

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2015-2016





ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ Αύγουστος 2015

Copyright ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, 2015

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

Επιμέλεια έκδοσης: Επιτροπή Προγράμματος Σπουδών, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ. Παρατηρήσεις και σχόλια για τον οδηγό σπουδών μπορεί να αποσταλούν ηλεκτρονικά: koutlian@phed.auth.gr

Εξώφυλλο: Εικόνες των νέων εγκαταστάσεων Θέρμης

ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

Αγαπητέ φοιτητή, αγαπητή φοιτήτρια

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

Καλές σπουδές.

Με θερμούς χαιρετισμούς

Ο Πρόεδρος του Τμήματος
Χριστούλας Κοσμάς
Αναπληρωτής Καθηγητής

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΤΟ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ 6
ΔΙΟΙΚΗΣΗ 6
ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ 7
ΤΟ ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 8
ΟΡΟΣΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΝΕΟΤΕΡΗ ΕΛΛΑΔΑ 8
ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ 8
ΣΤΕΓΑΣΗ 9
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ 9
ΔΙΟΙΚΗΣΗ 10
ΕΠΙΤΙΜΟΙ ΔΙΔΑΚΤΟΡΕΣ 10
ΟΜΟΤΙΜΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ 11
ΤΟΜΕΙΣ 11
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ 12
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ 13
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΑΙ ΑΡΓΙΕΣ 21
ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ 21
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ 22
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΓΡΑΠΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ 23
ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗ - ΠΤΥΧΙΟ 23
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ 24
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ (εισαχθέντες 2014-2015) 25
Γενικές πληροφορίες 25
Κατευθύνσεις 26
Συμβουλές - Προτάσεις 27
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ 28
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
ΟΜΑΔΑ 1. 37
ΟΜΑΔΑ 2. 49
ΟΜΑΔΑ 3. 64
ΟΜΑΔΑ 4. 80
ΟΜΑΔΑ 5. 105
ΜΕ ΤΗ ΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ 148
ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ 148
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ 151

ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ ΤΟΥ ΑΠΘ 152
ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ 153
Η ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΑΠΘ 153
Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ 157
ΝΗΣΙΔΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ 159
ΤΟ ΔΙΚΤΥΟ ΤΟΥ ΑΠΘ 159
ΕΠΙΛΟΓΟΣ 160

ΤΟ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (που το 1954 μετονομάστηκε σε Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΑΠΘ) ιδρύθηκε στις 14 Ιουνίου 1925 με το νόμο 3341 που ψήφισε η Δ΄ Εθνική Συνέλευση μετά από εισήγηση του Αλεξάνδρου Παπαναστασίου. Με το νόμο αυτό προβλεπόταν η ίδρυση πέντε Σχολών: Θεολογική, Φιλοσοφική, Σχολή Νομικών και Οικονομικών Επιστημών, Σχολή Φυσικών και Μαθηματικών Επιστημών και Ιατρική Σχολή. Πρώτη άρχισε να λειτουργεί η Φιλοσοφική Σχολή το 1926, στο κτίριο όπου σήμερα στεγάζεται η Νομαρχία Θεσσαλονίκης. Σήμερα, το ΑΠΘ είναι το μεγαλύτερο ελληνικό πανεπιστήμιο, καταλαμβάνοντας στο κέντρο της πόλης μια έκταση 430.000m². Στο ΑΠΘ λειτουργούν 11 Σχολές, που συγκροτούνται από 41 Τμήματα.

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

ΔΙΟΙΚΗΣΗ

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

Το Συμβούλιο του Ιδρύματος αποτελείται από 15 μέλη (9 εσωτερικά και 6 εξωτερικά) με κύρια αποστολή τη χάραξη στρατηγικής για την ανάπτυξη του Ιδρύματος και τον έλεγχο της λειτουργίας του.

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

Ο Πρύτανης διευθύνει και εκπροσωπεί το ΑΕΙ. Εκλέγεται, όπως και οι αντιπρυτάνεις, με τετραετή θητεία. Πρύτανης του ΑΠΘ για τα ακαδημαϊκά έτη 2014-2018 είναι ο κ. Περικλής Μήτκας, Καθηγητής της Πολυτεχνικής Σχολής, Αναπληρωτές Πρύτανη οι κ.κ. Θεόδωρος Λαόπουλος, Καθηγητής της Σχολής Θετικών Επιστημών και Νικόλαος Βαρσακέλης, Αναπληρωτής Καθηγητής της Σχολής Οικονομικών και Πολιτικών Επιστημών, Αναπληρώτριες Πρύτανη οι κ.κ. Παρασκευή Αργυροπούλου – Πατάκα, Καθηγήτρια Σχολής Επιστημών Υγείας, Αριάδνη Στογιαννίδου, Καθηγήτρια Φιλοσοφικής Σχολής και Δέσποινα Κλαβανίδου, Καθηγήτρια Νομικής Σχολής.

Το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής του ΑΠΘ ανήκει στη Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΑΠΘ (www.pess.auth.gr).

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Διδακτικό έργο στα ΑΕΙ ασκεί το ΔΕΠ, το οποίο ανήκει σε τέσσερις βαθμίδες. Αυτές, κατά ιεραρχική σειρά, είναι: Καθηγητής, Αναπληρωτής Καθηγητής, Επίκουρος Καθηγητής και Λέκτορας.

Οι Λέκτορες εκλέγονται με θητεία, στο τέλος της οποίας πρέπει να ζητήσουν την εξέλιξή τους στη βαθμίδα του Επίκουρου Καθηγητή. Οι Επίκουροι Καθηγητές εκλέγονται επίσης με θητεία, στο τέλος της οποίας πρέπει να ζητήσουν τη μονιμοποίησή τους στη βαθμίδα αυτή. Αφού μονιμοποιηθούν, μπορούν να ζητήσουν την εξέλιξή τους στη βαθμίδα του Αναπληρωτή Καθηγητή. Οι Αναπληρωτές Καθηγητές εκλέγονται ως μόνιμοι και, μετά τη συμπλήρωση τριών χρόνων στη βαθμίδα αυτή, έχουν το δικαίωμα να ζητήσουν την εξέλιξή τους στη βαθμίδα του Καθηγητή. Οι Καθηγητές εκλέγονται επίσης ως μόνιμοι.

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

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

ΟΡΟΣΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΝΕΟΤΕΡΗ ΕΛΛΑΔΑ

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

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

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Με το άρθρο 47 του νόμου 1268/1982 ιδρύθηκαν τα Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) στα Πανεπιστήμια Αθηνών και Θεσσαλονίκης. Με το Προεδρικό Διάταγμα 107/1983 η ΕΑΣΑ στην Αθήνα και το παράρτημά της στη Θεσσαλονίκη εντάχθηκαν στα αντίστοιχα Πανεπιστήμια ως ΤΕΦΑΑ και άρχισαν να λειτουργούν από το ακαδημαϊκό έτος 1983-84. Από το ακαδημαϊκό έτος 2013-2014 ιδρύθηκε η Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΑΠΘ που περιλαμβάνει τα ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης και 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.

ΣΤΕΓΑΣΗ

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

1. Νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη. Τον Ιούνιο του 1997 θεμελιώθηκε το πρώτο κτίριο. Από το χειμερινό εξάμηνο του 1999-2000 μεταφέρθηκαν εκεί οι Τομείς Αγωνιστικών Αθλημάτων και Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή. Στο χώρο υπάρχει μία αίθουσα διδασκαλίας. Επιπλέον, από το ακαδημαϊκό έτος 2003-04 λειτουργούν σε δικά τους κτίρια τα μαθήματα του Ποδοσφαίρου και της Αντισφαίρισης, όπου στεγάζεται και αριθμός μελών ΔΕΠ. Τον Μάιο του 2009 περατώθηκε το κτίριο των εργαστηρίων και το κεντρικό στάδιο (γυάλινο κτίριο). Στο κτίριο υπάρχουν αμφιθέατρο, αίθουσες διδασκαλίας, βιβλιοθήκη, νησίδα ηλεκτρονικών υπολογιστών και στεγάζονται οι Τομείς Βιολογίας της Άσκησης, Ιατρικής της Άθλησης και Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής και τα αντίστοιχα μέλη ΔΕΠ των παραπάνω Τομέων. Από το 2010 στεγάζεται και η Γραμματεία του Τμήματος στον πρώτο όροφο του κτιρίου. 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. Τέλος, ολοκληρώθηκαν έργα υποδομής, αίθουσες διδασκαλίας, χώροι εφαρμογής καθώς και υπαίθριων δραστηριοτήτων.
2. Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο (3ης Σεπτεμβρίου και Αγίου Δημητρίου). Οι εγκαταστάσεις του γυμναστηρίου χρησιμοποιούνται για τη διδασκαλία ορισμένων μαθημάτων εφαρμογής.
3. Κτίρια ΤΑΞΥΠ (Εγνατία και 3ης Σεπτεμβρίου), που έχουν παραχωρηθεί για χρήση από το Γ΄ Σώμα Στρατού (τα αρχικά σημαίνουν Ταξιαρχία Υποστήριξης). Στο χώρο αυτό υπάρχουν τέσσερις αίθουσες διδασκαλίας.
4. Εθνικό Κολυμβητήριο (Αγίου Δημητρίου), όπου στεγάζεται μικρός αριθμός διδασκόντων του άτυπου Υποτομέα του Υγρού Στίβου.

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

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

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

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

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

Τα στοιχεία επικοινωνίας της Γραμματείας είναι: 2310992491 γραμματέας, διοικητικά θέματα: 991602, 992494, φοιτητικά θέματα 995276, 995269 FAX: 2310 995282.

ΔΙΟΙΚΗΣΗ

Κοσμήτορας της ΣΕΦΑΑ του ΑΠΘ είναι ο Καθηγητής Σπύρος Κέλλης (2013-2017).

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

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

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

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

- Θεόδωρος Αυγερινός (1/9/1983-31/8/1987)
- Αικατερίνη Μαδένα-Πυργάκη (1/9/1987-31/8/1988)
- Παναγιώτης Γιγής (1/9/1988-31/8/1989)
- Ιωάννης Μουρατίδης (1/9/1989-31/8/1995)
- Αστέριος Δεληγιάννης (1/9/1995-31/8/1997)
- Κωνσταντίνος Μανδρούκας (1/9/1997-31/8/2001)
- Σπυρίδων Κέλλης (1/9/2001-31/8/2003).
- Αστέριος Δεληγιάννης (1/9/2003-31/8/2007)
- Ηρακλής Κόλλιας (1/9/2007-31/8/2009)
- Γεώργιος Δογάνης (1/9/2009 – 31/8/2011)
- Γεώργιος Δογάνης (1/9/2011 – 31/8/2013)
- Κοσμάς Χριστούλας (1/9/2013 – 31/10/2015)
- Κοσμάς Χριστούλας (1/11/2015 – 31/8/2017)

ΕΠΙΤΙΜΟΙ ΔΙΔΑΚΤΟΡΕΣ

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

- ***Per-Olof Åstrand***, στις 28/5/1992, Καθηγητής Εργοφυσιολογίας Karolinska Institut Στοκχόλμης.
- ***Wildor Hollmann***, στις 15/11/1995, Καθηγητής Αθλητιατρικής Πανεπιστημίου Κολωνίας.
- ***Wolfgang Decker***, στις 27/11/1995, Καθηγητής Ιστορίας Αθλητισμού Πανεπιστημίου Κολωνίας.
- ***Bengt Saltin***, στις 6/5/1998, Καθηγητής Εργοφυσιολογίας Πανεπιστημίου Κοπεγχάγης.

- ***Γιάννα Αγγελοπούλου-Δασκαλάκη***, στις 11/5/1999, Πρόεδρος Αθήνα 2004.
- ***Βασίλειος Παπαγεωργόπουλος***, στη 1/12/2000, Δήμαρχος Θεσσαλονίκης.
- ***Bjorn Ekblom,*** στις 26/2/2004, Καθηγητής Εργοφυσιολογίας Karolinska Institut Στοκχόλμης.
- ***Βασίλειος Κλεισούρας*** στις 23/5/2008, Καθηγητής Εργοφυσιολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών
- ***Paavo V. Komi*** στις 11/10/2010, Καθηγητής Βιοκινητικής Jyvaskyla Φινλανδίας.
- ***Ιωάννης Ε. Ζέρβας*** στις 26/11/2010, Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών.
- ***Norbert Bachl*** στις 15/9/2011, Καθηγητής Αθλητικής Φυσιολογίας Πανεπιστημίου Βιέννης.
- ***Fabio Pigozzi*** στις 15/9/2011, Καθηγητής Αθλητιατρικής Πανεπιστημίου Ρώμης.
- ***Χρήστος Μανέας*** στις 17/10/2011 Δικηγόρος Αθηνών

ΟΜΟΤΙΜΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ

Το Τμήμα μας απονέμει τον τίτλο του ομότιμου καθηγητή σε καθηγητές που έχουν αποχωρήσει και έχουν διακριθεί στην ακαδημαϊκή τους σταδιοδρομία για το ερευνητικό, διδακτικό και κοινωνικό τους έργο. Ομότιμοι καθηγητές του ΤΕΦΑΑ έχουν αναγορευθεί οι:

- ***Μουρατίδης Ιωάννης*** (Αρ. Κοσμ. 14/27-3-2014)
- ***Μυλωνάς Αργύριος*** (Αρ. Κοσμ. 15/14-4-2014)
- ***Αγγελοπούλου Σακαντάμη Νικολέτα*** (Αρ. Κοσμ. 18/24-7-2014)
- ***Φαχαντίδου Τσιλιγκίρογλου Άννα*** (Αρ. Κοσμ. 24/22-12-2014)
- ***Ζάκας Αθανάσιος*** (Αρ. Κοσμ. 24/22-12-2014)
- ***Ματζιάρη Χρυσούλα*** (Αρ. Κοσμ. 26/18-2-2015)

ΤΟΜΕΙΣ

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

1. ***Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων*** (Διευθυντής: Καθηγητής κ. Χρήστος Κοτζαμανίδης, τηλ.: 2310992221). Ο Τομέας συντονίζει τα γνωστικά αντικείμενα: *Προπονητική, Κινησιολογία και Εφαρμογές στον Αθλητισμό*. Η γραμματεία του Τομέα βρίσκεται στις νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (τηλ.: 2310991842).
2. ***Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή*** (Διευθυντής: Καθηγητής κ. Χαράλαμπος Τσορμπατζούδης, τηλ.: 2310992212). Ο Τομέας συντονίζει τα γνωστικά αντικείμενα: *Ανθρωπιστικές, Παιδαγωγικές Επιστήμες και Εφαρμογές*. Η γραμματεία του Τομέα βρίσκεται στις νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (τηλ.: 2310992171).
3. ***Τομέας Βιολογίας της Άσκησης*** (Διευθυντής: Καθηγητής κ. Θεοφάνης Σιάτρας, τηλ.: 2310992179). Ο Τομέας συντονίζει τα γνωστικά αντικείμενα: *Βιολογικές Επιστήμες και Εφαρμογές*. Η γραμματεία του Τομέα βρίσκεται στις νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κεντρικό κτίριο) (τηλ.: 2310992232).
4. ***Τομέας Ιατρικής της Άθλησης*** (Διευθύντρια: Καθηγήτρια κ. Ευαγγελία Κουϊδή, τηλ.: 2310992189). Ο Τομέας συντονίζει τα γνωστικά αντικείμενα: *Αθλητιατρική, Εφαρμογές Υγείας στην Άθληση*. Η γραμματεία του Τομέα βρίσκεται στις νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κεντρικό κτίριο) (τηλ.: 2310992184).

5. ***Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής*** (Διευθυντής: Καθηγητής κ. Γεώργιος Γρούιος, τηλ.: 2310992178). Ο Τομέας συντονίζει τα γνωστικά αντικείμενα: *Κινητική Συμπεριφορά και Εφαρμογές, Οργάνωση και Διοίκηση του Αθλητισμού*. Η γραμματεία του Τομέα βρίσκεται στις νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κεντρικό κτίριο) (τηλ.: 2310991834).

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

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

1. ***Εργαστήριο Αναπτυξιακής Ιατρικής και Ειδικής Αγωγής*** (Διευθυντής: Αναπληρωτής Καθηγητής Βασίλειος Τσιμάρας, τηλ.: 2310992216), Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κεντρικό κτίριο), site: http://www.auth.gr/phed, e-mail: tsimaras@phed.auth.gr
2. ***Εργαστήριο Αθλητιατρικής*** (Διευθυντής: Καθηγητής κ. Αστέριος Δεληγιάννης, τηλ.: 2310992182, 84, fax: 2310992183), Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κεντρικό κτίριο), site: http://spmedlab.phed.auth.gr, e-mail: stergios@med.auth.gr
3. ***Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας*** (Διευθυντής: Καθηγητής κ. Γεώργιος Δογάνης, τηλ.: 2310992211, fax: 2310992211), Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κτίριο Ε), site: http://www.auth.gr/phed, e-mail: doganis@phed.auth.gr
4. ***Εργαστήριο Ανθρωπιστικών Ερευνών*** (Διευθυντής: Καθηγητής κ. Χαράλαμπος Τσορμπατζούδης, τηλ.: 2310992212), Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κτίριο Δ), site: http://www.auth.gr/phed, e-mail: jmour@phed.auth.gr
5. ***Εργαστήριο Βιοκινητικής*** (Διευθυντής: Καθηγητής κ. Ηρακλής Κόλλιας, τηλ.: 2310992246, fax: 2310992202), Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κτίριο Α), site: http://www.auth.gr/phed, e-mail: hkollias@phed.auth.gr
6. ***Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας*** (Διευθυντής: Αναπληρωτής Καθηγητής κ. Κοσμάς Χριστούλας, τηλ.: 2310992248, fax: 2310992232), Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κεντρικό κτίριο), site: http://www.auth.gr/phed, e-mail: kchristo@phed.auth.gr
7. ***Εργαστήριο Μάθησης και Ελέγχου της Κίνησης*** (Διευθυντής: Καθηγητής κ. Γεώργιος Γρούιος, τηλ.: 2310992195, fax: 2310991834), Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κτίριο Γ), site: http://www.auth.gr/phed, e-mail: ggrouios@phed.auth.gr
8. ***Εργαστήριο Προπονητικής και Αθλητικής Απόδοσης*** (Διευθυντής: Καθηγητής κ. Χρήστος Κοτζαμανίδης τηλ.: 2310992221), Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κτίριο Α), site: http://www.auth.gr/phed/ergprop, e-mail: kotzaman@phed.auth.gr

9. ***Εργαστήριο Υγιεινής και Διατροφής Αθλουμένων*** (Διευθυντής: υπό εκλογή τηλ.: ……..), Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κεντρικό κτίριο), site: http://www.auth.gr/phed, e-mail: ……..@.....

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

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

ΔΕΠ

Στο Τμήμα υπηρετούν 49 μέλη ΔΕΠ όλων των βαθμίδων, που ασκούν διδακτικό και ερευνητικό έργο. Για το καθένα αναφέρεται παρακάτω η βαθμίδα, το γνωστικό αντικείμενο στο οποίο έχει εκλεγεί (ΦΕΚ και ημερομηνία), από πού και πότε έλαβε το πτυχίο και το διδακτορικό του δίπλωμα, ο Τομέας στον οποίο ανήκει, ο χώρος όπου βρίσκεται το γραφείο του, το τηλέφωνό του, καθώς και η διεύθυνση του ηλεκτρονικού του ταχυδρομείου (e-mail).

Α. Καθηγητές/τριες

1. **Γεώργιος Γρούιος,** Καθηγητής, «Κινητική Συμπεριφορά» (ΦΕΚ 221/3.4.2007 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1984, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Manchester Αγγλίας το 1988, Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 1ος όροφος), 2310992178, ggrouios@phed.auth.gr
2. **Αστέριος Δεληγιάννης,** Καθηγητής, «Αθλητιατρική» (ΦΕΚ 8/27.1.1993 τ. ΝΠΔΔ), Πτυχιούχος Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ το 1975, Διδάκτορας Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ το 1979, Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 3ος όροφος), 2310992184, stergios@med.auth.gr
3. **Γεώργιος Δογάνης,** Καθηγητής, «Κοινωνική Αθλητική Ψυχολογία» (ΦΕΚ 238/11.8.2006 τ. ΝΠΔΔ), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1976, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1988, Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Ε, 1ος όροφος), 2310992211, doganis@phed.auth.gr
4. **Σπυρίδων Κέλλης,** Καθηγητής, «Προπονητική» (ΦΕΚ 67/30.3.2001 τ. ΝΠΔΔ), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1972, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1988, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Α, 1ος όροφος), 2310992185, kellis@phed.auth.gr
5. **Ηρακλής Κόλλιας,** Καθηγητής, «Βιοκινητική» (ΦΕΚ 389/8.11.2006 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Αθηνών το 1977 και Western Michigan University, ΗΠΑ το 1978, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Alberta Καναδά το 1984, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Α, 1ος όροφος), 2310992219, hkollias@phed.auth.gr
6. **Χρήστος Κοτζαμανίδης,** Καθηγητής, «Προπονητική με έμφαση στο Νευρομυϊκό Έλεγχο» **(**ΦΕΚ 397/30.4.2008 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Αθηνών το 1972, Διδάκτορας Ινστιτούτου Φυσικής

Αγωγής Σόφιας το 1986, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Γ, 2ος όροφος), 2310992221, kotzaman@phed.auth.gr

7. **Ευαγγελία Κουϊδή,** Καθηγήτρια, «Αθλητιατρική» (ΦΕΚ 1116/22.08.2014 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1992 και Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ το 1998, Διδάκτορας Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ το 1996, Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 3ος όροφος), 2310992189, ekouidi@med.auth.gr
8. **Γεώργιος Μαυρομμάτης,** Καθηγητής, «Ανάλυση δεδομένων στη Φυσική Αγωγή με έμφαση στη Βιοκινητική» (ΦΕΚ 1278/16.12.2015 τ. Γ΄.), Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό κτίριο)
9. **Βασίλειος Μούγιος,** Καθηγητής, «Βιοχημεία της Άσκησης» (ΦΕΚ 1127/24.11.2010), Πτυχιούχος Χημείας Φυσικομαθηματικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών το 1981, Διδάκτορας Βιοχημείας Πανεπιστημίου Illinois ΗΠΑ το 1986, Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό κτίριο, 3ος όροφος), 2310992237, mougios@phed.auth.gr
10. **Θεοφάνης Σιάτρας,** Καθηγητής, «Ενόργανη Γυμναστική - Προπονητική» (ΦΕΚ 597/26.6.2015 τ. Γ΄), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1982, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Blaise Pascal Γαλλίας το 1993, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 2ος όροφος), 2310992179, fsiatras@phed.auth.gr
11. **Γεώργιος Τζέτζης,** Καθηγητής, «Μοντέλα Ανατροφοδότησης και Διαχείρισης Αθλητικών Δεξιοτήτων» (ΦΕΚ 1374/14.10.2014 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1987, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ το 1996, Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Γ, 1ος όροφος), 2310992196, tzetzis@phed.auth.gr
12. **Χαράλαμπος Τσορμπατζούδης,** Καθηγητής, «Αθλητική Ψυχολογία με έμφαση τις Εφαρμογές» (ΦΕΚ 619/4.7.2008 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ το 1983, Διδάκτορας Γερμανικής Ανώτατης Σχολής Αθλητισμού Κολωνίας το 1990, Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Ε, 1ος όροφος), 2310992212, lambo@phed.auth.gr

Β. Αναπληρωτές Καθηγητές/τριες

1. **Κωνσταντίνος Αλεξανδρής,** Αναπληρωτής Καθηγητής, «Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής» (ΦΕΚ 113/31.1.2014 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1992, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Manchester, Αγγλίας το 1996, Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Ζ, ισόγειο), 2310991818, kalexand@phed.auth.gr
2. **Σεραφείμ Αλεξίου,** Αναπληρωτής Καθηγητής, «Υγρός Στίβος» (ΦΕΚ 967/30.9.2015 τ. Γ΄), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1979, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ το 1995, Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Εθνικό Κολυμβητήριο, 2310991501, seralex@phed.auth.gr
3. **Αθανάσιος Αναστασίου**, Αναπληρωτής Καθηγητής, «Θεωρία της Φυσικής Αγωγής με έμφαση στην Ιστορία της Φυσικής Αγωγής» (ΦΕΚ 469/19.7.2011 τ. Γ΄), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ το 1988, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1998, Πτυχιούχος Τμήματος Ιστορίας Αρχαιολογίας ΑΠΘ το 2006, Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη ΦΑ, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 2ος όροφος), 2310991057, athanast@phed.auth.gr
4. **Στυλιανή Δούκα,** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, «Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός» (ΦΕΚ 1627/3.12.2014 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1991, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1999,

Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη ΦΑ, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Ζ, 1ος όροφος), 2310992473, sdouka@phed.auth.gr

5. **Βασίλειος Καϊμακάμης,** Αναπληρωτής Καθηγητής, «Ενόργανη Γυμναστική με συνάφεια την Ιστορική της Εξέλιξη» (ΦΕΚ 885/11.7.2014 τ. Γ'), Πτυχιούχος Τμήματος ΦΑ του Πανεπιστημίου Μαγεντίας Γερμανίας το 1975, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2001, Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη ΦΑ, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Ε, ισόγειο), 2310992475, kaimak@phed.auth.gr
6. **Δημήτριος Λούπος**, Αναπληρωτής Καθηγητής, «Κολύμβηση» (ΦΕΚ 372/24.4.2015 τ. Γ΄), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1981, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002, Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Εθνικό Κολυμβητήριο, 2310991502, loupo@phed.auth.gr
7. **Φώτιος Μαυροβουνιώτης**, Αναπληρωτής Καθηγητής, «Άσκηση και Σωματική Υγεία» (ΦΕΚ 1031/13.10.2015 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Αθηνών το 1981, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ το 1998, Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 3ος όροφος), 2310992187, mavrov@phed.auth.gr
8. **Γεώργιος Παπαϊακώβου**, Αναπληρωτής Καθηγητής, «Κινησιολογία του Κλασικού Αθλητισμού» (ΦΕΚ 676/26.8.2009 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1972, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2001, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Δ, ισόγειο), Τηλ. 2310992246, gpapaiak@phed.auth.gr
9. **Μιλτιάδης Πρώιος**, Αναπληρωτής Καθηγητής, «Ενόργανη Γυμναστική» (ΦΕΚ 1463/27.10.2014 τ.Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1982, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 2ος όροφος), 2310992472, mproios@phed.auth.gr
10. **Πλούταρχος Σαρασλανίδης**, Αναπληρωτής Καθηγητής, «Προπονητική του Κλασικού Αθλητισμού» (ΦΕΚ 1114/22.8.2014 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Αθηνών το 1972, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Α, 1ος όροφος), 2310992207, saraplou@phed.auth.gr
11. **Παναγιώτης Στεφανίδης**, Αναπληρωτής Καθηγητής, «Ενόργανη Γυμναστική» (ΦΕΚ 1134/25.8.2014 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1977, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 2ος όροφος), 2310992229, pstefan@phed.auth.gr
12. **Βασίλειος Τσιμάρας,** Αναπληρωτής Καθηγητής, «Προπονητική Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες» (ΦΕΚ 846/23-08-2012 τ.Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1982, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2000, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 2ος όροφος), 2310992216, tsimaras@phed.auth.gr
13. **Βασιλεία Χατζητάκη,** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, «Κινητικός Έλεγχος» (ΦΕΚ 182/15.2.2013 τ.Γ΄), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1988, Διδάκτορας Πανεπιστημίου McGill Καναδά το 1995, Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 1ος όροφος), 2310992193, vaso1@phed.auth.gr
14. **Κοσμάς Χριστούλας,** Αναπληρωτής Καθηγητής, «Εργοφυσιολογία με έμφαση την Απόδοση σε Υψόμετρα» (ΦΕΚ 846/23-08-2012 τ.Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1982, Διδάκτορας

ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1998, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 2ος όροφος), 2310992248, kchristo@phed.auth.gr

Γ. Επίκουροι/ρες Καθηγητές/τριες

1. **Νικόλαος Βαβρίτσας,** Επίκουρος Καθηγητής, «Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί» (ΦΕΚ 182/15.2.2013 τ. Γ΄), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1974, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2003, Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Ζ, ισόγειο), 2310992234, nvarvit@phed.auth.gr
2. **Χρήστος Γαλαζούλας**, Επίκουρος Καθηγητής, «Προπονητική της Καλαθοσφαίρισης» (ΦΕΚ 1405/31.12.2012 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1982, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2004, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο ποδοσφαίρου, Ισόγειο), 2310992481, galaz@phed.auth.gr
3. **Αθανάσιος Γιαννακός,** Μόνιμος Επίκουρος Καθηγητής, «Προπονητική της Χειροσφαίρισης» (ΦΕΚ 676/26.8.2009 τ. Γ'), Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Babes Bolyai Ρουμανίας το 1981, Διδάκτορας Εθνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Βουκουρεστίου το 1998, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο ποδοσφαίρου, 1ος όροφος), 2310992471, ayiannak@phed.auth.gr
4. **Ευγενία Γιαννιτσοπούλου**, μόνιμη Επίκουρη Καθηγήτρια, «Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική» (ΦΕΚ 1120/21-12-2011 τ. Γ΄), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1979, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο τένις, 1ος όροφος), 2310992474 argw@phed.auth.gr
5. **Γιώργος Γιάτσης,** Επίκουρος Καθηγητής, «Κινησιολογία της Πετοσφαίρισης με έμφαση στην Πετοσφαίριση Παραλίας» (ΦΕΚ 232/24.3.2015 τ. Γ'). Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Α.Π.Θ. το 1993, Διδάκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Α.Π.Θ. το 2004, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Ε, 1ος όροφος), 2310992208, web: www.giatsis.com, e-mail: ggiatsis@phed.auth.gr
6. **Γεώργιος Ζαγγελίδης,** Επίκουρος Καθηγητής, «Προπονητική του Τζούντου» (ΦΕΚ 469/19-07-2011 τ. Γ΄), Πτυχιούχος Ινστιτούτου Φυσικής Αγωγής και Σπορ Βουκουρεστίου το 1981, Διδάκτορας Φιλοσοφικής Σχολής Έδρα Παιδαγωγικής Πανεπιστημίου Βουκουρεστίου το 1989, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο ποδοσφαίρου, ισόγειο), 2310992172, gzangel@phed.auth.gr
7. **Νικόλαος Κουτλιάνος,** Επίκουρος Καθηγητής, «Αξιολόγηση Σωματικής Υγείας Αθλουμένων» (ΦΕΚ 182/15.2.2013 τ. Γ΄), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1996, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2001, Πτυχιούχος Τμήματος Ιατρικής ΑΠΘ το 2012, Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 3ος όροφος), 2310992188, koutlian@phed.auth.gr
8. **Γιώργος Λυκεσάς** «Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών» (Φ.Ε.Κ. 1627/3.12.2014 τ. Γ΄). Πτυχιούχος του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Φρανκφούρτης Γερμανίας το 1984. Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002. Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή. Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (Κτήριο Ε΄ ισόγειο) 2310 992161, glykesas@phed.auth.gr

9. **Δήμητρα Μαμελετζή** Επίκουρη Καθηγήτρια, «Φυσική Επαναδραστηριοποίηση Ατόμων με Διαταραχές Υγείας», (ΦΕΚ 1567/31.12.2013 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1988 Διδάκτορας Πανεπιστημίου Blaise Pascal Γαλλίας το 1993, Τομέας Ιατρικής της Άθλησης Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 3ος όροφος) 2310 992493 mamel@phed.auth.gr
10. **Βασιλική Μάνου** Επίκουρη Καθηγήτρια "Προπονητική" (ΦΕΚ 1519/6-11-2014 τ.Γ'), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ το 1993, Διδάκτορας του ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ το 2002, Αγωνιστικών Αθλημάτων Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμη, Ξενώνες 1ος όροφος 2310 992175, vmanou@phed.auth.gr
11. **Θωμάς Μεταξάς,** Επίκουρος Καθηγητής, «Εργομετρία» (ΦΕΚ 182/23.3.2011 τ. Γ΄), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1993, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2001, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 2ος όροφος), 2310992250, tommet@phed.auth.gr
12. **Βασίλειος Μπαρκούκης** Επίκουρος Καθηγητής «Διδακτική Μεθοδολογία στη σχολική φυσική Αγωγή» (Φ.Ε.Κ. 1627/3-12-2014 τ. Γ΄), Πτυχιούχος του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (1994). Μεταπτυχιακό Δίπλωμα στην προπονητική του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης (1997). Διδάκτορας του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (2001), Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (ξενώνες, Κτίριο Δ, 1ος όροφος) 2310 992162, bark@phed.auth.gr
13. **Παναγιώτης Παπαδόπουλος**, μόνιμος Επίκουρος Καθηγητής, «Μαζικός Αθλητισμός» (ΦΕΚ 1078/15.12.2011 τ.Γ΄), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1988, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002, Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο Δ, 1ος όροφος), 2310992167, ppan@phed.auth.gr
14. **Σοφία Παπαδοπούλου**, Επίκουρη Καθηγήτρια, «Προπονητική Πετοσφαίρισης» (ΦΕΚ 664/28.7.2010 τ. Γ'), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1980, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2001, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο ποδοσφαίρου, 1ος όροφος), 2310991837, sophpapa@phed.auth.gr
15. **Μιχαήλ Πρώιος**, Επίκουρος Καθηγητής «Διδακτικής της Ενόργανης Γυμναστικής», (ΦΕΚ 1627/3.12.2014 τ.Γ') Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1980, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ το 2006, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο τένις, 1ος όροφος), 2310992486, miproios@phed.auth.gr
16. **Δημήτριος Σκούφας**, μόνιμος Επίκουρος Καθηγητής, «Χειροσφαίριση» (ΦΕΚ 1120/21.12.2011 τ. Γ΄), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1975, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο ποδοσφαίρου, 1ος όροφος), 2310991843, dskoufas@phed.auth.gr
17. **Ευάγγελος Συκαράς,** Επίκουρος Καθηγητής, «Αθλητική Φυσικοθεραπεία» (ΦΕΚ 1627/3.12.2014 τ. Γ΄), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1976 και Φυσικοθεραπείας το 1981, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, ισόγειο), 2310992249, sykaras@phed.auth.gr

18. **Ελένη Φωτιάδου**, Επίκουρη Καθηγήτρια, «Ειδική Φυσική Αγωγή» (ΦΕΚ 182/23.3.2011 τ. Γ΄), Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1984, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 2ος όροφος), 2310992215, fotiadi@phed.auth.gr
19. **Κωνσταντίνος Χαριτωνίδης**, μόνιμος Επίκουρος Καθηγητής, «Προπονητική Πετοσφαίρισης» (ΦΕΚ 1120/21.12.2011 τ. Γ΄), Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1979, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2002, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κτίριο ποδοσφαίρου, 1ος όροφος), 2310991837, kcharito@phed.auth.gr
20. **Δημήτριος Χατζόπουλος** Επίκουρος Καθηγητής "Διδακτική της Φυσικής Αγωγής" (ΦΕΚ 1627/3.12.2014 τ.Γ') Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμη 2310 992225, chatzop@phed.auth.gr

Δ. Λέκτορες

1. **Αθανάσιος Παπαβασιλείου** Λέκτορας, «Αθλητικές Κακώσεις» (ΦΕΚ 1293/31-12-2010 τ.Γ΄), Ορθοπαιδικός-Χειρουργός, Διδάκτορας Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (Νέο κτίριο ΤΕΦΑΑ, Θέρμη, ισόγειο), 2310992495, apapavasiliou@phed.auth.gr, www.hipsurgery.gr
2. **Σάββας Σταφυλίδης**, Λέκτορας, «Κινησιολογία του Κλασικού Αθλητισμού» (ΦΕΚ 822/01.07.2014 τ.Γ΄) Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1994, Διδάκτορας Institute for Biomechanics DSHS Γερμανία το 2006, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Κτίριο Αντισφαίρισης, 2310992468, stafylidis@phed.auth.gr
3. **Δημήτριος Χατζημανουήλ**, Λέκτορας, «Χειροσφαίριση» (ΦΕΚ 1573/31.12.2010 τ.Γ΄) Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 1989, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2005, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, 2310992675, xatjiman@phed.auth.gr

ΕΕΠ

Στο Τμήμα υπηρετούν 11 μέλη ΕΕΠ και επιτελούν ειδικό διδακτικό έργο. Για το καθένα αναφέρεται παρακάτω το γνωστικό αντικείμενο στο οποίο έχει εκλεγεί, από πού και πότε έλαβε το πτυχίο του και τυχόν μεταπτυχιακό τίτλο, ο Τομέας στον οποίο ανήκει, ο χώρος όπου βρίσκεται το γραφείο του, το τηλέφωνό του, καθώς και η διεύθυνση του ηλεκτρονικού του ταχυδρομείου.

1. **Φανή Γιαγκουδάκη**, «Ειδική Φυσική Αγωγή», Πτυχιούχος Ανώτατης Σχολής Φυσικής Αγωγής Ρώμης το 1983, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ το 2007, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 2ος όροφος), 2310992232, fgiagkou@phed.auth.gr
2. **Ιωάννης Δήλιας**, «Κλασικός Αθλητισμός» Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1982, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, 2310992675, info@fabrikis.gr
3. **Δημήτριος Ζαρζαβατσίδης**, «Άρση Βαρών», Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1981, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, 2310992675, antonioud@the.forthnet.gr

4. **Γεώργιος Θώμογλου**, «Σκι», Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1982, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης (κεντρικό γυάλινο κτίριο, 2ος όροφος), 2310992161, gthomogl@phed.aut.gr
5. **Ευαγγελία Ιωαννίδου**, «Οργάνωση-Διοίκηση», Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1983, Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Θέρμης, 2310992176, evioanni@phed.auth.gr
6. **Γεώργιος Κώστας**, «Ιστιοπλοΐα», Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1982, Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, 2310992675, gkostas@phed.auth.gr
7. **Αλέξανδρος Μαλκογεώργος**, «Χοροί», Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Αθηνών το 1981, Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, 2310992675, malko@phed.auth.gr
8. **Γεώργιος Μανιός**, «Ποδόσφαιρο», Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Αθηνών το 1981, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, 2310992675, gmanios@phed.auth.gr
9. **Στεπάν Παρτεμιάν,** «Χειροσφαίριση», Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1982, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, 2310992675, stepan@phed.auth.gr
10. **Γεώργιος Πάχτας**, «Πάλη», Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1980, Διδάκτορας Ινστιτούτου Φυσικής Αγωγής Μόσχας το 1987, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, 2310992675, pahtas@phed.auth.gr
11. **Βίκτωρ Σιώπης**, «Τζούντο», Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Αθηνών το 1982, Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, 2310992675, vittorio@vittorioitalia.com

ΕΔΙΠ

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

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ ΜΕ ΑΠΟΣΠΑΣΗ

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

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ ΜΕ ΣΥΜΒΑΣΗ

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

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Γραμματέας του Τμήματος είναι ο κ. ***Μπακιρτζόγλου Παντελεήμων,*** 2310992494.

Μέλη του διοικητικού προσωπικού είναι οι:

1. **Χρήστος Ασβεστάς,** 2310992494
2. **Πετρούλα Δόσπρα,** 2310995269
3. **Ελεάννα Μανουσαρίδου,** 2310991602

4. **Ευαγγελία Μπαλακανάκη,** 2310992232
5. **Χαράλαμπος Μπαμπλέκης,** 2310995276
6. **Αδάμ Σπυρίδης,** 2310995276

ΕΤΕΠ

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

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

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

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

ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΑΙ ΑΡΓΙΕΣ

Κάθε ακαδημαϊκό έτος διαρκεί από την 1η Σεπτεμβρίου μέχρι την 31η Αυγούστου. Το εκπαιδευτικό έργο διαρθρώνεται σε δύο εξάμηνα, καθένα από τα οποία περιλαμβάνει τουλάχιστον 13 εβδομάδες για διδασκαλία και 3 ή 4 για εξετάσεις. Το χειμερινό εξάμηνο αρχίζει την τελευταία εβδομάδα του Σεπτεμβρίου και λήγει στις αρχές του τελευταίου δεκαημέρου του Ιανουαρίου. Το εαρινό αρχίζει στα μέσα Φεβρουαρίου και λήγει στα τέλη Μαΐου. Δεν πραγματοποιούνται μαθήματα και εξετάσεις τα Σαββατοκύριακα, καθώς και στις παρακάτω ημερομηνίες:

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

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Μάθημα στο οποίο δεν πραγματοποιήθηκαν τουλάχιστον 13 εβδομάδες - θεωρείται ότι δε διδάχθηκε. Από την άποψη του τρόπου διδασκαλίας, ένα μάθημα μπορεί να είναι θεωρητικό, εφαρμογής, εργαστηριακό ή συνδυασμός αυτών. Η παρακολούθηση των ειδικοτήτων, των επιλεγομένων μαθημάτων εφαρμογής και κάθε μαθήματος που έχει πρακτικό ή εργαστηριακό μέρος είναι υποχρεωτική. Υποχρεωτική παρουσία δεν υπάρχει στα θεωρητικά μαθήματα είτε κορμού είτε επιλογής

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

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ – ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

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

Επιπλέον, η ηλεκτρονική δήλωση των μαθημάτων προς εξέταση είναι υποχρεωτική στις αρχές κάθε εξαμήνου καθώς κάθε φοιτητής/-τρια, που δε θα κάνει δήλωση μαθήματος, δεν θα μπορεί να προσέλθει στην εξεταστική του εξαμήνου, αφού δεν θα υπάρχει το όνομά του στο αντίστοιχο βαθμολόγιο της «Ηλεκτρονικής Γραμματείας ΑΠΘ» (sis.auth - Student Information System). Η ακριβής ημερομηνία των δηλώσεων ανακοινώνεται από τη Γραμματεία στην ιστοσελίδα του Τμήματος.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Ο τρόπος αξιολόγησης των φοιτητών/-τριών σε ένα μάθημα αποφασίζεται από τον υπεύθυνο του μαθήματος και μπορεί να περιλαμβάνει εργασίες, ενδιάμεσες εξετάσεις, δοκιμασίες και τελική εξέταση. Οι εξετάσεις μπορεί να είναι γραπτές, προφορικές, πρακτικές ή συνδυασμός αυτών. Προβιβάσιμος βαθμός για όλα τα μαθήματα θεωρείται το πέντε (5).

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

Η συμμετοχή στις εξετάσεις πραγματοποιείται κατόπιν ηλεκτρονικής δήλωσης σε ορισμένη προθεσμία και ο υπεύθυνος καθηγητής έχει δικαίωμα να αποκλείσει φοιτητές/-τριες που δεν δήλωσαν εμπρόθεσμα. Οι φοιτητές/-τριες (ιδιαίτερα αν βρίσκονται στο πτυχίο) προτείνεται να παρακολουθούν τις ανακοινώσεις των υπευθύνων των μαθημάτων πριν από κάθε εξεταστική περίοδο.

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

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΩΝ

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

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΓΡΑΠΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

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

ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗ - ΠΤΥΧΙΟ

Όταν ο φοιτητής ή η φοιτήτρια περατώσει όλες τις υποχρεώσεις που προβλέπονται από το πρόγραμμα σπουδών, κάνει αίτηση στη Γραμματεία του Τμήματος για να ορκιστεί. Μετά τον έλεγχο των βαθμολογιών, γίνεται η ορκωμοσία και η παραλαβή του πτυχίου του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού. Η παρουσία στην τελετή ορκωμοσίας είναι υποχρεωτική. Ο βαθμός του πτυχίου είναι ο μέσος όρος των βαθμών όλων των μαθημάτων στα 8 εξάμηνα φοίτησης.

Η κλίμακα βαθμολογίας στο πτυχίο είναι:

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

Ο βαθμός του πτυχίου προκύπτει ως εξής:

1. Βαθμός μαθήματος x ECTS μαθήματος
2. Άθροισμα βαθμών όλων των μαθημάτων : 240

Εκτός από το πτυχίο, οι απόφοιτοι λαμβάνουν και πιστοποιητικό παρακολούθησης μιας ειδικότητας. Ως ημερομηνία αποφοίτησης θεωρείται η ημέρα κατάθεσης στη Γραμματεία της βαθμολογίας του τελευταίου μαθήματος, στο οποίο υποχρεούνταν να εξετασθεί ο φοιτητής.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Γενικές πληροφορίες

Η Γενική Συνέλευση του Τμήματος, στο πλαίσιο των υποχρεώσεών της και με γνώμονα τις μελλοντικές ανάγκες του καθηγητή Φυσικής Αγωγής, αποφάσισε ότι το Πρόγραμμα Σπουδών για τους φοιτητές που θα εισάγονται από το ακαδημαϊκό έτος 2014-2015 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 15 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 24 μαθήματα και περιλαμβάνει τη διδακτική της παιδαγωγικής γυμναστικής, τη διδακτική της Φυσικής Αγωγής στην Α/θμια και Β/θμια εκπαίδευση, την αθλητική φυσικοθεραπεία, 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: Μαθήματα κατεύθυνσης. Η ομάδα αυτή αποτελείται από 30 μαθήματα (16 μαθήματα για την κατεύθυνση αγωνιστικός αθλητισμός και 14 μαθήματα για την κατεύθυνση αναψυχή, αθλητικός τουρισμός και υγεία). Ο φοιτητής επιλέγει από τα προσφερόμενα μαθήματα της κατεύθυνσης που έχει επιλέξει 3 μαθήματα στο 5ο εξάμηνο και 3 μαθήματα στο 6ο εξάμηνο. Εφόσον ο φοιτητής/-τρια δεν παρακολουθήσει τα μαθήματα κατεύθυνσης στα εξάμηνα που διδάσκονται θα μπορεί εκ νέου να τα παρακολουθήσει μόνο στο 9ο και 10ο εξάμηνο ως επί πτυχίω φοιτητής/-τρια.

Ομάδα 4: Μαθήματα Ελεύθερης Επιλογής. Η ομάδα αυτή αποτελείται από 52 μαθήματα από τα οποία ο φοιτητής επιλέγει 5 μαθήματα (2 θεωρητικά – 3 εφαρμογής). Ειδικότερα, επιλέγει 2 μαθήματα στο 4ο εξάμηνο (1 μάθημα θεωρητικό και 1 μάθημα εφαρμογής) και 3 μαθήματα στο 7ο εξάμηνο (1 μάθημα θεωρητικό και 2 μαθήματα εφαρμογής). Η εκπόνηση διπλωματικής εργασίας στο 7ο εξάμηνο αντιστοιχεί με 3 μαθήματα ελεύθερης επιλογής και οι φοιτητές που εκπονούν διπλωματική εργασία δε χρειάζεται να παρακολουθήσουν μαθήματα ελεύθερης επιλογής στο 7ο εξάμηνο (είτε θεωρητικά είτε εφαρμογής). Εφόσον ο φοιτητής/-τρια δεν παρακολουθήσει τα μαθήματα ελεύθερης επιλογής του 4ου εξαμήνου θα μπορεί εκ νέου να τα παρακολουθήσει μόνο στο 7ο εξάμηνο.

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 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% των θεωρητικών μαθημάτων κορμού. Από την τελευταία διάταξη εξαιρούνται οι εισακτέοι του ακαδημαϊκού έτους 2014-2015.

Συνολικά ο φοιτητής/-τρια θα πρέπει να ολοκληρώσει επιτυχώς πενήντα δύο (52) μαθήματα για τη λήψη του πτυχίου του:

1. 15 υποχρεωτικά θεωρητικά μαθήματα
2. 24 υποχρεωτικά μαθήματα εφαρμογής
3. 6 μαθήματα κατεύθυνσης
4. 5 μαθήματα ελεύθερης επιλογής
5. 2 μαθήματα ειδικότητας

Κατευθύνσεις

Ενώ το πτυχίο είναι ενιαίο, η κατεύθυνση ορίζεται από τα μαθήματα της **ειδικότητας** και από τα επιλεγόμενα μαθήματα από την **Ομάδα 3**. Η κατεύθυνση **«Αγωνιστικός αθλητισμός»** περιλαμβάνει 23 ειδικότητες και αφορούν στον αγωνιστικό αθλητισμό και η κατεύθυνση **«Αναψυχή, Αθλητικός Τουρισμός και Υγεία»** περιλαμβάνει 4 ειδικότητες: α) Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες και Αθλητικός Τουρισμός, β) Αθλητικές Δραστηριότητες Κλειστού Χώρου (fitness), γ) Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός και δ) Ειδική Φυσική Αγωγή - Θεραπευτική Γυμναστική.

Η Κατεύθυνση θα δηλώνεται από τους φοιτητές στο τέλος του 4ου εξαμήνου σπουδών.

Συμβουλές - Προτάσεις

Επειδή τα περισσότερα θεωρητικά μαθήματα επιλογής απαιτούν προηγούμενη γνώση, είναι λογικό να τα παρακολουθεί ο φοιτητής 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 από το οποίο και μετά μπορούν οι φοιτητές να παρακολουθήσουν το αντίστοιχο μάθημα.

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. 142	2. Αντιπέριση, σελ. 135
3. Αντισφαίριση, σελ. 137	4. Άρση Βαρών, σελ. 105
5. Ειδική φυσική αγωγή – Θεραπευτική γυμναστική, σελ. 144	6. Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί, σελ. 140
7. Ενόργανη γυμναστική, σελ. 105	8. Ιστιοπλοΐα, σελ. 107
9. Καλαθοσφαίριση, σελ. 111	10. Καράτε, σελ. 109
11. Κλασικός αθλητισμός, σελ. 113	12. Κολύμβηση, σελ. 113
13. Κωπηλασία, σελ. 115	14. Ζίου Ζίτσου, σελ. 138
15. Ναυαγοσωστική, σελ. 134	16. Πάλη, σελ. 116
17. Πετοσφαίριση, σελ. 118	18. Ποδηλασία, σελ. 133
19. Ποδόσφαιρο, σελ. 120	20. Ρυθμική Γυμναστική, σελ. 121
21. Τάεκβοντο ITF, σελ. 123	22. Τάεκβοντο WTF, σελ. 126
23. Τζούντο, σελ. 128	24. Υδατοσφαίριση, σελ. 129
25. Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες και αθλητικός τουρισμός, σελ. 146	26. Χειμερινά αθλήματα, σελ. 130
27. Χειροσφαίριση, σελ. 132	

ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

1ο Εξάμηνο				
Θεωρητικά Μαθήματα(Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (3)**	**h.**	**ΠΜ**	**Εξ.**
128	Ιστορία και Φιλοσοφία της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού	4	6	1ο
129	Περιγραφική και Λειτουργική Ανατομική του ανθρώπου	4	6	1ο
130	Αθλητική Ψυχολογία	4	6	1ο
	-			
Μαθήματα Εφαρμογής (κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (3)**	**h.**	**ΠΜ**	**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 ΠΜ	**30**		
	Σύνολο Διδακτικών Ωρών	**21**		
	Σύνολο Μαθημάτων	**6**		
2ο Εξάμηνο				
Θεωρητικά Μαθήματα (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (4)**	**h.**	**ΠΜ**	**Εξ.**
176	Φυσιολογία του ανθρώπου	2	4	2ο
177	Κοινωνιολογία της Εκπαίδευσης και του Αθλητισμού	2	4	2ο
178	Εργοφυσιολογία	4	6	2ο
179	Παιδαγωγική	2	4	2ο
Μαθήματα Εφαρμογής (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (3)**	**h.**	**ΠΜ**	**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 ΠΜ	**30**		
	Σύνολο Διδακτικών Ωρών	**19**		
	Σύνολο Μαθημάτων	**7**		
3ο Εξάμηνο				
Θεωρητικά Μαθήματα (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (3)**	**h.**	**ΠΜ**	
229	Βιοκινητική	4	6	3ο

231	Οργάνωση και Διοίκηση του Αθλητισμού	2	4	3ο
232	Αγωγή σε άτομα με Αναπηρίες	2	4	3ο
Μαθήματα Εφαρμογής (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (4)**	**h.**	**ΠΜ**	**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	**30**		
	Σύνολο Διδακτικών Ωρών	**20**		
	Σύνολο Μαθημάτων	**7**		
4ο Εξάμηνο				
Θεωρητικά Μαθήματα (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (2)**	**h.**	**ΠΜ**	**Εξ.**
280	Βιοχημεία της Άσκησης και Διατροφή αθλουμένων	4	6	4ο
281	Παιδαγωγική Ψυχολογία	2	4	4ο
	-			
Μαθήματα Εφαρμογής (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (4)**	**h.**	**ΠΜ**	**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
Μαθήματα Ελεύθερης Επιλογής				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (2)**	**h.**	**ΠΜ**	**Εξ.**
	Μάθημα Ελεύθερης Επιλογής	2	2	4ο
	Μάθημα Ελεύθερης Επιλογής	2	2	4ο
	Σύνολο ΠΜ	**30**		
	Σύνολο Διδακτικών Ωρών	**22**		
	Σύνολο Μαθημάτων	**8**		
5ο Εξάμηνο				
Θεωρητικά Μαθήματα (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (1)**	**h.**	**ΠΜ**	**Εξ.**
319	Αθλητιατρική	4	6	5ο
Μαθήματα Εφαρμογής (Κορμού)				

ΚΩΔ.	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (3)	h.	ΠΜ	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 Κατεύθυνσης			
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (3)**	**h.**	**ΠΜ**	**Εξ.**
	Μάθημα Κατεύθυνσης	2	4	5ο
	Μάθημα Κατεύθυνσης	2	4	5ο
	Μάθημα Κατεύθυνσης	2	4	5ο
	Σύνολο ΠΜ	**30**		
	Σύνολο Διδακτικών Ωρών	**19**		
	Σύνολο Μαθημάτων	**7**		
	6ο Εξάμηνο			
	Θεωρητικά Μαθήματα (Κορμού)			
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (1)**	**h.**	**ΠΜ**	**Εξ**
383	Προπονητική	4	6	6ο
	Μαθήματα Εφαρμογής (Κορμού)			
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (3)**	**h.**	**ΠΜ**	**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
	Μαθήματα Κατεύθυνσης			
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (3)**	**h.**	**ΠΜ**	**Εξ.**
	Μάθημα Κατεύθυνσης	2	4	6ο
	Μάθημα Κατεύθυνσης	2	4	6ο
	Μάθημα Κατεύθυνσης	2	4	6ο
	Σύνολο ΠΜ	**30**		
	Σύνολο Διδακτικών Ωρών	**19**		
	Σύνολο Μαθημάτων	**7**		
	7ο Εξάμηνο			
	Θεωρητικά Μαθήματα (Κορμού)			
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (0)**	**h.**	**ΠΜ**	**Εξ.**
	-			
	Μαθήματα Εφαρμογής (Κορμού)			
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (2)**	**h.**	**ΠΜ**	**Εξ**
425	Διδακτική της ΦΑ στην Α/θμια Εκπαίδευση	4	5	7ο
426	Αθλητική Φυσικοθεραπεία Ι	2	3	7ο

Μαθήματα Ελεύθερης Επιλογής				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (3)**	**h.**	**ΠΜ**	**Εξ.**
	Μάθημα Ελεύθερης Επιλογής	2	2	7ο
	Μάθημα Ελεύθερης Επιλογής	2	2	7ο
	Μάθημα Ελεύθερης Επιλογής	2	2	7ο
Ειδικότητα				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (1)**	**h.**	**ΠΜ**	**Εξ.**
	Ειδικότητα I	9	16	7ο
	Σύνολο ΠΜ	**30**		
	Σύνολο Διδακτικών Ωρών	**21**		
	Σύνολο Μαθημάτων	**6**		

8ο Εξάμηνο

Θεωρητικά Μαθήματα (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (1)**	**h.**	**ΠΜ**	**Εξ.**
477	Κινητική Συμπεριφορά	4	6	8ο
Μαθήματα Εφαρμογής (Κορμού)				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (2)**	**h.**	**ΠΜ**	**Εξ.**
475	Διδακτική της ΦΑ στη Β/θμια Εκπαίδευση	4	5	8ο
476	Αθλητική Φυσικοθεραπεία ΙΙ	2	3	8ο
Ειδικότητα				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (1)**	**h.**	**ΠΜ**	**Εξ.**
	Ειδικότητα ΙΙ	9	16	8ο
	Σύνολο ΠΜ	**30**		
	Σύνολο Διδακτικών Ωρών	**19**		
	Σύνολο Μαθημάτων	**4**		

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΩΝ				
Αγωνιστικός Αθλητισμός (15)				
5Ο Εξάμηνο				
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**	**h.**	**ΠΜ**	**Εξ.**
ΕΠ0231Κ	Προπονητική παιδικής & εφηβικής ηλικίας	2	4	5ο
02ΑΚ	Απόδοση σε Διαφορετικές Περιβαλλοντικές Συνθήκες	2	4	5ο
058Κ	Βιοκινητική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης	2	4	5ο

061Κ	Βιοχημική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης	2	4	5ο
064Κ	Εργοφυσιολογική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης	2	4	5ο
ΕΠ0128Κ	Έλεγχος Κινητικών Δεξιοτήτων	2	4	5ο
087Κ	Ετήσιος Σχεδιασμός Αθλητικής Προπόνησης	2	4	5ο
ΕΠ0127Κ	Μάθηση και Ανάπτυξη Κινητικών Δεξιοτήτων	2	4	5ο
Από τα μαθήματα κατεύθυνσης επιλέγονται 3 μαθήματα στο 5ο εξάμηνο				
ΚΩΔ.	**6ο Εξάμηνο**			
ΕΠ0149Κ	Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων	2	4	6ο
076Κ	Ψυχολογική Προετοιμασία Αθλητών	2	4	6ο
ΕΠ0146Κ	Εργομετρία	2	4	6ο
ΕΠ0145Κ	Αθλητικές Κακώσεις	2	4	6ο
088Κ	Αξιολόγηση της Δύναμης &Νευρομυϊκός Έλεγχος	2	4	6ο
ΕΠ0220Κ	Διαταραχές Υγείας και Πρώτες Βοήθειες Αθλουμένων	2	4	6ο
ΕΠ0159Κ	Μεθοδολογία Έρευνας και Στατιστική	2	4	6ο
Από τα μαθήματα κατεύθυνσης επιλέγονται 3 μαθήματα στο 6ο εξάμηνο				

Αναψυχή, Αθλητικός Τουρισμός και Υγεία (15)

5ο Εξάμηνο

ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**	**h.**	**ΠΜ**	**Εξ.**
ΕΠ0232Κ	Διαταραχές Υγείας και Πρώτες Βοήθειες Αθλουμένων	2	4	5ο
ΕΠ0124Κ	Άσκηση και Αισθητηριακές Διαταραχές	2	4	5ο
038Κ	Εφαρμοσμένη Αθλητιατρική	2	4	5ο
ΕΠ0144Κ	Ψυχοκινητική αγωγή σε άτομα με αναπηρίες	2	4	5ο
098Κ	Αθλητική Καρδιολογία	2	4	5ο
ΕΠ0154Κ	Άσκηση Ατόμων με Χρόνιες Παθήσεις	2	4	5ο
ΕΠ0245Κ	Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για ελεύθερα ασκούμενους	2	4	5ο
Από τα μαθήματα κατεύθυνσης επιλέγονται 3 μαθήματα στο 5ο εξάμηνο				

6ο Εξάμηνο

ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**	**h.**	**ΠΜ**	**Εξ.**
ΕΠ0233Κ	Οργάνωση Αθλητικών Σωματείων	2	4	6ο
ΕΠ0234Κ	Μάρκετινγκ υπηρεσιών Αναψυχής και Αθλητικού Τουρισμού	2	4	6ο
ΕΠ0235Κ	Κοινωνιολογικές Προσεγγίσεις του Αθλητικού Τουρισμού και των αθλητικών-πολιτιστικών διοργανώσεων	2	4	6ο
ΕΠ0236Κ	Ψυχολογία Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής	2	4	6ο
ΕΠ0237Κ	Οργάνωση Κατασκηνώσεων	2	4	6ο
ΕΠ0244Κ	Μεθοδολογία Έρευνας και Στατιστική	2	4	6ο
075Κ	Κοινωνική Αθλητική Ψυχολογία	2	4	6ο
ΕΠ0152Κ	Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα	2	4	6ο

Από τα μαθήματα κατεύθυνσης επιλέγονται 3 μαθήματα στο 6ο εξάμηνο

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ (54)				
ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ (18)				**ΚΩΔ.**
Μουσική Ρυθμολογία	2	2	4ο / 7ο	**012**
Οργάνωση και Σχεδιασμός Αθλητικών Ακαδημιών / camps	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0221**
Ειδικά θέματα Ολυμπιακών Αγώνων	2	2	4ο / 7ο	**024**
Ολυμπιακή Παιδεία	2	2	4ο / 7ο	**095**
Κολύμβηση Ατόμων με Αναπηρίες	2	2	4ο / 7ο	**099**
Παραολυμπιακά Αθλήματα	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0125**
Ορθοσωμική Γυμναστική	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0224**
Άσκηση και Παχυσαρκία	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0225**
Άσκηση και ποιότητα Ζωής στην τρίτη ηλικία	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0226**
Νέες τεχνολογίες στον Αθλητισμό και την Εκπαίδευση	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0227**
Ξένες Γλώσσες (Αγγλικά)	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0228**
Επιχειρηματικότητα και καινοτομία στον Αθλητισμό	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0139**
Ευκαμψία και Απόδοση	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0166**
Θεραπευτικές εφαρμογές της Άσκησης	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0167**
Κολύμβηση και σωματική υγεία	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0168**
Όρια Αθλητικής Απόδοσης	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0161**
Εισαγωγή στη χρήση Η/Υ	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0239**
Διπλωματική		6	7ο	**500**
ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ (36)				**ΚΩΔ.**
Αντισφαίριση	2	2	4ο / 7ο	**029**
Χορογραφία Επιδείξεων	2	2	4ο / 7ο	**06Α**
Μοντέρνος Χορός	2	2	4ο / 7ο	**013**
Διεθνείς Χοροί	2	2	4ο / 7ο	**089**
Επιτραπέζια αντισφαίριση	2	2	4ο / 7ο	**043**
Αντιπτέριση	2	2	4ο / 7ο	**027**
Αεροβική-Fitness	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0223**
Ποδηλασία	2	2	4ο / 7ο	**005**
Χιονοδρομία	2	2	4ο / 7ο	**055**
Ακροβατική Γυμναστική	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ017**
Τραμπολίνο	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ018**
Ρυθμική Γυμναστική Επιδείξεων	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0137**
Ειδικές Εφαρμογές της Αθλητικής Φυσικοθεραπείας	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0142**

Ορειβασία	2	2	4ο / 7ο	**053**
Ιστιοπλοΐα	2	2	4ο / 7ο	**047**
Καταδύσεις	2	2	4ο / 7ο	**059**
Κωπηλασία	2	2	4ο / 7ο	**033**
Ναυαγοσωστική	2	2	4ο / 7ο	**049**
Συγχρονισμένη Κολύμβηση	2	2	4ο / 7ο	**015**
Τεχνική Κολύμβηση	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0245**
Υδατοσφαίριση	2	2	4ο / 7ο	**045**
Υδρογυμναστική - Υδροαεροβική	2	2	4ο / 7ο	**003**
Άρση Βαρών	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0173**
Ζίου Ζίτσου - Αυτοάμυνα	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0180**
Πετοσφαίριση Παραλίας	2	2	4ο / 7ο	**006**
Ταεκβοντό	2	2	4ο / 7ο	**063**
Τζούντο	2	2	4ο / 7ο	**037**
Πάλη	2	2	4ο / 7ο	**035**
Μπέιζμπολ	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0230**
Τοξοβολία	2	2	4ο / 7ο	**082**
Υποβρύχιες Καταδύσεις	2	2	4ο / 7ο	**025**
Τεχνικές Ασκήσεων ανάπτυξης δύναμης και ταχυδύναμης	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0229**
Καράτε	2	2	4ο / 7ο	**ΕΠ0115**
Παιδαγωγικά παιχνίδια	2	2	4ο / 7ο	**034**
Εκμάθηση Κολύμβησης	2	2	4ο / 7ο	**009/4**
Πρακτική Άσκηση		6	7ο	**ΕΠ0218**

Από τα μαθήματα ελεύθερης επιλογής επιλέγονται 5 (2 θεωρητικά-3 εφαρμογής) στο 4ο και 7ο εξάμηνο

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ

(Επιλέγονται ανάλογα με την κατεύθυνση που έχει ακολουθήσει ο φοιτητής στο 5ο και 6ο εξάμηνο)

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Αγωνιστικός Αθλητισμός

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (22)	**h.**	**ΠΜ**	**Εξ.**	**ΚΩΔ.**
Άρση Βαρών	18 (2Χ9)	32 (2Χ16)	7ο-8ο	**Ε02**
Ενόργανη Γυμναστική	18 (2Χ9)	32 2Χ16)	7ο-8ο	**Ε03**

	Ιστιοπλοΐα	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**E04**
	Καράτε	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**E34**
	Καλαθοσφαίριση	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**E05**
	Κλασικός Αθλητισμός	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**E06**
	Κολύμβηση	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**E07**
	Κωπηλασία	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**E08**
	Πάλη	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**E09**
	Πετοσφαίριση	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**E10**
	Ποδόσφαιρο	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**E11**
	Ρυθμική Γυμναστική	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**E13**
	Ταεκβοντό ITF	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**E39**
	Ταεκβοντό WTF	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**E14**
	Τζούντο	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**E15**
	Υδατοσφαίριση	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**E16**
	Χειμερινά Αθλήματα	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**E17**
	Χειροσφαίριση	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**E18**
	Ποδηλασία	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**E23**
	Ναυαγοσωστική	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**E27**
	Αντιπτέριση	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**E28**
	Αντισφαίριση	18	32	7ο-8ο	**E01**

	(2X9)	(2X16)		
Ζίου Ζίτσου	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**Ε39**
Αναψυχή, Αθλητικός Τουρισμός και Υγεία (4)				
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	**h.**	**ΠΜ**	**Εξ.**	**ΚΩΔ.**
Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**Ε21**
Αθλητικές Δραστηριότητες Κλειστού Χώρου (fitness)	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**Ε37**
Ειδική Φυσική Αγωγή - Θεραπευτική Γυμναστική	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**Ε22**
Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες και Αθλητικός Τουρισμός	18 (2X9)	32 (2X16)	7ο-8ο	**Ε36**

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

128 Ιστορία και Φιλοσοφία της Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να γνωρίσουν οι φοιτητές-ιες 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-ιες 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-ιες.

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-ιες.

129 Περιγραφική και Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου

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.

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

130 Αθλητική Ψυχολογία

Σκοπός: Οι φοιτητές 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.

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.

176 Φυσιολογία του Ανθρώπου

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.

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
8. Ουροποιητικό Σύστημα – Νεφροί – Αρχικό Διήθημα – Λειτουργία των Ουροφόρων Σωληναρίων – Σχηματισμός και Αποβολή Ούρων
9. Αναπνευστικό Σύστημα – Αναπνοή – Ανταλλαγή Αερίων – Ρύθμιση Αναπνοής
10. Ενδοκρινικό Σύστημα – Ενδοκρινείς Αδένες – Υπόφυση – Θυροειδής Αδένας – Παραθυροειδείς Αδένες – Πάγκρεας – Επινεφρίδια – Όρχεις - Ωοθήκες
11. Εγκέφαλος – Νωτιαίος Μυελός
12. Εργαστηριακή Φυσιολογία
13. Εργαστηριακή Φυσιολογία

177 Κοινωνιολογία της Εκπαίδευσης και του Αθλητισμού

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

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.

178 Εργοφυσιολογία

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

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική αναδρομή και αντικείμενο της εργοφυσιολογίας - Προσδιοριστικοί παράγοντες της σωματικής απόδοσης.
2. Μυϊκή συστολή - Είδη μυϊκής συστολής.
3. Χαρακτηριστικά μυϊκών ινών - Μυϊκή απόδοση - Επίδραση της προπόνησης στις μυϊκές ίνες.
4. Παράγοντες που επηρεάζουν τη μυϊκή δύναμη - Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης, μυϊκή αντοχή και μυϊκός κάματος.
5. Νευρομυϊκός έλεγχος.
6. Πηγές και μηχανισμοί παραγωγής μυϊκής ενέργειας - Ενεργειακές φάσεις του μυϊκού έργου.
7. Αερόβια ικανότητα - Αναερόβια ικανότητα - Αναερόβιο κατώφλι και αντοχή.
8. Συμμετοχή των θερμιδογόνων ουσιών, αναπνευστικό πηλίκο - Θερμορύθμιση κατά την άσκηση.
9. Ορμονική ρύθμιση κατά την άσκηση.
10. Θρεπτικός περιορισμός της μυϊκής προσπάθειας - Σωματότυπος, σωματικό λίπος και έλεγχος του σωματικού βάρους - Απώλεια και αναπλήρωση υγρών κατά την άσκηση.
11. Υψόμετρο και σωματική απόδοση.
12. Βιολογικές προσαρμογές με την προπόνηση - Βιολογικές προσαρμογές κατά την ανάπτυξη - Επίδραση της άσκησης στην παιδική και εφηβική ηλικία.
13. Βιολογικά χαρακτηριστικά αθλητών ομαδικών αθλημάτων - Βιολογικά χαρακτηριστικά αθλητών ατομικών αθλημάτων.

179 Παιδαγωγική

Σκοπός: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές 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.

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

229 Βιοκινητική

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

Ένα μέρος του μαθήματος είναι εργαστηριακό. Πραγματοποιείται στο εργαστήριο Βιοκινητικής (Θέρμη) ανά ομάδες 14-18 φοιτητών/τριών. Οι φοιτητές/-τριες που δηλώνουν προαιρετικά συμμετοχή στο εργαστηριακό μέρος του μαθήματος στην αρχή του εξαμήνου, υποχρεούνται να παρακολουθήσουν όλες τις εργαστηριακές ασκήσεις. Το εργαστηριακό μέρος συμμετέχει στον τελικό βαθμό κατά 20%.

Διδακτικές ενότητες

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

10. Μηχανική της κολύμβησης.
11. Μηχανική της ενόργανης γυμναστικής.
12. Μηχανική της ρίψης.
13. Εργαστηριακές ασκήσεις.

231 Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού

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

Διδακτικές Ενότητες

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

232 Αγωγή σε άτομα με αναπηρίες

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.

Με την παρακολούθηση του μαθήματος αυτού οι φοιτητές θα αποκτήσουν γνώσεις των διαδικασιών και των μεθοδολογιών που αφορούν την παθοφυσιολογία των ατόμων με ειδικές ανάγκες. Με αυτή την έννοια, το μάθημα αποτελεί τη βάση για την απόκτηση εξειδικευμένων γνώσεων σχετικά με τα χαρακτηριστικά των ατόμων με αναπηρίες.

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.

280 Βιοχημεία της Άσκησης και Διατροφή Αθλουμένων

Σκοπός: Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να (α) περιγράφουν το μεταβολισμό των συστατικών της τροφής στον άνθρωπο, με έμφαση στον ενεργειακό μεταβολισμό, (β) διακρίνουν τις κατηγορίες θρεπτικών συστατικών από την άποψη της βιολογικής τους χρησιμότητας και των πηγών τους στα τρόφιμα, (γ) περιγράφουν τις απαιτήσεις του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά, τις αρχές μιας υγιεινής διατροφής και τις επιπτώσεις μιας λανθασμένης διατροφής, (δ) περιγράφουν τις ιδιαιτερότητες της αθλητικής διατροφής, (ε) διακρίνουν τα αποτελεσματικά από τα αναποτελεσματικά διατροφικά εργογόνα βοηθήματα ανάλογα με το άθλημα και (στ) αξιολογούν την επιστημονικότητα πληροφοριών σχετικών με τη διατροφή και την αθλητική διατροφή.

Διδακτικές ενότητες:

1. Ο ρόλος της διατροφής στην ανθρώπινη υγεία και απόδοση
2. Τα συστατικά της τροφής και ο μεταβολισμός τους
3. Υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες, βιταμίνες στοιχεία και νερό: βιολογική χρησιμότητα και διατροφικές πηγές τους
4. Απαιτήσεις του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά
5. Αρχές υγιεινής διατροφής
6. Επιπτώσεις λανθασμένης διατροφής
7. Σύσταση σώματος, παχυσαρκία
8. Ιδιαιτερότητες της αθλητικής διατροφής
9. Διατροφή για την προπόνηση και τον αγώνα
10. Διατροφή για μεταβολή βάρους
11. Διατροφικά εργογόνα βοηθήματα

281 Παιδαγωγική Ψυχολογία

Σκοπός: Να γνωρίσουν οι φοιτητές 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.

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.

319 Αθλητιατρική

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.

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

381 Προπονητική

Σκοπός: Με το τέλος του μαθήματος οι φοιτητές/-τριες 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

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγικά, ιστορικά στοιχεία της προπονητικής.
2. Βασικές έννοιες της προπονητικής – προπόνησης.
3. Μεθοδολογικές, βιολογικές έννοιες της προπονητικής.
4. Βιολογικοί νόμοι και νομοτέλειες της προπονητικής.
5. Αρχή του αποτελεσματικού ερεθίσματος της επιβάρυνσης.
6. Αρχή της προοδευτικής αύξησης της επιβάρυνσης.
7. Αρχή της παραλλαγής της προπονητικής επιβάρυνσης.
8. Αρχή της επιβάρυνσης και αποκατάστασης.
9. Αρχή της επανάληψης και συνέχειας.
10. Αρχή της ατομικότητας και ηλικίας
11. Αρχή της αυξανόμενης εξειδίκευσης.
12. Αρχή του μακροχρόνιου προγραμματισμού.
13. Αρχή της ρυθμιζόμενης αλληλεπίδρασης των περιεχομένων.
14. Αρχή της περιοδικότητας και της κυκλικότητας.
15. Καθοδήγηση, ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας.
16. Τεχνική.
17. Φυσική κατάσταση.
18. Δύναμη, βασικές μορφές δύναμης.
19. Μεθοδολογία ανάπτυξης της δύναμης.
20. Ανάπτυξη της δύναμης στην παιδική και εφηβική ηλικία.
21. Ανάπτυξη της δύναμης σε ηλικιωμένους.
22. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη της δύναμης.
23. Αξιολόγηση της δύναμης.
24. Ταχύτητα, Μορφές Ταχύτητας.
25. Μεθοδολογία ανάπτυξης της ταχύτητας.
26. Ανάπτυξη της ταχύτητας στην παιδική και εφηβική ηλικία.
27. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη της ταχύτητας.
28. Αξιολόγηση της ταχύτητας.
29. Αντοχή, μορφές αντοχής.
30. Μεθοδολογία ανάπτυξης της αντοχής.
31. Ανάπτυξη της αντοχής στην παιδική και εφηβική ηλικία.
32. Ανάπτυξη της αντοχής σε ηλικιωμένους.
33. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη της αντοχής.
34. Αξιολόγηση της αντοχής.
35. Κινητικότητα, βασικές έννοιες, παράγοντες επίδρασης.
36. Μεθοδολογία ανάπτυξης της κινητικότητας
37. Κινητικότητα και ηλικία

38. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη της κινητικότητας.
39. Αξιολόγηση της κινητικότητας.
40. Συντονιστικές ικανότητες.

425 Διδακτική της Φ.Α. στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Σκοπός: Οι φοιτητές αναμένεται ότι στα πλαίσια του μαθήματος θα:

- Εξοικειωθούν με το σχεδιασμό και την οργάνωση ενός αποτελεσματικού μαθήματος Φυσικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση.
- Κατανοήσουν τους θεωρητικούς άξονες της παιδαγωγικής για την πρόληψη και αντιμετώπιση ανεπιθύμητης συμπεριφοράς.
- Καλλιεργήσουν το προσωπικό τους στιλ διδασκαλίας.
- Θα συνδέσουν θεωρία και πράξη μέσω βιωματικής συμμετοχής σε διδακτικές δραστηριότητες στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση.
- Θα παράγουν ερευνητικά ερωτήματα στη Φυσική Αγωγή της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

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

426 Αθλητική Φυσικοθεραπεία Ι

Σκοπός: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες ως ασχολούμενοι με τον αθλητισμό, θα είναι σε θέση να είναι ενήμεροι των θεμελιωδών φυσικοθεραπευτικών αρχών που συνδέονται με τις αθλητικές κακώσεις και παθήσεις, να προβλέπουν και να προλαμβάνουν αθλητικές κακώσεις, να προσφέρουν τις Α΄ Βοήθειες σε αθλητική κάκωση, να συμμετέχουν στην αποκατάσταση και επαναδραστηριοποίηση των αθλουμένων αλλά και να συνεργάζονται αρμονικά και αποτελεσματικά με τους ιατρούς και φυσικοθεραπευτές.

Διδακτικές Ενότητες

1. Εισαγωγή – Ιστορική εξέλιξη της Φυσικοθεραπείας - Φυσιοθεραπευτικά μέσα
2. Θερμοθεραπεία
3. Κρυοθεραπεία
4. Αθλητική μάλαξη (θεωρία)
5. Αθλητική μάλαξη (εφαρμογή)
6. Επιδέσεις στον αθλητισμό (θεωρία)

7. Επιδέσεις στον αθλητισμό (εφαρμογή)
8. Αποκατάσταση και επαναδραστηριοποίηση αθλητών
9. Φυσιοθεραπευτική αγωγή και αποκατάσταση μετά από μυϊκές και τενόντιες κακώσεις
10. Φυσιοθεραπευτική αγωγή και αποκατάσταση μετά από συνδεσμικές κακώσεις (διάστρεμμα – εξάρθρημα)
11. Φυσιοθεραπευτική αγωγή και αποκατάσταση μετά από οστικές κακώσεις
12. Φυσιοθεραπευτικά προγράμματα αποκατάστασης παραμορφώσεων σπονδυλικής στήλης
13. Παρουσίαση εργασιών φοιτητών

475 Διδακτική της Φ.Α. στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση

Σκοπός: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα: 1. κατανοήσουν τις θεωρητικές προσεγγίσεις της διδακτικής της φυσικής αγωγής στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, 2. μπορούν να εφαρμόσουν στην πράξη τα χαρακτηριστικά των θεωρητικών προσεγγίσεων 3. παράγουν ερευνητικά ερωτήματα στη φυσική αγωγή.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στη διδακτική της φυσικής αγωγής.
2. Σκοποί και στόχοι της φυσικής αγωγής στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.
3. Στόχοι επίτευξης και κίνητρα στη φυσική αγωγή.
8. Κλίμα αποτελεσματικής διδασκαλίας.
4. Διδασκαλία δεξιοτήτων στη φυσική αγωγή.
5. Προαγωγή της αυτενέργειας των μαθητών/τριών.
6. Παροχή ανατροφοδότησης στο μάθημα.
7. Ανάπτυξη κοινωνικών αλληλεπιδράσεων στη φυσική αγωγή.
8. Αξιολόγηση στη φυσική αγωγή.
9. Οργάνωση της διδασκαλίας στη φυσική αγωγή.
10. Μέθοδοι διδασκαλίας στη φυσική αγωγή.
11. Ψυχοσωματικές μεταβολές του εφήβου: επιδράσεις στο μάθημα φυσικής αγωγής.
12. Χαρακτηριστικά αποτελεσματικού διδάσκοντα.
13. Ειδικά θέματα διδακτικής φυσική αγωγής στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.
14. Ανακεφαλαίωση.

477 Κινητική Συμπεριφορά

Σκοπός: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες 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.

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

ΟΜΑΔΑ 2: ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

119 Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού Ι

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

Διδακτικές ενότητες

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

120 Διδακτική της Παιδαγωγικής Γυμναστικής Ι

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

Διδακτικές ενότητες

1. Αναφορά στους στόχους του μαθήματος. Γενική επιδεξιότητα- Κινητικές δεξιότητες. Οι έμμεσοι μέθοδοι διδασκαλίας (συγκλίνουσα-αποκλίνουσα). Οργανωτικά μικρής και μέσης παιδικής ηλικίας.
2. Τα είδη μετακίνησης. Το σταμάτημα, η θέση ετοιμότητας, η στήριξη, η ισορροπία. Επανάληψη, σύνδεση και συνδυασμός με τα είδη μετακίνησης.
3. Η γνώση και η αίσθηση-αντίληψη του σώματος. Σχήμα σώματος, είδη κινήσεων και κινητικές δραστηριότητες που εκδηλώνουν τα μέλη και ολόκληρο το σώμα.
4. Η αντίληψη- αίσθηση του χώρου. Προσανατολισμός.
5. Συνασκήσεις: 1η Ενότητα χωρίς επαφή (μίμησης-προσπέλασης εμποδίου). 2η Ενότητα με επαφή(αμοιβαίας υποστήριξης, εφαρμογής και υποδοχής). Άμεση μέθοδος διδασκαλίας (ανταποδοτική).
6. Οργανωτικά - Τακτικές ασκήσεις. Ορολογία της γυμναστικής. Η άμεση παραγγελματική μέθοδος διδασκαλίας. Βασικές στάσεις του ανθρωπίνου σώματος-θεμελιώδεις και παράγωγες θέσεις.
7. Βασικές θέσεις χεριών- κορμού- σκελών. Παράγωγες θέσεις χεριών- κορμού- σκελών. Κινήσεις χεριών- κορμού-σκελών.
8. Η κατανόηση- αίσθηση του ρυθμού. Διδασκαλία βασικών στοιχείων της μουσικής και του ρυθμού. Ο συγχρονισμός-συντονισμός των κινήσεων. Η ροή.
9. Κινητικές δεξιότητες χειρισμού: Πέταγμα-ρίψη, χτύπημα - κλότσημα, υποδοχή - πιάσιμο, με τη

χρήση βοηθητικών οργάνων (μπαλόνια - σπογγάκια - χαρτί).
10. Κινητικές δεξιότητες χειρισμού άρσης, μεταφοράς, εναπόθεσης βάρους, έλξης, ώθησης με τη χρήση γυμναστικών οργάνων (μπάλα- στεφάνι σχοινάκι, κύβους).
11. Άλλοι στόχοι που μπορούν να βελτιωθούν με βοηθητικά και γυμναστικά όργανα (χαρακτηριστικά φυσικής κατάστασης).
12. Σχεδιασμός ημερήσιας γύμνασης για το δημοτικό σχολείο.
13. Εργασίες φοιτητών.

121 Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών Ι

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

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

Διδακτικές ενότητες

1. Σκοπός του μαθήματος - Περιεχόμενο της λαογραφίας - Παράδοση και φολκλόρ στην Ελλάδα. Διδασκαλία των χορών «Στα τρία» , «Ποδαράκι».
2. Τι είναι χορός - Ερμηνεία, ορολογία της λέξης «χορός». Διδασκαλία των χορών «Ζαγορίσιος», «Χρωματιστά τσουράπια».
3. Ο χορός στην αρχαία Ελλάδα. Διδασκαλία των χορών «Πωγωνίσιος», «Καραγκούνα».
4. Συστήματα καταγραφής των χορών. Διδασκαλία του χορού «Συρτός» Καλαματιανός».
5. 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

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

Διδακτικές ενότητες

1. Θεωρία και πράξη
2. Ιστορικά στοιχεία, κανονισμοί, ανάλυση τεχνικής των δρόμων με εμπόδια.

3. Μεθοδική διδασκαλία του περάσματος με βοηθητικά όργανα.
4. Μεθοδική διδασκαλία ολοκληρωμένης τεχνικής.
5. Ιστορικά στοιχεία, κανονισμοί, ανάλυση τεχνικής του άλματος σε ύψος.
6. Μεθοδική διδασκαλία της φοράς στο φλοπ.
7. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής περάσματος του πήχη.
8. Ιστορικά στοιχεία, κανονισμοί, ανάλυση τεχνικής του ακοντισμού.
9. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής με βοηθητικά όργανα.
10. Μεθοδική διδασκαλία ολοκληρωμένης τεχνικής.
11. Ιστορικά στοιχεία, κανονισμοί, ανάλυση τεχνικής της δισκοβολίας.
12. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής με βοηθητικά όργανα.
13. Μεθοδική διδασκαλία ολοκληρωμένης τεχνικής.
14. Ιδιαιτερότητες της διδασκαλίας των αγωνισμάτων στο Δημοτικό και στο Γυμνάσιο.

170 Διδακτική της Παιδαγωγικής Γυμναστικής ΙΙ

Σκοπός: Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές θα μπορούν να διδάξουν (με σωστή περιγραφή και ορθή εκτέλεση) ποικίλες γυμναστικές ασκήσεις με προκαθορισμένα σκοπό. Επίσης, θα είναι ικανοί στο να συγκροτούν γυμναστικά προγράμματα για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία, ανάλογα με τις ανάγκες, τα ενδιαφέροντα, την ηλικία και το φύλο των ασκουμένων.

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

171 Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών ΙΙ

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές στοιχειώδεις γνώσεις της μουσικοχορευτικής μας παράδοσης, έτσι ώστε να είναι σε θέση να καλύψουν τις διδακτικές ανάγκες, σε ότι αφορά τον Ελληνικό παραδοσιακό χορό, σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης και

σε περιφερειακούς πολιτιστικούς συλλόγους. Το μάθημα έχει ως στόχο οι μελλοντικοί καθηγητές Φυσικής Αγωγής να γνωρίσουν τα ήθη και έθιμα του Ελληνικού λαού, τις ηθικές, αισθητικές και παιδαγωγικές αξίες που απορρέουν από αυτά και να συμμετέχουν στη διάδοσή τους στις νεώτερες γενιές.
Οι κύριες ενότητες του μαθήματος αναφέρονται στην Ιστορία του Ελληνικού χορού, τη θέση του Ελληνικού παραδοσιακού χορού στη λαογραφία, τη διδασκαλία αντιπροσωπευτικών χορών από όλες τις περιοχές της Ελλάδας, τη μορφολογική ανάλυση των χορών και τη διδακτική του Ελληνικού παραδοσιακού χορού.

Διδακτικές ενότητες

1. Ο χορός στην Ελληνική κοινωνία - Αντιλήψεις για το χορό. Διδασκαλία του χορού «Ρούγα-Κερκυραϊκός».
2. Παράδοση και φολκλόρ στην Ελλάδα. Διδασκαλία του χορού «Νιζάμικος».
3. Επίδραση του περιβάλλοντος στη μάθηση - Σχέσεις του ανθρώπου με το περιβάλλον. Διδασκαλία του χορού «Τσάμικος».
4. Χορευτικό ρεπερτόριο και θέση του άντρα και της γυναίκας σ' αυτό. Διδασκαλία του χορού «Τσάμικος-παραλλαγές».
5. Ελληνικά λαϊκά μουσικά όργανα. Διδασκαλία του χορού «Λυτός».
6. Φάσεις μάθησης - Ανατροφοδότηση. Διδασκαλία του χορού «Πεντοζάλης».
7. Μέθοδοι διδασκαλίας. Διδασκαλία του χορού «Πηδηχτός Ρόδου».
8. Η παραδοσιακή φορεσιά. Διδασκαλία του χορού «Ζωναράδικος».
9. Διδακτική του Ελληνικού παραδοσιακού χορού. Διδασκαλία του χορού «Παϊντούσκα».
10. Διδακτική του Ελληνικού παραδοσιακού χορού - Κινητική μάθηση - παράγοντες που καθορίζουν την ανθρώπινη απόδοση. Διδασκαλία του χορού «Κότσαρι».
11. Διδακτική των χορών σε ΑΜΕΑ. . Διδασκαλία του χορού «Ζεϊμπέκικος Κύπρου».
12. Μάθηση με παρατήρηση - Ανάλυση δεξιοτήτων - Διόρθωση λαθών. Διδασκαλία του χορού «Γκάϊντα».
13. Γενική επανάληψη.

218 Διδακτική του Ποδοσφαίρου Ι

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

Διδακτικές ενότητες

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

14. Διδασκαλία βασικών κανονισμών ποδοσφαίρου.

219 Διδακτική της Χειροσφαίρισης Ι

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

Διδακτικές ενότητες

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

220 Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής Ι

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

Στο θεωρητικό μέρος του μαθήματος παραδίδονται στοιχεία που αφορούν στην ορολογία, την περιγραφή, την τεχνική και τη διδακτική των ασκήσεων. Επίσης, γίνεται αναφορά σε ιστορικά στοιχεία για την εξέλιξη της ενόργανης γυμναστικής και την οργάνωση του μαθήματος στον σχολικό αθλητισμό. Το πρακτικό μέρος του μαθήματος αφιερώνεται στη μεθοδική διδασκαλία (προασκήσεις, τρόποι βοήθειας) και την εκτέλεση των ασκήσεων.

Διδακτικές ενότητες

1. **α)** Τα όργανα της Ενόργανης Γυμναστικής (ΕΓ). Ταξινόμηση οργάνων, χρήση οργάνων, χειρισμός οργάνων, συνδυασμοί οργάνων, ασφάλεια οργάνων, διαστάσεις οργάνων, ιδιαιτερότητες οργάνων.
β) Ασκήσεις και παιχνίδια για γνωριμία, προετοιμασία και εξοικείωση με τα όργανα της ΕΓ.

2. **α)** Η ΕΓ ως άθλημα, δραστηριότητα και αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής στην εκπαίδευση. Ιστορική αναδρομή.
β) Μορφές εξάσκησης στα όργανα της ΕΓ (κυκλικά, σταθμοί, παιχνίδια κλπ.). Εκμάθηση των μετακινήσεων (βηματισμών, στροφών, αλμάτων κλπ.) και απόκτηση των βασικών θέσεων-στάσεων του σώματος (Θέσεις, ισορροπίες, στηρίξεις, εξαρτήσεις, κατακλίσεις, στάσεις, λαβές).

3. **α)** Η ορολογία της ΕΓ. Τα είδη των κινήσεων στην ΕΓ.
β) Κυλίσματα, κυβιστήσεις και περιστροφές. Μορφές εξάσκησης για την ανάπτυξη του προσανατολισμού σε περιστροφές γύρω από τους άξονες του σώματος (κυλίσματα εμπρός, πίσω, πλάγια κλπ, σε διάφορες επιφάνειες (κατηφορικές, οριζόντιες, ανηφορικές, μαλακές, σκληρές, στενές κλπ) και περιστροφές εμπρός-πίσω κάτω από εύκολες συνθήκες σε χαμηλές μπάρες διαφορετικών οργάνων.

4. **α)** Η βασική τεχνική των αιωρήσεων στα όργανα της ΕΓ.
β) Αιωρήσεις-ταλαντεύσεις σε διάφορα όργανα. Μορφές εξάσκησης για την ανάπτυξη του ρυθμού και του σταθερού κρατήματος της λαβής σε αιωρήσεις, από την εξάρτηση και από τη στήριξη στα διάφορα όργανα.

5. **α)** Η κατακόρυφη στήριξη. Τεχνική και μεθοδική διαδικασία εκμάθησης.
β) Κυκλική εξάσκηση σε ειδικές ασκήσεις, για την απόκτηση και βελτίωση της κατακόρυφης στήριξης.

6. **α)** Τα άλματα στον σχολικό αθλητισμό. Χαρακτηριστικά γυμναστικών και ακροβατικών αλμάτων.
β) Άλματα και πτήσεις. Εξάσκηση βασικών γυμναστικών αλμάτων με ποικίλες παραλλαγές και σε διαφορετικές επιφάνειες αναπήδησης, στήριξης, προσγείωσης.

7. **α)** Τεχνική και μεθοδική διαδικασία εκμάθησης του άλματος «Διαπέραση με συσπείρωση» στον ίππο.
β) Διδασκαλία και εξάσκηση της διαπέρασης με συσπείρωση, πάνω από χαμηλά εμπόδια ή όργανα (πλινθίο, ίππος).

8. **α)** Τροχός και τροχοστροφή (ροντάτ). Τεχνική και μεθοδική διαδικασία εκμάθησης.
β) Διδασκαλία του τροχού και της τροχοστροφής στο έδαφος.

9. **α)** Τεχνική και μεθοδική διαδικασία εκμάθησης του άλματος «Διαπέραση με διάσταση» στον ίππο.
β) Διδασκαλία και εξάσκηση της διαπέρασης με διάσταση πάνω από χαμηλά εμπόδια ή όργανα (πλινθίο, ίππος).

10. **α)** Πλάγιες και κυκλικές αιωρήσεις σκελών (περάσματα). Χαρακτηριστικά, τεχνική και μεθοδική διαδικασία εκμάθησης.
β) Εξάσκηση 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)** Οι αναβάσεις. Χαρακτηριστικά, τεχνική και μεθοδική διαδικασία εκμάθησης.
β) Εκμάθηση της κίνησης των αναβάσεων, κάτω από εύκολες συνθήκες και από διάφορες θέσεις. Γιγαντιαία ανάβαση εμπρός στο δίζυγο.

12. **α)** Συνδυασμοί ασκήσεων και σύνθεση προγραμμάτων στα όργανα της ΕΓ.
β) Εξάσκηση σε βασικές συνδέσεις και συνδυασμούς των ασκήσεων που έχουν διδαχθεί.

13. **α)** Ανακεφαλαίωση και συζήτηση των σημαντικότερων θεμάτων της ύλης.
β) Ομαδική εξάσκηση για σύνθεση και εκτέλεση των προγραμμάτων στα όργανα της ΕΓ.

221 Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής Ι

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

Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος περιλαμβάνει: Ιστορική αναδρομή στη ρυθμική γυμναστική. Ανάλυση και σκοπιμότητα της χρήσης των θέσεων των χεριών και των ποδιών του μπαλέτου. Χρήση της μουσικής στη ρυθμική γυμναστική. Θεωρητική ανάλυση της βασικής τεχνικής στη μπάλα και στο σχοινάκι. Ορθολογιστική θεώρηση της κίνησης. Αρχιτεκτονική της σύνθεσης ενός

προγράμματος ρυθμικής στα δυο όργανα και τοποθέτηση των ασκήσεων σε σχέση με το χώρο και τον χρόνο. Εισαγωγή στον διεθνή κώδικα βαθμολογίας στα δυο όργανα.

Διδακτικές ενότητες

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

268 Διδακτική του Ποδοσφαίρου ΙΙ

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

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην τακτική - Προπόνηση τακτικής στις αναπτυξιακές ηλικίες.
2. Συστήματα ποδοσφαίρου.
3. Ατομική τακτική. Ατομική επιθετική τακτική «με μπάλα και χωρίς μπάλα».
4. Ατομική αμυντική τακτική «με μπάλα και χωρίς μπάλα».
5. Υποομαδική τακτική. Υποομαδική επιθετική τακτική στην «απλή συνεργασία παιχτών», «ξεμαρκάρισμα», «ένα-δύο».
6. Υποομαδική επιθετική τακτική στην «παράδοση - παραλαβή μπάλας» και στο «Overlapping».
7. Υποομαδική αμυντική τακτική στην «κάλυψη συμπαίχτη ή συμπαιχτών».
8. Μορφές επίθεσης και άμυνας.
9. Ομαδική τακτική. Βασικές αρχές ομαδικής επιθετικής τακτικής («κινητικότητα παιχτών», «αριθμητική υπεροχή», «επιθετικό βάθος»).

10. Βασικές αρχές ομαδικής επιθετικής τακτικής («επιθετικό πλάτος», «συνοχή γραμμών», «αλλαγή ρυθμού» και «μεταφορά παιχνιδιού»).
11. Βασικές αρχές ομαδικής αμυντικής τακτικής («επιβράδυνση διεξαγωγής της αντίπαλης επίθεσης», «αμυντικό βάθος», «συμπύκνωση- συγκέντρωση παιχτών μπροστά στην εστία», «αριθμητική υπεροχή», «ισορροπία άμυνας» και «συνοχή στις γραμμές»).
12. Βασική «τακτική του τερματοφύλακα» στις αμυντικές - επιθετικές ενέργειες.
13. Τακτική στις στατικές φάσεις.

269 Διδακτική της Χειροσφαίρισης ΙΙ

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

Διδακτικές ενότητες

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

270 Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής ΙΙ

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

Στο θεωρητικό μέρος του μαθήματος δίδονται στοιχεία που αφορούν στην ορολογία, την περιγραφή, την τεχνική και τη διδακτική των ασκήσεων. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίδεται στις βασικές έννοιες της μηχανικής, για την κατανόηση της τεχνικής των ασκήσεων. Επιπλέον, παραδίδονται στοιχεία του κώδικα βαθμολογίας της ενόργανης γυμναστικής των ανδρών και των γυναικών. Το πρακτικό μέρος του μαθήματος αφιερώνεται στη μεθοδική διδασκαλία (προασκήσεις, τρόποι βοήθειας) και την εκτέλεση των ασκήσεων.

Διδακτικές ενότητες

1. **α)** Βασικές έννοιες της μηχανικής, για την κατανόηση της τεχνικής των ασκήσεων της Ενόργανης Γυμναστικής (ΕΓ).
β) Βελτίωση της τεχνικής των κυλισμάτων (κυβιστήσεων) προς τα εμπρός και προς τα πίσω, με συσπείρωση, διάσταση και δίπλωση. Συνδέσεις με άλματα και αναπηδήσεις, με κατακόρυφη στήριξη και τροχό.

2. **α)** Η βοήθεια και η ασφάλεια στην ΕΓ.
β) Εξάσκηση σε συνεργασία. Απόκτηση δεξιοτήτων βοήθειας και εκμάθηση της ανακυβίστησης στην κατακόρυφη στήριξη.

3. **α)** Μέθοδοι διδασκαλίας για την εκμάθηση των δεξιοτήτων της ΕΓ.
β) Βελτίωση της τεχνικής και ενίσχυση των αιωρήσεων από τη στήριξη και την εξάρτηση στα όργανα της ΕΓ.

4. **α)** Χειροκυβίστηση στο έδαφος. Ανάλυση τεχνικής και μεθοδική διαδικασία εκμάθησης.
β) Εξάσκηση σε συνεργασία. Απόκτηση των δεξιοτήτων και τεχνικών βοήθειας, για την εκμάθηση της χειροκυβίστησης στο έδαφος.

5. **α)** Ανατροπή από την εξάρτηση. Χαρακτηριστικά, τεχνική και μεθοδική διαδικασία εκμάθησης.
β) Εξάσκηση της ανατροπής από την εξάρτηση κάτω από εύκολες συνθήκες στα διάφορα όργανα της ΕΓ. Ομαδική εργασία και άσκηση σε σταθμούς, για την εμπέδωση των διαφορετικών τεχνικών βοήθειας.

6. **α)** Άλμα «Χειροκυβίστηση» στον ίππο. Ανάλυση τεχνικής και μεθοδική διαδικασία εκμάθησης.
β) Εκμάθηση του άλματος «Χειροκυβίστηση» κάτω από εύκολες συνθήκες (σε μεγάλα στρώματα, πλινθίο, ίππο). Εξάσκηση σε παράλληλους διαδρόμους. Συνεργασία για βοήθεια και ασφάλεια.

7. **α)** Έξοδος «Καταπέλτης». Χαρακτηριστικά, τεχνική και μεθοδική διαδικασία εκμάθησης.
β) Εκμάθηση και εξάσκηση της εξόδου «Καταπέλτης» από εξάρτηση, στάση, στήριξη και πελματιαία στήριξη στα διάφορα όργανα της ΕΓ.

8. **α)** Μετωπιαία ανατροπή από αιώρηση. Τεχνική και μεθοδική διαδικασία εκμάθησης.
β) Διδασκαλία και εξάσκηση της ανατροπής από την εξάρτηση, με ταλάντευση–αιώρηση και κάτω από εύκολες συνθήκες στις χαμηλές-ψηλές μπάρες των οργάνων.

9. **α)** Σύνθεση προγραμμάτων στο έδαφος και τη δοκό ισορροπίας.
β) Εξάσκηση και σύνδεση αλμάτων (διασκελισμού, ελαφίνας και ψαλιδισμού), ισορροπιών (μετωπιαία, πλευρική), στηρίξεων (γωνιώδης, με διάσταση) και ακροβατικών στοιχείων (τροχός, ροντάτ κλπ), στο έδαφος και τη δοκό ισορροπίας.

10. **α)** Σύνθεση προγραμμάτων στους ασύμμετρους ζυγούς, τον ίππο με λαβές, τους κρίκους, το δίζυγο και το μονόζυγο.
β) Εξάσκηση σε σταθμούς. Βασικές συνδέσεις και συνδυασμοί των ασκήσεων που διδάχτηκαν (αιωρήσεις, περιστροφές, στηρίξεις, εξαρτήσεις, ανατροπές κλπ) σε κάθε όργανο της ΕΓ.

11. **α)** Οργάνωση αγώνων και επιδείξεων ΕΓ μαζικής μορφής.
β) Καθοδήγηση για τη σύνθεση και παρουσίαση ομαδικών προγραμμάτων επιδείξεων στα διάφορα όργανα της ΕΓ.

12. **α)** Η αξιολόγηση-κρίση στην ΕΓ. Βασικά στοιχεία του κώδικα βαθμολογίας.
β) Εξάσκηση σε συνδέσεις και συνδυασμούς των ασκήσεων που έχουν διδαχθεί.

13. **α)** Ανακεφαλαίωση και συζήτηση των σημαντικότερων θεμάτων της ύλης.
β) Ομαδική εξάσκηση για σύνθεση και εκτέλεση των προγραμμάτων στα όργανα της ΕΓ.

271 Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής ΙΙ

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στις φοιτήτριες τις απαραίτητες γνώσεις πάνω στη βασική τεχνική των ασκήσεων χωρίς όργανα και την τεχνική στο στεφάνι, στις κορύνες και στην κορδέλα. Η χρήση των φορητών οργάνων σε συνδυασμό με τη μουσική επένδυση, μπορεί

εύκολα να χρησιμοποιηθεί για παιδαγωγικούς και ψυχαγωγικούς σκοπούς, καθώς και για τη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια Εκπαίδευση.

Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος περιλαμβάνει: Ανάλυση και σκοπιμότητα της χρήσης των θέσεων των χεριών και των ποδιών στο μπαλέτο. Χρήση της μουσικής στη ρυθμική γυμναστική. Θεωρητική ανάλυση της βασικής τεχνικής στο στεφάνι στις κορύνες και στην κορδέλα. Ορθολογιστική θεώρηση της κίνησης. Αρχιτεκτονική της σύνθεσης ενός προγράμματος ρυθμικής στα τρία όργανα και τοποθέτηση των ασκήσεων σε σχέση με το χώρο και τον χρόνο. Βασικά στοιχεία της λειτουργίας του αθλήματος της ρυθμικής γυμναστικής κατά την διάρκεια των αγώνων με βάση τον διεθνή κώδικα βαθμολογίας.

Διδακτικές ενότητες

1. Ασκήσεις ευρύτητας όλων των αρθρώσεων, κυματισμοί του κορμού μπροστά και πίσω, ακροβατικά στοιχεία (κυβιστήσεις και παραλλαγές κυβιστήσεων).
2. Ρυθμικοί βηματισμοί βήμα Βαλς, Πόλκα, Χόπλα. Εκμάθηση της ισορροπίας second στη μπάρα με τη χρησιμοποίηση διαφορετικών τεχνικών. Προασκήσεις της ισορροπίας στο κέντρο. Επανάληψη των απλών αλμάτων και στροφών.
3. Στεφάνι. Λαβές, αιωρήσεις, ταλαντώσεις, μεταβιβάσεις σε διαφορετικά επίπεδα, στατικά και με διάφορες μετακινήσεις στο χώρο. Απλά τεχνικά στοιχεία του οργάνου σε συνδυασμό με τις ασκήσεις σώματος.
4. Στεφάνι. Οχτάρια και περιστροφές του οργάνου σε διαφορετικά επίπεδα και με διαφορετική τροχιά. Περιστροφές του στεφανιού στο πάτωμα και σε διάφορα μέρη του σώματος συνδυασμένες με ασκήσεις σε χαμηλό επίπεδο, εκμάθηση του άλματος anglais.
5. Στεφάνι. Πετάγματα του οργάνου διαφορετικού τύπου (κάθετα, οριζόντια διαμετρικά, δίσκου) και εκμάθηση διαφορετικών λαβών εκτός των χεριών στατικά και με μετακινήσεις. Περάσματα μέσα από το στεφάνι με μικρά άλματα και με διαφορετικού τύπου αναπηδήσεις. Κυλίσματα στο σώμα και στο πάτωμα. Μικρές και μεγάλες συνθέσεις του στεφανιού με μουσική συνοδεία.
6. Κορύνες. Λαβές, αιωρήσεις, ταλαντώσεις, μεταβιβάσεις, οχτάρια μικρά μεσαία και μεγάλα μικρά πετάγματα με μια περιστροφή στον αέρα, περιστροφές σε διαφορετικά επίπεδα. Η εκμάθηση των παραπάνω βασικών στοιχείων γίνεται στην αρχή μόνο με τη μια κορίνα.
7. Κορύνες. Συνδυασμοί ασκήσεων σώματος και βασικής τεχνικής στατικά και με διαφορετικού τύπου μετακινήσεις στο χώρο (μικρά άλματα, τρέξιμο, αναπηδήσεις, ασκήσεις πλαστικότητας, ρυθμικούς και απλούς βηματισμούς, στροφές και ισορροπίες).
8. Κορύνες. Χρήση των δύο κορυνών σε συνδυασμό με τη βασική τεχνική του οργάνου. Προσέγγιση της τεχνικής των μύλων. Μικρές και μεγάλες συνθέσεις με μουσική συνοδεία. Παιχνίδια με τις κορύνες. Κανονισμοί. Αυτοσχεδιασμός.
9. Κορδέλα. Λαβές, αιωρήσεις, ταλαντώσεις, μεταβιβάσεις, κύκλοι, σπιράλ και φιδάκια, οχτάρια οριζόντια και κατακόρυφα, τυλίγματα της κορδέλας σε διάφορα μέρη του σώματος. Εκμάθηση της βασικής τεχνικής του οργάνου με απλές ασκήσεις σώματος.
10. Κορδέλα. Ασκήσεις μετακίνησης στο χώρο σε συνδυασμό με τη βασική τεχνική του οργάνου. Μεταβιβάσεις της κορδέλας απλές και με εκτινάξεις. Χορευτικά στοιχεία και ρυθμικοί βηματισμοί με την κορδέλα, εκμάθηση απλών πεταγμάτων.
11. Κορδέλα. Μικρές και μεγάλες συνθέσεις με μουσική συνοδεία. Παιδαγωγικά παιχνίδια με μια και περισσότερες κορδέλες. Κανονισμοί.
12. Εκμάθηση βασικών ασκήσεων από το μπαλέτο προσαρμοσμένες στη ρυθμική γυμναστική για τη σωστή θέση και χρήση του σώματος. Ακροβατικά στοιχεία με στηρίξεις στα χέρια. Επανάληψη της βασικής τεχνικής του στεφανιού και των κορυνών.
13. Γενικές και ειδικές κατευθύνσεις για τη δημιουργία συνθέσεων- προγραμμάτων στα πέντε όργανα της ρυθμικής γυμναστικής. Κατανομή των ομάδων των ασκήσεων στο χώρο, χρήση όλου του χώρου, επιτυχής συνδυασμός κίνησης και μουσικής.

323 Διδακτική της Πετοσφαίρισης Ι

Σκοπός: Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές/-τριες θα έχουν αποκτήσει τις βασικές θεωρητικές

γνώσεις και πρακτικές εμπειρίες, για την αποτελεσματική διδασκαλία της Πετοσφαίρισης στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση (εκμάθηση της βασικής τεχνικής και τακτικής της πετοσφαίρισης, μέχρι τη σύνθεση ομάδας 6:0).

Διδακτικές ενότητες

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

324 Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης Ι

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

Διδακτικές ενότητες

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

325 Διδακτική της Κολύμβησης Ι

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

τύπου εξοικείωσης του προσώπου και της αναπνοής. Έμφαση στη μάθηση των τεχνικών της ελεύθερης και της ύπτιας κολύμβησης. Έμφαση στη στατική παραμονή του σώματος στην επιφάνεια του νερού και κάτω από αυτή.

Διδακτικές ενότητες

Θεωρία

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

Πρακτικό μέρος

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

373 Διδακτική της Πετοσφαίρισης ΙΙ

Σκοπός: Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές/-τριες θα έχουν αποκτήσει τις βασικές θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές εμπειρίες, για την αποτελεσματική διδασκαλία της Πετοσφαίρισης στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση (εκμάθηση της βασικής τεχνικής και ατομικής-ομαδικής τακτικής της πετοσφαίρισης, με σύνθεση ομάδας 4:2, 2:2:2, 4:2 με διείσδυση και 5:1 με διείσδυση).

Διδακτικές ενότητες

1. Η μεθοδολογία της τεχνικοτακτικής προπόνησης. Προπόνηση τεχνικής με θέματα τακτικής. Παιχνίδι με σύνθεση ομάδας 6:0.
2. Σύστημα σύνθεσης ομάδας 4:2. Η πρώτη ειδίκευση. Ο πασαδόρος.
3. Το διπλό μπλοκ. Η επικοινωνία. Παιχνίδι με σύστημα σύνθεσης ομάδας 4:2 (κεντρική κάλυψη).
4. Το μετωπικό από πάνω κυματιστό σερβίς. Ατομική και ομαδική τακτική του σερβίς.
5. Πάσες 3ου, 2ου και 1ου χρόνου. Παιχνίδι με σύνθεση ομάδας 4:2.
6. Σύστημα σύνθεσης ομάδας 2:2:2. Η δεύτερη ειδίκευση. Ο κεντρικός. Επίθεση τοποθέτησης. Το μπλοκ άουτ.
7. Αμυντικός σχηματισμός με το 6 πίσω (πλευρική κάλυψη). Παιχνίδι με σύνθεση ομάδας 2:2:2.
8. Η κάλυψη της επίθεσης (ντουμπλάζ) 2:3 με το 6 πίσω. Παιχνίδι με σύνθεση ομάδας2:2:2.

9. Σύστημα σύνθεσης ομάδας 4:2 με διείσδυση. Αμυντικός σχηματισμός με τον παίκτη που δεν συμμετέχει στο μπλοκ.
10. Το σερβίς με άλμα. Παιχνίδι με σύνθεση ομάδας 4:2 με διείσδυση.
11. Σύστημα σύνθεσης ομάδας 5:1 με διείσδυση. Παιχνίδι.
12. Ο προπονητής. Η τεχνικοτακτική καθοδήγηση. Κανονισμοί του παιχνιδιού. Φύλλο αγώνα.
13. Συμμετοχή σε αγώνες εσωτερικού πρωταθλήματος του Τμήματος.

374 Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης ΙΙ

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

Διδακτικές ενότητες

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

375 Διδακτική της Κολύμβησης ΙΙ

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

Διδακτικές ενότητες

Θεωρία

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

13. Προπονητικές αρχές και μέθοδοι προπόνησης. Ανασκόπηση. Βιντεοταινία.

Πρακτικό μέρος

1. Μάθηση δράσης ποδιών στο πρόσθιο, έξω και μέσα στο νερό.
2. Μάθηση δράσης ποδιών στην πεταλούδα, έξω και μέσα στο νερό.
3. Ασκήσεις ποδιών και σώματος, υποβρύχια και στην επιφάνεια.
4. Μάθηση δράσης χεριών στο πρόσθιο. Αναπνοή. Συντονισμός.
5. Μάθηση δράσης χεριών στην πεταλούδα. Αναπνοή.
6. Δράση ποδιών στο πρόσθιο και στην πεταλούδα. Βοηθητικά μέσα.
7. Ασκήσεις συντονισμού. Τεστ.
8. Δράση χεριών στο πρόσθιο και στην πεταλούδα. Συντονισμός.
9. Εκκινήσεις- Στροφές-Τερματισμοί.
10. Ασκήσεις συντονισμού. Τεστ πρόσθιου και πεταλούδας 25 μ.
11. Δράσεις χεριών και ποδιών. Συντονισμός. Κολύμβηση 25 και 50 μ.
12. Τεστ δυναμικής άπνοης κολύμβησης 25μ.
13. Μάθηση ναυαγοσωστικής τεχνικής και τεχνικής χαλάρωσης
14. Ανάπτυξη προπονητικού προγράμματος. Επαναλήψεις. Διορθώσεις. Τεστ.

475 Διδακτική της Φ.Α. στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση ΙΙ

Σκοπός: να εφοδιάσει τους φοιτητές/τριες 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.

Διδακτικές ενότητες

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

Εργαστήριο διδακτικής μεθοδολογίας

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

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

476 Αθλητική Φυσικοθεραπεία ΙΙ

Σκοπός: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές / τριες θα είναι ενήμεροι των θεμελιωδών φυσικοθεραπευτικών αρχών και μέσων που εφαρμόζονται στην θεραπεία, αποκατάσταση, επαναδραστηριοποίηση και πρόληψη στις συχνότερες αθλητικές κακώσεις και παθήσεις. Οπότε οι φοιτητές/ τριες συνεργαζόμενοι με φυσικοθεραπευτές και ειδικούς ιατρούς

μπορούν να σχεδιάσουν ή να επιβλέψουν προγράμματα πρόληψης, αποκατάστασης και επαναδραστηριοποίησης αθλουμένων σε διάφορες αθλητικές κακώσεις και παθήσεις.

Διδακτικές ενότητες

1. Φυσικοθεραπευτικά μέσα πριν, ενδιάμεσα και μετά την άσκηση.
2. Αύξηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων.
3. Αξιολόγηση αθλητών με φυσικοθεραπευτικά μέσα – πρακτική εφαρμογή.
4. Εφαρμογή λειτουργικών ναρθήκων, ορθοτικών και λειτουργικής επίδεσης στους αθλητές.
5. Πρακτική εφαρμογή στην πρόληψη και αποκατάσταση των κάτω άκρων των αθλητών με λειτουργικούς νάρθηκες, ορθοτικά και λειτουργικής επίδεσης.
6. Πρακτική εφαρμογή στην πρόληψη και αποκατάσταση των άνω άκρων και του κορμού των αθλητών με λειτουργικούς νάρθηκες, ορθοτικά και λειτουργικής επίδεσης..
7. Σχεδιασμός φυσιοθεραπευτικού προγράμματος αποκατάστασης και επαναδραστηριοποίησης αθλουμένων
8. Φυσιοθεραπευτική αγωγή – αποκατάσταση και επαναδραστηριοποίηση σε κακώσεις του ώμου αθλουμένων
9. Φυσιοθεραπευτική αγωγή – αποκατάσταση και επαναδραστηριοποίηση σε κακώσεις του γόνατος αθλουμένων
10. Φυσιοθεραπευτική αγωγή – αποκατάσταση και επαναδραστηριοποίηση σε κακώσεις της ποδοκνημικής αθλουμένων
11. Φυσιοθεραπευτική αγωγή σε Οσφυαλγία – Ισχιαλγία
12. Παραμορφώσεις άκρου πόδα – Αθλητικό υπόδημα
13. Ηλεκτροθεραπεία

ΟΜΑΔΑ 3: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ

ΕΠ0231 Προπονητική παιδικής & εφηβικής ηλικίας

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

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ02Α Απόδοση σε Διαφορετικές Περιβαλλοντικές Συνθήκες

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

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ058 Βιοκινητική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης

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

Διδακτικές ενότητες

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

9. Σύγκριση της τεχνικής μεταξύ διαφορετικών αθλητών.
10. Εργαστηριακές ασκήσεις.

ΕΠ061 Βιοχημική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης

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

Διδακτικές ενότητες

1. Εύρος και αξία της βιοχημικής παρακολούθησης του αθλουμένου.
2. Αιματολογικές παράμετροι.
3. Κατάσταση σιδήρου.
4. Παράμετροι ενδεικτικές του μεταβολισμού των υδατανθράκων.
5. Προσδιορισμός γλυκόζης στο εργαστήριο.
6. Δοκιμασία πεδίου για την κατασκευή καμπύλης γαλακτικού οξέος-έντασης.
7. Παράμετροι ενδεικτικές του μεταβολισμού των λιπιδίων.
8. Παράμετροι ενδεικτικές του μεταβολισμού των πρωτεϊνών.
9. Παράμετροι ενδεικτικές του μεταβολισμού των φωσφαγόνων.
10. Ηλεκτρολύτες.
11. Ένζυμα.
12. Ορμόνες.
13. Ολοκλήρωση της βιοχημικής αξιολόγησης.

ΕΠ064 Εργοφυσιολογική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης

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

Διδακτικές ενότητες

1. Μέτρηση και αξιολόγηση. Ποιό το κέρδος των αθλητών και των αθλουμένων για να συμμετέχουν στις δοκιμασίες μέτρησης των φυσιολογικών τους δυνατοτήτων.
2. Προσδιορισμός και υπολογισμός. Το περιεχόμενο και οι στόχοι της αξιολογησης.
3. Βασικά και ειδικά εργόμετρα, πρακτικές εφαρμογές.
4. Χρονολογική και βιολογική ηλικία. Ανθρωπομετρία, σωματικό ανάστημα και σωματικό βάρος.
5. Δείκτης μάζας σώματος και αναλογία περιμέτρου μέσης ισχίων.
6. Πρόβλεψη της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου με ερωτηματολόγιο. Μέτρηση και αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας.
7. Υπολογισμός της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου με τη μέθοδο Astrand.
8. Πρακτική εφαρμογή.
9. Βιολογικά χαρακτηριστικά των αθλητών.
10. Μέθοδοι μέτρησης της Καρδιακής συχνότητας και της Αρτηριακής πίεσης. Πρακτικές εφαρμογές.
11. Εργοφυσιολογική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης στο υψόμετρο.
12. Εργοφυσιολογική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης σε ομαδικά αθλήματα.
13. Ολοκλήρωση της εργοφυσιολογικής αξιολόγησης- σύνοψη.

ΕΠ 0128 Έλεγχος Κινητικών Δεξιοτήτων

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι ο φοιτητής/τρια 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 moodle του ΑΠΘ στη διεύθυνση http://elearning.auth.gr

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

087 Ετήσιος Σχεδιασμός Αθλητικής Προπόνησης

Σκοπός: Βασικός σκοπός του μαθήματος είναι να εμβαθύνουν οι φοιτητές τις γνώσεις τους στη θεωρία της αρχής της περιοδικότητας και να αποκτήσουν την ευχέρεια σχεδιασμού ετήσιων προγραμμάτων προπόνησης τόσο σε ομαδικά όσο και σε ατομικά αθλήματα.

Διδακτικές ενότητες

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

13. Εργασίες φοιτητών.

ΕΠ0127 Μάθηση και Ανάπτυξη Κινητικών Δεξιοτήτων

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

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ0149 Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων

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

Διδακτικές ενότητες

1. Θεωρητική προσέγγιση της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές.
2. Χαρακτηριστικά της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές.
3. Χαρακτηριστικά της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές.
4. Σύνθεση χαρακτηριστικών της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές.
5. Σύνθεση χαρακτηριστικών της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές.
6. Εφαρμογή της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές.
7. Εφαρμογή των χαρακτηριστικών της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές με προπονητικό περιεχόμενο την τεχνική.
8. Εφαρμογή των χαρακτηριστικών της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές με προπονητικό περιεχόμενο την τακτική.

9. Θεωρητική προσέγγιση της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές με προπονητικό περιεχόμενο τις γενικές ασκήσεις.
10. Εφαρμογή της προπονητικής επιβάρυνσης στις αθλοπαιδιές με προπονητικό περιεχόμενο τις γενικές ασκήσεις.
11. Δοκιμασίες πεδίου και αξιολόγηση της απόδοσης στις αθλοπαιδιές.
12. Υποδειγματική διδασκαλία της προπονητικής επιβάρυνσης σε κάθε άθλημα από τους φοιτητές.
13. Υποδειγματική διδασκαλία της προπονητικής επιβάρυνσης σε κάθε άθλημα από τους φοιτητές.

ΕΠ076 Ψυχολογική Προετοιμασία Αθλητών

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

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην ψυχορρύθμιση και στις ψυχολογικές παρεμβάσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό.
2. Τεχνικές παρακίνησης και καθορισμού στόχων.
3. Θετική σκέψη – αυτοδιάλογος.
4. Έλεγχος στρες και αγωνιστική απόδοση.
5. Τεχνικές χαλάρωσης και ενεργοποίησης στον αθλητισμό.
6. Λοιπές τεχνικές (ύπνωση, placebo).
7. Βιοανάδραση.
8. Νοερή εξάσκηση – μοντελική εξάσκηση.
9. Τεχνικές ελέγχου προσοχής και συγκέντρωσης.
10. Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης – προγράμματα.
11. Τρόποι λήψης αποφάσεων στην καθοδήγηση της ομάδας. Επικοινωνία – συγκρούσεις.
12. Προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας. Παραδείγματα από την πράξη.
13. Ανακεφαλαίωση.

ΕΠ 0146 Εργομετρία

Σκοπός: Το μάθημα έχει ως στόχο να μελετήσει τις 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 και τις φοιτήτριες της μελέτης των προσαρμοστικών δυνατοτήτων του οργανισμού των αθλητών που οδηγούν στη βελτίωση και τη μεγιστοποίηση της σωματικής και της αθλητικής 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
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 – Υποβρύχια ζύγιση – Πρακτική εφαρμογή
7. Μέτρηση και αξιολόγηση της μυϊκής απόδοσης και δύναμης - Εργαστηριακές μέθοδοι ανάλυσης του μυϊκού ιστού
8. Εργομετρική αξιολόγηση της απόδοσης στο πεδίο. Εργαστήριο vsπεδίο
9. Δρομικές δοκιμασίες πεδίου για την αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας
10. Πρακτική εφαρμογή δοκιμασιών πεδίου για την αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας
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

ΕΠ0145 Αθλητικές Κακώσεις

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

Διδακτικές ενότητες

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

088 Αξιολόγηση της Δύναμης & Νευρομυικός Έλεγχος

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 μυοτενοντίου 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.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια 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. Αμεσες προσαρμογές δύναμης
11. Μακρόχρονες προσαρμογές δύναμης
12. Οργάνωση της προπόνησης δύναμης και επιλογή ασκήσεων ενδυνάμωσης.
13. Σχεδιασμός της προπόνησης δύναμης.

ΕΠ0159 Μεθοδολογία Έρευνας και Στατιστική

Σκοπός: Να δώσει τις βασικές αρχές για το σχεδιασμό και την εκτέλεση επιστημονικών ερευνών στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό. Γίνεται γνωριμία με βασικές έννοιες, τεχνικές και στατιστικά προγράμματα που αποτελούν το υπόβαθρο για την διεξαγωγή μιας επιστημονικής μελέτης.

Διδακτικές ενότητες

1. Τι είναι η έρευνα;
2. Στάδια διεξαγωγής της έρευνας.
3. Δειγματοληψία-βασικές έννοιες.
4. Τύποι μεταβλητών - τύποι κλιμάκων.
5. Στατιστικά πακέτα.
6. Εισαγωγή δεδομένων - Κωδικοποίηση - Αποκωδικοποίηση.
7. Τύποι έρευνας.
8. Πειραματικοί σχεδιασμοί.
9. Συσχετιστικοί σχεδιασμοί.
10. Παραμετρικά και μη παραμετρικά τεστ.
11. Πολυμεταβλητές αναλύσεις.
12. Ανασκόπηση
13. Ανακεφαλαίωση.

ΕΠ0232 Διαταραχές Υγείας και Πρώτες βοήθειες Αθλουμένων

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

Διδακτικές ενότητες

1. Ασκησιογενή σύνδρομα - αξιολόγηση και αντιμετώπιση
2. Συχνότερα συμπτώματα αθλουμένων κατά την άσκηση
3. Λιποθυμία – αίτια, αξιολόγηση και αντιμετώπιση
4. Σακχαρώδης διαβήτης, άλλες μεταβολικές διαταραχές και άσκηση - αξιολόγηση και αντιμετώπιση
5. Αλλεργίες, αντιδράσεις υπερευαισθησίας - αξιολόγηση και αντιμετώπιση
6. Πνιγμονή – πρώτες βοήθειες
7. Εγκαύματα – πρώτες βοήθειες
8. Νευρολογικά προβλήματα – συμπτώματα και αντιμετώπιση
9. Αιμορραγία – τραύμα αντιμετώπιση

10. Πρώτες βοήθειες στους αγωνιστικούς χώρους
11. Ενδομυϊκές ενέσεις –πρακτική εφαρμογή
12. Οργάνωση ιατρείου αγωνιστικών χώρων – φάρμακα πρώτης ανάγκης
13. Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση – πρακτική εφαρμογή

ΕΠ0124 Άσκηση και Αισθητηριακές Διαταραχές

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

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ038 Εφαρμοσμένη Αθλητιατρική

Σκοπός: Η ανάλυση των μεθόδων που χρησιμοποιούνται κατά τον έλεγχο της υγείας των αθλουμένων, η επίδειξη της λειτουργίας των οργάνων για το σκοπό αυτό, τα κριτήρια χορήγησης ιατρικού πιστοποιητικού καταλληλότητας για άσκηση και οι παροχή γνώσεων πρώτων βοηθειών.

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ0144 Ψυχοκινητική αγωγή σε άτομα με αναπηρίες

Σκοπός: Το μάθημα αποτελεί εισαγωγή στην ψυχοκινητική αγωγή. Ή ύλη του μαθήματος στοχεύει στην απόκτηση γνώσεων, σχετικά με την ψυχοκινητική και νευροφυσιολογική ανάπτυξη

των παιδιών, τους γενετικούς και βιολογικούς παράγοντες της ανάπτυξης, τη θεωρία της προσαρμογής και τις διαδικασίες προσαρμογής στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος. Αναλύονται, τα θεμελιώδη κινητικά πρότυπα, οι προχωρημένοι τύποι αδρών και λεπτών δεξιοτήτων, τα ατελή κινητικά πρότυπα (ανώριμη κίνηση), οι αναπτυξιακές διαταραχές, σωματικές & ψυχικές. Ερμηνεύονται θεωρίες, οι οποίες αφορούν στην αισθητηριακή ολοκλήρωση και παρέχονται οδηγίες, για την εξάσκηση της αισθητηριοκινητικότητας. Διαφοροποιείται με παραδείγματα, η ψυχοκινητική αγωγή ως παιδαγωγική προσέγγιση, από την ψυχοκινητική αγωγή, ως μορφή θεραπείας. Οι ψυχοκινητικές δοκιμασίες – αξιολογήσεις, αναλύονται διεξοδικά και οι φοιτητές αποκτούν τη γνώση εφαρμογής πρωτόκολλων, με διαγνωστικό εργαλείο την κίνηση, γεγονός το οποίο διευκολύνει τη διαδικασία ανίχνευσης ελλείψεων και διαταραχών στην ανάπτυξη.

Διδακτικές ενότητες

1. Έννοια, σκοπός, αναγκαιότητα της Ψυχοκινητικής αγωγής
2. Ψυχοκινητική και κινητική συμπεριφορά του παιδιού
3. Γενετικοί και Βιολογικοί παράγοντες της ανάπτυξης του παιδιού
4. Γνωστική και κινητική ανάπτυξη του παιδιού/ Διαταραχή
5. Κοινωνική & Συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού/ Διαταραχή
6. Ψυχοκινητική αξιολόγηση - Ποιοτικές και ποσοτικές Ψυχοκινητικές δοκιμασίες
7. Μορφές εμφάνισης κινητικών αδυναμιών - Αναπτυξιακές διαταραχές
8. Βασικές διδακτικές αρχές της ψυχοκινητικής αγωγής
9. Ανάπτυξη των Ψυχοκινητικών ικανοτήτων του παιδιού / Διαταραχές - ψυχοκινητικές παρεμβάσεις
10. Αισθητηριακή αντίληψη - Διαταραχές - Ψυχοκινητικές παρεμβάσεις
11. Ψυχοκινητική αγωγή ως παιδαγωγικό / θεραπευτικό εργαλείο
12. Υποστήριξη της Ψυχοκινητικής ανάπτυξης με βιωματική άσκηση, παιχνίδι και διαχείριση υλικών περιβάλλοντος
13. Σχεδιασμός και εφαρμογές υποδειγματικών προγραμμάτων ψυχοκινητικής αγωγής

ΕΠ098 Αθλητική Καρδιολογία

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.

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)

ΕΠ0154 Άσκηση Ατόμων με Χρόνιες Παθήσεις

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.

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)

ΕΠ0245Κ Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης για Ελεύθερα Ασκούμενους

Σκοπός: 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. Ιδιαιτερότητες 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.

ΕΠ0233 Οργάνωση Αθλητικών Σωματείων

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.

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.

ΕΠ0234 Μάρκετινγκ Υπηρεσιών Αναψυχής και Αθλητικού Τουρισμού

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

- Περιγράψει την βιομηχανία της αναψυχής και του αθλητικού τουρισμού
- Διακρίνει τις διάφορες μορφές του αθλητικού τουρισμού
- Κατανοήσει την σημασία του αθλητικού τουρισμού στην τοπική τουριστική ανάπτυξη
- Να εφαρμόσεις τις αρχές του μάρκετινγκ στην αγορά του αθλητικού τουρισμού και τις υπηρεσίες αναψυχής
- Κατανοήσει τις βασικές αρχές ανάπτυξης ενός πλάνου μάρκετινγκ
- Εκτιμήσει τους παράγοντες που σχετίζονται με τη ανάπτυξη προγραμμάτων αθλητικού τουρισμού και υπηρεσιών αναψυχής
- Προτείνει προγράμματα αθλητικού τουρισμού και αναψυχής, βάση της διεθνής και Ελληνικής πραγματικότητας

Διδακτικές Ενότητες

1. Τουρισμός και Αναψυχή: Εισαγωγικές Έννοιες
2. Εναλλακτικές Μορφές Τουρισμού – Αθλητικός Τουρισμού
3. Αθλητικός Τουρισμός και Οικονομική Ανάπτυξη
4. Αθλητικός Τουρισμός και Περιβάλλον
5. Ανάλυση της Αγοράς του Αθλητικού Τουρισμού
6. Συμπεριφορά καταναλωτή και Αθλητικός Τουρισμός
7. Αθλητικές Διοργανώσεις και Τουρισμός

8. Ανάλυση του Μακρο-περιβάλλοντος
9. Αρχές Μάρκετινγκ και Εφαρμογές (1)
10. Αρχές Μάρκετινγκ και Εφαρμογές (2)
11. Ανάπτυξη Πλάνου Επικοινωνίας
12. Ανάπτυξη δικτύων επικοινωνίας
13. Παραδείγματα Αθλητικού Τουρισμού από την Ελλάδα και τον Διεθνή Χώρο

ΕΠ0235 Κοινωνιολογικές προσεγγίσεις του αθλητικού τουρισμού και των αθλητικών-πολιτιστικών διοργανώσεων

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

- Κατανοήσει τη σημασία του αθλητικού τουρισμού για τις τοπικές κοινωνίες
- Αντιληφτεί τις βασικές κοινωνικοδημογραφικές μεταβλητές που σχετίζονται με την αθλητική συμμετοχή
- Αντιληφθεί το ρόλο της τοπικής αυτοδιοίκησης στην ανάπτυξη προγραμμάτων αναψυχής και αθλητικού τουρισμού
- Αξιολογήσει μοντέλα ανάπτυξης αναψυχής και αθλητικού τουρισμού από το διεθνή χώρο
- Κατανοήσει την αξία των αθλητικών-πολιτιστικών διοργανώσεων στην ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού
- Κατανοήσει τις θετικές επιπτώσεις των αθλητικών-πολιτιστικών διοργανώσεων στις τοπικές οικονομίες

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή, ορισμός βασικών εννοιών
2. Δημογραφικά Μοντέλα συμμετοχής
3. Κοινωνικοοικονομικές επιπτώσεις
4. Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής
5. Διεθνή μοντέλα ανάπτυξης αθλητικού τουρισμού
6. Αθλητικός τουρισμός και κοινωνικές επιπτώσεις
7. Αθλητικές-Πολιτιστικές διοργανώσεις και αθλητικός τουρισμός
8. Ο ρόλος των αθλητικών-πολιτιστικών στην καταπολέμηση των επιπτώσεων της ανεργίας
9. Αθλητικός τουρισμός και τοπική τουριστική ανάπτυξη
10. Κοινωνική προσέγγιση των αθλητικών διοργανώσεων
11. Αθλητικός τουρισμός, ανάπτυξη και περιβάλλον
12. Τοπική αυτοδιοίκηση και αθλητικός τουρισμός
13. Εργασία

ΕΠ0236 Ψυχολογία Φυσικής Δραστηριότητες και Αναψυχής

Σκοπός: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα: 1. κατανοήσουν τις θεωρητικές προσεγγίσεις της ψυχολογίας στη φυσική δραστηριότητα και την αναψυχή, 2. μπορούν να εφαρμόσουν στην πράξη τα χαρακτηριστικά των θεωρητικών προσεγγίσεων 3. παράγουν 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

ΕΠ0237 Οργάνωση Κατασκηνώσεων

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

- Κατανοήσεις 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

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

ΕΠ0238 Μεθοδολογία Έρευνας και Στατιστική

Σκοπός: Να δώσει τις βασικές αρχές για το σχεδιασμό και την εκτέλεση επιστημονικών ερευνών στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό. Γίνεται γνωριμία με βασικές έννοιες, τεχνικές και στατιστικά προγράμματα που αποτελούν το υπόβαθρο για την διεξαγωγή μιας επιστημονικής μελέτης.

Διδακτικές ενότητες

1. Τι είναι η έρευνα;
2. Στάδια διεξαγωγής της έρευνας.
3. Δειγματοληψία-βασικές έννοιες.
4. Τύποι μεταβλητών - τύποι κλιμάκων.
5. Στατιστικά πακέτα.
6. Εισαγωγή δεδομένων - Κωδικοποίηση - Αποκωδικοποίηση.
7. Τύποι έρευνας.
8. Πειραματικοί σχεδιασμοί.

9. Συσχετιστικοί σχεδιασμοί.
10. Παραμετρικά και μη παραμετρικά τεστ.
11. Πολυμεταβλητές αναλύσεις.
12. Ανασκόπηση.
13. Ανακεφαλαίωση.

ΕΠ075 Κοινωνική Αθλητική Ψυχολογία

Σκοπός: Είναι η μελέτη ειδικών θεμάτων ψυχοκοινωνικής συμπεριφοράς που σχετίζονται με τη λειτουργία του ατόμου στην ομάδα, του ηγετικού ρόλου και της αθλητικής ομάδας. Οι φοιτητές/τριες ενθαρρύνονται να αναπτύξουν μια κριτική θεώρηση των αθλητικών φαινόμενων και συμπεριφορών και να εξοικειωθούν με τον επιστημονικό τρόπο μελέτης. Όλοι οι φοιτητές έχουν την υποχρέωση να μελετήσουν ένα θέμα, να συγγράψουν μια σύντομη εργασία και να την παρουσιάσουν στους υπολοίπους φοιτητές.

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ0152 Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα

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

Διδακτικές ενότητες

1. Προσαρμοσμένη φυσική αγωγή.
2. Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα.
3. Φυσική κατάσταση ατόμων με αναπηρία - προσαρμογές.
4. Άθληση ατόμων με αναπηρία.
5. Προσαρμοσμένα αθλήματα.
6. Ταξινόμηση αθλητών με αναπηρία - Αγώνες - Διεθνείς Αθλητικοί Οργανισμοί και Ομοσπονδίες.
7. Παιχνίδι ατόμων με αναπηρίες και αναπτυξιακές διαταραχές. Σχεδιασμός της ενότητας του μαθήματος φυσικής αγωγής στο εδικό 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.

ΕΠ029 Αντισφαίριση

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

Διδακτικές ενότητες

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

06[Α] Χορογραφία Επιδείξεων

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

Διδακτικές ενότητες

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

012 Μουσική - Ρυθμολογία

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-τριες στοιχειώδεις γνώσεις μουσικής και ιδιαίτερα να έρθουν σε επαφή με τον πλούτο των ελληνικών ρυθμών, όπως αυτοί εκφράζονται μέσα από την

ελληνική παραδοσιακή μουσική και τους χορούς. Οι κύριες ενότητες του μαθήματος περιλαμβάνουν στοιχεία θεωρίας της μουσικής και διδασκαλία ρυθμών της παραδοσιακής μουσικής απ' όλη την Ελλάδα.

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ043 Επιτραπέζια Αντισφαίριση

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

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική εξέλιξη, υλικά.
2. Κράτημα ρακέτας, βασική θέση, τρόποι μετακίνησης, κλίση ρακέτας.
3. Ασκήσεις εξοικείωσης, εκμάθηση κόντρας από forehand και backhand. Σερβίς απλό ωθητικό.
4. Εκμάθηση καρφιού από forehand και backhand.
5. Εκμάθηση πίσω περιστροφής από forehand και backhand. Σερβίς με πίσω περιστροφή.
6. Top spin από forehand και backhand. Εκμάθηση. Σερβίς με πάνω περιστροφή.
7. Block από forehand και backhand. Εκμάθηση.
8. Επανάληψη όλων όσων έχουν διδαχθεί και συνδυασμός αυτών. Πλάγια περιστροφή, σερβίς.
9. Εκμάθηση αμυντικών χτυπημάτων από forehand και backhand μακριά από το τραπέζι.
10. Flip από forehand και backhand. Εκμάθηση. Λούπιν από forehand και backhand. Εκμάθηση.
11. Stop από forehand και backhand. εκμάθηση. Διπλό: θέσεις, κίνηση. Τακτική.
12. Ανάλυση κανονισμών παιχνιδιού. Προβολή βίντεο. Φύλλο αγώνα.
13. Ανακεφαλαίωση.

ΕΠ027 Αντιπτέριση

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

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ0221 Οργάνωση και σχεδιασμός αθλητικών ακαδημιών και Camps

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 αξιολογήσεις τις βασικές αρχές αξιολόγησης ενός προγράμματος αθλητικής ακαδημίας ή 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

ΕΠ024 Ειδικά Θέματα Ολυμπιακών Αγώνων

Σκοπός: Επιδιώκεται η ανάδειξη και κατανόηση των παραγόντων που συνέβαλλαν στην αναβίωση των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων σε τοπικό και διεθνές επίπεδο. Παράλληλα γίνεται αναφορά στην τέλεση των αγώνων αυτών και στους παράγοντες που συνέβαλλαν στην επιτυχία τους ή και στην αποτυχία τους. Επίσης προβάλλονται και αναδεικνύονται τα ιδιαίτερα γεγονότα, οι μεγάλοι Ολυμπιονίκες και οι προσωπικότητες που έμειναν στην ιστορία του πανανθρώπινου αυτού θεσμού.

Διδακτικές Ενότητες

1. Παρακμή και κατάργηση των Αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων.
2. Αναφορές στον αθλητισμό και τους Ολυμπιακούς Αγώνες κατά την Αναγέννηση και τους Φιλανθρωπιστές.

3. Αναφορές και προσπάθειες αναβίωσης των Ολυμπιακών Αγώνων σε τοπικό επίπεδο στα τέλη του 18ου και στις αρχές του 19ου αι.
4. Οι Ζαππαίοι και οι Ζάππειες Ολυμπιάδες.
5. Αναβίωση των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων 1896.
6. Ολυμπιακοί Αγώνες των ετών 1900 (Παρίσι), 1904 Σαιντ Λουίς,
7. Μεσολυμπιακοί Αγώνες (1906).
8. Σημαντικοί Ολυμπιονίκες και αξιοσημείωτα περιστατικά των Ολυμπιακών από το 1908 έως το 1924.
9. Σημαντικοί Ολυμπιονίκες και αξιοσημείωτα περιστατικά των Ολυμπιακών από το 1928 έως το 1936.
10. Σημαντικοί Ολυμπιονίκες και αξιοσημείωτα περιστατικά των Ολυμπιακών Αγώνων από το 1948 1952 έως το 1976.
11. Αναφορά στα σημαντικότερα γεγονότα των Ολυμπιακών Αγώνων από το 1980 έως το 2008.
12. Σπουδαίοι σύγχρονοι Ολυμπιονίκες.
13. Τα προβλήματα των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων.

ΕΠ095 Ολυμπιακή Παιδεία

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

Διδακτικές Ενότητες

1. Ορισμός, περιεχόμενο, σκοπός της Ολυμπιακής και Οικολογικής Παιδείας.
2. Η Ολυμπιακή και αθλητική Παιδεία ως μέσο καλλιέργειας της οικολογικής συνείδησης.
3. Ανάλυση και νοηματοδότηση των συνθημάτων της Ολυμπιακής Παιδείας.
4. Εθελοντισμός, Ολυμπισμός και Ολυμπιακό κίνημα.
5. Η ανάδειξη του "καλού καγαθού" πολίτη μέσα στα γυμνάσια και τις παλαίστρες.
6. Η σεμνότητα και η ευγένεια (αιδώς) των αρχαίων αθλητών. Διδακτικά- φωτεινά παραδείγματα αθλητών. Απόψεις αρχαίων διανοουμένων- φιλοσόφων για τον αθλητισμό.
7. Φορείς διοίκησης του Ολυμπιακού κινήματος και των Ολυμπιακών Αγώνων (ΔΟΕ, ΕΟΕ, ΔΟΑ, ΕΘΝΟΑ κτλ.). Σκοποί αρμοδιότητες.
8. Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες, Spesial Olympics, Ολυμπιακοί Αγώνες Νέων. Μηνύματα
9. Τα Ολυμπιακά εμβλήματα και τα νοήματά τους.
10. Ολυμπιακή λαμπαδηδρομία, ολυμπιακός όρκος, τελετή έναρξης λήξης και τα μηνύματα τους.
11. Φυσικό περιβάλλον, περιβαντολογική εκπαίδευση, Ολυμπισμός, αθλητισμός.
12. Θέση και στάση των διαφόρων αρχαίων πολιτισμών και θρησκειών προς το φυσικό περιβάλλον.
13. Ο άνθρωπος σε όλες τις εποχές καλλιέργησε τον αθλητισμό κυρίως στο φυσικό περιβάλλον.

ΕΠ034 Παιδαγωγικά Παιχνίδια

Σκοπός: Ο σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές/τριες 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

ΕΠ0223 Αεροβική – Fitness

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

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

ΕΠ005 Ποδηλασία

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

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορία και εξέλιξη της ποδηλασίας.

2. Εξοπλισμός και λειτουργία του ποδηλάτου.
3. Οι ενεργειακές απαιτήσεις στην ποδηλασία.
4. Περιβάλλον και απόδοση στην ποδηλασία.
5. Βασικές δεξιότητες στην ποδηλασία.
6. Βασική τεχνική ποδηλασίας στο δρόμο.
7. Βασική τεχνική ποδηλασίας εκτός δρόμου.
8. Ρυθμίσεις ποδηλάτου.
9. Τα αγωνίσματα στην ποδηλασία.
10. Οργάνωση αγώνων δεξιοτεχνίας.
11. Το ποδήλατο στο σχολείο.
12. Το ποδήλατο ως μέσο μεταφοράς.
13. Ποδηλατοτουρισμός.

ΕΠ055 Χιονοδρομία

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

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ017 Ακροβατική Γυμναστική

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

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική εξέλιξη της Ακροβατικής Γυμναστικής –Προβολή αγώνων σε βίντεο. Ανάλυση όλων των αγωνισμάτων.
2. Λαβές στο πρόγραμμα ισορροπίας. Εκμάθηση ασκήσεων ισορροπίας σε ζευγάρια και ομάδες. Διατροφή των αθλητών της Ακροβατικής Γυμναστικής.
3. Εκμάθηση κατακόρυφης στήριξης και όλων των παραλλαγών της. Αναφορά στα βοηθητικά όργανα και χρησιμοποίησή τους.
4. Κατακόρυφη στήριξη στους ώμους του αθλητή ή της αθλήτριας της βάσης. Βασικά στοιχεία κανονισμών.

5. Γωνιώδης στήριξη της «κορυφής» στα τεντωμένα χέρια της «βάσης». Στάση «κύκνου» στα πέλματα της «βάσης».
6. Ανάβαση της «κορυφής» στους ώμους της «βάσης», με όλους τους τρόπους και εκτέλεση ισορροπίας.
7. Ολοκληρωμένη πυραμίδα τριάδας γυναικών. Ειδικό πρόγραμμα ανάπτυξης ισορροπίας, ευλυγισίας και δύναμης των αθλητών της Ακροβατικής Γυμναστικής.
8. Ακροβατικός διάδρομος και σύνθεση των ασκήσεων.
9. Ατομικές ασκήσεις σε πόζα. Εβδομαδιαίο και μηνιαίο προπονητικό πλάνο.
10. Λαβές στα προγράμματα τέμπου. Προασκήσεις τέμπου σε ζευγάρια και ομάδες. Χρήση τραμπολίνου και ζώνης ασφαλείας.
11. Ασκήσεις με περιστροφή και έξοδοι σε ζευγάρια και τετράδες ανδρών. Εκμάθηση για την ασφάλεια της κορυφής κατά την προσγείωση.
12. Ακροβατικές, χορευτικές ασκήσεις, άλματα και χρησιμοποίησή τους στη σύνθεση του προγράμματος. Επιλογή μουσικής, εκμάθηση έκφρασης και σύνθεση χορογραφίας.
13. Επανάληψη των ασκήσεων ισορροπίας και τέμπου σε ζευγάρια και ομάδες και δημιουργία ολοκληρωμένου προγράμματος.

ΕΠ018 Τραμπολίνο

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

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ0137 Ρυθμική Γυμναστική Επιδείξεων

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

Διδακτικές ενότητες

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

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

ΕΠ0142 Ειδικές Εφαρμογές της Αθλητικής Φυσικοθεραπείας

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

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική αναδρομή της φυσικοθεραπείας στον αθλητισμό - Τεχνικές φυσικοθεραπείας και η εφαρμογή τους στον αθλητισμό.
2. Μέτρηση (γωνιομέτρηση) του εύρους κίνησης των αρθρώσεων.
3. Αύξηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων.
4. Πρακτική εφαρμογής της μέτρησης και αύξησης του εύρους κίνησης των αρθρώσεων.
5. Εφαρμογή φυσικοθεραπευτικών τεχνικών στη γύμναση των αθλουμένων.
6. Πρόληψη και αποκατάσταση παθήσεων της σπονδυλικής στήλης.
7. Φυσικοθεραπευτικά μέσα πριν, ενδιάμεσα και μετά την άσκηση.
8. Πρακτική εφαρμογή της άσκησης στα φυσικοθεραπευτικά μέσα πριν από την άσκηση, ενδιάμεσα και μετά την άσκηση.
9. Αξιολόγηση αθλητών με φυσικοθεραπευτικά μέσα – πρακτική εφαρμογή.
10. Εφαρμογή λειτουργικής επίδεσης, λειτουργικών ναρθήκων και ορθοτικών στους αθλητές.
11. Πρακτική εφαρμογή (προληπτικά και αποκατάσταση) στις επιδέσεις των κάτω άκρων.
12. Πρακτική εφαρμογή (προληπτικά και αποκατάσταση) στις επιδέσεις των άνω άκρων και του κορμού.
13. Σχεδιασμός προγράμματος αποκατάστασης και επαναδραστηριοποίησης αθλητών.

ΕΠ053 Ορειβασία

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

Διδακτικές ενότητες

1. Έννοια και φιλοσοφία της ορειβασίας. Ιστορική ανασκόπηση.
2. Ορειβατικές δραστηριότητες (αγωνιστικές και μη). Ορολογία στην ορειβασία.
3. Ορεινή πεζοπορία, προετοιμασία ομάδας για το βουνό.
4. Κίνδυνοι κατά τη διάρκεια μιας πορείας στο βουνό. Κανόνες ασφαλείας στο βουνό.
5. Πρώτες βοήθειες στο βουνό.
6. Προσανατολισμός.
7. Ορειβατικός εξοπλισμός - αναρριχητικά υλικά, χρήση, συντήρηση.
8. Τεχνικές αναρρίχησης πρακτικό στο Ρετζίκι.

9. Χρήση ασφαλειών στην αναρρίχηση. Το αναρριχητικό σχοινί ορειβατικοί κόμποι.
10. Περιοριστικοί παράγοντες στις λειτουργίες του οργανισμού, λόγω υψομέτρου.
11. Πρακτική άσκηση στην αναρρίχηση Ι, Ρετζίκι.
12. Πρακτική άσκηση στην αναρρίχηση ΙΙ, Μετέωρα.
13. Πρακτική άσκηση στην ορεινή πεζοπορία ΙΙ, ανάβαση Ολύμπου.

099 Κολύμβηση ατόμων με αναπηρίες

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 για άτομα με αναπηρίες. Επίσης παρέχονται πληροφορίες, σε ότι αφορά την τροποποίηση των κολυμβητικών τεχνικών με στόχο την καλύτερη προσαρμογή στο νερό των ατόμων με ιδιαιτερότητες. Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, η επαναφορά και η αποκατάσταση, η ψυχαγωγία, αλλά και η διευκόλυνση για κοινωνική ένταξη των ατόμων με προβλήματα κινητικά, νοητικά, αισθητηριακά και οργανικά, αποτελεί προτεραιότητα**.**

Διδακτικές ενότητες

1. Η Σπουδαιότητα της εκπαίδευσης ατόμων με αναπηρία σε υδάτινες δραστηριότητες.
2. Ιδιότητες του νερού - Υδροδυναμικές αρχές, υγιεινή, κανόνες ασφάλειας.
3. Βασικές αρχές και μέθοδοι διδασκαλίας των προσαρμοσμένων κολυμβητικών τεχνικών.
4. Επίδραση των ιδιοτήτων του νερού σε κάθε αναπηρία - Εξοικείωση, προσανατολισμός και κατάκτηση του νερού.
5. Κολύμβηση σε άτομα με κινητικές αναπηρίες – Ακρωτηριασμοί.
6. Κολύμβηση σε άτομα με εγκεφαλική παράλυση - Μέθοδος Halliwick.
7. Κολύμβηση σε άτομα με νοητικές αναπηρίες.
8. Κολύμβηση σε άτομα με αισθητηριακές διαταραχές.
9. Κολύμβηση σε άτομα με αναπνευστικά προβλήματα.
10. Κολύμβηση σε άτομα με προβλήματα συμπεριφοράς.
11. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για κάθε αναπηρία.
12. Προγράμματα Υδροθεραπείας - Πρακτική εφαρμογή.
13. Πρακτική άσκηση - Υποδειγματική διδασκαλία.

ΕΠ0125 Παραολυμπιακά Αθλήματα

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

Διδακτικές ενότητες

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

13. Χειμερινά αθλήματα.

ΕΠ0224 Ορθοσωμική Γυμναστική

Σκοπός: Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/φοιτήτριες να αποκτήσουν τις βασικές γνώσεις όσον αφορά την ορθοσωμική γυμναστική, την οργάνωση και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης ατόμων με παραμορφώσεις της σπονδυλικής στήλης (κύφωση, λόρδωση, σκολίωση).

Διδακτικές ενότητες

1.Ορθοσωμική Γυμναστική, ορισμός, σκοπός και στόχοι.
2. Βασικές αρχές της Ορθοσωμικής Γυμναστικής.
3. Εφαρμοσμένα προγράμματα ορθοσωμικής γυμναστικής για κύφωση.
4. Εφαρμοσμένα προγράμματα ορθοσωμικής γυμναστικής για κύφωση.
5. Εφαρμοσμένα προγράμματα ορθοσωμικής γυμναστικής για κύφωση.
6. Εφαρμοσμένα προγράμματα ορθοσωμικής γυμναστικής για κύφωση.
7. Εφαρμοσμένα προγράμματα ορθοσωμικής γυμναστικής για λόρδωση.
8. Εφαρμοσμένα προγράμματα ορθοσωμικής γυμναστικής για λόρδωση.
9. Εφαρμοσμένα προγράμματα ορθοσωμικής γυμναστικής για σκολίωση.
10. Εφαρμοσμένα προγράμματα ορθοσωμικής γυμναστικής για σκολίωση.
11. Εφαρμοσμένα προγράμματα ορθοσωμικής γυμναστικής για σκολίωση.
12. Εφαρμοσμένα προγράμματα ορθοσωμικής γυμναστικής για σκολίωση.
13. Πρακτική άσκηση και αξιολόγηση φοιτητών.

ΕΠ047 Ιστιοπλοΐα

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

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ059 Καταδύσεις

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

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ033 Κωπηλασία

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

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική εξέλιξη. Περιεχόμενο μαθήματος (θεωρία).
2. Βασικός εξοπλισμός. Είδη σκαφών (θεωρία).
3. Κατηγορίες αθλητών. Οργάνωση αγώνων (θεωρία).
4. Τεχνική διπλών κουπιών στο κωπηλατήριο (πράξη).
5. Τεχνική πλευρικής κωπηλασίας στο κωπηλατήριο (πράξη).
6. Είσοδος-έξοδος από το σκάφος (πράξη).
7. Ασκήσεις ισορροπίας με βοηθό, θέση ασφάλειας (πράξη).
8. Εφαρμογή της τεχνικής των διπλών κουπιών στο σκάφος (πράξη).
9. Εφαρμογή της πλευρικής κωπηλασίας στο σκάφος (πράξη).
10. Κινήσεις σκάφους (ανάκρουση, διακοπή, στροφή) (πράξη).
11. Συγχρονισμός (πράξη).
12. Κατηγορίες αθλητών. Οργάνωση αγώνων. Κανονισμοί (θεωρία).
13. Ανακεφαλαίωση.

ΕΠ049 Ναυαγοσωστική

Σκοπός: Η μάθηση τεχνικών διάσωσης και παροχής βοήθειας.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική αναδρομή και εξέλιξη. Περιεχόμενο μαθήματος (θεωρία).
2. Βασικός εξοπλισμός (θεωρία). Είσοδοι στο νερό. Ναυαγοσωστική κολύμβηση (πράξη).
3. Κολυμβητικές τεχνικές (πρόσθια και πλάγια) (πράξη).
4. Κολύμβηση φυσικής κατάστασης. Υποβρύχια κολύμβηση (πράξη).
5. Κολύμβηση με ρούχα. Χρήση εξοπλισμού (πράξη).
6. Ρυμούλκηση κούκλας. Ρυμούλκηση θύματος (πράξη).
7. Τεχνικές διάσωσης. Λαβές απελευθέρωσης (πράξη).
8. Τεχνικές διάσωσης. Λαβές απελευθέρωσης. Τεστ (πράξη).
9. Λαβές ακινητοποίησης. Έξοδος θύματος από το νερό (πράξη).
10. Φροντίδα θύματος. Πρώτες βοήθειες. Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (θεωρία).
11. Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (πράξη).
12. Μετεωρολογία. Νομικό πλαίσιο (θεωρία).
13. Οργάνωση λουτρικών εγκαταστάσεων (θεωρία).

ΕΠ015 Συγχρονισμένη Κολύμβηση

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

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή. Παρουσίαση διδακτέας ύλης.
2. Ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης στο νερό.
3. Στατική κωπηλάτιση - βασικές θέσεις σώματος στο νερό.
4. Προωθητική κωπηλάτιση - βασικές κινήσεις στο νερό.
5. Επιλεγμένες φιγούρες της ΦΙΝΑ - I, II, III, IV κατηγορία.
6. Επιλεγμένες φιγούρες της ΦΙΝΑ - I, II, III, IV κατηγορία.
7. Επιλεγμένες φιγούρες της ΦΙΝΑ - I, II, III, IV κατηγορία.
8. Επιλεγμένες φιγούρες της ΦΙΝΑ - I, II, III, IV κατηγορία.
9. Ανάλυση κανονισμών. Τεστ.
10. Χορογραφία στο νερό - βασικές αρχές.
11. Τεχνικό πρόγραμμα (σόλο, ντουέτο, ομαδικό).
12. Ελεύθερο πρόγραμμα (σόλο, ντουέτο, ομαδικό).
13. Επαναλήψεις.

ΕΠ045 Υδατοσφαίριση

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

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ003 Υδρογυμναστική - Υδροαεροβική

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

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγικά στοιχεία. Λειτουργικά χαρακτηριστικά σώματος. Ιδιότητες του νερού. Η υδρογυμναστική και η υδροαεροβική ως μέσο άσκησης (Θεωρία).
2. Ιστορία, βασικές αρχές εργοφυσιολογίας, μέθοδοι διδασκαλίας και εξοπλισμός των μαθημάτων της υδρογυμναστικής και της υδροαεροβικής. Η δομή ενός προγράμματος

υδροαεροβικής (Θεωρία).
3. Βασικές αρχές και μέθοδοι διδασκαλίας της υδρογυμναστικής σε άτομα με προβλήματα υγείας (Θεωρία).
4. Επίπλευση σε πρηνή, ύπτια και κατακόρυφη θέση. Βασικές έννοιες της υδροδυναμικής (Πράξη).
5. Σημαντικές οδηγίες για τον εκπαιδευτή. Βασικοί βηματισμοί και ασκήσεις, χρήση χεριών κατά την άσκηση στο νερό (Πράξη).
6. Εκμάθηση βηματισμών και παραλλαγές ασκήσεων. Χρήση βοηθητικών οργάνων. Παιχνίδια στο νερό (Πράξη).
7. Βηματισμοί και ασκήσεις σε ρηχά και βαθιά νερά (Πράξη).
8. Η υδρογυμναστική ως μέσο αποκατάστασης και ψυχαγωγίας σε πληθυσμούς με ιδιαιτερότητες (Πράξη).
9. Πρόγραμμα υδροαεροβικής στη μικρή πισίνα (Πράξη).
10. Πρόγραμμα υδροαεροβικής στη μικρή πισίνα με μουσική (Πράξη).
11. Παρουσίαση προγράμματος υδροαεροβικής με μουσική και με διαφορετικές εντάσεις και προσαρμογές (Πράξη).
12. Πρόοδος φοιτητών/τριών στο πρακτικό μέρος του μαθήματος. Παρουσίαση προγραμμάτων από τους φοιτητές/-τριες.
13. Ανακεφαλαίωση θεωρίας και επαναλήψεις στο πρακτικό μέρος του μαθήματος.

ΕΠ0225 Άσκηση και παχυσαρκία

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

Διδακτικές ενότητες

1. Ορισμός παχυσαρκίας - Επιδημιολογικά στοιχεία
2. Αιτιολογία παχυσαρκίας - Επιπτώσεις στην υγεία
3. Τεχνικές αξιολόγησης – μέτρησης υπερβάλλοντος βάρους και παχυσαρκίας
4. Οφέλη και κίνδυνοι για την υγεία από την απώλεια βάρους
5. Στρατηγική αντιμετώπισης της παχυσαρκίας
6. Διατροφική αγωγή – διατροφικές διαταραχές
7. Ψυχοκοινωνικές συνέπειες της παχυσαρκίας
8. Περιβαλλοντικοί παράγοντες (Τηλεθέαση) ανάπτυξης της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας
9. Αερόβια προπόνηση για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας
10. Προπόνηση με αντιστάσεις για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας
11. Παχυσαρκία θνητότητα και θνησιμότητα-οικονομικό κόστος
12. Φαρμακευτική αγωγή και χειρουργική επέμβαση
13. Ανακεφαλαίωση

ΕΠ0226 Άσκηση και ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία

Σκοπός: Μέσα από το μάθημα, οι φοιτητές αποκτούν εξειδικευμένες γνώσεις σε ότι αφορά τις εκφυλιστικές αλλοιώσεις που επιφέρει η γήρανση στα βιολογικά/φυσιολογικά συστήματα του οργανισμού. Επιπλέον, οι φοιτητές 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.

Διδακτικές ενότητες

1) Εισαγωγή. Μεταβολές στα διάφορα συστήματα με την πάροδο της ηλικίας.
2) Ασκησιογενείς προσαρμογές στον οργανισμό των ηλικιωμένων.
3) Άσκηση σε άτομα τρίτης ηλικίας με χρόνια νοσήματα (Αναπνευστικό- Κυκλοφορικό)
4 Άσκηση σε άτομα τρίτης ηλικίας με χρόνια νοσήματα (Μυοσκελετικό-Αρθρίτιδα)
5) Άσκηση σε άτομα τρίτης ηλικίας με χρόνια νοσήματα (Μυοσκελετικό-Οστεοπόρωση)
6) Ψυχοκοινωνικά προβλήματα της γήρανσης και η επίδραση της άσκησης
7) Πτώσεις και ατυχήματα στους ηλικιωμένους - αιτίες - αντιμετώπιση
8) Η μνήμη στην τρίτη ηλικία και η επίδραση-ρόλος της άσκησης
9) Γήρανση μακροζωΐα και ποιότητα ζωής
10) Ο χορός ως άσκηση για την βελτίωση της ισορροπίας
11) Αερόβια προγράμματα γύμνασης στην τρίτη ηλικία
12) Προγράμματα γύμνασης για μυϊκή ενδυνάμωση στην τρίτη ηλικία
13) Ανακεφαλαίωση

ΕΠ0173 Άρση Βαρών

Σκοπός: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές –τριεςθα έχουν αναπτύξει τις θεωρητικές, μεθοδικές και οργανωτικές γνώσεις ώστε 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.

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

ΕΠ0180 Ζίου Ζίτσου - Αυτοάμυνα

Σκοπός: Η παροχή γνώσεων σε πρακτικό επίπεδο σχετικά απλών τεχνικών αυτοάμυνας με μικρή σε καταβολή ενέργεια αλλά αποτελεσματική εφαρμογή. Τεχνικές οι οποίες προέρχονται κυρίως από ολυμπιακά αθλήματα (Πάλη, Πυγμαχία, TaeKwonDo, Τζούντο & Καράτε). Τεχνικές χρήσιμες σε καθημερινές καταστάσεις σχετικές με την «αυτοάμυνα-αυτοπροστασία».

Διδακτικές ενότητες

1. Θεωρητικές γνώσεις σχετικά με την αποσαφήνιση όρων όπως: «αυτοάμυνα-αυτοπροστασία», «πολεμικές τέχνες», ιστορικά στοιχεία, φιλοσοφικές και νομικές προσεγγίσεις.
2. Ευαίσθητα σημεία του ανθρώπινου σώματος και τρόποι επιθέσεις τους. Βασικές στάσεις αυτοάμυνας. Ιδιαιτερότητες διδασκαλίας και τεχνικής εκπαίδευσης.
3. Άμυνες σε μετωπικές επιθέσεις. (χειρολαβές, στραγγαλισμοί, εναγκαλισμοί). Τεχνικές χτυπημάτων. (1)
4. Άμυνες σε μετωπικές επιθέσεις. (χειρολαβές, στραγγαλισμοί, εναγκαλισμοί). Τεχνικές χτυπημάτων. (2)

5. Άμυνες σε επιθέσεις από τα πλάγια και πίσω. (1)
6. Άμυνες σε επιθέσεις από τα πλάγια και πίσω. (2)
7. Άμυνες σε χτυπήματα με γροθιά. (1)
8. Άμυνες σε χτυπήματα με γροθιά. (2)
9. Άμυνες σε λακτίσματα. (1)
10. Άμυνες σε λακτίσματα. (2)
11. Άμυνες σε οπλισμένο αντίπαλο (ράβδο, μαχαίρι, πιστόλι). (1)
12. Άμυνες σε οπλισμένο αντίπαλο (ράβδο, μαχαίρι, πιστόλι). (2)
13. Άμυνες σε οπλισμένο αντίπαλο (ράβδο, μαχαίρι, πιστόλι). (3)

ΕΠ006 Πετοσφαίριση Παραλίας

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

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ063 Ταεκβοντό

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

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.

ΕΠ037 Τζούντο

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

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ035 Πάλη

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

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ0227 Νέες τεχνολογίες στον Αθλητισμό και την Εκπαίδευση

Σκοπός: Η παρουσίαση των επιτευγμάτων της τεχνολογίας που αφορά σε εφαρμογές στην αθλητική επιστήμη και την εκπαίδευση. Ο απώτερος στόχος είναι να αποκτήσει ο μελλοντικός γυμναστής τη δυνατότητα να μπορεί να αντιλαμβάνεται τη λογική, τη χρήση και πιθανά τους τρόπους βελτίωσης των οργάνων, χωρίς απαραίτητα να είναι ειδικός κατασκευαστής, ή ηλεκτρονικός, ή προγραμματιστής.

Διδακτικές ενότητες

Α. Όργανα καταγραφής και ανάλυσης

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

Β. Όργανα για καλύτερη απόδοση

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

ΕΠ0228 Ξένες γλώσσες (Αγγλικά)

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.

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

ΕΠ0229 Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης δύναμης και ταχυδύναμης

Σκοπός: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές –τριες:

- 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 βάρη
6. Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης ταχυδύναμης με βάρη
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

ΕΠ0139 Επιχειρηματικότητα και Καινοτομία στον Αθλητισμό

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

Διδακτικές ενότητες

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

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

ΕΠ0166 Ευκαμψία και απόδοση

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

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ0167 Θεραπευτικές Εφαρμογές της Άσκησης

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

Διδακτικές ενότητες

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

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

ΕΠ0168 Κολύμβηση και Σωματική υγεία

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

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ0161 Όρια Αθλητικής Απόδοσης

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

Διδακτικές ενότητες

1. Απόδοση και βιολογικές προσαρμογές
2. Γενετικά προκαθορισμένα όρια
3. Προσδιοριστικοί και περιοριστικοί παράγοντες της VO_{2max}
4. Μεταβολικά όρια των ενεργειακών συστημάτων
5. Όρια της αναπνευστικής λειτουργίας
6. Όρια του καρδιαγγειακού συστήματος - αθλητική καρδιά
7. Όρια στη νευρομυϊκή λειτουργία και απόδοση
8. Όρια στην προσαρμοστικότητα των μυϊκών κυττάρων
9. Θερμορρυθμιστική λειτουργία: μέγιστες προσαρμογές
10. Όρια της ανθρώπινης απόδοσης σε ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες
11. Διατροφικά όρια
12. Όρια της απόδοσης στη μέση και τρίτη ηλικία
13. Ντόπινγκ: πέρα από τα όρια

ΕΠ0230 Μπέιζμπολ

Σκοπός: Η επαφή και η ενασχόληση των φοιτητών με το αντικείμενο του Μπέιζμπολ, ως παιχνίδι και ως άθλημα

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ082 Τοξοβολία

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

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική αναδρομή, βασικοί κανονισμοί ασφαλείας.
2. Εξοπλισμός αθλητών – επιλογή χώρου – στόχοι.
3. Βασική τεχνική: Εκμάθηση βασικής στάσης χωρίς τόξο και με τόξο. Επιλογή δεξιόχειρα – αριστερόχειρα τοξότη.
4. Βασική τεχνική: Εκμάθηση βασικής τεχνικής με εκπαιδευτικό τόξο (λαβές – κράτημα – άνοιγμα τόξου).
5. Άνοιγμα τόξου και εκμάθηση αναπνοής.
6. Σκόπευση – παιχνίδια με σκόπευση – τεχνική σκόπευσης.
7. Βολή και απόσταση ασφαλείας – διόρθωση λαθών.
8. Βασικές αρχές προπόνησης και αγωνιστικής προετοιμασίας.
9. Διεύθυνση αγώνα – κριτές – ντόπινγκ.
10. Κριτήρια επιλογής ταλέντων.
11. Ανακεφαλαίωση.

ΕΠ025 Υποβρύχιες Καταδύσεις

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

Διδακτικές ενότητες

1. Φυσιολογία της κατάδυσης (θεωρία).
2. Ελεύθερη και αυτόνομη κατάδυση. Αρχές και νόμοι (θεωρία).
3. Εξοπλισμός. Κανόνες. Μέτρα ασφάλειας (θεωρία).

4. Κολύμβηση. Χρήση εξαρτημάτων (πράξη).
5. Είσοδοι στο νερό. Εξοικείωση με τον εξοπλισμό (πράξη).
6. Πλεύση στην επιφάνεια του νερού. Τεστ (πράξη).
7. Υποβρύχια περιήγηση (πράξη).
8. Υποβρύχια περιήγηση ως ομάδα (πράξη).
9. Υποβρύχια περιήγηση σε ζεύγη (πράξη).
10. Υποβρύχια περιήγηση σε διαφορετικά βάθη (πράξη).
11. Υποβρύχια περιήγηση σε θαλάσσιο περιβάλλον (πράξη).
12. Υποβρύχια περιήγηση σε ομάδες (πράξη).
13. Ανασκόπηση. Τεστ.

ΕΠ0115 Καράτε

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

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ0245 Τεχνική Κολύμβηση

Σκοπός: Η διδασκαλία και η παρουσίαση των βασικών τεχνικών στοιχείων του αθλήματος της τεχνικής κολύμβησης.

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορία της Τ/Κ
2. Βιομηχανικές αρχές. Νόμοι της φυσικής στην Τ/Κ
3. Μεθοδολογία εκμάθησης της τεχνικής
4. Συντονισμός-Συγχρονισμός ενός ολοκληρωμένου κύκλου ποδιάς
5. Υποβρύχια (υλικά, ιδιαιτερότητες, διαφορές)
6. Κανονισμοί (Τ/Κ-Bfin)
7. Εκκίνηση
8. Στροφή
9. Τερματισμός
10. Η εξέλιξη και η ποιότητα των υλικών
11. Διπλά πέδιλα (Bfin)

12. Μεθοδολογία εκμάθησης τεχνικής με διπλά πέδιλα
13. Χρήση αναπνευστήρα-μεθοδική διδασκαλία αναπνοής

ΕΠ0239 Εισαγωγή στη Χρήση Η/Υ

Σκοπός: Η εξοικείωση των φοιτητών-τριών με την χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών. Η ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων χειρισμού Η/Υ. Η δυνατότητα χρήσης βασικών λογισμικών πακέτων (επεξεργασία κειμένου, πίνακες-λογιστικά φύλλα, δημιουργία-χρήση παρουσιάσεων, βάσεις δεδομένων, διαδίκτυο). Η μελέτη της χρήσης του διαδικτύου για την έρευνα και άντληση πληροφοριών στη Φυσική Αγωγή και στις αθλητικές επιστήμες.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στους υπολογιστές. Βασικές έννοιες πληροφορικής.
2. Χρήση του υπολογιστή. Διαχείριση αρχείων.
3. Εισαγωγή στη χρήση λειτουργικών συστημάτων
4. Εισαγωγή στην επεξεργασία κειμένου
5. Περαιτέρω εμβάθυνση στην επεξεργασία κειμένου.
6. Εισαγωγή στη δημιουργία και χρήση παρουσιάσεων
7. Περαιτέρω εμβάθυνση στη δημιουργία και χρήση παρουσιάσεων
8. Εισαγωγή στη δημιουργία και χρήση πινάκων - λογιστικών φύλλων
9. Εισαγωγή στις βάσεις δεδομένων
10. Εισαγωγή στα δίκτυα και το διαδίκτυο
11. Ηλεκτρονική αναζήτηση πληροφοριών
12. Χρήση του κόμβου του Α.Π.Θ. για ανεύρεση πληροφοριών
13. Βασικές πηγές πληροφοριών στο χώρο του αθλητισμού

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

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

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ0218 Πρακτική Άσκηση

Θεσμοθέτηση

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

Σκοπός: Το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού συμπληρώνει την εκπαίδευση των φοιτητών του με ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα Π.Α., που στοχεύει (α) Στη σύνδεση της παραγωγής με την εκπαίδευση, (β) Να αναδείξει τις δυνατότητες απασχόλησης των φοιτητών του μέσω της συνεργασίας του με εν δυνάμει εργοδότες τους, (γ) Να καλύψει θεσμικά τις πολλαπλές δυνατότητες που έχουν οι φοιτητές του να εργαστούν σε διαφορετικούς εργασιακούς χώρους, (δ) Να αναπτύξει τα κίνητρα που απαιτούνται ώστε οι φοιτητές του να συμμετέχουν ενεργά στην προετοιμασία τους για την αγορά εργασίας, (ε) Να αυξήσει την επένδυση σε ανθρώπινο κεφάλαιο μέσω της εξειδικευμένης κατάρτισης και εκπαίδευσης των φοιτητών του, (στ) Να βελτιώσει τη συνάφεια της υποχρεωτικής προπτυχιακής εκπαίδευσης με την σχετική αγορά εργασίας, και την προσαρμογή των δεξιοτήτων των εκπαιδευομένων φοιτητών σε μία καινοτόμο αντίληψη και σε μία οικονομία βασισμένη στην κοινωνία της γνώσης, και (ζ) Στην αποτελεσματικότερη διασύνδεση του εκπαιδευτικού συστήματος και της εξοικείωσης των φοιτητών με την αγορά εργασίας με σκοπό την αύξηση της απασχολησιμότητας και της βελτίωσης των επαγγελματικών προοπτικών των αποφοίτων.

Διάρκεια Πρακτικής Άσκησης -Υλοποίηση της Πρακτικής Άσκησης

Η "Πρακτική Άσκηση" διαρκεί τρεις μήνες (3) και υπάρχει δυνατότητα πραγματοποίησής της στο χειμερινό εξάμηνο (1 -10- έως 31 – 12) 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 φοιτητής δεν είναι συνεπής στις υποχρεώσεις του, έχουν το δικαίωμα να διακόψουν την Πρακτική Άσκηση.

Υποχρεώσεις φοιτητή

Μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης ο κάθε φοιτητής υποχρεούται:

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

Αξιολόγηση φοιτητή

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

α) την αξιολόγηση του υπεύθυνου του φορέα,

β) την αξιολόγηση της γραπτής εργασίας,

ΕΠ500 Διπλωματική Εργασία

Η διπλωματική εργασία κατοχυρώνεται ως μάθημα ελεύθερης επιλογής. Ενδείκνυται για όσους ή όσες επιθυμούν να εμβαθύνουν επιστημονικά σε κάποιο πρακτικό ή θεωρητικό αντικείμενο (στο πλαίσιο της ειδικότητάς τους ή όχι). Επίσης, είναι σημαντικό στοιχείο για την επιλογή φοιτητών σε μεταπτυχιακά προγράμματα. Για να εκπονήσει διπλωματική εργασία ένας φοιτητής ή μια φοιτήτρια, πρέπει να επιλέξει ένα μέλος ΔΕΠ ή ΕΕΔΙΠ του Τμήματος και να του ζητήσει να επιβλέψει τη διπλωματική του/της. Η διπλωματική εργασία είναι ατομική (δεν μπορεί να έχει περισσότερους από ένα συγγραφείς). Αν το μέλος ΔΕΠ ή ΕΕΔΙΠ δεχθεί, τα δύο μέρη συμφωνούν στο θέμα και στο πρόγραμμα εκπόνησης της διπλωματικής. Κάθε μέλος ΔΕΠ ή ΕΕΔΙΠ δικαιούται να επιβλέπει μέχρι 5 διπλωματικές εργασίες το χρόνο και πρέπει να υποβάλλει στη Γραμματεία του Τμήματος κατάσταση

των φοιτητών/-ριών των οποίων τη διπλωματική θα επιβλέψει, μέχρι τις 15 Νοεμβρίου. Μόνο έτσι η διπλωματική θα αναγνωριστεί, όταν ολοκληρωθεί. Ελάχιστος χρόνος αποπεράτωσής της είναι οι 6 μήνες. Η εργασία πρέπει να έχει τη μορφή επιστημονικής μελέτης και, όταν ολοκληρωθεί, παραδίδεται στη βιβλιοθήκη του Τμήματος. Η βιβλιοθήκη παρέχει βεβαίωση κατάθεσης, η οποία υπογράφεται από τον επιβλέποντα και τη βιβλιοθηκονόμο σε δύο αντίγραφα. Από αυτά, το ένα παραμένει στη βιβλιοθήκη, ενώ το άλλο κατατίθεται από τον επιβλέποντα στη Γραμματεία μαζί με τη βαθμολογία. Η διπλωματική εργασία ισοδυναμεί με 3 μαθήματα της ομάδας 4 «Μαθήματα Ελεύθερης Επιλογής».

Ε02 Άρση Βαρών Ι

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

1	ΕΠ0173 Άρση βαρών

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

Διδακτικές ενότητες

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 ΙΙ

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

Διδακτικές ενότητες

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

Ε03 Ενόργανη Γυμναστική Ι

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

1	220 Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής Ι
2	270 Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής ΙΙ

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/-τρια υποχρεούται να εκπονήσει μια γραπτή εργασία, με θέμα από την ενόργανη γυμναστική.

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.

Ε03 Ενόργανη Γυμναστική ΙΙ

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.

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.

Ε04 Ιστιοπλοΐα Ι
Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

1	047 Ιστιοπλοΐα (*Μάθημα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής*)

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

Διδακτικές ενότητες
Διαλέξεις
1. Ιστορική αναδρομή.
2. Γνωριμία με το ιστιοφόρο.
3. Γενική μορφολογία.
4. Ναυτική ορολογία.
5. Ανεμολόγιο.
6. Η δύναμη των πανιών.
7. Πλεύσεις ιστιοφόρου.
8. Τριμάρισμα πανιών.

9. Τακ.
10. Μπότζα.
11. Προπονητική - Τακτική.
12. Διακυβέρνηση του σκάφους.
13. Επαναλήψεις - τεστ.

Πρακτικό μέρος

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

Ε04 Ιστιοπλοΐα ΙΙ

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

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

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

Πρακτικό *μέρος*

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

Ε34 Καράτε Ι

Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

1	ΕΠΟ115 Καράτε *(Μάθημα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής).*
2	ΕΠ0180 Μαχητικά Αθλήματα και Αυτοάμυνα *(Μάθημα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής).*

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.

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

Ε34 Καράτε ΙΙ

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.

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

1. 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).
2. Πρακτική σε κτυπήματα γροθιάς/Zuki (1): (Γροθιά τίναγμα/Kizami Zuki, Κτύπημα με ράχη γροθιάς/Uraken uchi, Κτύπημα με πλάγιο μέρος γροθιάς/Kentsui Uchi).
3. Πρακτική σε κτυπήματα γροθιάς/Zuki (2): (Κάθετη/Tate, Προς τα πάνω/Age, Αντεστραμμένη/Ura, γαντζωτή/Kagi, Κυκλική/Mawashi, Διπλή/Morote).
4. 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).

5. 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).
6. 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).
7. Τεχνικές ποδιών/Ashi Waza: (- Λακτίσματα/keri waza, - Τεχνικές σαρώματος ποδιών/Ashi Barai Waza, - Αποκρούσεις ποδιών/Ashi Uke Waza).
8. Προπόνηση σε στόχους.
9. Συνδυασμοί βασικών/Kihon τεχνικών (Renraku Waza) και συνεχόμενοι συνδυασμοί τεχνικών/*Renzoku-waza*.

Αγώνες με αντίπαλο/(Kumite).

Τυποποιημένη αλληλουχία τεχνικών με φανταστικό αντίπαλο/(Kata).

10. Τεχνικές με προπαρασκευασμένη επίθεση **1**: Ελεύθερος αγώνας 1 βήματος/Jiyu Ippon Kumite.
- Kata επιλεκτικά (2): Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion.
11. Τεχνικές με προπαρασκευασμένη επίθεση **2**: Ελεύθερος αγώνας 1 βήματος/Jiyu Ippon Kumite.
- Kata επιλεκτικά (2): Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion.
12. Τεχνικές με προπαρασκευασμένη επίθεση **3**: Ελεύθερος αγώνας 1 βήματος/Jiyu Ippon Kumite.
- Kata επιλεκτικά (2): Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion
13. Αγώνας/Jiu Kumite (εφαρμογή κανονισμών του σπορ καράτε).
- Αγώνας/Kata – κατά προτίμηση/Tokui από: Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion.

Ε05 Καλαθοσφαίριση Ι

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

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

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

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

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

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

Ε05 Καλαθοσφαίριση ΙΙ

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

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

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

Ε06 Κλασικός Αθλητισμός Ι

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

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

Σκοπός: Σκοπός είναι η μετάδοση των γνώσεων της ειδικής προπονητικής του κλασικού αθλητισμού και η μεθοδολογία της προπόνησης των δρομικών και ριπτικών αγωνισμάτων.

Διδακτικές ενότητες

1. Ειδική προπονητική κλασικού αθλητισμού για παιδικό αθλητισμό, για φάση αναπτυξιακού αθλητισμού και για φάση πρωταθλητισμού
2. Δρόμοι για παιδιά ηλικίας 8-14 χρονών (εισαγωγικό - βασικό στάδιο προπόνησης)
3. Δρόμοι για αναπτυξιακό επίπεδο (15-18 χρόνων) και φάση πρωταθλητισμού,
4. Ρίψεις για παιδιά ηλικίας 8-14 χρονών

Ε06 Κλασικός Αθλητισμός ΙΙ

Σκοπός: Η μετάδοση των απαραίτητων γνώσεων (θεωρητικών και πρακτικών) για την προπονητική καθοδήγηση αθλητών στίβου από την εποικοδομητική φάση μέχρι τον πρωταθλητισμό. Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τα εφόδια για να εργαστούν σε όλα τα επίπεδα του σωματειακού αθλητισμού. Η εμβάθυνση στην τεχνική με παραδείγματα αθλητών υψηλού επιπέδου, βοηθά στην ανάδειξη των παραλλαγών και τη διόρθωση των λαθών. Η αξιολόγηση της απόδοσης, καθώς και ο προγραμματισμός της προπόνησης σε όλα τα επίπεδα, αποτελούν βασικά σημεία της εκπαίδευσης. Η κατανομή των ωρών είναι Άλματα 6 ώρες, Ρίψεις 3 ώρες.

Διδακτικές ενότητες

1. Προπονητική για αθλητές εποικοδομητικής φάσης μέχρι πρωταθλητισμό (θεωρία).
2. Τεχνική αλμάτων στον πρωταθλητισμό (θεωρία).
3. Τεχνική αλμάτων στον πρωταθλητισμό (πράξη).
4. Διόρθωση λαθών στα άλματα (πράξη).
5. Εργασίες – παρουσιάσεις φοιτητών στα άλματα.
6. Τεχνική ρίψεων στον πρωταθλητισμό (θεωρία).
7. Τεχνική ρίψεων στον πρωταθλητισμό (πράξη).
8. Διόρθωση λαθών στις ρίψεις (πράξη).
9. Εργασίες – παρουσιάσεις φοιτητών στις ρίψεις.

Ε07 Κολύμβηση Ι

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

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

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

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

1. Η έρευνα στην κολύμβηση.

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

Πρακτικό μέρος

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

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

Ε07 Κολύμβηση ΙΙ

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

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

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

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

Ε08 Κωπηλασία Ι

Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

1	033 Κωπηλασία (*Μάθημα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής*)

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

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

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

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

Ε08 Κωπηλασία ΙΙ

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

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

1. Συντήρηση σκαφών κωπηλασίας.
2. Ρύθμιση σκαφών τύπου σκιφ.
3. Ρύθμιση σκαφών πλευρικής κωπηλασίας.
4. Χρήση βαρών και γυμναστικών οργάνων για την καλλιέργεια της δύναμης των κωπηλατών - κωπηλατριών.
5. Δρομικές δραστηριότητες για την καλλιέργεια της αντοχής των κωπηλατών - κωπηλατριών.
6. Προπόνηση στα εργόμετρα κωπηλασίας.
7. Προπόνηση στα σκάφη τύπου σκιφ.
8. Προπόνηση στα σκάφη πλευρικής κωπηλασίας.
9. Επισκέψεις σε δημοτικά σχολεία (ΣΤ τάξη), για ενημέρωση - διαφήμιση της κωπηλασίας και ανίχνευση ταλέντων.
10. Εικονοληψία (βιντεοσκόπηση) προπόνησης και αγώνων κωπηλασίας.
11. Επισκέψεις σε ιδρύματα ατόμων με ειδικές ανάγκες, για ενημέρωση - διαφήμιση της κωπηλασίας και ανίχνευση αθλητών και αθλητριών.
12. Χρονομέτρηση με σκιφ.
13. Χρονομέτρηση με δίκωπες.

Ε09 Πάλη Ι

Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

1	ΕΠ035 Πάλη

Σκοπός: Να δώσει και να αναπτύξει στους φοιτητές/τριες όλες τις σύγχρονες, θεωρητικές,

πρακτικές, μεθοδικές, οργανωτικές και επιστημονικές γνώσεις και ικανότητες, ώστε να τους καταστήσει ικανούς να οργανώσουν και να διδάξουν την Πάλη ως μέσο Φυσικής αγωγής και αθλητισμού στην εκπαίδευση, στους αθλητικούς συλλόγους, στις ένοπλες δυνάμεις και τα σώματα ασφαλείας

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

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

Ε09 Πάλη ΙΙ

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

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

1. Μεθοδική της θεωρητικής προετοιμασίας.
2. Μεθοδική της τεχνικής προετοιμασίας.
3. Μεθοδική της στρατηγικής και τακτικής προετοιμασίας.
4. Μεθοδική της φυσικής προετοιμασίας.
5. Μεθοδική της προετοιμασίας των αθλητών διαφορετικών κατηγοριών βάρους.
6. Μεθοδική της εκτός της προπόνησης, αθλητικής δραστηριότητας του παλαιστή.
7. Κανονισμοί διαιτησία στην πάλη.

8. Άμεσα προγράμματα της προπόνησης.
9. Μελλοντικά προγράμματα της προπόνησης.
10. Μακροχρόνια προγράμματα της προπόνησης.
11. Έλεγχος της προπόνησης.
12. Έλεγχος της, εκτός της προπόνησης, αθλητικής δραστηριότητας του παλαιστή.
13. Έλεγχος κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής δραστηριότητας.

Πρακτικό μέρος

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

Ε10 Πετοσφαίριση Ι

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

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

Σκοπός: 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 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.

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

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.

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.

Ε11 Ποδόσφαιρο Ι

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

1	ΕΠ0146Κ Εργομετρία
2	ΕΠ0149Κ Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων

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 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.

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.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

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 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.

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

Ε37 Ρυθμική Γυμναστική Ι

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

1	221	Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής Ι
2	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.

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 chaξni, 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 720ΐ. 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.

Ε37 Ρυθμική Γυμναστική ΙΙ

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

χορογραφίας, της ολισθητικής γυμναστικής, της διατροφής, του μπαλέτου, της ψυχολογίας και της πρόληψης των τραυματισμών.

Διδακτικές ενότητες

1. Εκμάθηση ασκήσεων με τη βασική τεχνική της μπάλας σε επίπεδο υψηλής τεχνικής του οργάνου. Προασκήσεις για
το άλμα jeti en tournant και illusion. Συνδυασμοί ακροβατικών στοιχείων .
2. Κυλίσματα απλά και σύνθετα στο σώμα πάνω σε ασκήσεις δυσκολίας Α. Εξάσκηση στο άλμα jeti en tournant και τις παραλλαγές του.
3. Ανάλυση της θεωρίας της σύνθεσης προγραμμάτων με μπάλα στην κατηγορία των νεανίδων και γυναικών. Προσέγγιση με πρακτική εφαρμογή.
4. Εκμάθηση ασκήσεων από τη βασική τεχνική των κορυνών σε επίπεδο υψηλής τεχνικής του οργάνου.
5. Εισαγωγή στον κώδικα βαθμολογίας. Προπόνηση τεχνικής. Οχτάρια, περιστροφές και μύλοι των κορυνών.
6. Προσέγγιση με πρακτική εφαρμογή σε συνθέσεις με κορύνες στην κατηγορία των νεανίδων.
7. Εκμάθηση ασκήσεων από τη βασική τεχνική της κορδέλας σε επίπεδο υψηλής τεχνικής του οργάνου. Διαφορετικού τύπου πετάγματα με το όργανο σε συνδυασμό με τις ασκήσεις σώματος. Θεωρία της προπόνησης τεχνικής.
8. Πρακτική στην εκμάθηση απλών στοιχείων με κορδέλα 2 και 4 m για τις μικρές ηλικίες. Παιγνίδια.
9. Ανάλυση της θεωρίας της σύνθεσης προγραμμάτων με κορδέλα στην κατηγορία των νεανίδων και γυναικών. Προσέγγιση με πρακτική εφαρμογή.
10. Ensemble (ομαδικό). Πρακτική προσέγγιση με 3 και 5 όργανα όμοια και διαφορετικά. Απαιτήσεις δυσκολιών βάση του κώδικα βαθμολογίας.
11. Πρακτική ανάλυση της σύνθεσης των προγραμμάτων του ομαδικού αγωνίσματος.
12. Χορογραφικές οδηγίες για τη σωστή τοποθέτηση των ασκήσεων και των συνδετικών στοιχείων στη μπάλα τις κορύνες και την κορδέλα.
13. Πρακτική εφαρμογή της οργάνωσης της προπόνησης σε όλες τις ηλικίες.

Ε39 Ταεκβοντό ITF Ι

Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

1	ΕΠ063 Ταεκβοντό

Σκοπός: να αποκτήσουν οι φοιτητές/τριες τις απαραίτητες θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές ικανότητες, ώστε να μπορούν να διδάξουν ολοκληρωμένα το **TAE 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).

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

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**

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 TKD 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 TKD, 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 TKD.
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 TKD. Επίτευξη ιδανικού αγωνιστικού βάρους και μεγιστοποίηση της απόδοσης.
12. Κρανιοεγκεφαλικές και άλλες συχνές κακώσεις των αθλητών/τριών του TKD κατά τους αγώνες. Πρόληψη.
13. Βιντεοανάλυση αγώνα. Ποιοτική και στατιστική ανάλυση.

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

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, anpalmok 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

Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

1	ΕΠ063 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).

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 (Ι). β) Επανάληψη του Tae Geuk Sam Jang.
9. α) Προσποιήσεις και τεχνικές (ΙΙ). 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 (Ι). β) Επανάληψη του Tae Geuk Oh Jang.
13. α) Πλάγια κίνηση και τεχνικές (ΙΙ). "Κλεισίματα". β) Επανάληψη όλων των Poomsae (1ο - 5ο).

Ε14 Ταεκβοντό WTF ΙΙ

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**.

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) 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

Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

1	ΕΠ037 Τζούντο

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

Διδακτικές ενότητες

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

Ε15 Τζούντο ΙΙ

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

Διδακτικές ενότητες

1. Μέθοδος εκμάθησης τεχνικής εδάφους Ne-Waza.
2. Τεχνικές εδάφους συγκράτησης και αποφυγές Osaikomi-Waza.
3. Τεχνικές στραγγαλισμών Shime-Waza.

4. Τεχνικές μοχλών Kansetsu-Waza.
5. Συνδυασμένες τεχνικές χεριών, τεχνικές ποδιών και τεχνικές γοφών (Renraku-Waza).
6. Τεχνικές αντεπίθεσης (Gaesh-Waza).
7. Προγραμματισμός των προπονητικών μονάδων.
8. Σχεδιασμός της προπονητικής ημέρας, μικρόκυκλου, περίοδος μακρόκυκλου έτους και 4 ετών.
9. Ψυχολογική, διανοητική, ηθική και αισθητική προετοιμασία.
10. Ειδική προπονητική στο τζούντο (ειδική αντοχή, ταχύτητα, έκρηξη και δύναμη).
11. Τεστ ελέγχου στο τζούντο.
12. Τακτική αγώνων - τεχνικοτακτικές ενέργειες σε αγώνα από όρθια θέση και στο έδαφος.
13. Επαναλήψεις.

Ε16 Υδατοσφαίριση Ι

Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

1	ΕΠ045 *Υδατοσφαίριση* (*Μάθημα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής*)

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

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

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

1. Εξάσκηση με την μπάλα.
2. Θέσεις παικτών στο χώρο.
3. Ατομική μεταφορά της μπάλας.
4. Ομαδική μεταφορά της μπάλας.
5. Σουτ στον τερματοφύλακα.
6. Θέσεις άμυνας.
7. Θέσεις επίθεσης.
8. Ανάπτυξη προπόνησης.
9. Ανάπτυξη αγώνα.
10. Ανάπτυξη αμυντικών συστημάτων.
11. Ανάπτυξη επιθετικών συστημάτων.
12. Ναυαγοσωστική.
13. Αγώνας.

Ε16 Υδατοσφαίριση ΙΙ

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

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

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

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

Ε17 Χειμερινά Αθλήματα Ι

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

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

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

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική αναδρομή στο αλπικό σκι & στο ΣΔΑ αθλητικές δραστηριότητες. Εμφάνιση, ανάπτυξη, εξέλιξη της αγωνιστικής χιονοδρομίας. Εξοπλισμός στο αλπικό σκι & στο ΣΔΑ, τεχνικά

χαρακτηριστικά, συντήρηση. Μεταφορά εξοπλισμού στο πεδίο, εξοικείωση με τον εξοπλισμό και το χώρο.
2. Βασική στάση - θέση στα σκι, κίνηση σε ευθεία, φρένο «Λ». Τρόποι ανάβασης πλαγιάς, τεχνικές, Χρήση διαφορετικών τύπων αναβατήρων. Στροφή «Λ», μεθοδολογία, τεχνική ανάλυση. Στροφή προς την κατηφόρα, στροφή προς το βουνό.
3. Μεταβολή με τα σκι, άλλοι τρόποι αλλαγής κατεύθυνσης. Πλαγιοδρόμηση - πλαγιολίσθηση, συνδυασμοί. Κοφτή -απότομη στροφή για σταμάτημα. Κίνηση σε μη επίπεδο έδαφος.
4. Μηχανισμός στροφών & Μηχανισμός ελάφρυνσης. Στροφή στέμ & Βασική παράλληλη στροφή. Στροφές με βηματισμούς. Κίνδυνοι για την υγεία του αθλητή στο βουνό, πρόληψη, αντιμετώπιση.
5. Περιστροφή με τα σκι. Βασική παράλληλη κλειστή στροφή. Βασική κλειστή στροφή swing. Αγωνιστική παράλληλη στροφή με βηματισμό.
6. Στροφές τύπου carving, jet, avalement, Wendel. Αγωνιστικό σκι, πόρτες και διαδρομές, Τύποι εκκινήσεων. Σλάλομ & Γιγαντιαίο σλάλομ. Σούπερ γιγαντιαίο σλάλομ & Ελευθέρα κατάβαση.
7. Σκι σε πούδρα, Στροφές και τεχνική τέλεμαρκ. Ειδική προπονητική στο Αλπικό σκι Ι. Ειδική προπονητική στο Αλπικό σκι ΙΙ. Ειδική προπονητική στο Αλπικό σκι ΙΙΙ.
8. Ειδική προπονητική στο Αλπικό σκι IV. Βασική τεχνική στο ΣΔΑ. ΣΔΑ διαγώνιος εναλλασσόμενος βηματισμός. Σχέση γλιστρήματος - κλωτσήματος, ενέργεια παραφίνης στο ΣΔΑ.
9. ΣΔΑ διπλομπαστουνιά με ένα βήμα, Χρήση των μπαστουνιών. ΣΔΑ, διπλομπαστουνιά με 2 & 3 βήματα. Βηματισμός ψαροκόκαλο στο ΣΔΑ. Εκκρεμείς βηματισμοί στο σκι δρόμων αντοχής (ΣΔΑ).
10. Σύνθεση βηματισμών στο ΣΔΑ. Τεχνικές κατάβασης στο ΣΔΑ. Τεχνική πατινάζ, & πατινάζ - ασύμμετρο. Τεχνική πατινάζ τύπος V - ΙΙ.
11. Πρακτική άσκηση στη χιονοδρομία (πρώτη βδομάδα).
12. Πρακτική άσκηση στη χιονοδρομία (δεύτερη βδομάδα).
13. Πρακτική άσκηση στη χιονοδρομία (τρίτη βδομάδα).

Ε17 Χειμερινά Αθλήματα ΙΙ

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες

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

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

Ε18 Χειροσφαίριση Ι

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

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

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

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

1. Κανόνες παιχνιδιού.
2. Ανάλυση των τεχνικών κινήσεων της χειροσφαίρισης.
3. Ταξινόμηση της επιβάρυνσης στη χειροσφαίριση.
4. Εισαγωγή στη φυσική κατάσταση του αθλήματος.
5. Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης.
6. Προπόνηση αντοχής.
7. Προπόνηση ταχύτητας.
8. Προπόνηση ευκαμψίας και επιδεξιότητας.
9. Θεωρία της μεθοδικής διδασκαλίας της τεχνικής στους παίκτες γηπέδου.
10. Πρακτική εξάσκηση σε φοιτητές -τριες του βασικού κύκλου.
11. Πρακτική εξάσκηση σε φοιτητές -τριες του βασικού κύκλου.
12. Πρακτική εξάσκηση σε φοιτητές -τριες του βασικού κύκλου.
13. Εκπόνηση εργασιών σχετικών με την διδακτέα ύλη.

Ε18 Χειροσφαίριση ΙΙ

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

1. Φύλλο αγώνος.
2. Αθλητικό δίκαιο.
3. Χαρακτηριστικά της σύγχρονης χειροσφαίρισης.

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

Πρακτικό μέρος

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

Ε23 Ποδηλασία Ι

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

1	ΕΠ005 Ποδηλασία (*Μάθημα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής*)

Σκοπός: Να αποκτήσει ο φοιτητής τις απαραίτητες γνώσεις και εφόδια, ώστε: α) να μπορεί να διδάξει την ποδηλασία σε αθλητικούς συλλόγους, στο σχολείο, στο μαζικό αθλητισμό και σε επίπεδο τουρισμού και αναψυχής, β) να σχεδιάζει και να καθοδηγεί την προπόνηση αθλητών ποδηλασίας όλων των αγωνιστικών επιπέδων.

Διδακτικές ενότητες

1. Φυσιολογικές απαιτήσεις και προσαρμογές στην ποδηλασία.
2. Βασική και ειδική φυσική προετοιμασία.
3. Κινητικές δεξιότητες στην ποδηλασία.
4. Τεχνική ποδηλασίας δρόμου, πίστας και ορεινής ποδηλασίας.
5. Τακτική αγώνων ποδηλασίας δρόμου, πίστας και ορεινής ποδηλασίας.
6. Ο σχεδιασμός και η καθοδήγηση της προπόνησης στην ποδηλασία.

Ε23 Ποδηλασία ΙΙ

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες

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

Ε27 Ναυαγοσωστική Ι

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

1	049 *Ναυαγοσωστική* (*Μάθημα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής*) ή 325 *Διδακτική της Κολύμβησης Ι*

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

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

1. Είσοδοι στο νερό.
2. Ναυαγοσωστική κολύμβηση.
3. Θέση σώματος. Τεχνικές ποδιών.
4. Τεχνικές χεριών. Ολοκλήρωση τεχνικής.
5. Τεστ Cooper.
6. Εξάσκηση στην καταδυτική ικανότητα.
7. Σωσίβια με ρούχα.
8. Κολύμβηση αντοχής με ρούχα.
9. Στατική άπνοια.
10. Υποβρύχια άπνοη κολύμβηση.
11. Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση Ι.
12. Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση ΙΙ.
13. Επαναλήψεις. Τεστ.

Ε27 Ναυαγοσωστική ΙΙ

Σκοπός: Η εκμάθηση των τεχνικών διάσωσης στο νερό. Η άμεση πρώτη βοήθεια στο νερό και

στην ξηρά. Η φυσική και τεχνική κατάρτιση του ναυαγοσώστη. Στοιχεία περιβάλλοντος και ατμόσφαιρας.

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

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

Ε28 Αντιπτέριση Ι

Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

1	ΕΠ027 *Αντιπτέριση* (*Μάθημα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής*)

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

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

1. Ιστορία του αθλήματος της αντιπτέρισης.
2. Αρχές βασικής τεχνικής στην αντιπτέριση.
3. Σέρβις απλού (θεωρία, τεχνική και τακτική ανάλυση).
4. Σέρβις διπλού (θεωρία, τεχνική και τακτική ανάλυση).
5. Forehand clear (θεωρία, τεχνική και τακτική ανάλυση).
6. Forehand drop - smash - drive (θεωρία, τεχνική και τακτική ανάλυση).
7. Backhand clear (θεωρία, τεχνική και τακτική ανάλυση).
8. Backhand drop - drive (θεωρία, τεχνική και τακτική ανάλυση).
9. Net shots (θεωρία, τεχνική και τακτική ανάλυση).

10. Βηματισμοί - μετακινήσεις (θεωρία, τεχνική και τακτική ανάλυση).
11. Κανονισμοί του αθλήματος της αντιπτέρισης.
12. Τακτική απλού, διπλού, μικτού διπλού.
13. Μέθοδοι διδασκαλίας στην αντιπτέριση.

Πρακτικό μέρος

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

Ε28 Αντιπτέριση ΙΙ

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

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

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

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

Ε01 Αντισφαίριση Ι

Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

1	ΕΠ029 *Αντισφαίριση* (*Μάθημα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής*)

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

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

1. Εκμάθηση forehand - drive, backhand - drive.
2. Βελτίωση forehand - drive, backhand - drive, εκμάθηση forehand - volley, backhand - volley.
3. Βελτίωση forehand - volley, backhand - volley, εκμάθηση flat - service.
4. Εκμάθηση backhand - drive με διπλή λαβή, βελτίωση flat - service.
5. Εισαγωγή στο απλό παιγνίδι.
6. Βελτίωση backhand - drive με διπλή λαβή, εκμάθηση drive - lob (forehand - backhand).
7. Διδασκαλία του forehand - smash από σταθερή θέση και με άλμα, βελτίωση drive - lob (forehand - backhand).
8. Βελτίωση forehand-smash από σταθερή θέση και με άλμα, διδασκαλία slice (forehand - backhand).
9. Σύνθετες ασκήσεις με τα κτυπήματα που έχουν διδαχθεί, βελτίωση slice (forehand - backhand), εισαγωγή στο lift κτύπημα.
10. Ασκήσεις τακτικής απλού παιγνιδιού (forehand - backhand).
11. Παιγνίδι απλό.
12. Εφαρμογή διδαχθέντων κτυπημάτων στο παιγνίδι.
13. Ασκήσεις με εκτοξευτήρα μπαλών, εισαγωγή στο διπλό παιγνίδι.

Ε01 Αντισφαίριση ΙΙ

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

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

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

Ε39 Ζίου Ζίτσου Ι

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

1	ΕΠΟ115 Καράτε (*Μάθημα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής*)
2	ΕΠΟ180 Μαχητικά αθλήματα - Αυτοάμυνα (*Μάθημα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής*)

Σκοπός: Να συμβάλλει στη εξεύρεση εργασίας στον ιδιωτικό κυρίως τομέα σε ότι σχετίζεται με «αυτοάμυνα-αυτοπροστασία» ενηλίκων στα γυμναστήρια και γενικά όπου διδάσκεται αυτοάμυνα. Να βοηθήσει είτε στην επιλογή μιας ειδικότητας σε φοιτητές που έχουν μη ολοκληρωμένη γνώση μαχητικών αθλημάτων-τεχνών, είτε σε φοιτητές με επαρκή γνώση άλλων μαχητικών τεχνών, διαδεδομένων αλλά όχι ιδιαίτερα γνωστών στο ευρύ κοινό (Aikido, kungfu, JuJitsu, KickBoxing κλπ) για επαγγελματική εξειδίκευση.Η μετάδοση γνώσεων (θεωρητικών και

πρακτικών) για τη διδακτική των μαχητικών αθλημάτων σαν μια επιπρόσθετη εναλλακτική/διαφοροποίηση στα μέσατου μαθήματος της φυσικής αγωγής σε όλους τους κύκλους της εκπαίδευσης.

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

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

Ε 39 Ζίου Ζίτσου ΙΙ

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

14. Ακινητοποιήσεις στο έδαφος- συνδυασμοί(osaekomiwaza).
15. Τεχνικές ρίψεων γοφού (koshiwaza), ομάδα 2.
16. Τεχνικές ρίψεων με τα πόδια (ashiwaza), ομάδα 2.
17. Τεχνικές ρίψεων με χέρια και τον ώμο (tewaza, katawaza), ομάδα 2.
18. Τεχνικές αυτοθυσίας πλάτης (masutemiwaza) ομάδα 1.
19. Τεχνικές αυτοθυσίας πλευρού (yokosutemiwaza)ομάδα 2.
20. Τεχνικές πνιγμών-στραγγαλισμών (shimewaza), ομάδα 1.
21. Τεχνικές πνιγμών-στραγγαλισμών (shimewaza), ομάδα 2.
22. Τεχνικές εξάρθρωσης/στρέβλωσης στις αρθρώσεις του σώματος (kansetsuwaza).
23. Αγώνες-πάλη στο έδαφος (τύπου Koshenjudo, jujitsu).
24. Τεχνικές αυτοάμυνας με προπαρασκευασμένη επίθεση 1
25. Τεχνικές αυτοάμυνας με προπαρασκευασμένη επίθεση 2
26. 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 .

Ε21 Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός Ι

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

1	121 Διδακτική Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών Ι
2	171 Διδακτική Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών ΙΙ
3	012 Μουσική Ρυθμολογία

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

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

1. Χοροί Ανατολικής και Δυτικής Θράκης Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των

χορών: Ταπεινός,Ταπεινός πασχαλιάτικος - νυφιάτικος. Ζωναράδικος, Γαϊτάνι, Κουλουριαστός, Γίκνα.

2. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Ξεσυρτός, Χασαπιά, Καρσιλαμάς, Μπαϊτούσκα, Συρτός Συγκαθιστός, Μαντηλάτος, Ντάχτιλι, Παπίσιος.
3. Χοροί Βόρειας Θράκης (Ανατολικής Ρωμυλίας). Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Καστρινός, Συρτός Μπάνας, Στις τρεις, Τροϊρου, Ζερβός.
4. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Τραμπανιστός, Ριχτός, στον τόπο, Μπαϊτούσκα, Σφαρλής, Μπογδάνος, Μιλήσω, Συγκαθιστός, Ζέρβος.
5. Χοροί της Ανατολικής Μακεδονίας. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Συρτός, Σεργιάνι, Ζάμαντας, Γαλάζια περιστέρα, Της μπάμπως, Ορμανλί, Ένα κι ένα.
6. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Γκάϊντα Βαμβακόφυτου, Μαντζουράνα, Βαγγελίτσα, Ελαφρύς αντικριστός, Βαρύς αντικριστός, Απάνω στην τριανταφυλλιά, Γερακίνα, Πέντι πιδιά, Πολυγυρινά, Καγγελευτός.
7. Χοροί της Κεντρικής Μακεδονίας. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Γκάϊντα, Χασαπιά της Μαρίας, της Δημητρούλας, Πατρώνα, καρατζόβα, Καρασούλι, Γκέϊκο, Στάνκινα, Μπαϊτούσκα, Συρτός, Τρίτα Πάτα, Νιζάμικος.
8. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Μουσταμπέϊκος, Πατινάδα, Μακεδονία, Τρεχάτος, Ολυμπία, Λισάβω, Προσκυνητός, Γαλάζιος πετεινός, Παναϊώτα, Στ' άστρι κι του φεγγαράκι, Έβγα Σουλτάνα μου, Της Παρτάλους, Συρτός Πυλαίας.
9. Χοροί της Δυτικής Μακεδονίας. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Λυτός, Γερόντικος, Ομορφούλα, Συμπεθέρα, Πουλάκι, Γκάϊντα, χασαπιά, Συρτός.
10. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Μπεράτικος, Ρουσούλαινα, Ματσκαντάνα, Νυφιάτικος, Συγκαθιστός, Τσάμικος, Μπεράτι (σκόρπιο), στα τρία, έντεκα, Τώρα μαγιά, Περδίκα.
11. Χοροί της Ηπείρου. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Στα τρία, Πωγωνίσιος, Γενοβέφα, Ζαγορίσιος, Βασιλαρχόντισα, Μπολονάσαινα, Πάπιγγο.
12. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Φεζοδερβέναγας, Γκάϊντα, Βιργινάδα, Κωνσταντάκης, Φυσσούνι, Παζαργκάνα, Κλέφτες, Μπεράτι, Παλαμάκια, Τζίντζιρας.
13. Χοροί της Θεσσαλίας. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Καραγκούνα, Ρουγκατσάρικος, Τσάμικος, Εμπάτε αγόρια στο χορό, Κλειστός Αργιθέας, Στα τρία, Τάϊ-τάϊ, Γιωργαλάκης, Της χαμαϊδής το φόρεμα, Συρτός Πηλίου, Πασχαλιάτικοι, Χοροί Αμυγδαλής Λάρισας.

Ε21 Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός ΙΙ
Σκοπός: Βλέπε 7ο εξάμηνο

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

13. Ο αυτοσχεδιασμός στον Ελληνικό παραδοσιακό χορό.
14. Προβολή βίντεο από επιτόπιες καταγραφές - Κριτική ανάλυση συζήτηση.

Πρακτικό μέρος

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

Ε20 Αθλητικές Δραστηριότητες Κλειστού Χώρου (fitness) Ι

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

1	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 εργασία των γυμναστηρίων στην Ελλάδα
- Κατανοήσει τα διάφορα προγράμματα αεροβικής γυμναστικής και που 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

Διδακτικές ενότητες

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

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

Ε20 Αθλητικές Δραστηριότητες Κλειστού Χώρου (fitness) ΙΙ
Σκοπός: Βλέπε 7ο εξάμηνο

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

Πρακτικό μέρος
1. Χορογραφία step Ι.
2. Χορογραφία step ΙΙ.

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.

Ε22 Ειδική Φυσική Αγωγή – Θεραπευτική Γυμναστική Ι

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας *(παρακολούθηση και επιτυχής εξέταση)*

1	ΕΠ232 Αγωγή σε άτομα με αναπηρίες
2	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.

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. Εφαρνογές μετρήσεων περιμέτρου μελών.
11. Μάλαξη.
12. Αρχές κινησιοθεραπείας.
13. Σχεδιασμός φυσικοθεραπευτικών προγραμμάτων

Ε22 Ειδική Φυσική Αγωγή – Θεραπευτική Γυμναστική ΙΙ

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.

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.

Ε19 Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες και Αθλητικός Τουρισμός Ι
Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

1	231 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

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 Ι
7. Υπαίθριες Παιδαγωγικές Δραστηριότητες ΙΙ
8. Ορεινή Ποδηλασία Ι
9. Ορεινή Ποδηλασία ΙΙ
10. Πεζοπορία Ι
11. Πεζοπορία ΙΙ
12. Υπαίθριες Δραστηριότητες και Πρώτες Βοήθειες
13. Υπαίθριες Δραστηριότητες και Αποφυγή Τραυματισμών

Ε19 Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες και Αθλητικός Τουρισμός ΙΙ
Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες
Διαλέξεις
1. Αναρρίχηση Ι
2. Αναρρίχηση ΙΙ
3. Αθλητικός Τουρισμός Ι
4. Αθλητικός Τουρισμός ΙΙ
5. Αθλητικές Διοργανώσεις Ι
6. Αθλητικές Διοργανώσεις ΙΙ
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

ΜΕ ΤΗ ΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

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

ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ

Το ΑΠΘ συμμετέχει στο πρόγραμμα *ERASMUS+* που αφορά στη συνεργασία με Πανεπιστήμια της Ευρώπης στον τομέα της εκπαίδευσης. Το πρόγραμμα εφαρμόζεται στα 27 κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, καθώς και στην Ισλανδία, στο Λιχτενστάιν και στη Νορβηγία. Επίσης, έχει επεκταθεί στις συνδεδεμένες χώρες της Κεντρικής Ευρώπης και στην Κύπρο.

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

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

Για να μπορούν να συμμετέχουν οι φοιτητές και οι φοιτήτριες στο πρόγραμμα *ERASMUS+*, πρέπει να είναι υπήκοοι των 27 κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, να έχουν ολοκληρώσει το πρώτο έτος σπουδών, να έχει υπογραφεί συμφωνία μεταξύ του Τμήματός μας και του Τμήματος υποδοχής και να συναφθεί συμφωνία μεταξύ των Πανεπιστημίων-εταίρων πριν τη μετάβαση του/της φοιτητή/-τριας.

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

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

Ονοματεπώνυμο	**Σχολή/Τμήμα ΑΠΘ**	**Πανεπιστήμιο**	**Erasmus Code**	**Subject Areas**
Barkoukis Vasileios	School of Physical Education and Sports Science	Università degli Studi di Roma 'La Sapienza'	I ROMA01	311 - Psychology
Barkoukis Vasileios	School of Physical Education and Sports Science	Universität Potsdam	D POTSDAM01	813 - Sports
Chatzitaki Vasileia	School of Physical Education and Sports Science	Université de Paris-Sud (Paris XI)	F PARIS011	813 - Sports
Chatzitaki Vasileia	School of Physical Education and Sports Science	University of Birmingham	UK BIRMING02	311 - Psychology
Chatzitaki Vasileia	School of Physical Education and Sports Science	Université de Bourgogne	F DIJON01	813 - Sports
Chatzitaki Vasileia	School of Physical Education and Sports Science	Queen's University Belfast	UK BELFAST01	0313 - Psychology
Deligiannis Asterios	School of Physical Education and Sports Science	European University Cyprus	CY NICOSIA24	1014 - Sports
Deligiannis Asterios	School of Physical Education and Sports Science	Università degli Studi di Brescia	I BRESCIA01	1014 - Sports
Evangelinou Christina	School of Physical Education and Sports Science (Serres)	National Sports Academy "Vassil Levski"	BG SOFIA17	813 - Sports

Ονοματεπώνυμο	Σχολή/Τμήμα ΑΠΘ	Πανεπιστήμιο	Erasmus Code	Subject Areas
Evangelinou Christina	School of Physical Education and Sports Science (Serres)	Palacký University Olomouc	CZ OLOMOUC01	813 - Sports
Galazoulas Christos	School of Physical Education and Sports Science	Universidad Miguel Hernandez de Elche	E ELCHE01	813 - Sports
Galazoulas Christos	School of Physical Education and Sports Science	Velikoturnovski Universitet Sv. Sv. Kiril i Metodii	BG VELIKO01	813 - Sports
Giannakos Athanasios	School of Physical Education and Sports Science	Universitatea Nationala de Educatie Fizica si Sport din Bucuresti	RO BUCURES06	0111 - Education science
Giatsis Georgios	School of Physical Education and Sports Science	Universidad de Alicante	E ALICANT01	813 - Sports
Kotzamanidis Christos	School of Physical Education and Sports Science	Charles University	CZ PRAHA07	813 - Sports
Kotzamanidis Christos	School of Physical Education and Sports Science	Università degli Studi di Roma "Foro Italico"	I ROMA05	813 - Sports
Kotzamanidis Christos	School of Physical Education and Sports Science	Humboldt-Universität zu Berlin	D BERLIN13	813 - Sports
Kotzamanidis Christos	School of Physical Education and Sports Science	Yeditepe University	TR ISTANBU21	726 - Therapy and rehabilitation
Kotzamanidis Christos	School of Physical Education and Sports Science	Albert-Ludwigs-Universität Freiburg	D FREIBUR01	813 - Sports
Kotzamanidis Christos	School of Physical Education and Sports Science	Dokuz Eylül Üniversitesi	TR IZMIR01	726 - Therapy and rehabilitation
Mougios Vasileios	School of Physical Education and	Pamukkale Universitesi	TR DENIZLI01	813 - Sports

Ονοματεπώνυμο	Σχολή/Τμήμα ΑΠΘ	Πανεπιστήμιο	Erasmus Code	Subject Areas
	Sports Science			
Tsormpatzoudis Charalampos	School of Physical Education and Sports Science	Friedrich-Schiller-Universität Jena	D JENA01	813 - Sports
Tsormpatzoudis Charalampos	School of Physical Education and Sports Science	Manchester Metropolitan University	UK MANCHES04	813 - Sports
Tsormpatzoudis Charalampos	School of Physical Education and Sports Science	Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu	PL POZNAN08	813 - Sports
Zangelidis Georgios	School of Physical Education and Sports Science	Universitatea din Pitesti	RO PITESTI01	813 - Sports

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

Τα Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) Θεσσαλονίκης και Σερρών της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ) λειτουργούν από το ακαδημαϊκό έτος 2014-15 το αναμορφωμένο Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών, με τίτλο «Ανθρώπινη Απόδοση και Υγεία», σύμφωνα με τις διατάξεις της απόφασης αυτής και τις διατάξεις του ν. 3685/08 (Φ.Ε.Κ. 148, τ.Α'/16-8-2008). Τη διοικητική υποστήριξη του προγράμματος αναλαμβάνει εξ' ολοκλήρου το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης. Το πρόγραμμα είναι αυτοχρηματοδοτούμενο.

Περισσότερες πληροφορίες στη διεύθυνση http://igrad.phed.auth.gr/

Τα Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) Θεσσαλονίκης της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού και Ιατρικής της Σχολής Επιστημών Υγείας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ) λειτουργούν από το ακαδημαϊκό έτος 2015-16 το Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών, με τίτλο «Άθληση και Υγεία», σύμφωνα με τις διατάξεις της απόφασης αυτής και τις διατάξεις του ν. 3685/08 (Φ.Ε.Κ. 148, τ.Α'/16-8-2008). Τη

διοικητική υποστήριξη του προγράμματος αναλαμβάνει για τα δύο πρώτα έτη λειτουργίας του το Τμήμα Ιατρικής. Το πρόγραμμα είναι αυτοχρηματοδοτούμενο.

Περισσότερες πληροφορίες στη διεύθυνση http://www.master-sport-health.gr

Από το Σεπτέμβριο του 2004 λειτουργεί στο ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ) Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (ΠΜΣ) στη «Φυσική Δραστηριότητα και Ποιότητα Ζωής».

Περισσότερες πληροφορίες στη διεύθυνση είναι:http://postgrad.phed.auth.gr.

ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ ΤΟΥ ΑΠΘ

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

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

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

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

- Κεντρικό γραφείο, κτίριο Διοίκησης (1ος όροφος, εξωτερικά), τηλ. 2310995314,5, fax: 2310995312, υπεύθυνη κ. Χριστιάνα Κορμπή.
- Περιφερειακό Γραφείο Ι, Σχολή Επιστημών Υγείας (ισόγειο κτηρίου Ιατρικής), τηλ. 2310999395-7, fax: 2310 999395, υπεύθυνη κ. Χριστίνα Αθανασιάδου.
- Περιφερειακό Γραφείο ΙΙ, Σχολή Νομικών, Οικονομικών και Πολιτικών Επιστημών (1ος όροφος, πάνω από τη Γραμματεία του Οικονομικού Τμήματος), τηλ. 2310996644,6,7, fax: 2310996645, υπεύθυνος κ. Αστέριος Χατζηχαριστός.

- Περιφερειακό Γραφείο ΙΙΙ, Πανεπιστημιακή Φοιτητική Λέσχη (ισόγειο κτηρίου επί της Γ΄ Σεπτεμβρίου), τηλ. 2310995831,33,41, fax: 2310995833, υπεύθυνη κ. Δέσποινα Κεμεντζετζίδου.

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

ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

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

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

Η ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΑΠΘ

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

Ωράριο λειτουργίας

Ωράριο Λειτουργίας	Επιστημονικό Αναγνωστήριο	Φοιτητικό Αναγνωστήριο	Εξυπηρέτηση Χρηστών
Δευτέρα-Παρασκευή	08:00–20:00	08:00–22:30	08:00–14:30
Σάββατο & Κυριακή	Κλειστό	08:00–22;30	-
Εξεταστικές περίοδοι (Φεβρουάριος, Ιούνιος & Σεπτέμβριος)	08:00–20:00	08:00–24:00	08:00–14:30

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

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

Από τις 17/02/2003 λειτουργεί το νέο κτίριο (νέα πτέρυγα) της Κεντρικής Βιβλιοθήκης που είναι προέκταση του υπάρχοντος κτηρίου στη βορειοανατολική πλευρά του. Το νέο κτίριο (4.500 m^2) οργανώνεται γύρω από ένα κυλινδρικό αίθριο, σε τρία επίπεδα και αποτελείται από το Αναγνωστήριο, χώρο ισογείου και ημιώροφο, χώρους γραφείων και το υπόγειο που συνδέεται με το Β' βιβλιοστάσιο του κτηρίου της Κεντρικής Βιβλιοθήκης. Στο Επιστημονικό Αναγνωστήριο, δυναμικότητας 250 περίπου θέσεων, με ανοικτό βιβλιοστάσιο έχουν τοποθετηθεί οι περιοδικές εκδόσεις, το βιβλιακό υλικό που έχει εκδοθεί μετά το 1930, οι διατριβές κ.ά. και στο υπόγειο, σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο, έχει τοποθετηθεί το σπάνιο υλικό της Κεντρικής Βιβλιοθήκης. Το υλικό διατίθεται για μελέτη μέσα στο χώρο της βιβλιοθήκης σε όλους τους χρήστες (μέλη της ακαδημαϊκής κοινότητας και εξωτερικοί χρήστες). Στο νέο κτίριο στεγάζεται και η Μονάδα Ηλεκτρονικής Πληροφόρησης και Διαδανεισμού

Στην κεντρική βιβλιοθήκη λειτουργούν τα παρακάτω τμήματα:

Α) ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΡΙΟ

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

Δικαίωμα εισόδου στο Αναγνωστήριο έχουν:

Το Διδακτικό Προσωπικό του ΑΠΘ.

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

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

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

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

Γενικά Πληροφοριακά Τεκμήρια

Πληροφοριακά Τεκμήρια Θετικών / Γεωτεχνικών / Πολυτεχνικών Επιστημών.

Πληροφοριακά Τεκμήρια Νομικών και Οικονομικών Επιστημών.

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

Πληροφοριακά Τεκμήρια Επιστημών Υγείας.

Πληροφοριακά Τεκμήρια Καλών Τεχνών, Δημοσιογραφίας, Αθλητισμού.

Β) ΦΟΙΤΗΤΙΚΟ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΡΙΟ

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

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

Γ) ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΩΝ ΤΟΥ ΑΠΘ.

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

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

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

SPORT DISCUS

Η Κεντρική Βιβλιοθήκη προσφέρει τη δυνατότητα αναζήτησης πληροφοριών αθλητικού περιεχομένου μέσω του *Sport Discus*. Πρόκειται για μια διεθνή βάση δεδομένων, η οποία

περιλαμβάνει υλικό από περιοδικά, βιβλία, συνέδρια, συμπόσια κ.ά. που έχουν σχέση με όλες τις πτυχές της αθλητικής επιστήμης. Δημιουργήθηκε από το Αθλητικό Κέντρο Πληροφορικής στο Οντάριο του Καναδά και συνεργάζεται με διεθνείς βιβλιοθήκες και κέντρα πληροφοριών που είναι μέλη του Διεθνούς Οργανισμού Αθλητικών Πληροφοριών. Καλύπτει υλικό από το 1975 ως σήμερα σε αντικείμενα, όπως αναψυχή, φυσική αγωγή, αθλητιατρική, φυσιολογία της άσκησης, αθλητικές εγκαταστάσεις, αθλητική ψυχολογία, ιστορία της άθλησης, αθλητική προπόνηση, coaching, φυσική κατάσταση, βιοκινητική, εξοπλισμός και αθλητισμός για ειδικές κατηγορίες πληθυσμού.

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

1. Αλφαβητικός Κατάλογος Ηλεκτρονικών Πηγών Συστήματος Βιβλιοθηκών ΑΠΘ.

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

2. Ψηφιακή Βιβλιοθήκη Εθνικού Κέντρου Τεκμηρίωσης

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

3. Online Εκπαιδευτικοί Οδηγοί

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

4. Ref-Works

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

Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ

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

Η βιβλιοθήκη περιλαμβάνει βιβλία και περιοδικά ταξινομημένα με το σύστημα της Βιβλιοθήκης του Κογκρέσου (LC). Διαθέτει 5000 βιβλία ελληνικά και ξενόγλωσσα σε αντικείμενα της αθλητικής επιστήμης καθώς και περισσότερες από 3500 μεταπτυχιακές διατριβές και διπλωματικές εργασίες. Ο μεγαλύτερος όγκος των βιβλίων είναι στην αγγλική γλώσσα, αλλά υπάρχουν πολλά στην ελληνική και στη γερμανική γλώσσα. Επίσης, διαθέτει 54 τίτλους αναγνωρισμένου κύρους επιστημονικών περιοδικών στα οποία είναι συνδρομητής.

Οι χρήστες της βιβλιοθήκης, ανάλογα με το τι ζητούν, μπορούν να ψάξουν στους καταλόγους. Τα τρέχοντα τεύχη των περιοδικών εκτίθενται αλφαβητικά στο ειδικό εκθετήριο. Οι δεμένοι τόμοι των περιοδικών (τοποθετημένοι χρονολογικά) βρίσκονται στα ράφια με απόλυτη αλφαβητική σειρά τίτλου. Οι διπλωματικές εργασίες είναι ταξινομημένες κατά θέμα και είναι καταγραμμένες κατά θέμα

σε ειδικό ευρετήριο. Ακόμα στη βιβλιοθήκη υπάρχουν βιβλία αναφοράς (εγκυκλοπαίδειες, λεξικά, ευρετήρια, κλπ.).

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

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

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

Όροι δανεισμού

ΦΟΙΤΗΤΕΣ

Οι φοιτητές δανείζονται έως 3 βιβλία για 7 ημέρες.

Ο δανεισμός γίνεται μόνο με την παρακράτηση της φοιτητικής ταυτότητας.

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

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

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

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

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ

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

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

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

Ισχύουν για τους διδάσκοντες ότι ισχύει και για τους φοιτητές.

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

Ώρες λειτουργίας

Η βιβλιοθήκη λειτουργεί καθημερινά ως εξής: 9:00 έως 13:00

ΝΗΣΙΔΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ

Η νησίδα ηλεκτρονικών υπολογιστών λειτουργεί στις νέες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ στη Θέρμη (κεντρικό κτίριο) εντός της Βιβλιοθήκης του Τμήματος, τα τελευταία 7 έτη και είναι από τις πλέον σύγχρονες του ΑΠΘ. Αποτελείται από 5 σύγχρονους Η/Υ με πολυμεσικές δυνατότητες. Όλοι οι υπολογιστές έχουν 17΄ οθόνες και είναι συνδεδεμένοι στο δίκτυο του πανεπιστημίου καθώς και στο τοπικό δίκτυο του κτηρίου. Επίσης στο δίκτυο είναι συνδεδεμένοι και λέιζερ εκτυπωτές.

ΤΟ ΔΙΚΤΥΟ ΤΟΥ ΑΠΘ

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

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

Κέντρο Υποστήριξης Τεχνολογιών Πληροφορικής ΑΠΘ

Ισόγειο κεντρικής βιβλιοθήκης

Τηλ. 2310998462, Fax 2310998302

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

Το Τμήμα μας βρίσκεται στην ακόλουθη ιστοσελίδα στο διαδίκτυο:

http://www.phed.auth.gr/

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

- Έχεις ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail) και να επικοινωνείς γραπτώς με οποιοδήποτε άλλο άτομο στον κόσμο έχει την ανάλογη τεχνική υποδομή.
- Συμμετέχεις σε ομάδες συζήτησης και ανταλλάσσεις πληροφορίες που σχετίζονται με την κάθε ομάδα.
- Επισκέπτεσαι ηλεκτρονικές τοποθεσίες (ιστοσελίδες) που ασχολούνται με ό,τι μπορείς να φανταστείς.
- Αναζητείς πληροφορίες με λέξεις κλειδιά μέσω των μηχανών αναζήτησης και εντοπίζεις τις τοποθεσίες που σε ενδιαφέρουν. Για παράδειγμα, αν αναζητήσεις τον όρο «αθλητική ψυχολογία» (sport psychology), θα εμφανισθούν μερικές εκατοντάδες τοποθεσίες που το περιεχόμενό τους σχετίζεται με την επιστήμη αυτή. Κάθε τοποθεσία είναι δυνατό να διακλαδώνεται στη συνέχεια σε ειδικότερα θέματα αθλητικής ψυχολογίας. Το ίδιο συμβαίνει και για οποιοδήποτε άλλο θέμα.
- «Κατεβάζεις» και χρησιμοποιείς ό,τι σε ενδιαφέρει (κείμενο, ήχο, εικόνα, video, προγράμματα κλπ.). Σε πολλές περιπτώσεις ολόκληρα βιβλία και άρθρα διατίθενται δωρεάν και μπορείς να τα

αποθηκεύσεις στον υπολογιστή σου. Συχνά, όμως, ζητείται συνδρομή για πρόσβαση σε υπηρεσίες.

- **Τέλος, η απόκτηση λογαριασμού e-mail δια μέσου της Γραμματείας, κρίνεται πλέον απαραίτητη (υποχρεωτική), επειδή όλες οι δηλώσεις μαθημάτων επιλογής, καθώς και η δήλωση των συγγραμμάτων γίνονται μόνο ηλεκτρονικά. Επίσης, με την ίδια διαδικασία είναι εφικτή και η πρόσβαση των φοιτητών/τριών στις λοιπές υπηρεσίες του ηλεκτρονικού πανεπιστημίου (βαθμολογίες κλπ)**

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

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

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

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