλαγές κάμψεων-εκτάσεων των αγκώνων/push-ups, παραλλαγές έλξεων (pull-ups), παραλλαγές άρσεων ποδιών από εξάρτηση (leg raise exercises).
4. Εφαρμοσμένη ανατομία - Εμβιομηχανική του ανώτερου τμήματος της σπονδυλικής στήλης, των ώμων και του αυχένα. Δραστηριότητες για το πάνω μέρος του σώματος, τους ώμους και τον αυχένα.
5. Εφαρμοσμένη ανατομία – Εμβιομηχανική των ισχίων και των κάτω άκρων. Δραστηριότητες για τα ισχία και τα κάτω άκρα (π.χ. παραλλαγές καθισμάτων-squat, παραλλαγές προβολών-lunge).
6. Εφαρμοσμένη ανατομία - Εμβιομηχανική στην εκτέλεση των στατικών δεξιοτήτων Καλλισθενικής γυμναστικής. Στατικές δεξιότητες δύναμης [π.χ. οριζόντια μετωπιαία εξάρτηση («ψαράκι» εξάρτησης)/Front lever, οριζόντια νωτιαία εξάρτηση («ψαράκι» εξάρτησης)/Back lever, οριζόντια μετωπιαία στήριξη (ψηλό «ψαράκι»)/Planche, «ανθρώπινη σημαία»/Human flag].
7. Εφαρμοσμένη ανατομία - Εμβιομηχανική στην εκτέλεση των στατικών δεξιοτήτων Καλλισθενικής γυμναστικής. Δεξιότητες στήριξης που απαιτούν ευκαμψία-κινητικότητα αρθρώσεων (π.χ. στήριξη σε ορθή γωνία/L-Sit, στήριξη σε οξεία γωνία/V-Sit, στήριξη σε γωνία με τα κάτω άκρα στο οριζόντιο επίπεδο/Manna, από διάσταση δυναμική πίεση στην κατακόρυφη στήριξη/Straddle press to handstand).
8. Εφαρμοσμένη ανατομία - Εμβιομηχανική στην εκτέλεση δυναμικών δεξιοτήτων. Δυναμικές δεξιότητες (π.χ. από μετωπιαία στήριξη στην μπάρα απομάκρυνση και αναπήδηση πάνω στην μπάρα/Jump On The Bar, παραλλαγές με

αναπήδηση πάνω από την μπάρα/Jump over the bar-και με στροφή, έλξη και ανέβασμα στη στήριξη στην μπάρα με 360ο στροφή/360 Muscle Up.

9. Βασικές αρχές ανάπτυξης δύναμης, ισχύος και επιδεξιότητας. Δραστηριότητες ανάπτυξης δύναμης, ισχύος και επιδεξιότητας/Explosive calisthenics (Power, speed, agility).
10. Βασικές αρχές ανάπτυξης μυϊκής μάζας. Δραστηριότητες καλλισθενικής με έμφαση στην ανάπτυξη μυϊκής μάζας.
11. Βασικές αρχές ανάπτυξης μυϊκής και καρδιοαναπνευστικής αντοχής. Δραστηριότητες καλλισθενικής με έμφαση στην ανάπτυξη μυϊκής και καρδιοαναπνευστικής αντοχής.
12. Βασικές αρχές σχεδιασμού, εφαρμογής και αξιολόγησης ενός ολοκληρωμένου προγράμματος άσκησης Καλλισθενικής γυμναστικής.
13. Παρουσίαση στους/στις συμφοιτητές/-τριες προγράμματος άσκησης με την Καλλισθενική γυμναστική με συγκεκριμένους στόχους, για άτομο με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά.

043 Επιτραπέζια Αντισφαίριση
ECTS: 2

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

- Απόκτηση τεχνικών δεξιοτήτων του αθλήματος,
- Απόκτηση γνώσεων σχετικά με την μεθοδολογία της διδασκαλίας του αθλήματος
- Γνώση των κανονισμών του αθλήματος

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. Συνδυασμός όλων όσων έχουν διδαχθεί. 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.

ΕΠ0180 Ζίου Ζίτσου - Αυτοάμυνα
ECTS: 2

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».

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει αποκτήσει τις πρακτικές γνώσεις απλών τεχνικών αυτοάμυνας κυρίως από ολυμπιακά αθλήματα.

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)

047 Ιστιοπλοΐα
ECTS: 2

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

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει αποκτήσει τις βασικές γνώσεις ιστιοπλοΐας με μικρά σκάφη και θα έχει εκπαιδευτεί στις βασικές τεχνικές 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
ECTS: 2

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.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει αποκτήσει τις βασικές πρακτικές και θεωρητικές γνώσεις των τεχνικών στοιχείων του αθλήματος του καράτ και θα μπορεί να διδάξει κάποιες από τις βασικές τεχνικές του 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.

059 Καταδύσεις
ECTS: 2

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.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει εκπαιδευτεί στη θεωρία και στην πράξη των καταδύσεων από ελαστικούς και σταθερούς βατήρες.

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.

011 Κλασικό Μπαλέτο
ECTS: 2

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

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει τις βασικές γνώσεις του κλασσικού μπαλέτου 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.

033 Κωπηλασία
ECTS: 2

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

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει αποκτήσει τις βασικές γνώσεις για το άθλημα της κωπηλασίας και θα έχει εκπαιδευτεί σε κωπηλατικές τεχνικές και στην πλοήγηση της λέμβου.

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.

ΕΠ0276 Μυική Ενδυνάμωση
ECTS: 2

Σκοπός: Η εκμάθηση της τεχνικής εκτέλεσης των βασικών ασκήσεων για τη μυική ενδυνάμωση σε αθλητές ατομικών και ομαδικών αθλημάτων

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές –ριες:

- θα έχουν εμβαθύνει τις γνώσεις τους στη θεωρία της ανάπτυξης της δύναμης
- θα έχουν εξοικειωθεί στην τεχνική εκτέλεσης των βασικών ασκήσεων για την ανάπτυξη της δύναμης
- θα έχουν εξοικειωθεί στην τεχνική εκτέλεσης των βασικών ασκήσεων για την ανάπτυξη της ταχυδύναμης σε αθλητές ατομικών και ομαδικών αθλημάτων

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στη θεωρία της ανάπτυξης της δύναμης
2. Μακροχρόνιος και ετήσιος προγραμματισμός της ανάπτυξης της δύναμης
3. Προπονητικά περιεχόμενα για την ανάπτυξη της δύναμης
4. Μορφές οργάνωσης της προπόνησης δύναμης
5. Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης δύναμης με αντιστάσεις
6. Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης ταχυδύναμης με αντιστάσεις
7. Τεχνικές κατακόρυφων αλτικών ασκήσεων για την ανάπτυξη της ταχυδύναμης
8. Τεχνικές οριζόντιων αλτικών ασκήσεων για την ανάπτυξης της ταχυδύναμης
9. Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης ταχυδύναμης ομαδικών αθλημάτων (αλλαγές κατεύθυνσης, ειδικές ασκήσεις)
10. Αξιολόγηση δύναμης

ΕΠ0275 Μπέιζμπολ - Σόφτμπολ
ECTS: 2

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

Μαθησιακά αποτελέσματα

Οι φοιτητές/τριες, με την ολοκλήρωση της φοίτησης, να:

1. γνωρίζουν και να έχουν αναπτύξει διδακτικές ικανότητες αναφορικά με τους κανονισμούς και τις δεξιότητες των αθλημάτων

2. εκτελούν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές τεχνικές των αθλημάτων

3. αναπτύξουν κριτική σκέψη και να επιλύουν βασικά ζητήματα τακτικής που προκύπτουν στα αθλήματα

4. εκπονούν και να υλοποιούν προγράμματα άθλησης με μεθοδικές σειρές εκμάθησης και προπόνησης των δεξιοτήτων των αθλημάτων

5. να κατανοούν τα πορίσματα της εφαρμοσμένης έρευνας στα αθλήματα και να τα ενσωματώνουν στη διδακτική και προπονητική διαδικασία

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή (Διεξαγωγή στους Ολυμπιακούς Αγώνες, οι στόχοι των αθλημάτων).

2. Ο αγωνιστικός χώρος (διαστάσεις), ο εξοπλισμός (μπάλα, γάντι, ρόπαλο) και η ορολογία που χρησιμοποιείται στα αθλήματα.

3. Βασικοί κανονισμοί Μπείζμπολ. Οι διαφορές με το Σόφτμπολ.

4. Πάσα και υποδοχή της μπάλας του μπέιζμπολ και του σόφτμπολ
5. Λαβή του ροπάλου – τεχνικές κρούσης με το ρόπαλο.
6. Η βολή στο Μπέιζμολ και Σόφτμπολ
7. Δεξιότητες και ασκησιολόγιο για το τρέξιμο ανάμεσα στις βάσεις
8. Τακτική της αμυνόμενης ομάδας
9. Τακτική της επιτιθέμενης ομάδας – στρατηγική παιχνιδιού (σειρά ροπαλοφόρων, κλέψιμο βάσης, αντικατάσταση παιχτών/τριών).
10. Προπόνηση φυσικής κατάστασης στο Μπέιζμπολ και Σόφτμπολ
11. Διαιτησία στο παιχνίδι – Στατιστική ανάλυση
12. Διδασκαλία του Μπέιζμπολ και Σόφτμπολ στην Α'/Βάθμια Εκπαίδευση
13. Το Μπέιζμπολ και το Softball ως δραστηριότητες αναψυχής.

049 Ναυαγοσωστική
ECTS: 2

Σκοπός: Η μάθηση τεχνικών διάσωσης και παροχής βοήθειας.

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Να δώσει στον φοιτητή τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις για τις τεχνικές διάσωσης και την παροχή βοήθειας σε λουτρικές εγκαταστάσεις στο πλαίσιο της ναυαγοσωστικής κάλυψης.

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).

053 Ορειβασία
ECTS: 2

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 & αθλητικός τουρισμός».

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει τις απαραίτητές θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις ορειβασίας που θέτουν και τις βάσεις για την παρακολούθηση του μαθήματος ειδικότητας «Χειμερινά αθλήματα - χιονοδρομία» και του μαθήματος ειδικότητας «Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες & αθλητικός

τουρισμός».

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.
9.Χειμερινό βουνό
10.Χρήση ασφαλειών στην αναρρίχηση. Το αναρριχητικό σχοινί ορειβατικοί κόμποι.
11.Περιοριστικοί παράγοντες στις λειτουργίες του οργανισμού, λόγω υψομέτρου.
12.Πρακτική άσκηση στην αναρρίχηση Ι (πίστα, Ρετζίκι).
13.Πρακτική άσκηση ορεινή πεζοπορία μονοπατια (Χορτιάτης, σειχ σου).
14.Πρακτική άσκηση στην ορεινή πεζοπορία ΙΙ, ανάβαση Ολύμπου.

034 Παιδαγωγικά Παιχνίδια
ECTS: 2

Σκοπός: Θεωρητικό υπόβαθρο και πρακτικές εμπειρίες για την αποτελεσματική διδασκαλία των παιδαγωγικών παιχνιδιών στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, σε κατασκηνώσεις και χώρους αναψυχής.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν το απαραίτητο θεωρητικό υπόβαθρο και πρακτικές εμπειρίες για την αποτελεσματική διδασκαλία των παιδαγωγικών παιχνιδιών στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, σε κατασκηνώσεις και χώρους αναψυχής.

Διδακτικές Ενότητες

1. Εισαγωγή στα παιδαγωγικά παιχνίδια. Σκοποί και στόχοι του μαθήματος.
2. Η διδασκαλία των παιδαγωγικών κινητικών παιχνιδιών
3. Κινητικά παιχνίδια με διάφορες δυνατότητες μετακινήσεων
4. Κινητικά παιχνίδια γενικής επιδεξιότητας (ισορροπία, ταχύτητα αντίδρασης κ.λπ.)
5. Κινητικά παιχνίδια καλλιέργειας ρυθμού
6. Κινητικά παιχνίδια για ανάπτυξη χειριστικών δεξιοτήτων
7. Κινητικά παιχνίδια για συνεργασία
8. Παραδοσιακά παιχνίδια
9. Παιχνίδια για βελτίωση της δύναμης
10. Παιχνίδια για βελτίωση της αντοχής
11. Παιχνίδια για ανάπτυξη της ευλυγισίας
12. Οδηγίες για την εκπόνηση γραπτής εργασίας και για τις εξετάσεις στο μάθημα
13. Ανακεφαλαίωση

035 Πάλη
ECTS: 2

Σκοπός: Να δώσει και να αναπτύξει στους φοιτητές/-ριες 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.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα είναι σε θέση να οργανώσει και να διδάξει το άθλημα της πάλης κυρίως 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.

006 Πετοσφαίριση Παραλίας
ECTS: 2

Σκοπός: Να κατανοήσουν οι φοιτητές/-ριες 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.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει γνωρίσει τις ιδιαίτερες τεχνικές της πετοσφαίρισης παραλίας και την προπονητική της, θα γνωρίζει τις λειτουργικές και οργανωτικές ανάγκες ενός τουρνουά beach volley καθώς και τις διαφορές βόλεϊ σάλας και βόλεϊ άμμου.

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.

005 Ποδηλασία
ECTS: 2

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ριες 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και εφόδια, ώστε να μπορούν να διδάξουν την ποδηλασία σε ακαδημίες συλλόγων, στη σχολική φυσική αγωγή, σε προγράμματα μαζικού αθλητισμού, σε κατασκηνώσεις 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.

ΕΠ0274 Σύγχρονος Χορός
ECTS: 2

Σκοπός: Στόχος του μαθήματος είναι να αποκτήσει ο φοιτητής/-τρια τις βασικές γνώσεις σχεδιασμού, διδασκαλίας και αξιολόγησης του σύγχρονου χορού.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Στόχος του μαθήματος είναι να αποκτήσει ο φοιτητής τις γνώσεις και δεξιότητες που απαιτούνται προκειμένου να:

- Κατανοήσει τις αρχές του σύγχρονου χορού, της κινησιολογίας (δυνατότητες κίνησης στο χώρο)
- Κατανοήσει προγράμματα σύγχρονου χορού
  και πού στοχεύουν (αυτοσχεδιασμός-χορογραφία)
- Κατανοήσει τις αρχές της αγοράς του σύγχρονου χορού
  στην Ελλάδα και στο εξωτερικό
- Σχεδιάσει μαθήματα σύγχρονου χορού (ρυθμοκινητική διαπαιδαγώγηση)
- Σχεδιάσει προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης για αρχαρίους
- Διδάξει σε προγράμματα σύγχρονου χορού
- Αξιολογήσει μαθήματα σύγχρονου χορού

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή - Χορός - Είδη χορού - Κλασικός χορός (θεωρία)
2. Εισαγωγή -Σύγχρονος χορός (θεωρία)
3. Σχέση μουσικής και κίνησης - Μουσικοκινητική αγωγή - Αγωγή στο ρυθμό
4. Σωστή στάση σώματος - Βασικές θέσεις ποδιών και χεριών στον κλασικό και σύγχρονος χορός
5. Βασική τεχνική σύγχρονου χορού - 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 σύγχρονου χορού - Αυτοσχεδιασμός
11. Ολοκληρωμένο μάθημα σύγχρονου χορού - Χορογραφία 1-1½ min
12. Ολοκληρωμένο μάθημα σύγχρονου χορού - Χορογραφία
13. Επαναλήψεις. Σχεδιασμός σύνθεσης χορογραφίας σύγχρονου χορού μικρών ομάδων (10-15 άτομα)

063 Ταεκβοντό
ECTS: 2

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

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/-ρια θα έχει γνωρίσει τα βασικά πρακτικά και θεωρητικά χαρακτηριστικά του Ταεκβοντό.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή. Ιστορία και γενική παρουσίαση του TKD ως άθλημα.
2. Θέση αγώνα. Βασικοί βηματισμοί επίθεσης. Λάκτισμα: Paltung chagi.
3. Τεχνικές αγώνα - λακτίσματα (I): Naerio chagi, Dollyo chagi.
4. Τεχνικές αγώνα - λακτίσματα (II): Ap chagi, Yop chagi.
5. Τεχνικές αγώνα - λακτίσματα (III): sprint-Yop chagi, Dwit chagi.
6. Τεχνικές αγώνα - λακτίσματα (IV): Bandal Dollyo chagi.
7. Βασικοί βηματισμοί επίθεσης και συνδυασμοί όλων των λακτισμάτων.
8. Επανάληψη όλων των λακτισμάτων.
9. Παραδοσιακό TKD. Βασικές τεχνικές χεριών (I): γροθιά, μεσαίο μπλοκ (Momtom maki) και βηματισμοί του Poomsae (Ap Sogi, Ap Kubi).
10. Παραδοσιακό TKD. Βασικές τεχνικές χεριών (II): γροθιά, χαμηλό μπλοκ (Are maki), υψηλό μπλοκ (Olgul maki).
11. Παραδοσιακό TKD: εκμάθηση 1ου Poomsae (1ος συνδυασμός προκαθορισμένων αμυντικών και επιθετικών τεχνικών).
12. Παραδοσιακό TKD: Επανάληψη 1ου Poomsae.
13. Επανάληψη όλων των λακτισμάτων. Επανάληψη 1ου Poomsae.

037 Τζούντο
ECTS: 2

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.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει γνωρίσει τα βασικά πρακτικά και θεωρητικά χαρακτηριστικά του Τζούντο και θα μπορεί να διδάξει τις βασικές τεχνικές.

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.

ΕΠ018Τραμπολίνο
ECTS: 2

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

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει αποκτήσει τις βασικές θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις για το τραμπολίνο τόσο μαζικής μορφής όσο και πρώτης αγωνιστικής βαθμίδας.

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.

045 Υδατοσφαίριση
ECTS: 2

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

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει γνωρίσει τις βασικές τεχνικές κίνησης και μεταφοράς της μπάλας. Επίσης, θα έχει εκπαιδευτεί σε θέματα τακτικής, κανονισμών και οργάνωσης.

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.

003 Υδρογυμναστική - Υδροαεροβική
ECTS: 2

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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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.

055 Χιονοδρομία
ECTS: 2

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 & αθλητικός τουρισμός».

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει γνωρίσει τεχνικές του αθλήματος και θα μπορεί να διδάξει.

Διδακτικές ενότητες
1.Ιστορική αναδρομή στο αλπικό σκι Εξοπλισμός, τεχνικά χαρακτηριστικά.
2. Ιστορική αναδρομή στην χιονοσανίδα (snowboard) 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)
14.Πρακτικη άσκηση στον προσομοιωτή χιονοδρομίας στον πολυχώρο we.

06Α Χορογραφία Επιδείξεων
ECTS: 2

Σκοπός: Να εφοδιάσει τους φοιτητές/-ριες 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/-ριες γύρω από τις έννοιες της μαζικής άθλησης χωρίς αποκλεισμούς, της αμοιβαίας επωφελούς συνεργασίας και της αυτοεκτίμησης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα αποκτήσουν γνώσεις για τη δημιουργία και σύνθεση ομαδικών χορογραφιών, εκμάθησης έκφρασης και εξερεύνησης ποικίλων κινήσεων, οι οποίες περιλαμβάνουν σωματικό σχεδιασμό, αισθητική και θεατρική παρουσία.

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.

ΕΠ0218 Πρακτική Άσκηση

Θεσμοθέτηση

Η Γενική Συνέλευση Ειδικής Σύνθεσης του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με την υπ. αρ. συν. 156/6-6-2013 θεσμοθέτησε και ενσωμάτωσε την Πρακτική Άσκηση (ΠΑ) στο Πρόγραμμα Σπουδών του ως μάθημα επιλογής "Πρακτική Άσκηση", είναι μάθημα επιλογής του 8ου εξαμήνου και ισοδυναμεί με 6 ECTS των μαθημάτων εφαρμογής της ομάδας 4 «Μαθήματα Ελεύθερης Επιλογής».

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/-τριών του μέσω της συνεργασίας του με εν δυνάμει εργοδότες τους, (γ) να καλύψει θεσμικά τις πολλαπλές δυνατότητες που έχουν οι φοιτητές/-τριές του να εργαστούν σε διαφορετικούς εργασιακούς χώρους, (δ) να αναπτύξει τα κίνητρα που απαιτούνται ώστε οι φοιτητές/-τριές 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/-τριών του, (στ) να βελτιώσει τη συνάφεια της υποχρεωτικής προπτυχιακής εκπαίδευσης με τη σχετική αγορά εργασίας, και την προσαρμογή των δεξιοτήτων των εκπαιδευομένων φοιτητών/-τριών 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/-τριών με την αγορά εργασίας με σκοπό την αύξηση της απασχολησιμότητας και της βελτίωσης των επαγγελματικών προοπτικών των αποφοίτων.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης, οι φοιτητές/-τριες θα μπορούν πλέον να συμμετέχουν ενεργά στην προετοιμασία τους για την αγορά εργασίας.

Διάρκεια Πρακτικής Άσκησης -Υλοποίηση της Πρακτικής Άσκησης

Η "Πρακτική Άσκηση" διαρκεί τρεις μήνες (3) και υπάρχει δυνατότητα πραγματοποίησής της στο εαρινό εξάμηνο του τελευταίου έτους σπουδών. Κατά τη 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/η φοιτητής/-τρια δεν είναι συνεπής στις υποχρεώσεις του, έχουν το δικαίωμα να διακόψουν την Πρακτική Άσκηση.

Υποχρεώσεις φοιτητή/-τριας

Μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης κάθε φοιτητής/-τρια 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/της φοιτητή/-ήτριας.
2. Να υποβάλει γραπτή εργασία, που αφορά την Πρακτική Άσκηση, τόσο στον Επόπτη Καθηγητή όσο και στον υπεύθυνο φορέα.
3. Να αξιολογήσει την Π.Α., συμπληρώνοντας το αντίστοιχο ερωτηματολόγιο.

Αξιολόγηση φοιτητή/-ριας

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

α) την αξιολόγηση του υπεύθυνου του φορέα, β) την αξιολόγηση της γραπτής εργασίας,

ΟΜΑΔΑ 5: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ε35 Αθλητικές Δραστηριότητες Κλειστού Χώρου (fitness) Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

ΕΠ0223 Αεροβική Γυμναστική - Fitness

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσει ο φοιτητής τις γνώσεις και δεξιότητες που απαιτούνται προκειμένου να:

- Κατανοήσει την αγορά του fitness στην Ελλάδα και το εξωτερικό
- Ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της αγοράς εργασίας των γυμναστηρίων στην Ελλάδα
- Κατανοήσει τα διάφορα προγράμματα αεροβικής γυμναστικής και πού απευθύνονται
- Σχεδιάσει και υλοποιήσει προγράμματα αεροβικής που να απευθύνονται σε διαφορετικές ηλικίες
- Να σχεδιάσει και υλοποιήσει προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης που να απευθύνονται σε διαφορετικές ηλικίες
- Κατανοήσει τις βασικές αρχές οργάνωσης των γυμναστηρίων

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν αποκτήσει όλες τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις ώστε να μπορούν να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν προγράμματα άσκησης στα γυμναστήρια και να μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της αγοράς εργασίας των γυμναστηρίων στην Ελλάδα.

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.

E35 Αθλητικές Δραστηριότητες Κλειστού Χώρου (fitness) II
ECTS: 16

Σκοπός: Βλέπε 7ο εξάμηνο

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν αποκτήσει όλες τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις ώστε να μπορούν να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν προγράμματα άσκησης στα γυμναστήρια και να μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της αγοράς εργασίας των γυμναστηρίων στην Ελλάδα.

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.

E01 Αντισφαίριση I
ECTS: 16

Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

029 *Αντισφαίριση*

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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Να μπορεί ο φοιτητής και η φοιτήτρια να πραγματοποιεί 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 και στο μαζικό 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.

E01 Αντισφαίριση II
ECTS: 16

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Να ολοκληρώσουν οι φοιτητές/-ριες τις γνώσεις τους γύρω από το αντικείμενο του τένις. Οι γνώσεις αυτές είναι απαραίτητες, ώστε 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.

E02 Άρση Βαρών Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

ΕΠ0173 Άρση βαρών

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να αναπτύξουν οι φοιτητές/-ριες 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες θεωρητικές, μεθοδικές και οργανωτικές γνώσεις ώστε να μπορεί να διδαχθεί η Άρση Βαρών στο σχολείο σαν μέσο φυσικής αγωγής και στους χώρους μαζικής άθλησης σαν μέσο γενικής φυσικής προετοιμασίας.

Διδακτικές ενότητες

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

Ε02 Άρση Βαρών II

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα έχουν αναπτύξει τις θεωρητικές μεθοδικές και οργανωτικές γνώσεις ώστε να μπορούν να διδάξουν το άθλημα σε αθλητικούς συλλόγους ,στα κλιμάκια και στις εθνικές ομάδες, καθώς και σαν μέσο γενικής ενδυνάμωσης στους χώρους μαζικής άθλησης, στα σώματα ασφάλειας και στα διάφορα αθλήματα.

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.

Ε22 Ειδική Φυσική Αγωγή – Θεραπευτική Γυμναστική Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας *(παρακολούθηση και επιτυχής εξέταση)*

232Α Αγωγή σε άτομα με αναπηρίες
ΕΠ0152 Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα

Σκοπός: Το μάθημα στοχεύει στην εκπαίδευση των φοιτητών/τριών ως προς τον σχεδιασμό και την εφαρμογή αποτελεσματικών προγραμμάτων παρέμβασης σε άτομα με αναπηρίες και αναπτυξιακές διαταραχές με στόχο τη βελτίωση της φυσικής

κατάστασης, της κινητικής συμπεριφοράς και της λειτουργίας διαφόρων οργάνων, τη ψυχολογική υποστήριξη και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Ειδικότερα, αποβλέπει στην επαφή και στην εξοικείωση των φοιτητών/τριών με τα άτομα με αναπηρίες και με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, την εκτίμηση της φυσικής τους κατάστασης, τον προσδιορισμό του αναπτυξιακού τους επιπέδου (κινητικού), τον καθορισμό της ευελιξίας τους με βάση το λειτουργικό τους επίπεδο, τον σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων συστηματικής άσκησης, ορθοσωμικής γυμναστικής, φυσικοθεραπείας και κινησιοθεραπείας, με στόχο τη βελτίωση και την αποκατάσταση της κινητικής μειονεξίας. Επιπλέον, στη διδασκαλία των συγγενών ανωμαλιών, παθήσεων και κακώσεων του μυοσκελετικού συστήματος και τις σύγχρονες μεθόδους πρόληψης, αντιμετώπισης και αποκατάστασης αυτών. Η πρακτική άσκηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται σε δομές της Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης που σχετίζονται με την προσαρμοσμένη φυσική αγωγή, την άθληση και τον αγωνιστικό αθλητισμό των ατόμων με αναπηρία ή/και με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

Σύμφωνα με απόφαση της Συνέλευσης του Τμήματος (αρ. 582 / 13-9-2019), από το ακαδημαϊκό έτος 2020-2021 ο μέγιστος αριθμός φοιτητών / τριών που δύνανται να παρακολουθήσουν το μάθημα της Ειδικότητας Ειδική Φυσική Αγωγή - Θεραπευτική Γυμναστική είναι **δεκαοκτώ (18)**. Σε περίπτωση που ο αριθμός είναι υπερβάλλων, η επιλογή θα γίνεται με βάση τον μέσο όρο της βαθμολογίας των δύο προαπαιτούμενων μαθημάτων.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

α. Επαφή και εξοικείωση με τα άτομα με αναπηρίες, αναπτυξιακές διαταραχές και διάφορες συστηματικές παθήσεις.

β. Εκτίμηση της φυσικής κατάστασης, προσδιορισμό του αναπτυξιακού επιπέδου (κινητικού), καθορισμό της ευελιξίας τους, κατάρτιση και εφαρμογή προγραμμάτων ψυχοκινητικής αγωγής, ορθοσωμικής γυμναστικής, φυσικοθεραπείας και κινησιοθεραπείας για βελτίωση και αποκατάσταση της κινητικής μειονεξίας, καθώς και συστηματικής άσκησης για πρόληψη και θεραπευτική αντιμετώπιση συστηματικών οργανικών παθήσεων.

γ. Εφαρμογή κατάλληλα σχεδιασμένων και μακροπρόθεσμων προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με αναπηρίες και αναπτυξιακές διαταραχές με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, τη ψυχολογική τους υποστήριξη και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Διδακτικές ενότητες

ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ / ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

1. Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης για τη βελτίωση της αντίληψης του σώματος.
2. Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης για τη βελτίωση της ικανότητας προσανατολισμού και των χωρικών σχέσεων.
3. Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης για τη βελτίωση των αισθήσεων.
4. Προγράμματα άσκησης για άτομα με νοητική αναπηρία.
5. Δραστηριότητες άθλησης, ψυχαγωγίας και αναψυχής για άτομα με νοητική αναπηρία.
6. Προγράμματα άσκησης για άτομα με διαταραχές αυτιστικού φάσματος (ΔΑΦ).
7. Δραστηριότητες άθλησης, ψυχαγωγίας και αναψυχής για άτομα με διαταραχές αυτιστικού φάσματος (ΔΑΦ).
8. Προγράμματα άσκησης για άτομα με κώφωση / βαρηκοΐα.
9. Προγράμματα άσκησης για άτομα με τύφλωση / αμβλυωπία.
10. Προγράμματα άσκησης για άτομα με πολλαπλές αναπηρίες.
11. Είναι οι νοητικές διαταραχές νοσήματα;

12. Εγκεφαλική λειτουργική ασυμμετρία: θεωρία και έρευνα.
13. Νευροαναπτυξιακές διαταραχές και προτίμηση χεριού.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΩΝ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ – ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Οργάνωση κατασκηνώσεων για άτομα με αναπηρία

1. Εισαγωγή – Βασικές έννοιες – Ιστορική αναδρομή κατασκηνώσεων.
2. Στόχοι της κατασκήνωσης για άτομα με αναπηρία – Κίνητρα συμμετοχής – Οφέλη.
3. Ρόλος και δεξιότητες συνοδών – Οφέλη από την εργασία σε κατασκήνωση.
4. Δεξιότητες ζωής – Εκπαίδευση.
5. Κατασκηνωτικά παιχνίδια για άτομα με αναπηρία.
6. Φυσικοθεραπεία
6. Φυσικοθεραπεία και αποκατάσταση.
7. Μέτρηση (γωνιομέτρηση) του εύρους κίνησης των αρθρώσεων (θεωρία).
8. Μέτρηση (γωνιομέτρηση) του εύρους κίνησης των αρθρώσεων (πράξη).
9. Έλεγχος της μυικής ισχύος.
10. Εφαρμογές μετρήσεων περιμέτρου μελών.
11. Μάλαξη.
12. Αρχές κινησιοθεραπείας.
13. Σχεδιασμός φυσικοθεραπευτικών προγραμμάτων

Ε22 Ειδική Φυσική Αγωγή – Θεραπευτική Γυμναστική ΙΙ
ECTS: 16

Σκοπός: Το μάθημα στοχεύει στην εκπαίδευση των φοιτητών/τριών ως προς τον σχεδιασμό και την εφαρμογή αποτελεσματικών προγραμμάτων παρέμβασης σε άτομα με αναπηρίες και αναπτυξιακές διαταραχές με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της κινητικής συμπεριφοράς και της λειτουργίας διαφόρων οργάνων, τη ψυχολογική υποστήριξη και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Ειδικότερα, αποβλέπει στην επαφή και στην εξοικείωση των φοιτητών/τριών με τα άτομα με αναπηρίες και με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, την εκτίμηση της φυσικής τους κατάστασης, τον προσδιορισμό του αναπτυξιακού τους επιπέδου (κινητικού), τον καθορισμό της ευελιξίας τους με βάση το λειτουργικό τους επίπεδο, τον σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων συστηματικής άσκησης, ορθοσωμικής γυμναστικής, φυσικοθεραπείας και κινησιοθεραπείας, με στόχο τη βελτίωση και την αποκατάσταση της κινητικής μειονεξίας, καθώς και προγραμμάτων συστηματικής άσκησης για την πρόληψη και τη θεραπευτική αντιμετώπιση νευροεκφυλιστικών παθήσεων. Επιπλέον, στη διδασκαλία των συγγενών ανωμαλιών, παθήσεων και κακώσεων του μυοσκελετικού συστήματος και τις σύγχρονες μεθόδους πρόληψης, αντιμετώπισης και αποκατάστασης αυτών. Η πρακτική άσκηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται σε δομές της Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης που σχετίζονται με την προσαρμοσμένη φυσική αγωγή, την άθληση και τον αγωνιστικό αθλητισμό των ατόμων με αναπηρία ή/και με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

Σύμφωνα με απόφαση της Συνέλευσης του Τμήματος (αρ. 582 / 13-9-2019), από το ακαδημαϊκό έτος 2020-2021 ο μέγιστος αριθμός φοιτητών / τριών που δύνανται να παρακολουθήσουν το μάθημα της Ειδικότητας Ειδική Φυσική Αγωγή - Θεραπευτική Γυμναστική είναι **δεκαοκτώ (18)**. Σε περίπτωση που ο αριθμός είναι υπερβάλλων, η επιλογή θα γίνεται με βάση τον μέσο όρο της βαθμολογίας των δύο προαπαιτούμενων μαθημάτων.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

α. Επαφή και εξοικείωση με άτομα με αναπηρίες και διάφορες συστηματικές

παθήσεις.

β. Ικανότητα εκτίμησης της φυσικής κατάστασης, προσδιορισμού του αναπτυξιακού επιπέδου (κινητικού) και καθορισμού της ευελιξίας των ατόμων με αναπηρίες.

γ. Ικανότητα κατάρτισης και εφαρμογής προγραμμάτων ψυχοκινητικής αγωγής, φυσικοθεραπείας και κινησιοθεραπείας για τη βελτίωση και αποκατάσταση της κινητικής μειονεξίας, καθώς και της συστηματικής γύμνασης για την πρόληψη και τη θεραπευτική αντιμετώπιση συστηματικών οργανικών παθήσεων.

δ. Ικανότητα σχεδιασμού και εφαρμογής κατάλληλων προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με αναπηρίες με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, τη ψυχολογική υποστήριξη και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής ατόμων με αναπηρία.

Διδακτικές ενότητες

ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ **/** ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

1.Κοινωνική προσέγγιση σε θέματα των ατόμων με αναπηρία. Βασικές έννοιες-Κοινωνικοποίηση-Κοινωνική ενσωμάτωση.

2.Παιχνίδια για την ενίσχυση της κοινωνικότητας του παιδιού με αναπηρία.

3.Προγράμματα άσκησης για την αντιμετώπιση μυϊκών αδυναμιών και βελτίωση της στάσης του σώματος.

4.Προγράμματα άσκησης για άτομα με εγκεφαλική παράλυση.

5.Προγράμματα άσκησης για άτομα με κάκωση νωτιαίου μυελού.

6.Δραστηριότητες άθλησης, ψυχαγωγίας και αναψυχής για άτομα με εγκεφαλική παράλυση.

7. Δραστηριότητες άθλησης, ψυχαγωγίας και αναψυχής για άτομα με κάκωση νωτιαίου μυελού.

8.Προγράμματα άσκησης για άτομα με νευροεκφυλιστικές διαταραχές (Πάρκινσον, Αλτσχάϊμερ, Πολλαπλή Σκλήρυνση).

9.Προγράμματα άσκησης για άτομα με ψυχικές παθήσεις.

10.Προγράμματα άσκησης για άτομα με μαθησιακές δυσκολίες.

11.Η Έννοια του "Φυσιολογικού" στη Σωματική και Ψυχική Υγεία: Αναφορά στις Νευροαναπτυξιακές Διαταραχές

12.Θεωρία του Νου και Νευροαναπτυξιακές Διαταραχές.

13.Εξελικτικές Προσεγγίσεις στον Αυτισμό.

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

1.Φυσικοθεραπεία και ινομυαλγία.

2.Φυσικοθεραπεία στην τρίτη ηλικία.

3.Φυσικοθεραπεία και αρθρίτιδα.

4.Φυσιοθεραπευτικά προγράμματα για αρθρίτιδα και ηλικιωμένους.

5.Φυσικοθεραπεία και πολλαπλή σκλήρυνση.

6.Φυσικοθεραπεία και καρκίνος.

7.Φυσικοθεραπευτικά προγράμματα για ασθενείς με πολλαπλή σκλήρυνση και καρκίνο.

8.Φυσική εξέταση της σπονδυλικής στήλης και των άκρων.

9.Φυσικοθεραπευτικά προγράμματα παραμορφώσεων της σπονδυλικής στήλης.

10.Φυσικοθεραπεία για ημιπληγία και παραπληγία.

11.Φυσικοθεραπεία και τετραπληγία.

12.Θεραπευτική άσκηση και ιδιοδεκτικότητα.

13.Παρουσίαση εργασιών φοιτητών.

Ε21 Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

121 Διδακτική Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών Ι

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ριες 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 νεότερες γενιές.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ριες 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 νεότερες 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.

E21 Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός ΙΙ
ECTS: 16

Σκοπός: Βλέπε 7ο εξάμηνο

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ριες 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 νεότερες γενιές.

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 Άτταρης 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).

E03 Ενόργανη Γυμναστική I
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

220 Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής I
270 Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής II

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή των απαραίτητων θεωρητικών γνώσεων και πρακτικών εμπειριών, 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. Επίσης, στο εξάμηνο αυτό κάθε φοιτητής/-ρια υποχρεούται να εκπονήσει μια γραπτή εργασία, με θέμα από την ενόργανη γυμναστική.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα πρέπει να κατανοούν την τεχνική-μηχανική των ασκήσεων της ενόργανης γυμναστικής και να μπορούν να εφαρμόσουν τις διάφορες μεθόδους διδασκαλίας για την εκμάθησή τους, στα διάφορα όργανα των ανδρών και των γυναικών. Επίσης, οι φοιτητές/-ριες θα πρέπει να είναι ικανοί να εφαρμόσουν τους τρόπους βοήθειας και ασφάλειας κατά την εκτέλεση των ασκήσεων και να εκτελούν πρακτικά ορισμένες από αυτές (ασκήσεις ή προασκήσεις).

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

1. Χαρακτηριστικά της σύγχρονης ενόργανης γυμναστικής.
2. Δομή επιστημονικής εργασίας στην ενόργανη γυμναστική.
3. Άξονες, επίπεδα και κινήσεις των αρθρώσεων με έμφαση στην ενόργανη γυμναστική.
4. Ιστορική εξέλιξη της ενόργανης γυμναστικής.
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. Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών της ενόργανης γυμναστικής.
9. Η διατροφή στην ενόργανη γυμναστική.
10. Ανάλυση των στατικών ασκήσεων στην ενόργανη γυμναστική.
11. Εργοφυσιολογική προσέγγιση της ενόργανης γυμναστικής.
12. Η διδακτική της ενόργανης γυμναστικής.
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 γύρω από σταθερό άξονα.
6. Ασκήσεις με πτήση και περιστροφή γύρω από ελεύθερο άξονα.
7. Αναβάσεις.
8. Ανατροπές και καταπέλτες.
9. Άλματα στον ίππο με χειροκυβίστηση.
10. Είσοδοι απλής μορφής.
11. Έξοδοι απλής μορφής.
12. Συνδέσεις ασκήσεων απλής μορφής στα διάφορα όργανα.
13. Χορογραφίες δοκού ισορροπίας και εδάφους.

E03 Ενόργανη Γυμναστική ΙΙ
ECTS: 16

Σκοπός: Ο σκοπός του μαθήματος αναφέρεται στο 7ο εξάμηνο. Εκτός από τις διαλέξεις, στο θεωρητικό μέρος του μαθήματος δίδεται έμφαση στη μηχανική ανάλυση

για την κατανόηση της τεχνικής των ασκήσεων, καθώς και στη μεθοδική διδασκαλία και τους τρόπους βοήθειας των ασκήσεων. Επίσης, στο εξάμηνο αυτό περιλαμβάνεται η πρακτική εξάσκηση των φοιτητών/-τριών στα τμήματα του Β΄ έτους και τους αθλητικούς συλλόγους, καθώς και η οργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων και αγώνων ενόργανης γυμναστικής.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να είναι ικανοί να κατανοούν την τεχνική/μηχανική των βασικών ασκήσεων της ενόργανης γυμναστικής, καθώς και να μπορούν να εφαρμόσουν τους τρόπους βοήθειας και να εκτελούν πρακτικά ορισμένες από αυτές (ασκήσεις ή προασκήσεις). Επίσης, οι φοιτητές/-ριες θα είναι ικανοί να εφαρμόσουν τις διάφορες μεθόδους διδασκαλίας για την εκμάθηση των ασκήσεων.

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 της ενόργανης γυμναστικής στο σχολείο και τον σύλλογο.
6. Οι αθλητικές κακώσεις στην ενόργανη γυμναστική.
7. Μέθοδοι αξιολόγησης της μυϊκής δύναμης και της μυϊκής κόπωσης.
8. Η επίδραση της προπόνησης της ενόργανης γυμναστικής στη σωματική ανάπτυξη των αθλητών και των αθλητριών.
9. Εργοφυσιολογικές έρευνες στην ενόργανη γυμναστική. Κώδικας βαθμολογίας της ενόργανης γυμναστικής.
10. Μετρήσεις και εργαστηριακές ασκήσεις των φοιτητών και των φοιτητριών.
11. Ισοκινητική ροπή και αναλογία ροπής σε αθλητές ενόργανης γυμναστικής.
12. Μυϊκές διατάσεις και επίδοση στην ενόργανη γυμναστική.
13. Σχεδιασμός και προγραμματισμός της προπόνησης 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. Ασκήσεις με ώθηση και πτήση.
2. Ασκήσεις με πτήση και περιστροφή.
3. Σύνθετες συνδέσεις ασκήσεων.
4. Ασκήσεις αιώρησης.
5. Ασκήσεις ανατροπών.
6. Ασκήσεις δύναμης.
7. Ασκήσεις αναβάσεων.
8. Κύκλοι σκελών.
9. Άλματα στον ίππο με τροχοστροφή.
10. Είσοδοι σύνθετης μορφής.
11. Έξοδοι σύνθετης μορφής.
12. Συνδέσεις ασκήσεων σύνθετης μορφής στα διάφορα όργανα.
13. Χορογραφίες δοκού ισορροπίας και εδάφους.

Ε38 Ζίου Ζίτσου Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

ΕΠ0115 Καράτε
ΕΠ0180 Ζίου Ζίτζου - Αυτοάμυνα

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/-ριες που έχουν μη ολοκληρωμένη γνώση μαχητικών αθλημάτων-τεχνών, είτε σε φοιτητές/-ριες 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 μέσα του μαθήματος της φυσικής αγωγής σε όλους τους κύκλους της εκπαίδευσης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν αποκτήσει όλες τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις για την εξεύρεση εργασίας στον ιδιωτικό κυρίως τομέα σε ότι σχετίζεται με «αυτοάμυνα-αυτοπροστασία» ενηλίκων στα γυμναστήρια και γενικά όπου διδάσκεται αυτοάμυνα.

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.

Ε38 Ζίου Ζίτσου II

Σκοπός: Βλέπε 7ο εξάμηνο

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν αποκτήσει όλες τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις για την εξεύρεση εργασίας στον ιδιωτικό κυρίως τομέα σε ότι σχετίζεται με «αυτοάμυνα-αυτοπροστασία» ενηλίκων στα γυμναστήρια και γενικά όπου διδάσκεται αυτοάμυνα.

Διδακτικές ενότητες

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 .

E04 Ιστιοπλοΐα Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

047 Ιστιοπλοΐα

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Η κατάρτιση των φοιτητών/-τριών στα τεχνικά και προπονητικά χαρακτηριστικά της ιστιοπλοΐας. Έμφαση στις κατηγορίες σκαφών και στις τεχνικές και τακτικές χρήσης τους. Η προχωρημένη μάθηση και διδασκαλία του αντικειμένου.

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.

E04 Ιστιοπλοΐα ΙΙ
ECTS: 16

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Η κατάρτιση των φοιτητών/-τριών στα ειδικά τεχνικά, διδακτικά και προπονητικά χαρακτηριστικά. Διδακτικά και προπονητικά προγράμματα. Κατηγορίες - αγώνες.

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.

E05 Καλαθοσφαίριση Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

324 Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης Ι
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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι φοιτητές/-ριες αναμένεται ότι στα πλαίσια του μαθήματος θα εκπαιδευτούν στην προπονητική της Καλαθοσφαίρισης για να αναλάβουν ρόλο προπονητή τόσο σε επίπεδο ομάδων αναπτυξιακών ηλικιών, όσο και σε επίπεδο ομάδων ενηλίκων, στην επιστημονική έρευνα σε όλα τα επίπεδα της φυσικής και αθλητικής δραστηριότητας του αθλήματος, στην καλλιέργεια και ανάπτυξη του αθλήματος για την βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης, στη μηχανική ανάλυση της κίνησης στην Καλαθοσφαίριση, στην επίβλεψη προγραμμάτων άσκησης για όλα τα επίπεδα αγωνιστικής Καλαθοσφαίρισης.

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.

E05 Καλαθοσφαίριση ΙΙ
ECTS: 16

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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Την προπονητική της Καλαθοσφαίρισης για τη βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης, τις βιολογικές προσαρμογές και την αξιολόγηση των αθλητών, τη μηχανική ανάλυση της κίνησης, την ψυχολογία των αθλητών και των αθλητικών ομάδων, το σχεδιασμό και την επίβλεψη προγραμμάτων προετοιμασίας, αγώνων, μεταβατικής περιόδου, καθώς και περιόδου ξεκούρασης, τη μεθοδική και τακτική καθοδήγηση ομάδων όλων των ηλικιακών κατηγοριών καθώς και τις διατροφικές ανάγκες των αθλητών. Τέλος την καταγραφή και ανάλυση τεχνικοτακτικών συστημάτων της καλαθοσφαίρισης.

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.

Ε34 Καράτε Ι

ECTS: 16

Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

ΕΠ0115 Καράτε
ΕΠ0180 Ζίου Ζίτσου - Αυτοάμυνα

Σκοπός: Η απόκτηση των απαραιτήτων γνώσεων και δεξιοτήτων για την αποτελεσματική διδασκαλία του καράτε μαζικά σε γυμναστήρια στον ιδιωτικό κυρίως τομέα για άθληση και «αυτοάμυνα» και αγωνιστικά σε συλλόγους με τη μορφή του αθλήματος. Η μετάδοση γνώσεων (θεωρητικών και πρακτικών) για τη διδακτική του καράτε σαν μια επιπρόσθετη εναλλακτική/διαφοροποίηση στα μέσα του μαθήματος της φυσικής αγωγής σε όλους τους κύκλους της εκπαίδευσης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για την αποτελεσματική διδασκαλία του καράτε μαζικά σε γυμναστήρια στον ιδιωτικό κυρίως τομέα για άθληση και «αυτοάμυνα» και αγωνιστικά σε συλλόγους με τη μορφή του αθλήματος.

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις.

1.Συγγραφή εργασιών (οδηγίες).
2.Γνώση της ιστορίας και της εξέλιξης του καράτε σε παγκόσμιο επίπεδο.
3.Φιλοσοφική προσέγγιση: (Αυτογνωσία-Διαλογισμός/Zen, Κώδικας συμπεριφοράς των Σαμουράι/Bushido, οι (20) βασικές αρχές του καράτε, οι κατευθυντήριες αρχές συμπεριφοράς του ασκούμενου/Dojo Kun).
4.Κριτήρια ταξινόμησης του καράτε.
5.Προσωπικότητα και ο ρόλος του προπονητή/εκπαιδευτή.
6.Μεθοδολογία εκμάθησης-περίοδοι διαμόρφωσης και παγίωσης των κινητικών δεξιοτήτων.

7. Φυσική κατάσταση – προετοιμασία για όλες της ηλικιακές ομάδες.
8. Ειδικές ασκήσεις δύναμης.
9. Ειδικές ασκήσεις ταχύτητας.
10. Ειδικές ασκήσεις αντοχής.
11. Ειδικές ασκήσεις ευκαμψίας – ευλυγισίας.
12. Προπονητική μονάδα (δομή – περιεχόμενο).
13. Διατροφή - συμπληρώματα διατροφής.

Πρακτικό μέρος

Βασικές τεχνικές (Kihon).

1. Προπαρασκευαστικές ασκήσεις/προθέρμανση/Junbi-Undo/Taiso.
2. Εκμάθηση των φυσικών στάσεων/Shizentai/Dachi**: (**Προσοχή με προσαγωγή/Heisoku, Προσοχή με απαγωγή/Mushubi, Διάσταση/Hachinoji ή Hachiji, Διάσταση δάκτυλα μέσα/Uchi Hachinoji, Στάση L/Renoji, Στάση T/Teiji).
3. Εκμάθηση των τριών βασικών χαμηλών στάσεων/Dachi: (Μπροστινή/**Z**enkutsu**,** Πίσω/Kokutsu, Μεγάλη διάσταση/Kiba).
4. Εκμάθηση μετακινήσεων/Unsoku: (βήμα προς τα εμπρός και προς τα πίσω/Ayumi Ashi από τις βασικές χαμηλές στάσεις, Με γλίστρημα/Yori-Ashi, Πόδι που ακολουθεί/Tsugi-Ashi).
5. Μετακίνηση προς τα πλάγια ή προς τα πίσω/Αλλαγές κατεύθυνσης/Hokotenkan.
6. Χτυπήματα ευθείας γροθιάς/Choku**-**Tsuki: (Πρόσωπο/Jodan**,** Θώρακα/Chudan, Κοιλιά χαμηλά/Gedan).
7. Βασική πρακτική στη μακρινή γροθιά με βήμα/Jun-Zuki/Oi-Zuki.
8. Βασική πρακτική στην αντίθετη γροθιά**/**Gyaku-Zuki.
9. Αποκρούσεις χεριών – Μπλοκ/Te-Ude/Uke – Waza με ένα χέρι/Sekiwan Uke: [Προς τα κάτω απόκρουση/Gedan-Barai, Προς τα πάνω απόκρουση/Jodan-Age-Uke, Απόκρουση με τον πήχη/Chudan-Ude-Uke (Από έξω μέσα/Soto-Uke, Από μέσα έξω/Uchi-Uke), Απόκρουση με κόψη παλάμης/Chudan-Shuto-Uke από την πίσω στάση/Kokutsu dachi].
10. Λακτίσματα/Keri-Waza: (Μπροστινό λάκτισμα/Mae-Geri, Πλάγιο λάκτισμα-τίναγμα/Yoko-Geri- Keage από μεγάλη διάσταση/Kiba Dachi, Πλάγιο διεισδυτικό λάκτισμα/Yoko-Geri-Kekomi από μεγάλη διάσταση/Kiba Dachi, Κυκλικό λάκτισμα/Mawashi-Geri, Πίσω διεισδυτικό λάκτισμα/Ushiro-Geri-Kekomi).

Αγώνες με αντίπαλο/(Kumite).

Τυποποιημένη αλληλουχία τεχνικών με φανταστικό αντίπαλο/(Kata).

- Βασική μαχητική εξάσκηση με αντίπαλο: (5 - 3 βήματων/Gohon - Sanbon Kumite), - Kata (Heian ή Pinan).

11. Βασική μαχητική εξάσκηση με αντίπαλο: (5 - 3 βήματων/Gohon - Sanbon Kumite),
- Kata (Heian ή Pinan).
12. Βασική μαχητική εξάσκηση με αντίπαλο: (1 βήματος/(Kihon Ippon Kumite),
- Kata (Heian ή Pinan).

Ε34 Καράτε ΙΙ
ECTS: 16

Σκοπός: Να ολοκληρώσουν οι φοιτητές/τριες τις θεωρητικές γνώσεις και τις πρακτικές τους ικανότητες ειδικότερα σε ότι αφορά το αγωνιστικό καράτε, ώστε να μπορούν και ως προπονητές/τριες να προετοιμάσουν αθλητές και αθλήτριες όλων των αγωνιστικών κατηγοριών με σκοπό τη συμμετοχή σε αγώνες. Η εκπόνηση και παρουσίαση εργασίας με θέμα σχετικό με το καράτε στο τέλος του εξαμήνου.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις σε ότι αφορά το αγωνιστικό καράτε,

ώστε να μπορούν και ως προπονητές/τριες να προετοιμάσουν αθλητές και αθλήτριες όλων των αγωνιστικών κατηγοριών με σκοπό τη συμμετοχή σε αγώνες.

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις.

1. Το αγωνιστικό καράτε.
2. Βασικοί κανονισμοί των αγώνων καράτε (Σπορ - Παραδοσιακό).
3. Ετήσιος προγραμματισμός.
4. Αθλητική φόρμα και περιοδικότητα (κύκλοι).
5. Ειδικές μορφές προπόνησης για το αγωνιστικό καράτε.
6. Εξάσκηση με βάρη-Μυϊκή ενδυνάμωση.
7. Τακτική και στρατηγική στον αγώνα/Shiai.
8. - Ζωτικά σημεία του ανθρώπινου σώματος.
   - Φυσικά όπλα του ανθρώπινου σώματος.
9. Τραυματισμοί στο καράτε.
10. Συμπεριφορά και κώδικας δεοντολογίας - αυτοάμυνα με εφαρμογή σε ακραίες καταστάσεις.
11. Ομοιότητες και διαφορές τεχνοτροπιών/ryu. Πρόσκληση επωνύμων εκπαιδευτών και εκπροσώπων αντιπροσωπευτικών τεχνοτροπιών/ryu (Shotokan, Shito, Goju, Wado, Kyokushin, κτλ).
12. Παρουσίαση εργασιών.
13. Παρουσίαση εργασιών.

Πρακτικό μέρος

14. Εκμάθηση στάσεων/Dachi: (Διαγώνια μπροστινή στάση με λυγισμένο το πίσω πόδι/Fudo- Dachi), Στάση γάτας/Neko-Ashi-Dachi, Στάση μισοφέγγαρο/Hangetsu-Dachi, Στάση κύκλου/Sanchin-Dachi, Πλατειά στάση/Shiko-Dachi, Στάση με διασταυρωμένα πόδια/Kosa- Dachi).
15. Πρακτική σε κτυπήματα γροθιάς/Zuki (1): (Γροθιά τίναγμα/Kizami Zuki, Κτύπημα με ράχη γροθιάς/Uraken uchi, Κτύπημα με πλάγιο μέρος γροθιάς/Kentsui Uchi).
16. Πρακτική σε κτυπήματα γροθιάς/Zuki (2): (Κάθετη/Tate, Προς τα πάνω/Age, Αντεστραμμένη/Ura, γαντζωτή/Kagi, Κυκλική/Mawashi, Διπλή/Morote).
17. Κτυπήματα/Uchi ανοιχτού χεριού: (Με τις φάλαγγες των δακτύλων/Hiraken/Ippon-Ken/Nakadaka- Ken, Με κόψη παλάμης/Shuto, Με το εσωτερικό του χεριού/Haito, Με το πίσω μέρος του χεριού/Haishu, Χέρι λόγχη/Nukite, Με βάση παλάμης/Teisho).
18. Κτυπήματα με τον αγκώνα: (Κάθετο-ανοδικό/Tate-Enpi, Πλάγιο-πλευρικό/Yoko-Enpi, Προς τα πίσω/Ushiro-Enpi, Προς τα κάτω/Otoshi-Enpi, Ημικυκλικό/Mawashi-Enpi).
19. Αποκρούσεις – μπλοκ (Te-Ude/Uke – Waza): - Με ένα χέρι/Sekiwan Uke (Nagashi Hiji Uke, Te Nagashi Uke, Osae Uke, Teisho Uke, Otoshi Uke).
    - Με δυο χέρια/Ryowan Uke: (Juji Uke, Kakiwake Uke, Morote Uke, Sokumen Awase Uke, Teisho Awaze Uke, Morote Sukui Uke).
20. Τεχνικές ποδιών/Ashi Waza: (- Λακτίσματα/keri waza, - Τεχνικές σαρώματος ποδιών/Ashi Barai Waza, - Αποκρούσεις ποδιών/Ashi Uke Waza).
21. Προπόνηση σε στόχους.
22. Συνδυασμοί βασικών/Kihon τεχνικών (Renraku Waza) και συνεχόμενοι συνδυασμοί τεχνικών/*Renzoku-waza*.

Αγώνες με αντίπαλο/(Kumite).

Τυποποιημένη αλληλουχία τεχνικών με φανταστικό αντίπαλο/(Kata).

23. Τεχνικές με προπαρασκευασμένη επίθεση **1**: Ελεύθερος αγώνας 1 βήματος/Jiyu Ippon Kumite.
    - Kata επιλεκτικά (2): Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion.
24. Τεχνικές με προπαρασκευασμένη επίθεση **2**: Ελεύθερος αγώνας 1 βήματος/Jiyu Ippon Kumite.
    - Kata επιλεκτικά (2): Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion.

25. Τεχνικές με προπαρασκευασμένη επίθεση **3**: Ελεύθερος αγώνας 1 βήματος/Jiyu Ippon Kumite.

- Kata επιλεκτικά (2): Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion

26. Αγώνας/Jiu Kumite (εφαρμογή κανονισμών του σπορ καράτε).

- Αγώνας/Kata – κατά προτίμηση/Tokui από: Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion.

E06 Κλασικός Αθλητισμός I
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

119 Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού I
169 Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού II

Σκοπός: Μεθοδολογία εκμάθησης της τεχνικής όλων των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές –τριες:

- θα γνωρίζουν την τεχνική όλων των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού
- θα γνωρίζουν τη μεθοδολογία διδασκαλίας των βασικών τεχνικών των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού
- θα μπορούν να εντοπίζουν και να διορθώνουν λάθη τεχνικής όλων των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.

Διδακτικές ενότητες

- ΔΡΟΜΟΙ: Θεωρητική και πρακτική ανάλυση της τεχνικής των δρόμων ταχύτητας και με εμπόδια και των δρόμων ημιαντοχής και αντοχής. Διόρθωση λαθών.
- ΑΛΜΑΤΑ: Θεωρητική και πρακτική ανάλυση με έμφαση στην τεχνική των οριζόντιων και κατακόρυφων αλμάτων. Διόρθωση λαθών.
- ΡΙΨΕΙΣ: Θεωρητική και πρακτική ανάλυση με έμφαση στην τεχνική των ριπτικών αγωνισμάτων. Διόρθωση λαθών.

E06 Κλασικός Αθλητισμός II
ECTS: 16

Σκοπός: Η ειδική προπονητική για την ανάπτυξη των παραγόντων της επίδοσης για όλα τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές –ριες θα μπορούν να σχεδιάσουν προγράμματα σε επίπεδο προπονητικών μονάδων, μικρόκυκλων, μεσόκυκλων και μακροκυκλων για όλα τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού και θα γνωρίζουν τις βασικές και ειδικές ασκήσεις για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης των αθλητών και αθλητριών.

Διδακτικές ενότητες

- ΔΡΟΜΟΙ: σχεδιασμός προγραμμάτων για την ανάπτυξη των παραγόντων επίδοσης στα δρομικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού
- ΑΛΜΑΤΑ: σχεδιασμός προγραμμάτων για την ανάπτυξη των παραγόντων

επίδοσης στα αλτικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού
- ΡΙΨΕΙΣ: σχεδιασμός προγραμμάτων για την ανάπτυξη των παραγόντων επίδοσης στα ριπτικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού.
- ΣΥΝΘΕΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ: Ιδιαιτερότητες στον σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων.

E07Κολύμβηση Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

325 Διδακτική της Κολύμβησης Ι
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.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Οι φοιτητές/-ριες να έχουν εξειδικευμένη κατάρτιση σε τεχνικά και προπονητικά χαρακτηριστικά της αγωνιστικής κολύμβησης.

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 Ι και ΙΙ.
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.

E07 Κολύμβηση II
ECTS: 16

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.

Μαθησιακά αποτελέσματα
Θεωρία, έρευνα και πρακτική στην αγωνιστική κολύμβηση. Έμφαση στην εξειδικευμένη εργοφυσιολογία στο νερό στην τεχνική και την προπονητική.

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.

E08 Κωπηλασία I
ECTS: 16

Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

033 Κωπηλασία

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).

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Η θεωρητική και η πρακτική της κωπηλασίας. Έμφαση στο διδακτικό, τεχνικό και προπονητικό μέρος. Το ιστορικό μέρος. Τα σκάφη. Πλοήγηση.

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
ECTS: 16

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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Η θεωρία και η πρακτική. Η διδασκαλία και η προπόνηση. Σχεδιασμός της

προπόνησης, αρχές, μέθοδοι. Είδη και ρυθμίσεις σκαφών. Διδακτικά και προπονητικά προγράμματα.

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.

E09 Πάλη Ι

ECTS: 16

Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

035 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν αποκτήσει 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.

E09 Πάλη ΙΙ
ECTS: 16

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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν αποκτήσει 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
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

323 Διδακτική της Πετοσφαίρισης Ι
373 Διδακτική της Πετοσφαίρισης ΙΙ

Σκοπός: Η παροχή των απαραίτητων γνώσεων, ώστε να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ριες τη δυνατότητα αποτελεσματικής μεθοδικής διδασκαλίας της Πετοσφαίρισης, στο σχολείο ως μέσο Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια και τη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση, αλλά και ως άθλημα σε συλλόγους και διάφορους οργανισμούς που καλλιεργούν τμήματα υποδομής αναπτυξιακών ηλικιών και τμήματα ενηλίκων διαφόρων αγωνιστικών επιπέδων. Η ύλη του μαθήματος στοχεύει στο τέλος του εξαμήνου οι σπουδαστές να κατέχουν μια πλατιά βάση θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων σε όλες τις θεματικές ενότητες που αφορούν, εμπλέκονται ή αλληλεπιδρούν στην αθλητική απόδοση του αθλητή/τριας πετοσφαίρισης ή του αθλούμενου/ης ελεύθερου χρόνου. Το πρακτικό μέρος του μαθήματος περιλαμβάνει τη μεθοδική εκμάθηση και διδασκαλία όλων των αντικειμένων του αθλήματος, που αφορούν στη βασική ατομική τεχνική του σερβίς, της πρώτης μπάλας, της πάσας και της επίθεσης με βάση την εμφάνιση τους στο αγωνιστικό επεισόδιο, καθώς και της ατομικής και ομαδικής τακτικής που αφορά στα συστήματα παιχνιδιού, υποδοχής και επίθεσης. Οι διαλέξεις αφορούν στη φυσική κατάσταση, τον προγραμματισμό της προπόνησης, τον σχεδιασμό και την αξιολόγηση της

προπόνησης και του αγώνα, τα κριτήρια επιλογής και αξιολόγησης των αθλητών και των αθλητριών, τη γενική στρατηγική, την καθοδήγηση της ομάδας, καθώς και τα λειτουργικά και οργανωτικά θέματα διοργάνωσης αγώνων και τουρνουά.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις, ώστε να μπορούν να διδάξουν μεθοδικά την πετοσφαίριση στο σχολείο αλλά και σε συλλόγους που καλλιεργούν τμήματα υποδομής.

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις:

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 ταχύτητας – αντοχής.
4. Δύναμη – Ισχύς. Τεχνική ασκήσεων ενδυνάμωσης.
5. Η τεχνική και η τακτική. Ο τεχνικοτακτικός παράγοντας. Η επιδεξιότητα.
6. Ο ψυχικός παράγοντας. Βούληση και προσοχή. Μέσα και ασκήσεις για ενίσχυση βούλησης – προσοχής.
7. Προγραμματισμός προπόνησης. Περιοδικότητα της προπόνησης. Περίοδοι και κύκλοι.
8. Η προπονητική μονάδα.
9. Γραπτός σχεδιασμός (πλάνο). Εφαρμοσμένο πρόγραμμα.
10. Η επιλογή. Ο σωματότυπος. Οι φυσικές, συντονιστικές, νοητικές και ψυχικές ικανότητες.
11. Δοκιμασίες και μετρήσεις. Καταγραφή της αγωνιστικής απόδοσης.
12. Γενική στρατηγική – Καθοδήγηση της ομάδας. Κατασκοπία – Ανάλυση.
13. Οργάνωση αγώνων και τουρνουά αναπτυξιακών ηλικιών.

Πρακτικό μέρος:

1. Βασικά στοιχεία του αθλήματος. Η ροή του αγώνα.
2. Αγωνιστικό επεισόδιο. Οι φάσεις και δεξιότητες του αγώνα.
3. Ο αγώνας – Το πρωτόκολλο – Διαιτησία – Γραμματεία.
4. Η σύνθεση της ομάδας. Η ειδίκευση, ταξινόμηση και διάταξη παικτών.
5. Συστήματα σύνθεσης ομάδας. Η σύνθεση 5:1 της ομάδας.
6. Το σερβίς. Είδη – Ατομική τεχνική του σερβίς.
7. Το σερβίς. Ατομική τακτική του σερβίς.
8. Η υποδοχή του σερβίς και η πρώτη μπαλιά.
9. Ομαδικοί σχηματισμοί υποδοχής του σερβίς.
10. Η πάσα. Είδη – Ατομική τεχνική. Η πάσα για τον πασαδόρο.
11. Ατομική τακτική του πασαδόρου. Στρατηγική παιχνιδιού.
12. Η επίθεση. Είδη – Ατομική τεχνική της επίθεσης.
13. Η επίθεση. Ατομική τακτική της επίθεσης.

Ε10 Πετοσφαίριση ΙΙ
ECTS: 16

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή των απαραίτητων γνώσεων, ώστε να αποκτήσουν οι φοιτητές και οι φοιτήτριες τη δυνατότητα αποτελεσματικής μεθοδικής διδασκαλίας της Πετοσφαίρισης, στο σχολείο ως μέσο Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια και τη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση, αλλά και ως άθλημα σε συλλόγους και διάφορους οργανισμούς που καλλιεργούν τμήματα υποδομής αναπτυξιακών ηλικιών και τμήματα ενηλίκων διαφόρων αγωνιστικών επιπέδων. Η ύλη του μαθήματος στοχεύει στο τέλος του εξαμήνου οι σπουδαστές να κατέχουν μια πλατιά βάση θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων σε όλες τις θεματικές ενότητες που αφορούν, εμπλέκονται ή αλληλεπιδρούν στην αθλητική απόδοση του αθλητή/τριας πετοσφαίρισης ή του αθλούμενου/ης ελεύθερου χρόνου. Το πρακτικό μέρος του

μαθήματος περιλαμβάνει τη μεθοδική εκμάθηση και διδασκαλία όλων των αντικειμένων του αθλήματος, που αφορούν στη βασική ατομική τεχνική του μπλοκ και της άμυνας εδάφους και της ατομικής και ομαδικής τακτικής που αφορά στα συστήματα επίθεσης (επιθετικοί συνδυασμοί, αντεπίθεση) και άμυνας (άμυνα, ντουμπλάζ). Επίσης, εμπεριέχει την ειδική τακτική της ομάδας σε σχέση τον αντίπαλο, την ειδική προετοιμασία για αγωνιστικές συνθήκες και την οργάνωση αγώνων και τουρνουά. Οι διαλέξεις αφορούν στις μεθόδους προπόνησης αναπτυξιακών ηλικιών, καθώς και ανδρών και γυναικών. Περιεχόμενο των διαλέξεων είναι ακόμη, οι παράγοντες που επιδρούν στη βελτίωση και μεγιστοποίηση της απόδοσης από άποψη εργοφυσιολογίας, βιοκινητικής, αθλητικής ψυχολογίας και αθλητιατρικής, όπως επίσης η δομή και διοίκηση της Ομοσπονδίας Πετοσφαίρισης και των Σωματείων, διεθνώς και στην Ελλάδα και η πετοσφαίριση παραλίας και ατόμων με ειδικές ανάγκες.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις, ώστε να μπορούν να διδάξουν μεθοδικά την πετοσφαίριση στο σχολείο αλλά και σε συλλόγους που καλλιεργούν τμήματα υποδομής.

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις:

1. Προπόνηση αναπτυξιακών ηλικιών.
2. Ανάπτυξη και προπόνηση κινητικών δεξιοτήτων.
3. Προπόνηση ανδρών.
4. Προπόνηση γυναικών.
5. Εργοφυσιολογία της πετοσφαίρισης.
6. Βιοκινητική της πετοσφαίρισης.
7. Ψυχολογική υποστήριξη αθλητών πετοσφαίρισης.
8. Διατροφή και ενυδάτωση. Τα γεύματα και η ρύθμισή τους. Η ημέρα του αγώνα.
9. Πρόληψη Κακώσεις και αποκατάσταση αθλητών πετοσφαίρισης.
10. Δομή και Λειτουργία της Ομοσπονδίας πετοσφαίρισης.
11. Οργάνωση – Διοίκηση Σωματείων – Παράγοντες.
12. Πετοσφαίριση παραλίας.
13. Πετοσφαίριση καθιστών και ορθίων.

Πρακτικό μέρος:

1. Ομαδικοί επιθετικοί συνδυασμοί.
2. Ομαδικοί σχηματισμοί επιθετικής κάλυψης.
3. Το μπλοκ. Είδη – Ατομική τεχνική του μπλοκέρ.
4. Το μπλοκ. Ατομική τακτική του μπλοκέρ. Διπλό μπλοκ.
5. Τριπλό μπλοκ. Στρατηγική μπλοκ.
6. Άμυνα εδάφους. Ατομικές αμυντικές τεχνικές.
7. Ατομική αμυντική τακτική. Ο Λίμπερο.
8. Ομαδικοί σχηματισμοί άμυνας.
9. Ειδικές προσαρμοσμένες άμυνες. Ντουμπλάζ.
10. Η αντεπίθεση. Η αντεπίθεση με πασαδόρο που διεισδύει.
11. Ειδική τακτική της ομάδας σε σχέση τον αντίπαλο.
12. Ειδική προετοιμασία για αγωνιστικές συνθήκες.
13. Οργάνωση αγώνων και τουρνουά.

E23 Ποδηλασία Ι

ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

005 Ποδηλασία

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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν αποκτήσει όλες τις απαραίτητες γνώσεις ώστε να μπορεί να διδάξει την ποδηλασία σε αθλητικούς συλλόγους, στο σχολείο, στο μαζικό αθλητισμό καθώς και σε επίπεδο τουρισμού και αναψυχής,. Επιπλέον, θα είναι σε θέση 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
ECTS: 16

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν αποκτήσει όλες τις απαραίτητες γνώσεις ώστε να μπορεί να διδάξει την ποδηλασία σε αθλητικούς συλλόγους, στο σχολείο, στο μαζικό αθλητισμό καθώς και σε επίπεδο τουρισμού και αναψυχής,. Επιπλέον, θα είναι σε θέση να σχεδιάζει και να καθοδηγεί την προπόνηση αθλητών ποδηλασίας όλων των αγωνιστικών επιπέδων.

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.

Ε11 Ποδόσφαιρο Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

218 Διδακτική του Ποδοσφαίρου Ι
268 Διδακτική του Ποδοσφαίρου ΙΙ

Σκοπός: Βασικός σκοπός του μαθήματος είναι η εκμάθηση των βασικών κατευθύνσεων για την οργάνωση και την πρακτική εφαρμογή της προπονητικής διαδικασίας των τεχνικών δεξιοτήτων στο άθλημα του ποδοσφαίρου, και η εξειδίκευση, ιδιαίτερα στις αναπτυξιακές ηλικίες, η αξιολόγηση στο τέλος της προπόνησης και η επίλυση των προβλημάτων με έμφαση στη σωστή καθοδήγηση.

Οι φοιτητές/-ριες στο πλαίσιο του μαθήματος θα ενημερωθούν για τις τάσεις που επικρατούν στο σύγχρονο και τη σύγχρονη μεθοδολογική προσέγγιση της προπόνησης των τεχνικών δεξιοτήτων, μέσω της θεωρίας και της πρακτικής εφαρμογής, και θα κατανοήσουν τους θεωρητικούς άξονες που συνδέονται με την προπονητική του ποδοσφαίρου (συμπληρωματικές επιστήμες).Επιπλέον, θα γνωρίσουν τις ιδιαιτερότητες προσέγγισης και τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των αναπτυξιακών ηλικιών. Τέλος, να συνδέσουν τη θεωρία με την πράξη, να εξοικειωθούν με το σχεδιασμό των προπονητικών προγραμμάτων - ασκησιολογίου και την οργάνωση των ακαδημιών ποδοσφαίρου και να εξασκηθούν σε μεθοδολογικά και πρακτικά ζητήματα που μπορεί να προκύψουν από την προπονητική διαδικασία.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Εκμάθηση των βασικών κατευθύνσεων για την οργάνωση και την πρακτική εφαρμογή της προπονητικής διαδικασίας στο άθλημα του ποδοσφαίρου, ιδιαίτερα στις αναπτυξιακές ηλικίες.

Αξιολόγηση στο τέλος της προπόνησης και επίλυση των προβλημάτων με έμφαση στην σωστή καθοδήγηση. Επιπλέον, οι φοιτητές/-ριες αναμένεται ότι στα πλαίσια του μαθήματος θα ενημερωθούν για τις τάσεις που επικρατούν στο σύγχρονο και τη σύγχρονη μεθοδολογική προσέγγιση της προπόνησης μέσω της θεωρίας και της πρακτικής εφαρμογής, να κατανοήσουν τους θεωρητικούς άξονες που συνδεόνται με την προπονητική του ποδοσφαίρου (συμπληρωματικές επιστήμες), καθώς και τις ιδιαιτερότητες προσέγγισης των νέων στην παιδική ηλικία, και τέλος να συνδέσουν τη θεωρία με την πράξη, να εξοικειωθούν με το σχεδιασμό των προπονητικών προγραμμάτων - ασκησιολογίου και την οργάνωση των ακαδημιών ποδοσφαίρου και να εξασκηθούν σε μεθοδολογικά και πρακτικά ζητήματα που μπορεί να προκύψουν από την προπονητική διαδικασία.

Διδακτικές ενότητες

1. Οδηγός αναπτυξιακών ηλικιών – Μοντέλο πρακτικής εξάσκησης της τεχνικής – Μεθοδολογική προσέγγιση διδασκαλία – Εκπαίδευση - Προπόνηση
2. Ανάλυση και εκπαίδευση λογισμικού (Tact – Foot και Soccerscetch)
3. Video – Ανάλυση αγώνα (Sports scout)
4. Παρουσίαση πρωτοκόλλων υποδειγματικής προπόνησης τεχνικής και επιδεξιότητας στο ποδόσφαιρο με τη μέθοδο της διδασκαλίας, της εκπαίδευσης και της προπόνησης
5. Ο σύγχρονος προπονητής
6. Αγωνιστικοί χώροι και υλικοτεχνική υποδομή στην προπόνηση ποδοσφαίρου
7. Η καθοδήγηση στο ποδόσφαιρο (coaching)
8. 8.Επιλογή και ανίχνευση ταλέντων στο ποδόσφαιρο
9. Προληπτικός ιατρικός έλεγχος και αξιολόγηση της υγείας των ποδοσφαιριστών
10. Η ψυχολογία στο ποδόσφαιρο
11. Προπονητής και διαμεσολαβητές μετεγγραφών (managers – agents)
12. Προπονητής και ΜΜΕ
13. Προπονητής και managment

Ε11 Ποδόσφαιρο ΙΙ
ECTS: 16

Σκοπός: Βασικός σκοπός του μαθήματος είναι η εκμάθηση των βασικών κατευθύνσεων για την οργάνωση και την πρακτική εφαρμογή της προπονητικής διαδικασίας των τεχνικών-τακτικών δεξιοτήτων σε συνδυασμό με την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης στο άθλημα του ποδοσφαίρου, και η εξειδίκευση, ιδιαίτερα στις αναπτυξιακές ηλικίες, η αξιολόγηση στο τέλος της προπόνησης και η επίλυση των

προβλημάτων με έμφαση στη σωστή καθοδήγηση. Οι φοιτητές/-ριες στο πλαίσιο του μαθήματος θα ενημερωθούν για τις τάσεις που επικρατούν στο σύγχρονο και τη σύγχρονη μεθοδολογική προσέγγιση της προπόνησης των τεχνικών-τακτικών δεξιοτήτων σε συνδυασμό με την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης, μέσω της θεωρίας και της πρακτικής εφαρμογής, και θα κατανοήσουν τους θεωρητικούς άξονες που συνδέονται μετην προπονητική του ποδοσφαίρου (συμπληρωματικές επιστήμες και συμμετοχή στα εργαστήρια του Τμήματος).Επιπλέον, θα γνωρίσουν τις ιδιαιτερότητες προσέγγισης και τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των αναπτυξιακών ηλικιών. Τέλος, να συνδέσουν τη θεωρία με την πράξη, να εξοικειωθούν με το σχεδιασμό των προπονητικών προγραμμάτων - ασκησιολογίου και την οργάνωση των ακαδημιών ποδοσφαίρου και να εξασκηθούν σε μεθοδολογικά και πρακτικά ζητήματα που μπορεί να προκύψουν από την προπονητική διαδικασία.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Εκμάθηση των βασικών κατευθύνσεων για την οργάνωση και την πρακτική εφαρμογή της προπονητικής διαδικασίας στο άθλημα του ποδοσφαίρου, ιδιαίτερα στις αναπτυξιακές ηλικίες.

Αξιολόγηση στο τέλος της προπόνησης και επίλυση των προβλημάτων με έμφαση στην σωστή καθοδήγηση. Επιπλέον, οι φοιτητές/-ριες αναμένεται ότι στα πλαίσια του μαθήματος θα ενημερωθούν για τις τάσεις που επικρατούν στο σύγχρονο και τη σύγχρονη μεθοδολογική προσέγγιση της προπόνησης μέσω της θεωρίας και της πρακτικής εφαρμογής, να κατανοήσουν τους θεωρητικούς άξονες που συνδεόνται μετην προπονητική του ποδοσφαίρου (συμπληρωματικές επιστήμες), καθώς και τις ιδιαιτερότητες προσέγγισης των νέων στην παιδική ηλικία, και τέλος να συνδέσουν τη θεωρία με την πράξη, να εξοικειωθούν με το σχεδιασμό των προπονητικών προγραμμάτων - ασκησιολογίου και την οργάνωση των ακαδημιών ποδοσφαίρου και να εξασκηθούν σε μεθοδολογικά και πρακτικά ζητήματα που μπορεί να προκύψουν από την προπονητική διαδικασία.

Διδακτικές ενότητες

1. Οδηγός αναπτυξιακών ηλικιών – Μοντέλο πρακτικής εξάσκησης της τακτικής – Μεθοδολογική προσέγγιση διδασκαλία – Εκπαίδευση – Προπόνηση
2. Η διατροφή στο ποδόσφαιρο
3. Προπόνηση αντοχής στο ποδόσφαιρο
4. Προπόνηση δύναμης στο ποδόσφαιρο
5. Προπόνηση ταχύτητας στο ποδόσφαιρο
6. Οι τάσεις στο σύγχρονο ποδόσφαιρο
7. Οι φάσεις του παιχνιδιού
8. Ο προπονητής στο ημίχρονο του αγώνα
9. Ιστορική εξέλιξη των σχηματισμών – Σύγχρονοι σχηματισμοί
10. Υποομαδική αμυντική τακτική – Άμυνα χώρου
11. Ομαδική αμυντική τακτική
12. Ομαδική επιθετική τακτική
13. Προγραμματισμός στο ποδόσφαιρο

E37 Ρυθμική Γυμναστική Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

221 Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής Ι
271 Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής ΙΙ

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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα έχουν αποκτήσει όλες τις απαραίτητες γνώσεις ώστε να είναι σε θέση να διδάξουν το αντικείμενο της ρυθμικής γυμναστικής, τόσο σε σχολικό και μαζικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο πρωταθλητισμού.

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.

E37 Ρυθμική Γυμναστική II
ECTS: 16

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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν αποκτήσει όλες τις απαραίτητες γνώσεις ώστε να μπορούν να εφαρμόσουν πλάνα προετοιμασίας για τις κατηγορίες νεανίδων και γυναικών καθώς και προπονητικές μεθόδους κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας.

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.

E39 Ταεκβοντό ITF I
ECTS: 16

Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

063 Ταεκβοντό

Σκοπός: να αποκτήσουν οι φοιτητές/τριες τις απαραίτητες θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές ικανότητες, ώστε να μπορούν να διδάξουν ολοκληρωμένα το ΤΑΕ KWON DO - ITF με την προοπτική της αθλητικής ενασχόλησης στην παιδική και εφηβική ηλικία, καθώς και σε ασκούμενους όλων των ηλικιών με την προοπτική της ευχάριστης και ασφαλούς δια βίου άσκησης (αυτοάμυνα, φυσική δραστηριότητα).

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν αποκτήσει όλες τις απαραίτητες γνώσεις ώστε να μπορούν να διδάξουν ολοκληρωμένα το ΤΑΕ KWON DO - ITF με την προοπτική της αθλητικής ενασχόλησης στην παιδική και εφηβική ηλικία, καθώς και σε ασκούμενους όλων των ηλικιών.

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

1. Εισαγωγή. Ιστορία του ΤΚD και των Μαχητικών τεχνών.
2. Εμφάνιση της άοπλης και ένοπλης μάχης στην Αρχαία Ελλάδα. Ιστορία και ανάπτυξη του

ΤΚD στην Ελλάδα.

3. Φιλοσοφία του ΤΚD. Φιλοσοφία και στόχοι του προπονητή.
4. Προπόνηση ΤΚD στην παιδική ηλικία (Ι): σωματική ανάπτυξη, στόχοι προπόνησης, συναρμοστικές ικανότητες.
5. Προπόνηση ΤΚD στην παιδική ηλικία (ΙΙ): εκμάθηση τεχνικής και τακτικής, ψυχοκινητική ανάπτυξη.
6. Προπόνηση ΤΚD στην παιδική ηλικία (ΙΙΙ): αερόβια/αναερόβια αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, ευκαμψία, ευκινησία..
7. Εξειδικευμένα παιχνίδια και ασκήσεις για το ΤΚD, κατάλληλα για παιδιά ηλικίας: 4-6, 7-9, 10-12 ετών..
8. Προπόνηση στην Εφηβική ηλικία: τεχνική, τακτική, φυσική κατάσταση.
9. Ανάλυση του αγωνιστικού ΤΚD (Ι): τεχνική, τακτική.
10. Ανάλυση του αγωνιστικού ΤΚD (ΙΙ): φυσική κατάσταση.
11. Ανάλυση του αγωνιστικού ΤΚD (ΙΙΙ): ψυχολογικοί και άλλοι σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση.
12. Εγκεφαλική λειτουργία στο ΤΚD. Επεξεργασία πληροφοριών, λήψη απόφασης και εξάσκηση της τακτικής του αγώνα).
13. Διδακτική - Μεθοδολογία στο αγωνιστικό και το παραδοσιακό ΤΚD.

Πρακτικό μέρος (α= αγωνιστικό ΤΚD, β= παραδοσιακό ΤΚD)

1. α) Βασικές στάσεις και Κινησιολογία αγώνα. β) Βασικές τεχνικές των Tul (μπλοκ & βηματισμοί).
2. α) Βασικές τεχνικές όλων των λακτισμάτων και τεχνικές χεριών. β) Σκιαμαχία: 1ο Tul Chon Ji. Τρία βήματα προκαθορισμένα χωρίς αντίπαλο.
3. α) Τεχνικές αγώνα: τεχνικές χεριών επίθεσης και αντεπίθεσης. β) Επανάληψη: 1ο Tul Chon Ji. Τρία βήματα προκαθορισμένα χωρίς αντίπαλο.
4. α) Τεχνικές αγώνα: συνδυασμός τεχνικών χεριών και λακτισμάτων (Yop chagi, Paltung chagi). β) Σκιαμαχία: 2ο Tul Dan Gun. Τρία βήματα προκαθορισμένα με αντίπαλο.
5. α) Προσποιήσεις και τεχνικές στους στόχους: Yop chagi, Dollyo chagi. β) Επανάληψη: 2ο Tul Dan-Gun. Τρία βήματα προκαθορισμένα με αντίπαλο.
6. α) Βηματισμοί επίθεσης/αντεπίθεσης με τεχνικές χεριών και λακτισμάτων: Dwit chagi, Yop chagi, Dollyo chagi. β) Σκιαμαχία: 3ο Tul Do San. Δύο βήματα προκαθορισμένα με αντίπαλο.
7. α) Παραλλαγές σύνθετων (2-3) τεχνικών αγώνων. β) Επανάληψη: 3ο Tul Do San. Δύο βήματα προκαθορισμένα με αντίπαλο.
8. α) Βηματισμοί αντεπίθεσης με τεχνικές χεριών και λακτισμάτων. β) Σκιαμαχία:

4ο Tul Won Hyo. Δύο βήματα προκαθορισμένα με αντίπαλο.

9. α) Πλάγια κίνηση και τεχνικές αγώνα (Ι). β) Επανάληψη: 4ο Tul Won Hyo. Δύο βήματα προκαθορισμένα με αντίπαλο.

10. α) Πλάγια κίνηση και τεχνικές αγώνα (ΙΙ). β) Σκιαμαχία: 5ο Tul Yul Kok. Ένα βήμα προκαθορισμένο με αντίπαλο.

11. α) Συνθέτες τεχνικές αγώνα. β) Επανάληψη: 5ο Tul Yul Kok. Ένα βήμα προκαθορισμένο με αντίπαλο.

12. α) Τεχνικές λακτισμάτων επίθεσης/αντεπίθεσης και τεχνικές χεριών (Ι). β) Σκιαμαχία: 6ο Tul Joong Gun. Semi free - ένα βήμα: ένα άμυνα - ένα επίθεση.

13. α) Τεχνικές λακτισμάτων επίθεσης/αντεπίθεσης και τεχνικές χεριών (ΙΙ). β) Επανάληψη: 6ο Tul Joong Gun. Semi free - ένα βήμα: ένα άμυνα - ένα επίθεση.

Ε39 Ταεκβοντό ITF ΙΙ
ECTS: 16

Σκοπός: να ολοκληρώσουν οι φοιτητές/τριες τις θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές ικανότητές τους σε ότι αφορά όλες τις αγωνιστικές απαιτήσεις (αγώνες, φόρμες-Tull, θραύσεις, αυτοάμυνες) του TAE KWON DO - ITF, ώστε να μπορούν ως προπονητές/τριες να προετοιμάσουν ολοκληρωμένα αθλητές και αθλήτριες όλων των αγωνιστικών κατηγοριών και ηλικιών, με σκοπό την συμμετοχή σε αγώνες**.**

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν αποκτήσει όλες τις απαραίτητες γνώσεις ως προς τις αγωνιστικές απαιτήσεις ώστε να μπορούν ως προπονητές/τριες να προετοιμάσουν ολοκληρωμένα αθλητές και αθλήτριες όλων των αγωνιστικών κατηγοριών και ηλικιών, με σκοπό την συμμετοχή σε αγώνες.

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

1. Σχεδιασμός ετήσιου προπονητικού προγραμματισμού στο αγωνιστικό ΤΚD (Ι): Μακρόκυκλοι.
2. Σχεδιασμός ετήσιου προπονητικού προγραμματισμού στο αγωνιστικό ΤΚD (ΙΙ): Μεσόκυκλοι.
3. Εξάσκηση τεχνικής, τακτικής και φυσικής κατάστασης στο αγωνιστικό ΤΚD σε κάθε Μακρόκυκλο και Μεσόκυκλο.
4. Σχεδιασμός των Μικρόκυκλων και εξειδίκευση του προπονητικού τους περιεχομένου ανάλογα με τον Μεσόκυκλο που ανήκουν.
5. Σχεδιασμός της προπονητικής μονάδας στο αγωνιστικό ΤΚD, ανάλογα με τον στόχο της (βελτίωση της αερόβιας/αναερόβιας αντοχής, κ.λπ.).
6. Επιβάρυνση της καρδιακής συχνότητας (ΚΣ) των αθλητών/τριών κατά τον αγώνα του ΤΚD.
7. Επίδραση της έντονης διαλειμματικής προπόνησης (intervall) στην ταχύτητα, την αναερόβια αντοχή και την ΚΣ των αθλητών/τριών.
8. Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/τριών ενόψει αγώνων (Ι): Mental training, ιδανικό επίπεδο διέγερσης, διαχείριση άγχους.
9. Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/τριών ενόψει αγώνων (ΙΙ): προσοχή, αυτοσυγκέντρωση, μνήμη , αυτοδιάλογος.
10. Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/τριών ενόψει αγώνων (ΙΙΙ): coaching και έλεγχος των μεταβαλλομένων συνθηκών του αγώνα.
11. Διατροφική υποστήριξη των αθλητών/τριών στο ΤΚD. Επίτευξη ιδανικού αγωνιστικού βάρους και μεγιστοποίηση της απόδοσης.
12. Κρανιοεγκεφαλικές και άλλες συχνές κακώσεις των αθλητών/τριών του

ΤΚD κατά τους αγώνες. Πρόληψη.

13. Βιντεοανάλυση αγώνα. Ποιοτική και στατιστική ανάλυση.

Πρακτικό μέρος (α= αγωνιστικό ΤΚD, β= παραδοσιακό ΤΚD)

1. α) Ανάπτυξη αερόβιας ικανότητας (σκιαμαχία, στόχοι). Ένταση: 60-5%, διάρκεια: 3΄-5΄ λεπτά, διάλειμμα: 1΄30΄΄. Σετ 4 με 3 λεπτά ενδιάμεσο διάλειμμα. β) 7ο Tul Toi Gae και ένα ελεύθερο step. Προτεινόμενο: επίθεση με gunnun so kaude jirougi και άμυνα με ninja so sonkal daebi makgi nopunde dollyo chagi.

2. α) Συνδυασμός 2-3 τεχνικών σύνθετης επίθεσης σε 1ο και 2ο χρόνο και τεχνικές χεριών με πλήρη εξοπλισμό, στόχους, κλπ. β) 7ο Tul Toi Gae και ένα προκαθορισμένο step: επίθεση με gunnon so kaunde jirougi και άμυνα με ninja so an palmok kaude makgi, kaude yopcha jirougi.

3. α) Συνδυασμός 2 τεχνικών σύνθετης αντεπίθεσης σε 2ο χρόνο και τεχνικές χεριών με πλήρη εξοπλισμό, στόχους, κλπ. β) 8ο Tul Hwa Rang και ένα προκαθορισμένο step: επίθεση με gunnon so kaude jirougi και άμυνα με ninja so sonkal daebi makgi, kaunde apcha busigi.

4. α) Συνθέτες τεχνικές λακτισμάτων και χεριών επίθεσης και αντεπίθεσης σε 1ο χρόνο με πλήρη εξοπλισμό, στόχους, κλπ. β) 8ο Tul Hwa Rang και ένα ελεύθερο step. Προτεινόμενο: επίθεση με gunnun so kaude jirougi και άμυνα με gunnun so bakat palmok no punde yop makgi, gunnun so opun sokut tulgi.

5. α) Σκιαμαχία μόνο με τεχνικές χεριών: επίθεση με γροθιές και αντεπίθεση σε 1ο και 2ο χρόνο με γροθιές. β) 9ο Tul Choong Moo και πέντε αυτοάμυνες. Ένα ελεύθερο step. Προτεινόμενο: επίθεση με gunnon so kaude jirougi και άμυνα με palmok no paunde chukyo magki, dollyo chagi.

6. α) Σκιαμαχία: πλάγια κίνηση σε δύσκολες συνθήκες αγώνα. β) 9ο Tul Choong Moo και πέντε αυτοάμυνες.

7. α) Αγώνες με εξάσκηση τακτικής: αποφυγή του αμυνομένου από τη γωνία του τερέν και της περιμετρικής γραμμής. β) 10ο Tul Kwang Gae και ένα ελεύθερο step. Προτεινόμενο: επίθεση με gunnung so kaude jirougi και άμυνα με ninja so anpalmok kaude makgi, gunnun so son dung nopunde taerigi.

8. α) Αγώνες: Εξάσκηση τακτικής στην επίθεση και προσποιήσεις. β) 10ο Tul Kwang Gae και ένα ελεύθερο step. Προτεινόμενο: επίθεση με yopcha jirougi, άμυνα με ninja so palmok kaude ap makgi και επίθεση με ninja so dung joomuk yop taerigi.

9. α) Αγώνες: τακτική αντεπίθεσης σε 2ο χρόνο σε δύσκολες συνθήκες αγώνα. β) 11ο Tul Po Eun και ένα ελεύθερο step. Προτεινόμενο: επίθεση με apcha busigi και άμυνα gunnun so sonkal nojunde makgi, gunnun so opun sonkut nopunde tulgi.

10. α) Αγώνες τακτικής αντεπίθεσης σε 1ο χρόνο. β) 11ο Tul Po Eun και ένα ελεύθερο step. Προτεινόμενο: επίθεση με yopcha jirougi και άμυνα με dwibal so sonbadak ollyo makgi, nopunde dollyo chagi.

11. α) Εξάσκηση αναερόβιας γαλακτικής ικανότητας. Ένταση 80-95% ΚΣ, διάρκεια 1΄, διάλειμμα 2΄, επανάληψη: 4 φορές, Σετ 3, διάλειμμα 3΄. β) 12ο Tul Ge – Baek και ένα ελεύθερο step. Προτεινόμενο: επίθεση με dollyo chagi και άμυνα με ninja so sonkal daebi makgi, twimyo dwitcha jirougi.

12. α) Έντονη διαλειμματική άσκηση στην ανάπτυξη της αναερόβιας αγαλακτικής και γαλακτικής ικανότητας. Ένταση 80-95% ΚΣ, διάρκεια 10΄΄ έως 30΄΄, 4 επαναλήψεις - διάλειμμα 20΄΄ έως 90΄΄, Σετ 3, διάλλειμα 3΄. β) 12ο Tul Ge Baek και ένα ελεύθερο step. Προτεινόμενο: επίθεση με gunnun so kaude jirougi και άμυνα με ninja so, anpalmoκ kaude makgi, yopcha jirougi.

13. α) Εξάσκηση αναερόβιας αγαλακτικής ικανότητας. Ένταση 95-100% ΚΣ, διάρκεια 30΄΄, διάλειμμα 90΄΄, Σετ 3, διάλειμμα 3΄. β) Επανάληψη Kwang Gae, Po Eun, Ge Baek.

Ε14 Ταεκβοντό WTF Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

063 Ταεκβοντό

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν αποκτήσει 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 μελλοντικά, 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 (α= αγωνιστικό TKD, β= παραδοσιακό TKD)

1.α) Στάσεις αγώνα. Τεχνικές αγώνα: Paltung chagi ως επίθεση. β) Βασικές αμυντικές τεχνικές των Poomsae (μπλοκ και βηματισμοί).

2.α) Τεχνικές αγώνα: Paltung chagi ως αντεπίθεση. β) Μεθοδολογία εκμάθησης των Poomsae.

3.α) Τεχνικές αγώνα: Mirro chagi, Yop chagi, Dwit chagi. β) Σκιαμαχία: 1ο Poomsae (Tae Geuk Il Jang).

4.α) Τεχνικές αγώνα: Dollyo chagi, Bituro chagi. β) Επανάληψη του Tae Geuk Il Jang.

5.α) Τεχνικές αγώνα: Naerio chagi, An chagi, Bakat chagi. β) Σκιαμαχία: 2ο Poomsae (Tae Geuk I Jang).

6.α) Τεχνικές αγώνα: Huryeo chagi, Bandal Dollyo chagi. β) Επανάληψη του Tae Geuk I Jang.

7.α) Τεχνικές αγώνα: Διπλές & Τριπλές τεχνικές. β) Σκιαμαχία: 3ο Poomsae (Tae Geuk Sam Jang).

8.α) Προσποιήσεις και τεχνικές (I). β) Επανάληψη του Tae Geuk Sam Jang.

9.α) Προσποιήσεις και τεχνικές (II). β) Σκιαμαχία: 4ο Poomsae (Tae Geuk Sa Jang).

10.α) Βηματισμοί επίθεσης και τεχνικές. β) Επανάληψη του Tae Geuk Sa Jang.

11.α) Βηματισμοί αντεπίθεσης και τεχνικές. β) Σκιαμαχία: 5ος Poomsae (Tae Geuk Oh Jang).

12.α) Πλάγια κίνηση και τεχνικές (I). β) Επανάληψη του Tae Geuk Oh Jang.

13.α) Πλάγια κίνηση και τεχνικές (II). "Κλεισίματα". β) Επανάληψη όλων των Poomsae (1ο - 5ο).

Ε14 Ταεκβοντό WTF ΙΙ
ECTS: 16

Σκοπός: να ολοκληρώσουν οι φοιτητές/τριες τις θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές ικανότητές τους, ειδικότερα σε ότι αφορά τις αγωνιστικές απαιτήσεις του σύγχρονου Ολυμπιακού ΤΑΕΚWONDO-WTF, ώστε να μπορούν ως προπονητές/τριες να προετοιμάσουν ολοκληρωμένα αθλητές και αθλήτριες όλων των αγωνιστικών κατηγοριών και ηλικιών, με σκοπό την μεγιστοποίηση της απόδοσης και την συμμετοχή σε αγώνες.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα αποκτήσει όλες τις θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές ικανότητες ειδικότερα στο αγωνιστικό Ταεκβοντό, ώστε να μπορούν ως προπονητές/τριες συλλόγων να προετοιμάσουν άρτια αθλητές και αθλήτριες όλων των αγωνιστικών κατηγοριών, με σκοπό την συμμετοχή σε αγώνες.

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

1. Σχεδιασμός ετήσιου προπονητικού προγραμματισμού στο αγωνιστικό ΤΚD (Ι): Μακρόκυκλοι.
2. Σχεδιασμός ετήσιου προπονητικού προγραμματισμού στο αγωνιστικό ΤΚD (ΙΙ): Μεσόκυκλοι.
3. Εξάσκηση τεχνικής, τακτικής και φυσικής κατάστασης στο αγωνιστικό ΤΚD σε κάθε Μακρόκυκλο και Μεσόκυκλο.
4. Σχεδιασμός των Μικρόκυκλων και εξειδίκευση του προπονητικού τους περιεχομένου ανάλογα με τον Μεσόκυκλο που ανήκουν.
5. Σχεδιασμός της προπονητικής μονάδας στο αγωνιστικό ΤΚD, ανάλογα με τον στόχο της (βελτίωση της αερόβιας/αναερόβιας αντοχής, κ.λπ.).
6. Επιβάρυνση της καρδιακής συχνότητας (ΚΣ) των αθλητών/τριών κατά τον αγώνα του ΤΚD.
7. Επίδραση της έντονης διαλειμματικής προπόνησης (intervall) στην ταχύτητα, την αναερόβια αντοχή και την ΚΣ των αθλητών/τριών.
8. Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/τριών ενόψει αγώνων (Ι): Mental training, ιδανικό επίπεδο διέγερσης, διαχείριση άγχους.
9. Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/τριών ενόψει αγώνων (ΙΙΙ): coaching και έλεγχος των μεταβαλλομένων συνθηκών του αγώνα.
10. Διατροφική υποστήριξη των αθλητών/τριών στο ΤΚD. Επίτευξη ιδανικού αγωνιστικού βάρους και μεγιστοποίηση της απόδοσης.
11. Κρανιοεγκεφαλικές και άλλες συχνές κακώσεις των αθλητών/τριών του ΤΚD κατά τους αγώνες. Πρόληψη.
12. Βιντεοανάλυση αγώνα. Ποιοτική και στατιστική ανάλυση.

Πρακτικό μέρος (α= αγωνιστικό ΤΚD, β= παραδοσιακό ΤΚD)

1. α) Βελτίωση τεχνικής και αερόβιας αντοχής στο ΤΚD: ειδικά προπονητικά συστήματα (Μέρος Α). β) Σκιαμαχία: 6ο Poomsae (Tae Geuk Yuk Jang).
2. α) Βελτίωση τεχνικής και αερόβιας αντοχής στο ΤΚD: ειδικά προπονητικά συστήματα (Μέρος Β). β) Επανάληψη του Tae Geuk Yuk Jang.
3. α) Βελτίωση της ικανότητας του ρυθμού και του μυϊκού συντονισμού στο ΤΚD: συνδυασμοί ειδικών τεχνικών. β) Σκιαμαχία: 7ο Poomsae (Tae Geuk Chil Jang, Μέρος Α).
4. α) Τεχνικές επίθεσης: συνδυασμοί σύνθετων επιθέσεων.β) Σκιαμαχία: 7ο Poomsae (Tae Geuk Chil Jang, Μέρος Β).
5. α) Τεχνικές αντεπίθεσης: συνδυασμοί αντεπιθέσεων σε 1ο και 2ο χρόνο. β) Επανάληψη του

Tae Geuk Chil Jang.

6.α) Πλάγια κίνηση. β) Σκιαμαχία: 8ο Poomsae (Tae Geuk Pal Jang, Μέρος Α).

7.α) Σύγχρονες μέθοδοι ενδυνάμωσης των μυϊκών ομάδων των κάτω άκρων, με εξειδικευμένες ασκήσεις για το ΤΚD. β) Σκιαμαχία: 8ο Poomsae (Tae Geuk Pal Jang, Μέρος Β).

8.α) Αγώνες (Ι): εξάσκηση τακτικής, αγώνες υπό συνθήκες περιορισμού. β) Επανάληψη του

Tae Geuk Pal Jang.

9.α) Αγώνες (ΙΙ): ελεύθεροι αγώνες (με καθοδήγηση, διόρθωση λαθών). β) Επανάληψη των

Poomsae: 6ο, 7ο, 8ο.

10.α) Αγώνες (ΙΙΙ): Stresstraining (αγώνες υπό δύσκολες συνθήκες). β) Σκιαμαχία: 9ο Poomsae (Koryo, Μέρος Α).

11.α) Εξάσκηση αναερόβιας αγαλακτικής ικανότητας στο ΤΚD (Ι). β) Σκιαμαχία: 9ο Poomsae (Koryo, Μέρος Β).

12.α) Εξάσκηση αναερόβιας αγαλακτικής ικανότητας στο ΤΚD (ΙΙ). β) Επανάληψη του Koryo Poomsae.

13.α) Εξάσκηση αναερόβιας γαλακτικής ικανότητας στο ΤΚD. β) Επανάληψη όλων των Poomsae (6ο - 9ο).

Ε15 Τζούντο Ι
ECTS: 16
Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

037 Τζούντο

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ριες 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν αποκτήσει όλες τις απαραίτητες γνώσεις 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
ECTS: 16

Σκοπός: Να ολοκληρώσει ο/η φοιτητής/-ρια 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν αποκτήσει όλες τις απαραίτητες 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, μακρόκυκλου 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
ECTS: 16

Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

045 Υδατοσφαίριση

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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν αποκτήσει όλες τις απαραίτητες γνώσεις για τα προπονητικά συστήματα και τις τεχνικοτακτικές 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.

E16 Υδατοσφαίριση II
ECTS: 16

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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν αποκτήσει όλες τις απαραίτητες γνώσεις για την προπόνηση αναπτυξιακών ηλικιών και στις ηλικίες πρωταθλητισμού τόσο σε άνδρες όσο και σε 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.

Ε36 Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες και Αθλητικός Τουρισμός Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

231Δ Οργάνωση και Διοίκηση του Αθλητισμού

Σκοπός: Να αποκτήσει ο φοιτητής τις γνώσεις και δεξιότητες που απαιτούνται προκειμένου να:

- Κατανοήσει την αγορά των υπαιθρίων δραστηριοτήτων και του αθλητικού τουρισμού
- Κατανοήσει το ανταγωνιστικό περιβάλλον των προγραμμάτων υπαίθριων δραστηριοτήτων και αθλητικού τουρισμού
- Κατανοήσει τις βασικές αρχές οργάνωσης αθλητικών διοργανώσεων
- Ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της αγοράς εργασία των υπαιθρίων δραστηριοτήτων και του αθλητικού τουρισμού
- Οργανώσει και υλοποιήσει προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων και αθλητικού τουρισμού (στον ιδιωτικό τομέα και στους ΟΤΑ)
- Κατανοήσει το μάρκετινγκ των προγραμμάτων υπαίθριων δραστηριοτήτων και αθλητικού τουρισμού
- Τις αρχές επιχειρηματικότητας στο περιβάλλον των προγραμμάτων υπαίθριων δραστηριοτήτων και του αθλητικού τουρισμού

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν αποκτήσει όλες τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις ώστε να μπορούν να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων και αθλητικού τουρισμού (στον ιδιωτικό τομέα και στους ΟΤΑ) και να μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της αγοράς εργασίας των υπαιθρίων δραστηριοτήτων και του αθλητικού τουρισμού.

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

1. Εταιρικά Παιχνίδια Γνωριμίας
2. Μάρκετινγκ και Επιχειρηματικότητα Ι
3. Μάρκετινγκ και Επιχειρηματικότητα ΙΙ
4. Χειμερινά Σπορ Ι
5. Χειμερινά Σπορ ΙΙ

6. Υπαίθριες Παιδαγωγικές Δραστηριότητες I
7. Υπαίθριες Παιδαγωγικές Δραστηριότητες II
8. Ορεινή Ποδηλασία I
9. Ορεινή Ποδηλασία II
10. Πεζοπορία I
11. Πεζοπορία II
12. Υπαίθριες Δραστηριότητες και Πρώτες Βοήθειες
13. Υπαίθριες Δραστηριότητες και Αποφυγή Τραυματισμών

E36 Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες και Αθλητικός Τουρισμός II
ECTS: 16

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν αποκτήσει όλες τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις ώστε να μπορούν να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων και αθλητικού τουρισμού (στον ιδιωτικό τομέα και στους ΟΤΑ) και να μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της αγοράς εργασίας των υπαιθρίων δραστηριοτήτων και του αθλητικού τουρισμού.

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις
1. Αναρρίχηση I
2. Αναρρίχηση II
3. Αθλητικός Τουρισμός I
4. Αθλητικός Τουρισμός II
5. Αθλητικές Διοργανώσεις I
6. Αθλητικές Διοργανώσεις II
7. Παράκτιες Ψυχαγωγικές Δραστηριότητες
8. Εκδρομική Παράκτια Ιστιοπλοΐα
9. Εκδρομική Παράκτια Κωπηλασία
10. Υποβρύχιος Προσανατολισμός
11. Άσκηση σε Ξενοδοχεία
12. Υπαίθρια Κατασκήνωση
13. Σχεδιασμός Προγραμμάτων Υπαιθρίων Δραστηριοτήτων

E17 Χειμερινά Αθλήματα - Χιονοδρομία I
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

053 Ορειβασία
055 Χιονοδρομία

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, χιονοσανίδας,ορειβατικου σκι 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα έχουν εμπεδώσει τις τεχνικές των αθλημάτων της χιονοδρομίας καταβάσεων, χιονοσανίδας, δρόμων αντοχής και ορειβατικού σκι. 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, ΣΔΑ, χιονοσανίδα, ορειβατικό σκι και αθλητικές δραστηριότητες. Εμφάνιση, ανάπτυξη, εξέλιξη της αγωνιστικής χιονοδρομίας. Εξοπλισμός στο αλπικό σκι, στο ΣΔΑ, χιονοσανίδα, ορειβατικό σκι 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 & Ελευθέρη 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, Ε17 Χειμερινά Αθλήματα Ι ECTS: 16 137 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. Βασική θέση στην χιονοσανίδα. Skating, πορεία στην ευθεία, Σταμάτημα με μύτες & φτέρνες, Βασική στροφή μύτες & φτέρνες, στροφή drift, carve στροφή, εισαγωγή στο freestyle.

12.Πρακτικη άσκηση στον προσομοιωτή χιονοδρομίας στον πολυχώρο we.

13.Πρακτική άσκηση στη χιονοδρομία (πρώτη βδομάδα).

14.Πρακτική άσκηση στη χιονοδρομία (δεύτερη βδομάδα).

15.Πρακτική άσκηση στη χιονοδρομία (τρίτη βδομάδα).

Ε17 Χειμερινά Αθλήματα - Χιονοδρομία ΙΙ
ECTS: 16

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα έχουν εμπεδώσει τις τεχνικές των αθλημάτων της χιονοδρομίας καταβάσεων και δρόμων αντοχής, καθώς και της ορειβασίας. 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. Πρακτική άσκηση στο Roller Ski,inline rollers , longboard, 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, πίστα ΣΕΦΑΑ, Ρετζίκι.

12.Πρακτική άσκηση στην αναρρίχηση ΙΙ, πίστα ΣΕΦΑΑ Ρετζίκι.

13.Πρακτική άσκηση στην ορεινή πεζοπορία ΙΙ, ανάβαση Ολύμπου.

Ε18 Χειροσφαίριση Ι

ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

219 Διδακτική της Χειροσφαίρισης Ι
269 Διδακτική της Χειροσφαίρισης ΙΙ

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ριες 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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα αποκτήσουν 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
ECTS: 16

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα αποκτήσουν 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. 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.
12. Πρακτική εξάσκηση των κανόνων παιχνιδιού ως coach στο βασικό πρωτάθλημα του βασικού κύκλου.
13.Εκπόνηση εργασίας.