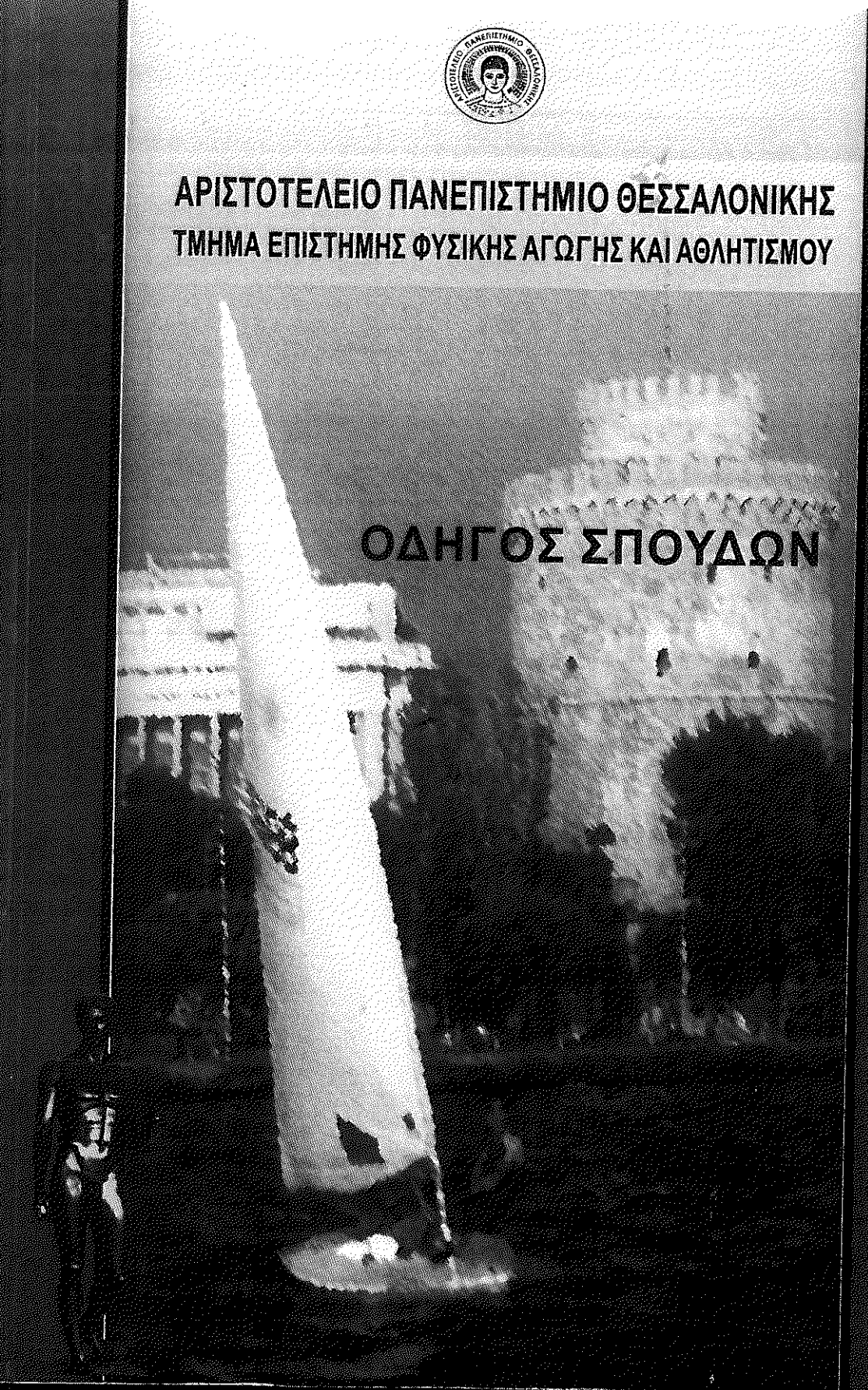
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ 2006 - 2007

ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης του ΤΕΦΑΑ (ΓΣ 366/29.4.2004) πραγματοποιήθηκε αναδιάρθρωση στο πρόγραμμα σπουδών του Τμήματος. Το νέο πρόγραμμα σπουδών εφαρμόζεται ήδη από το ακαδημαϊκό έτος 2004-2005 στους φοιτητές που εισήχθησαν.

Το νέο πρόγραμμα σπουδών είναι διαρθρωμένο σε οκτώ εξάμηνα, που είναι και ο ελάχιστος χρόνος για την απόκτηση του πτυχίου. Τα μαθήματα του προγράμματος χωρίζονται σε έξι ενότητες.

Οι τρεις πρώτες ενότητες περιλαμβάνουν όλα τα μαθήματα του **κορμού**, η τέταρτη ενότητα τα μαθήματα των **ειδικοτήτων**, ενώ η πέμπτη και η έκτη τα μαθήματα των **επιλογών**.

Η **πρώτη ενότητα** περιλαμβάνει τα *Υποχρεωτικά Θεωρητικά Μαθήματα*, τα οποία διδάσκονται σε ένα εξάμηνο κατά 4 ώρες την εβδομάδα και είναι υποχρεωτικά για όλους με προαιρετική παρακολούθηση.

Η **δεύτερη ενότητα** περιλαμβάνει τα *Υποχρεωτικά Θεωρητικά Επιλεγόμενα Μαθήματα*, που διδάσκονται σε ένα εξάμηνο κατά 3 ώρες την εβδομάδα. Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες υποχρεούνται να επιλέξουν το ένα από τα δύο μαθήματα από τα ζεύγη μαθημάτων (α ή β) και να το παρακολουθήσουν προαιρετικά. Όσα από τα μαθήματα δεν επιλεγούν, μπορούν να επιλεγούν ως Μαθήματα Ελεύθερης Επιλογής.

Η **τρίτη ενότητα** περιλαμβάνει τα *Υποχρεωτικά Μαθήματα Εφαρμογής*, που διδάσκονται κατά 3 ώρες την εβδομάδα στο χειμερινό και κατά 3 ώρες την εβδομάδα στο εαρινό εξάμηνο (εξαιρείται η Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού που διδάσκεται κατά 4 ώρες την εβδομάδα σε κάθε εξάμηνο). Η παρακολούθηση των μαθημάτων της τρίτης ενότητας είναι υποχρεωτική και στα δύο εξάμηνα.

Η **τέταρτη ενότητα** περιλαμβάνει τα *Μαθήματα Ειδικοτήτων*. Η παρακολούθηση μιας εκ των προσφερόμενων ειδικοτήτων είναι υποχρεωτική (12 ώρες την εβδομάδα) και πραγματοποιείται κατά το 7° και το 8° εξάμηνο.

Η **πέμπτη ενότητα** περιλαμβάνει τα *Μαθήματα Υποχρεωτικής Επιλογής Ειδικοτήτων*, τα οποία πλαισιώνουν τις ειδικότητες. Τα μαθήματα αυτά διδάσκονται σε ένα εξάμηνο κατά 3 ώρες την εβδομάδα και κάθε φοιτητής/-τρια έχει υποχρέωση να επιλέξει και να παρακολουθήσει τρία από τις διάφορες ομάδες (ένα από κάθε ομάδα). Σημειώνεται ότι τα μαθήματα αυτά είναι κατανεμημένα σε πέντε ομάδες μαθημάτων ανάλογα με την ειδικότητα.

Τέλος, η **έκτη ενότητα** περιλαμβάνει τα *Μαθήματα Ελεύθερης Επιλογής*, τα οποία διδάσκονται σε ένα εξάμηνο κατά 2 ώρες την εβδομάδα. Κάθε φοιτητής/-τρια υποχρεούται να επιλέξει και να παρακολουθήσει πέντε από μια πλειάδα μαθημάτων. Ένα από τα μαθήματα ελεύθερης επιλογής αποτελεί η διπλωματική εργασία. Επισημαίνεται ότι οι φοιτητές/-τριες του ΤΕΦΑΑ έχουν δικαίωμα να δηλώνουν και μαθήματα επιλογής που ανήκουν σε άλλα πανεπιστημιακά Τμήματα (μέχρι 2).

Σημειώνεται ότι τα Μαθήματα Υποχρεωτικής Επιλογής Ειδικοτήτων μπορούν να κατοχυρωθούν ως Μαθήματα Ελεύθερης Επιλογής, αλλά όχι αντιστρόφως.

Συνοπτικά, κάθε φοιτητής και φοιτήτρια για να ολοκληρώσει τις σπουδές του οφείλει να παρακολουθήσει επιτυχώς στα τέσσερα έτη σπουδών:

- εννέα (9) Υποχρεωτικά Θεωρητικά Μαθήματα,
- εννέα (9) Υποχρεωτικά Θεωρητικά Επιλεγόμενα Μαθήματα,
- έντεκα (11) Υποχρεωτικά Μαθήματα Εφαρμογής,
- μια (1) Ειδικότητα,
- τρία (3) Μαθήματα Υποχρεωτικής Επιλογής Ειδικοτήτων,
- και πέντε (5) Μαθήματα Ελεύθερης Επιλογής.

Σημειώνεται ότι οι αλλοδαποί φοιτητές ως μάθημα ξένης γλώσσας υποχρεούνται να παρακολουθήσουν την Ελληνική Γλώσσα (κωδικοί: 145 και 195 για το 1° και το 2° εξάμηνο, αντίστοιχα) στο Σχολείο της Νέας Ελληνικής Γλώσσας του ΑΠΘ.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ

Οι *Διδακτικές Μονάδες* (ΔΜ) δείχνουν τη βαρύτητα κάθε μαθήματος για τον υπολογισμό του βαθμού του πτυχίου. Οι ΔΜ εξαρτώνται από το επίπεδο και τις ώρες διδασκαλίας του μαθήματος και έχουν καθοριστεί από τη Γενική Συνέλευση του Τμήματος σε 1 ΔΜ ανά ώρα μαθήματος για όλα τα μαθήματα, εκτός από τα μαθήματα ελεύθερης επιλογής που είναι ½ ΔΜ ανά ώρα μαθήματος.

Οι *Πιστωτικές Μονάδες* (ΠΜ) καθορίστηκαν από το Ευρωπαϊκό Σύστημα Μεταφοράς και Συσσώρευσης Πιστωτικών Μονάδων [(European Credit Transfer and Accumulation System (ECTS)]. Οι ΠΜ βασίζονται στο φόρτο εργασίας που απαιτείται από ένα/μία φοιτητή/-τρια για να επιτύχει τους στόχους ενός εκπαιδευτικού προγράμματος και απεικονίζουν μια συγκεκριμένη ποσότητα εργασίας με στόχο την αναγνώριση σε περίπτωση μετακίνησης σε άλλο ίδρυμα του εσωτερικού ή του εξωτερικού.

Έτσι, για κάθε εκπαιδευτική δραστηριότητα και με την παραδοχή ότι μια Πιστωτική Μονάδα (ΠΜ) ισούται με 30 ώρες:

ΠΜ=Χρόνος(διδασκαλίας+μελέτης+εργασιών+εξετάσεων)/30
(ισχύει για ένα εξάμηνο διάρκειας 13 εβδομάδων)

Το ECTS βασίζεται στην αρχή ότι 60 ΠΜ αντιστοιχούν στο φόρτο εργασίας ενός κανονικού φοιτητή κατά τη διάρκεια ενός ακαδημαϊκού έτους. Άρα, οι ΠΜ για τα τέσσερα έτη σπουδών είναι περίπου 240.

Οι ΠΜ για τα Υποχρεωτικά Θεωρητικά Μαθήματα είναι πέντε (5), για τα Υποχρεωτικά Θεωρητικά Επιλεγόμενα Μαθήματα είναι τέσσερις (4), για τα Υποχρεωτικά Μαθήματα Εφαρμογής είναι τέσσερις (4), για τα Μαθήματα Ειδικοτήτων είναι δεκατρείς (13), για τα Μαθήματα Υποχρεωτικής Επιλογής Ειδικοτήτων είναι τέσσερις (4) και για τα Μαθήματα Ελεύθερης Επιλογής τρεις (3).

Συντονιστής του ECTS για το ΑΠΘ είναι ο Αναπληρωτής Καθηγητής του Τμήματος Πολιτικών Μηχανικών κ. Άρης Αβδελάς και για το ΤΕΦΑΑ η Καθηγήτρια κ. Νικολέτα Αγγελοπούλου-Σακαντάμη.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΡΜΟΥ

(Υποχρεωτικά Θεωρητικά Μαθήματα, Υποχρεωτικά Θεωρητικά Επιλεγόμενα Μαθήματα και Υποχρεωτικά Μαθήματα Εφαρμογής)
***ΔΜ**: Διδακτικές Μονάδες, **ΠΜ**: Πιστωτικές Μονάδες*

Κωδικός	Τίτλος	Διδάσκων/-ουσα	Ώρες/ εβδομάδα	ΔΜ	ΠΜ
		1° εξάμηνο			
117	Ιστορία Αρχαίων Χρόνων - Φιλοσοφία Φυσικής Αγωγής	*Ι. Μουρατίδης* *	4	4	5
	Ξένη Γλώσσα				
143	α) Αγγλική, ή	*Ι. Μουρατίδης* *	3	3	4
144	β) Γερμανική	*Ι. Μουρατίδης* *	3	3	4
122	α) Περιγραφική Ανατομική, ή	*Α. Μυλωνάς* *	3	3	4
118	β) Φυσιολογία	*Χ. Ματζιάρη* *	3	3	4
119	Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού	*Δ. Καντζίδης* ** *Γ. Παπαϊακώβου* ** *Π. Σαρασλανίδης* **	4	4	4
120	Διδακτική της Παιδαγωγικής Γυμναστικής	*Β. Καΐμακάμης* **	3	3	4
121	Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών	*Σ. Δούκα* **	3	3	4
		2° εξάμηνο			
172	Γενική και Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου	*Α. Μυλωνάς* *	4	4	5
	Ξένη Γλώσσα				
193	α) Αγγλική, ή	*Ι. Μουρατίδης* *	3	3	4
194	β) Γερμανική	*Ι. Μουρατίδης* *	3	3	4
173	α) Κοινωνιολογία ΦΑ & Αθλητισμού, ή	*Σ. Δούκα* **	3	3	4
174	β) Ιστορία Νεώτερων Χρόνων ΦΑ & Αθλητισμού	*Σ. Γιάτσης* *	3	3	4
169	Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού	*Δ. Καντζίδης* ** *Γ. Παπαϊακώβου* ** *Π. Σαρασλανίδης* **	4	4	4
170	Διδακτική της Παιδαγωγικής Γυμναστικής	*Β. Καΐμακάμης* **	3	3	4
171	Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών	*Σ. Δούκα* **	3	3	4
		3° εξάμηνο			
215	Εργοφυσιολογία	*Κ. Μανδρούκας* *	4	4	5
216	Μέθοδοι Έρευνας και Στατιστική	*Χ. Τσορμπατζούδης* *	4	4	5
218	Διδακτική του Ποδοσφαίρου	*Χ. Μιχαηλίδης* ** *Θ. Σεντελίδης* **	3	3	4

219	Διδακτική της Χειροσφαίρισης	*Δ. Σκούφας* ** *Α. Γιαννακός* **	3	3	4
220	Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής	*Θ. Σιάτρας* *	3	3	4
221	Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής	*Ε. Γιαννιτσοπούλου* **	3	3	4

4ο εξάμηνο

266	Γενική Προπονητική	*Σ. Κέλλης* *	4	4	5
267	Παιδαγωγική και Διδακτική της ΦΑ	*Χ. Τσορμπατζούδης* *	4	4	5
273	α) Εργομετρία, ή	*Κ. Μανδρούκας* *	3	3	4
272	β) Βιοκινητική	*Η. Κόλλιας* *	3	3	4
268	Διδακτική του Ποδοσφαίρου	*Χ. Μιχαηλίδης* ** *Θ. Σεντελίδης* **	3	3	4
269	Διδακτική της Χειροσφαίρισης	*Δ. Σκούφας* ** *Α. Γιαννακός* **	3	3	4
270	Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής	*Θ. Σιάτρας* *	3	3	4
271	Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής	*Ε. Γιαννιτσοπούλου* **	3	3	4

5ο εξάμηνο

319	Αθλητιατρική	*Α. Δεληγιάννης* *	4	4	5
326	Ειδική Αγωγή	*Ν. Αγγελοπούλου* *	4	4	5
320	α) Προπονητική Παιδικής και Εφηβικής Ηλικίας, ή	*Χ. Κοτζαμανίδης* *	3	3	4
321	β) Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων	*Α. Ζάκας* *	3	3	4
322	Διδακτική της ΦΑ στην Α΄/θμια Εκπαίδευση	*Χ. Τσορμπατζούδης* *	3	3	4
323	Διδακτική της Πετοσφαίρισης	*Σ. Παπαδοπούλου* ** *Κ. Χαριτωνίδης* **	3	3	4
324	Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης	*Α. Ζάκας* *	3	3	4
325	Διδακτική της Κολύμβησης	*Σ. Αλεξίου* *	3	3	4

6ο εξάμηνο

376	Κινητική Συμπεριφορά	*Γ. Γρούιος* *	4	4	5
377	α) Αθλητικές Κακώσεις, ή	*Γ. Αμπατζίδης* *	3	3	4
378	β) Φυσικοθεραπεία	*Γ. Αμπατζίδης* *	3	3	4
379	α) Αθλητική Ψυχολογία, ή	*Γ. Δογάνης* *	3	3	4
380	β) Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα	*Ν. Αγγελοπούλου* *	3	3	4
372	Διδακτική της ΦΑ στη Β΄/θμια Εκπαίδευση	*Χ. Τσορμπατζούδης* *	3	3	4
373	Διδακτική της Πετοσφαίρισης	*Σ. Παπαδοπούλου* ** *Κ. Χαριτωνίδης* **	3	3	4
374	Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης	*Α. Ζάκας* *	3	3	4
375	Διδακτική της Κολύμβησης	*Σ. Αλεξίου* *	3	3	4

7ο εξάμηνο

421	α) Υγιεινή και Διατροφή Αθλουμένων, ή	*Α. Φαχαντίδου* *	3	3	4
422	β) Άσκηση Ατόμων με Χρόνιες Παθήσεις	*Ε. Κουϊδή* *	3	3	4
	Ειδικότητα	Μέλη ΔΕΠ	12	12	13

8ο εξάμηνο

471	α) Οργάνωση και Διοίκηση του Αθλητισμού, ή	*Κ. Αλεξανδρής* **	3	3	4
470	β) Αθλητισμός Αναψυχής	*Κ. Αλεξανδρής* **	3	3	4
	Ειδικότητα	Μέλη ΔΕΠ	12	12	13

: Αυτοδύναμη διδασκαλία* *: Διδασκαλία*

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΩΝ

Κωδικός	Τίτλος	Διδάσκων/-ουσα	Ελάχιστος αριθμός φοιτητών/-τριών
E01	Αντισφαίριση	*Κ. Κορώνας* **	5
E02	Άρση Βαρών	*Γ. Ζαγγελίδης* **	5
E03	Ενόργανη Γυμναστική	*Θ. Σιάτρας* *	5
E04	Ιστιοπλοΐα	*Δ. Λούπος* **	5
E05	Καλαθοσφαίριση	*Α. Ζάκας* *	8
E06	Κλασικός Αθλητισμός	*Δ. Καντζίδης* ** *Γ. Παπαϊακώβου* ** *Π. Σαρασλανίδης* **	5
E07	Κολύμβηση	*Δ. Λούπος* **	5
E08	Κωπηλασία	*Σ. Αλεξίου* *	5
E09	Πάλη		5
E10	Πετοσφαίριση	*Σ. Παπαδοπούλου* ** *Κ. Χαριτωνίδης* **	8
E11	Ποδόσφαιρο	*Χ. Μιχαηλίδης* ** *Θ. Σεντελίδης* **	8
E12	Πυγμαχία	*Γ. Ζαγγελίδης* **	5
E13	Ρυθμική Γυμναστική	*Ε. Γιαννιτσοπούλου* **	5
E14	Ταεκβοντό	*Γ. Ζαγγελίδης* **	5
E15	Τζούντο	*Γ. Ζαγγελίδης* **	5
E16	Υδατοσφαίριση	*Δ. Λούπος* **	8
E17	Χειμερινά Αθλήματα - Χιονοδρομία	*Κ. Μανδρούκας* *	5
E18	Χειροσφαίριση	*Δ. Σκούφας* ** *Α. Γιαννακός* **	8
E19	Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες	*Κ. Αλεξανδρής* **	5
E20	Αθλητικές Δραστηριότητες Κλειστού Χώρου	*Κ. Αλεξανδρής* **	5
E21	Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί	*Σ. Δούκα* **	5
E22	Ειδική Φυσική Αγωγή - Θεραπευτική Γυμναστική	*Ν. Αγγελοπούλου* *	5
E23	Ποδηλασία	*Κ. Κορώνας* **	5
E27	Ναυαγοσωστική	*Σ. Αλεξίου* *	5
E28	Αντιπτέριση	*Κ. Κορώνας* **	5

: Αυτοδύναμη διδασκαλία* *: Διδασκαλία*

Κάθε ειδικότητα διδάσκεται κατά 12 ώρες την εβδομάδα στο 7° και το 8° εξάμηνο. Οι φοιτητές/-τριες δηλώνουν την ειδικότητα της προτίμησής τους στη Γραμματεία του Τμήματος από 1 μέχρι 15 Σεπτεμβρίου. Σε περίπτωση που δεν υποβάλλουν δήλωση, δεν μπορούν να παρακολουθήσουν ειδικότητα.

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

Προκειμένου ένας φοιτητής ή μια φοιτήτρια (ακόμη κι αν έχει εισαχθεί ως αθλητής/-ήτρια) να παρακολουθήσει μια ειδικότητα, πρέπει να έχει παρακολουθήσει επιτυχώς το αντίστοιχο μάθημα κορμού στα τρία πρώτα έτη σπουδών. Για τις ειδικότητες που δεν έχουν μάθημα κορμού, πρέπει να έχει παρακολουθήσει επιτυχώς το αντίστοιχο μάθημα επιλογής στα τρία πρώτα έτη σπουδών. Εφόσον ο/η φοιτητής/τρια δεν έχει περάσει τα παραπάνω μαθήματα δεν έχει δικαίωμα δήλωσης ειδικότητας.

Ειδικά, για την ειδικότητα «Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες» (Ε19) οι φοιτητές/-τριες πρέπει να έχουν παρακολουθήσει επιτυχώς τα μαθήματα «Αθλητισμός, Τουρισμός και Περιβάλλον» (ΕΠ072) και «Αθλητική Αναψυχή σε Τουριστικά Κέντρα» (ΕΠ0140). Για την ειδικότητα «Αθλητικές Δραστηριότητες Κλειστού Χώρου» (Ε20) πρέπει να έχουν παρακολουθήσει επιτυχώς το μάθημα «Αεροβική Γυμναστική» (ΕΠ021) και «Αθλητική Αναψυχή σε Τουριστικά Κέντρα» (ΕΠ0140).

Για την ειδικότητα «Ειδική Φυσική Αγωγή - Θεραπευτική Γυμναστική» (Ε22) οι φοιτητές/-τριες θα πρέπει να έχουν παρακολουθήσει επιτυχώς στο χειμερινό εξάμηνο το μάθημα «Ειδική Αγωγή» (326) και στο εαρινό το μάθημα «Αθλητικές Κακώσεις» (377). Επιπλέον, τους προτείνεται να παρακολουθήσουν τα μαθήματα «Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα» (380) και «Φυσικοθεραπεία» (378).

Ο μέγιστος αριθμός των φοιτητών/-τριών σε κάθε ειδικότητα είναι 25 άτομα, στους οποίους προστίθενται όσοι εισήχθησαν ως αθλητές. Υπάρχει η δυνατότητα δημιουργίας από τον υπεύθυνο του μαθήματος 2 τμημάτων ειδικοτήτων. Σε περίπτωση που δεν συμπληρώνεται ο ελάχιστος αριθμός φοιτητών/-τριών για μια ειδικότητα (5 για ατομικά και 8 για ομαδικά αθλήματα), αυτή δεν προσφέρεται. Σε περίπτωση που οι δηλώσεις παρακολούθησης μιας ειδικότητας υπερβαίνουν το μέγιστο αριθμό φοιτητών/-τριών που μπορούν να εκπαιδευθούν, ο υπεύθυνος της ειδικότητας επιλέγει τους φοιτητές και τις φοιτήτριες με την υψηλότερη βαθμολογία στο προαπαιτούμενο μάθημα κορμού ή στο μάθημα επιλογής όταν δεν υπάρχει κορμού. Επίσης, ο υπεύθυνος της ειδικότητας μπορεί να εφαρμόσει κάποιες ειδικές δοκιμασίες, προκειμένου να επιλέξει τον καλύτερο φοιτητή μεταξύ αυτών που ισοβάθμησαν. Όσον αφορά στην ειδικότητα της αντισφαίρισης (Ε01), λόγω του περιορισμένου αριθμού γηπέδων και οργάνων, ο μέγιστος αριθμός των φοιτητών που θα παρακολουθούν θα είναι 12 άτομα.

Οι καταστάσεις με τους φοιτητές και τις φοιτήτριες που επιλέχθηκαν σε κάθε ειδικότητα αναρτώνται στη Γραμματεία του Τμήματος μέχρι την 25η Σεπτεμβρίου, μαζί με κατάλογο των ειδικοτήτων όπου υπάρχουν κενά. Οι φοιτητές/-τριες που δεν έγιναν δεκτοί/-ές στην ειδικότητα της προτίμησής τους

πρέπει να δηλώσουν άλλη ειδικότητα (από αυτές που έχουν κενό και εφόσον έχουν παρακολουθήσει επιτυχώς το προαπαιτούμενο μάθημα) μέχρι την 30η Σεπτεμβρίου. Η εισδοχή γίνεται κατά σειρά προτεραιότητας.

Φοιτητής/-τρια που, χωρίς δική του/της υπαιτιότητα, δεν μπορεί να παρακολουθήσει την ειδικότητα στην οποία έγινε δεκτός/-ή, πρέπει να αλλάξει ειδικότητα μέσα στην πρώτη εβδομάδα των μαθημάτων, μετά από αίτηση στον οικείο Τομέα και την ενυπόγραφη αποδοχή από τους υπεύθυνους των δύο ειδικοτήτων. Στην αρχή της δεύτερης εβδομάδας διδασκαλίας και αφού οι φοιτητές/-τριες έχουν υπογράψει στην κατάσταση της ειδικότητας, ο υπεύθυνος καταθέτει την κατάσταση στη Γραμματεία του Τμήματος. Το βιβλίο ή οι σημειώσεις του μαθήματος διανέμονται μετά την κατάθεση της παραπάνω κατάστασης.

Φοιτητής/-τρια μπορεί να παρακολουθήσει και άλλη ειδικότητα, χωρίς όμως αυτή να κατοχυρώνεται με οποιαδήποτε μορφή. Η παρακολούθηση άλλης ειδικότητας γίνεται εφόσον υπάρχει κενό, μόνο μετά από έγκριση του οικείου Τομέα και τη σύμφωνη γνώμη του υπευθύνου της ειδικότητας.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΩΝ

α. Για τις ειδικότητες Ε01-Ε18 και Ε23-Ε28 *(Προπονητικής Κατεύθυνσης)*
***ΔΜ**: Διδακτικές Μονάδες, **ΠΜ**: Πιστωτικές Μονάδες*

Κωδικός	Τίτλος	Διδάσκων/-ουσα	Εξάμηνα	ΔΜ	ΠΜ
		1η ομάδα			
ΕΠ038	Εφαρμοσμένη Αθλητιατρική	*Ε. Κουϊδή* *	5-8	3	4
ΕΠ042	Πρώτες βοήθειες - Παθολογία αθλουμένων	*Ε. Κουϊδή* *	5-8	3	4
ΕΠ098	Αθλητική Καρδιολογία	*Α. Δεληγιάννης* *	6, 8	3	4
ΕΠ0122	Βιοχημεία της Άσκησης	*Β. Μούγιος* *	6, 8	3	4
		2η ομάδα			
ΕΠ080	Τεχνικές Ασκήσεων Ανάπτυξης Ταχυδύναμης	*Σ. Κέλλης* *	6, 8	3	4
ΕΠ081	Τεχνικές Βασικών Ασκήσεων Άρσης Βαρών	*Γ. Παπαϊακώβου* **	3-8	3	4
ΕΠ087	Ετήσιος Σχεδιασμός Αθλητικής Προπόνησης	*Σ. Κέλλης* *	5-8	3	4
		3η ομάδα			
ΕΠ065	Ψυχολογική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης - Εργαστηριακή Αθλητική Ψυχολογία	*Χ. Τσορμπατζούδης* *	5, 7	3	4
ΕΠ075	Κοινωνική Αθλητική Ψυχολογία	*Γ. Δογάνης* *	4, 6, 8	3	4
ΕΠ076	Ψυχολογική Προετοιμασία Αθλητών	*Χ. Τσορμπατζούδης* *	5-8	3	4
ΕΠ0121	Μορφολογία Νευρικού και Μυϊκού Συστήματος	*Α. Μυλωνάς* *	3, 4	3	4

		4η ομάδα			
ΕΠ058	Βιοκινητική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης	*Η. Κόλλιας* *	6, 8	3	4
ΕΠ061	Βιοχημική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης	*Β. Μούγιος* *	5, 7	3	4
ΕΠ064	Εργοφυσιολογική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης	*Κ. Μανδρούκας* *	6-8	3	4
ΕΠ088	Αξιολόγηση της Δύναμης και Νευρομυϊκός Έλεγχος	*Χ. Κοτζαμανίδης* *	3-8	3	4

β. Για την ειδικότητα Ε19 (Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες)

***ΔΜ**: Διδακτικές Μονάδες, **ΠΜ**: Πιστωτικές Μονάδες*

Κωδικός	Τίτλος	Διδάσκων/-ουσα	Εξάμηνο	ΔΜ	ΠΜ
		1η ομάδα			
ΕΠ038	Εφαρμοσμένη Αθλητιατρική	*Ε. Κουϊδή* *	5-8	3	4
ΕΠ042	Πρώτες Βοήθειες - Παθολογία Αθλουμένων	*Ε. Κουϊδή* *	5-8	3	4
ΕΠ098	Αθλητική Καρδιολογία	*Α. Δεληγιάννης* *	6, 8	3	4
ΕΠ0122	Βιοχημεία της Άσκησης	*Β. Μούγιος* *	6, 8	3	4
		2η ομάδα			
ΕΠ025	Υποβρύχιες Καταδύσεις	*Σ. Αλεξίου* *	5-8	3	4
ΕΠ072	Αθλητισμός, Τουρισμός και Περιβάλλον	*Κ. Αλεξανδρής* **	1-6	3	4
ΕΠ073	Αθλήματα Περιπέτειας	*Κ. Αλεξανδρής* **	1-8	3	4
		3η ομάδα			
ΕΠ065	Ψυχολογική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης - Εργαστηριακή Αθλητική Ψυχολογία	*Χ. Τσορμπατζούδης* *	5, 7	3	4
ΕΠ075	Κοινωνική Αθλητική Ψυχολογία	*Γ. Δογάνης* *	4, 6, 8	3	4
ΕΠ076	Ψυχολογική Προετοιμασία Αθλητών	*Χ. Τσορμπατζούδης* *	5-8	3	4
ΕΠ0121	Μορφολογία Νευρικού και Μυϊκού Συστήματος	*Α. Μυλωνάς* *	3, 4	3	4

γ. Για την ειδικότητα Ε20 (Αθλητικές Δραστηριότητες Κλειστού Χώρου)

***ΔΜ**: Διδακτικές Μονάδες, **ΠΜ**: Πιστωτικές Μονάδες*

Κωδικός	Τίτλος	Διδάσκων/-ουσα	Εξάμηνο	ΔΜ	ΠΜ
		1η ομάδα			
ΕΠ038	Εφαρμοσμένη Αθλητιατρική	*Ε. Κουϊδή* *	5-8	3	4
ΕΠ042	Πρώτες Βοήθειες - Παθολογία Αθλουμένων	*Ε. Κουϊδή* *	5-8	3	4
ΕΠ098	Αθλητική Καρδιολογία	*Α. Δεληγιάννης* *	6, 8	3	4
ΕΠ0122	Βιοχημεία της Άσκησης	*Β. Μούγιος* *	6, 8	3	4

		2η ομάδα			
ΕΠ025	Υποβρύχιες Καταδύσεις	*Σ. Αλεξίου* *	5-8	3	4
ΕΠ072	Αθλητισμός, Τουρισμός και Περιβάλλον	*Κ. Αλεξανδρής* **	1-8	3	4
ΕΠ073	Αθλήματα Περιπέτειας	*Κ. Αλεξανδρής* **	1-8	3	4
		3η ομάδα			
ΕΠ065	Ψυχολογική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης - Εργαστηριακή Αθλητική Ψυχολογία	*Χ. Τσορμπατζούδης* *	5, 7	3	4
ΕΠ075	Κοινωνική Αθλητική Ψυχολογία	*Γ. Δογάνης* *	4, 6, 8	3	4
ΕΠ076	Ψυχολογική Προετοιμασία Αθλητών	*Χ. Τσορμπατζούδης* *	5-8	3	4
ΕΠ0121	Μορφολογία Νευρικού και Μυϊκού Συστήματος	*Α. Μυλωνάς* *	3, 4	3	4
		4η ομάδα			
ΕΠ011	Κλασικό Μπαλέτο	*Ι. Πραντσίδης* **	5-8	3	4
ΕΠ013	Μοντέρνος Χορός	*Ι. Πραντσίδης* **	5-8	3	4
ΕΠ037	Τζούντο	*Γ. Ζαγγελίδης* **	1-8	3	4
ΕΠ063	Ταεκβοντό	*Γ. Ζαγγελίδης* **	1-8	3	4

δ. Για την ειδικότητα Ε21 (Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί)

***ΔΜ**: Διδακτικές Μονάδες, **ΠΜ**: Πιστωτικές Μονάδες*

Κωδικός	Τίτλος	Διδάσκων/-ουσα	Εξάμηνο	ΔΜ	ΠΜ
		1η ομάδα			
ΕΠ011	Κλασικό Μπαλέτο	*Ι. Πραντσίδης* **	5-8	3	4
ΕΠ013	Μοντέρνος Χορός	*Ι. Πραντσίδης* **	5-8	3	4
ΕΠ042	Πρώτες Βοήθειες - Παθολογία Αθλουμένων	*Ε. Κουϊδή* *	5-8	3	4
ΕΠ06Α	Χορογραφία Επιδείξεων	*Ι. Πραντσίδης* **	6, 8	3	4
		2η ομάδα			
ΕΠ012	Μουσική - Ρυθμολογία	*Ι. Πραντσίδης* **	5-8	3	4
ΕΠ089	Διεθνείς Χοροί	*Ι. Πραντσίδης* **	5-8	3	4
		3η ομάδα			
ΕΠ065	Ψυχολογική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης - Εργαστηριακή Αθλητική Ψυχολογία	*Χ. Τσορμπατζούδης* *	5, 7	3	4
ΕΠ075	Κοινωνική Αθλητική Ψυχολογία	*Γ. Δογάνης* *	4, 6, 8	3	4
ΕΠ076	Ψυχολογική Προετοιμασία Αθλητών	*Χ. Τσορμπατζούδης* *	5-8	3	4
ΕΠ0121	Μορφολογία Νευρικού και Μυϊκού Συστήματος	*Α. Μυλωνάς* *	3, 4	3	4

ε. Για την ειδικότητα Ε22

(Ειδική Φυσική Αγωγή - Θεραπευτική Γυμναστική)

***ΔΜ**: Διδακτικές Μονάδες, **ΠΜ**: Πιστωτικές Μονάδες*

Κωδικός	Τίτλος	Διδάσκων/-ουσα	Εξάμηνο	ΔΜ	ΠΜ
		1η ομάδα			
ΕΠ038	Εφαρμοσμένη Αθλητιατρική	*Ε. Κουϊδή* *	5-8	3	4
ΕΠ042	Πρώτες Βοήθειες - Παθολογία Αθλουμένων	*Ε. Κουϊδή* *	5-8	3	4
ΕΠ0123	Εργονομία	*Κ. Μανδρούκας* *	6, 8	3	4
ΕΠ0124	Άσκηση και Αισθητηριακές Διαταραχές	*Ε. Φωτιάδου* **	5, 7	3	4
		2η ομάδα			
ΕΠ056	Ειδική Φυσική Αγωγή και Ορθοσωμική Γυμναστική	*Γ. Αμπατζίδης* *	5, 7	3	4
ΕΠ088	Αξιολόγηση της Δύναμης και Νευρομυϊκός Έλεγχος	*Χ. Κοτζαμανίδης* *	5, 7	3	4
ΕΠ0125	Παραολυμπιακά Αθλήματα	*Β. Τσιμάρας* *	5, 7	3	4
ΕΠ0121	Μορφολογία Νευρικού και Μυϊκού Συστήματος	*Α. Μυλωνάς* *	3, 4	3	4
		3η ομάδα			
ΕΠ0144	Ψυχοκινητική Αγωγή σε Άτομα με Ειδικές Ανάγκες	*Ν. Αγγελοπούλου* *	6, 8	3	4
ΕΠ075	Κοινωνική Αθλητική Ψυχολογία	*Γ. Δογάνης* *	4, 6, 8	3	4
ΕΠ076	Ψυχολογική Προετοιμασία Αθλητών	*Χ.Τσορμπατζούδης* *	5-8	3	4
ΕΠ0126	Εργομετρική Αξιολόγηση των ΑΜΕΑ	*Κ. Μανδρούκας* *	6-8	3	4

**: Αυτοδύναμη διδασκαλία **: Διδασκαλία*

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

***ΔΜ**: Διδακτικές Μονάδες, **ΠΜ**: Πιστωτικές Μονάδες*

Κωδικός	Τίτλος	Διδάσκων/-ουσα	Εξάμηνο	ΔΜ	ΠΜ
ΕΠ001	Εικαστικές Δραστηριότητες στην Κατασκήνωση	*Ι. Μουρατίδης* *	1-8	1	3
ΕΠ003	Υδρογυμναστική - Υδροαεροβική	*Δ. Μαμελετζή* **	1-4	1	3
ΕΠ004	Οργάνωση και Λειτουργία Αθλητικών Ακαδημιών και Camps	*Κ. Αλεξανδρής* **	1-8	1	3
ΕΠ005	Ποδηλασία	*Κ. Κορώνας* **	1-8	1	3
ΕΠ006	Πετοσφαίριση Παραλίας	*Σ. Παπαδοπούλου* **	1-4	1	3
ΕΠ007	Τρίαθλο	*Ν. Κουτλιάνος* **	1-4	1	3
ΕΠ009	Εκμάθηση Κολύμβησης (φροντιστηριακό)	*Σ. Αλεξίου* **	1, 2	-	-
ΕΠ014	Αρχαιογνωσία της Άθλησης	*Ι. Μουρατίδης* *	3, 5, 7	1	3
ΕΠ015	Συγχρονισμένη Κολύμβηση	*Δ. Μαμελετζή* **	1-4	1	3

ΕΠ016	Αθλητική Σκιτσογραφία	*Ι. Μουρατίδης* *	1-8	1	3
ΕΠ017	Κατασκηνωτικά - Υπαίθρια Ζωή	*Κ. Αλεξανδρής* **	2, 4, 6, 8	1	3
ΕΠ018	Συνήθη Παιδιατρικά Προβλήματα	*Ν. Αγγελοπούλου* *	4, 6, 8	1	3
ΕΠ019	Ακροβατική Γυμναστική - Τραμπολίνο	*Θ. Σιάτρας* *	1-4	1	3
ΕΠ021	Αεροβική Γυμναστική	*Κ. Αλεξανδρής* **	1-8	1	3
ΕΠ022	Μηχανική Ανάλυση της Κίνησης	*Η. Κόλλιας* *	4-8	1	3
ΕΠ024	Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες	*Σ. Γιάτσης* *	1, 3, 5	1	3
ΕΠ027	Αντιπτέριση	*Κ. Κορώνας* **	1-4	1	3
ΕΠ029	Αντισφαίριση	*Κ. Κορώνας* **	1-8	1	3
ΕΠ031	Ποδόσφαιρο Γυναικών	*Χ. Μιχαηλίδης* **	1-8	1	3
ΕΠ033	Κωπηλασία	*Σ. Αλεξίου* *	1-4	1	3
ΕΠ034	Παιδαγωγικά Παιχνίδια	*Β. Καϊμακάμης* **	1-8	1	3
ΕΠ035	Πάλη		1-8	1	3
ΕΠ036	Εργαστηριακή Βιοχημεία της Άσκησης	*Β. Μούγιος* *	6, 8	1	3
ΕΠ041	Πυγμαχία	*Γ. Ζαγγελίδης* **	1-8	1	3
ΕΠ043	Επιτραπέζια Αντισφαίριση	*Κ. Κορώνας* **	1-8	1	3
ΕΠ045	Υδατοσφαίριση	*Δ. Λούπος* **	5-8	1	3
ΕΠ047	Ιστιοπλοΐα	*Δ. Λούπος* **	1-4	1	3
ΕΠ049	Ναυαγοσωστική	*Ν. Κουτλιάνος* **	5-8	1	3
ΕΠ051	Ξιφασκία	*Β. Χατζητάκη* *	5, 6	1	3
ΕΠ052	Στατιστική	*Ι. Μουρατίδης* *	6, 8	1	3
ΕΠ053	Ορειβασία	*Κ. Μανδρούκας* *	1-8	1	3
ΕΠ054	Ενόργανη Αγωνιστική Γυμναστική	*Θ. Σιάτρας* *	1-4	1	3
ΕΠ055	Χιονοδρομία	*Κ. Μανδρούκας* *	1, 3, 5, 7	1	3
ΕΠ059	Καταδύσεις	*Σ. Αλεξίου* *	5-8	1	3
ΕΠ062	Αρχές Σχολικής Υγιεινής	*Α. Φαχαντίδου* *	1-8	1	3
ΕΠ082	Τοξοβολία	*Χ. Τσορμπατζούδης* *	5, 6	1	3
ΕΠ085	Σκοποβολή	*Χ. Τσορμπατζούδης* *	5, 6	1	3
ΕΠ086	Εργαστηριακή Φυσιολογία	*Χ. Ματζιάρη* *	6, 8	1	3
ΕΠ091	Ιππασία	*Η. Κόλλιας* *	1-8	1	3
ΕΠ095	Ολυμπιακή Παιδεία	*Ι. Μουρατίδης* *	1-8	1	3
ΕΠ099	Κολύμβηση Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες	*Ν. Αγγελοπούλου* *	6, 8	1	3
ΕΠ0111	Φυσικοθεραπεία Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες	*Γ. Αμπατζίδης* *	6-8	1	3
ΕΠ0113	Φύλο, Άσκηση και Αθλητισμός	*Χ. Τσορμπατζούδης* *	1-8	1	3
ΕΠ0114	Φυσική Δραστηριότητα και Περιβαλλοντική ΦΑ	*Γ. Τζέτζης* *	1-4	1	3
ΕΠ0115	Καράτε	*Γ. Ζαγγελίδης* **	1-8	1	3
ΕΠ0127	Μάθηση και Ανάπτυξη Κινητικών Δεξιοτήτων	*Γ. Τζέτζης* *	4, 6	1	3
ΕΠ0128	Έλεγχος Κινητικών Δεξιοτήτων	*Β. Χατζητάκη* *	3, 5, 7	1	3
ΕΠ0129	Μέτρηση και Αξιολόγηση Κινητικών Δεξιοτήτων	*Γ. Γρούιος* *	4	1	3
ΕΠ0130	Φυσική Αγωγή ως Μέσο Πρόληψης	*Φ. Μαυροβουνιώτης* **	5-8	1	3
ΕΠ0136	Μπέιζμπολ και Σόφτμπολ	*Η. Κόλλιας* *	1-8	1	3

ΕΠ0137	Ρυθμική Γυμναστική Επιδείξεων	*Ε. Γιαννιτσοπούλου* **	3-8	1	3
ΕΠ0138	Κολύμβηση και Σωματική Υγεία	*Ν. Κουτλιάνος* **	5-8	1	3
ΕΠ0139	Επιχειρηματικότητα και Καινοτομία στον Αθλητικό Τομέα	*Γ. Τζέτζης* *	5, 7	1	3
ΕΠ0140	Αθλητική Αναψυχή σε Τουριστικά Κέντρα	*Κ. Αλεξανδρής* **	1-6	1	3
ΕΠ0141	Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών	*Κ. Αλεξανδρής* **	1-4	1	3
ΕΠ01Α	Κοινωνιολογία της Αναψυχής	*Σ. Δούκα* **	6-8	1	3
ΕΠ02Α	Απόδοση σε Διαφορετικές Περιβαλλοντικές Συνθήκες	*Κ. Μανδρούκας* *	1-8	1	3
ΕΠ04Α	Ευκαμψία των Αρθρώσεων στους Αθλητές και τους Αγύμναστους	*Α. Ζάκας* *	1-8	1	3
ΕΠ05Α	Γενική Γυμναστική	*Θ. Σιάτρας* *	3, 5, 7	1	3
ΕΠ07Α	Κρίκετ	*Α. Γιαννακός* **	1-8	1	3
ΕΠ08Α	Εφαρμογές Ειδικής Προπονητικής στις Αθλοπαιδιές	*Α. Ζάκας* *	5, 8	1	3
ΕΠ0142	Ειδικές Εφαρμογές της Αθλητικής Φυσικοθεραπείας	*Ε. Συκαράς* **	6, 8	1	3
ΕΠ0143	Διατροφή Παχυσαρκία και Φυσική Δραστηριότητα	*Α. Φαχαντίδου* *	5-8	1	3
ΕΠ500	Διπλωματική Εργασία	*ΔΕΠ και ΕΕΔΙΠ*	7, 8	1	3

** : Αυτοδύναμη διδασκαλία ** : Διδασκαλία*

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

Ο ελάχιστος αριθμός φοιτητών/-τριών που απαιτείται για να διδαχθεί ένα μάθημα ελεύθερης ή υποχρεωτικής επιλογής είναι 5 άτομα, ενώ ο μέγιστος επιτρεπόμενος 55 άτομα. Ειδικά για τα μαθήματα της Αντισφαίρισης (ΕΠ029) της Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης (ΕΠ043) και της Αντιπτέρισης (ΕΠ027), λόγω του περιορισμένου αριθμού γηπέδων και οργάνων, ο μέγιστος αριθμός των φοιτητών θα είναι 16, 16 και 24 άτομα, αντίστοιχα.

Στην αρχή της τρίτης εβδομάδας διδασκαλίας και αφού οι φοιτητές/-τριες έχουν υπογράψει στην κατάσταση του μαθήματος, ο υπεύθυνος καταθέτει την κατάσταση στη Γραμματεία του Τμήματος. Το βιβλίο ή οι σημειώσεις του μαθήματος διανέμονται μετά την κατάθεση της παραπάνω κατάστασης.

Το μάθημα «Εκμάθηση Κολύμβησης» (ΕΠ009) δεν κατοχυρώνεται ως μάθημα επιλογής, αλλά προορίζεται να βοηθήσει τους/τις πρωτοετείς φοιτητές/-τριες που δεν γνωρίζουν κολύμβηση, καθώς και να εξασφαλίσει ένα υψηλό επίπεδο διδασκαλίας στο μάθημα κορμού του τρίτου έτους «Διδακτική της Κολύμβησης». Με την εισαγωγή τους στο Τμήμα, οι πρωτοετείς δηλώνουν στο μηχανογραφημένο έντυπο αν γνωρίζουν ή όχι κολύμβηση. Σε περίπτωση που δεν γνωρίζουν, υποχρεούνται να παρακολουθήσουν το φροντιστηριακό μάθημα «Εκμάθηση Κολύμβησης».

Περιεχόμενα Μαθημάτων

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

117 *Ιστορία Αρχαίων Χρόνων-Φιλοσοφία Φυσικής Αγωγής* (1ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η γνωριμία των φοιτητών - τριών με τη φυσική αγωγή, τον αθλητισμό και τον αθλητικό συναγωνισμό των αρχαίων Ελλήνων. Επίσης επιδιώκεται η κατανόηση της βαρύτητας που έδωσαν οι αρχαίοι Έλληνες στις αθλητικές τους γιορτές και ιδιαίτερα στους πανελλήνιους αγώνες. Παράλληλα δίδεται έμφαση στις φιλοσοφικές απόψεις των αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων περί σώματος, ψυχής, φυσικής αγωγής και αθλητικού συναγωνισμού. Ένας από τους σκοπούς του μαθήματος είναι η γνωριμία των φοιτητών - τριών με τις ιστορικές αρχές της Ελληνικής φιλοσοφίας.

Διδακτικές ενότητες:

1. Η φυσική αγωγή στη Μεσοποταμία και την Αίγυπτο.
2. Μινωικός και Μυκηναϊκός πολιτισμός. Αγώνες, σπορ και χοροί στη Μινωική Κρήτη.
3. Ομηρικοί και Μυκηναϊκοί αγώνες. Η φυσική αγωγή στην κλασσική Ελλάδα.
4. Ολυμπία: Πρώιμη ιστορία. Πανελλήνιοι αγώνες.
5. Προβλήματα συνδεόμενα με τους Ολυμπιακούς αγώνες. Θέματα σχετικά με τους αγώνες και τους αθλητές.
6. Αγώνες και παιχνίδια παίδων και γυναικών. Οι τοπικοί αγώνες στην αρχαία Ελλάδα.
7. Ανακεφαλαίωση.
8. Οι προσωκρατικοί φιλόσοφοι. Οι φιλόσοφοι μετά το Σωκράτη.
9. Η Ομηρική φιλοσοφία περί σώματος και ψυχής. Ο Ηρόδοτος και η φιλοσοφία του σχετικά με τους αγώνες και τους αθλητές.
10. Η Πυθαγόρειος φιλοσοφία περί σώματος και ψυχής. Η Πλατωνική φιλοσοφία περί ψυχής, σώματος και φυσικής αγωγής.
11. Η Αριστοτελική φιλοσοφία περί ψυχής, σώματος και φυσικής αγωγής. Η κίνηση και ο αθλητισμός ως μέσο προαγωγής της υγείας στην αρχαία Ελλάδα.
12. Η φιλοσοφία της σύγχρονης σχολικής φυσικής αγωγής και του αθλητισμού. Το πρόβλημα χρήσης απαγορευμένων χημικών ουσιών από τους αθλητές.
13. Γυναίκα και αθλητισμός: Ανασκόπηση - τοποθετήσεις. Η προαγωγή της συμφιλίωσης δια μέσου των αγώνων. Ανακεφαλαίωση.

Τρίτη	18:00 - 21:30	ΤΑΞΥΠ (αίθουσα 1)

172 *Γενική και Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου* (2ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να φέρει σε επαφή τους/τις φοιτητές/-τριες με τις στοιχειώδεις γνώσεις κατασκευής των μυών και των αρθρώσεων και να τους διδάξει τις

βασικές αρχές που διέπουν την λειτουργία τους, με απώτερο στόχο την ανάλυση της κινήσεως ως μεμονωμένο μηχανικό φαινόμενο αλλά και ως αποτέλεσμα συνδυασμών. Με τον τρόπο αυτό θα μπορέσουν οι φοιτητές/-τριες να συνδέσουν την περιγραφική ανατομική με άλλες επιστήμες όπως είναι εργοφυσιολογία και η βιοκινητική.

Διδακτικές ενότητες:

1. Γενικά, (κύτταρο, ιστοί, όργανα - συστήματα).
2. Αρχιτεκτονική σώματος (συμμετρία, άξονες - επίπεδα).
3. Οστεολογία.
4. Μυολογία (σύσπαση - χάλαση, ακτίνη - μυοσίνη, ασβέστιο κλπ).
5. Μυϊκές ομάδες (ταξινόμηση).
6. Μυϊκές ομάδες (ενέργεια, μυϊκή συνέργεια, προσαρμογή).
7. Νευρικό (Νευρομυϊκή σύναψη, με λεπτομέρειες).
8. Συνδεσμολογία.
9. Σταθεροποιητικοί παράγοντες αρθρώσεων.
10. Περιοριστικοί παράγοντες κινήσεως.
11. Τοπογραφικά: αρθρώσεις και κινήσεις. Σπονδυλική στήλη, ώμος, αγκώνας, άκρα χείρα, πύελος, ισχίο, γόνατο, ποδοκνημική, άκρο πόδι.
12. Βάδιση, φάσεις.
13. Αθλήματα, ανάλυση κινήσεων.

Τρίτη, Τετάρτη, Πέμπτη	13:30 - 15:30	Αμφιθέατρο Κτηνιατρικής

215 *Εργοφυσιολογία* (3ο εξάμηνο)

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.

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

216 *Μέθοδοι Έρευνας και Στατιστική* (3ο εξάμηνο)

Σκοπός: Να δώσει τις βασικές αρχές οργάνωσης και εκτέλεσης μιας επιστημονικής έρευνας, καθώς και τον τρόπο μέτρησης και αξιολόγησης ποσο-τήτων που δεν μετριούνται με συμβατικά όργανα μέτρησης (συναίσθημα, γνώση κλπ.). Πρόκειται για γνώσεις απαραίτητες, που βοηθούν τον εκπαιδευτικό να αξιολογήσει την επίδοση της τάξης-ομάδας και να μετρήσει την ένταση του συναισθήματος των μαθητών του απέναντι στη φυσική αγωγή.

Διδακτικές ενότητες:

1. Σχεδιασμός της έρευνας.
2. Δειγματοληψία-βασικές έννοιες.
3. Τύποι έρευνας.
4. Διεξαγωγή έρευνας.
5. Αθλητικές μετρήσεις.
6. Τεστ γνώσεων, επιδεξιότητας.
7. Μετρήσεις συμπεριφοράς - Ερωτηματολόγια.
8. Στατιστική επεξεργασία ευρημάτων .
9. Εισαγωγή δεδομένων - Κωδικοποίηση - Αποκωδικοποίηση .
10. Πρωτεύοντα και δευτερεύοντα κριτήρια τεστ.
11. Χρήση στατιστικών πακέτων για επεξεργασία στοιχείων.
12. Παραμετρικές και μη παραμετρικές αναλύσεις.
13. Ανακεφαλαίωση.

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

266 *Γενική Προπονητική* (4ο εξάμηνο)

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

Διδακτικές ενότητες:

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

Τρίτη, Πέμπτη	15:00 - 18:00, 14:00 - 17:00	ΤΑΞΥΠ (αίθουσα 1)

267 *Παιδαγωγική και Διδακτική της Φυσικής Αγωγής* (4° εξάμηνο)

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Η παιδαγωγική της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού: οι έννοιες της αγωγής, της εκπαίδευσης, της μάθησης και της μόρφωσης.
2. Η εξέλιξη των συστημάτων εκπαίδευσης - συγκριτική παιδαγωγική.
3. Συνεκπαίδευση.
4. Αγώνας, απόδοση και πρωταθλητισμός στις μικρές ηλικίες από παιδαγωγική άποψη.
5. Αγωγή για δια βίου άσκηση.
6. Το παιχνίδι ως παιδαγωγική διαδικασία.
7. Λεκτική και μη λεκτική αλληλεπίδραση μέσα και έξω από το σχολείο.
8. Η σχολική τάξη ως κοινωνική ομάδα.
9. Παιδαγωγική ελεύθερου χρόνου και αναψυχής.
10. Η βαθμολόγηση και η αξιολόγηση ως παιδαγωγική διαδικασία.
11. Παιδαγωγικές παρεμβάσεις για τη βελτίωση των κινήτρων και της μάθησης στο σχολείο.
12. Παιδί, άσκηση και ηθική ανάπτυξη.
13. Ανακεφαλαίωση.

Δευτέρα, Τετάρτη	16:00 - 18:00, 17:00 - 19:00	ΤΑΞΥΠ (αίθουσα 1)

326 *Ειδική Αγωγή* (5° εξάμηνο)

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Βασικές αρχές και ρόλος της ειδικής αγωγής.
2. Αύξηση και διάπλαση του οργανισμού - Διαφοροποίηση φύλου - Εκτίμηση της ανάπτυξης.
3. Θεωρίες ψυχοκινητικής ανάπτυξης - Στάδια και εκτίμηση της ψυχοκινητικής ανάπτυξης.
4. Αναπτυξιακές δοκιμασίες - Εκτίμηση νοημοσύνης - Διαβαθμίσεις νοημοσύνης.
5. Νοητική υπεροχή, έκπτωση, υστέρηση.
6. Σύνδρομο μειωμένης προσοχής με υπερκινητικότητα - Μαθησιακές δυσκολίες - Προβλήματα συμπεριφοράς, εκπαίδευσης, άσκησης.
7. Νευρικό Σύστημα - Κινητικός μηχανισμός - Αντανακλαστικά - Ρόλος εκτίμησης των αντανακλαστικών στην ψυχοκινητική ανάπτυξη.
8. Εγκεφαλική παράλυση - Χαρακτηριστικά - Αντιμετώπιση - Ρόλος της άσκησης.
9. Επιληψία - Εκπαιδευτικά προβλήματα - Ρόλος της άσκησης. Συγγενείς ανωμαλίες του νευρικού συστήματος, υδροκέφαλος.
10. Παθήσεις κινητικού συστήματος, νοσήματα οστών, αρθρώσεων, νευρομυϊκές παθήσεις.
11. Αισθητηριακές διαταραχές (τύφλωση, κώφωση). Ρόλος της Φυσικής Αγωγής.
12. Ψυχικά νοσήματα - Νευρογενής ανορεξία - Αυτισμός - Αλκοολισμός - Ναρκωτικά.
13. Χρόνια οργανικά νοσήματα - Σακχαρώδης διαβήτης - Κυστική ίνωση - Βρογχικό άσθμα.

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

319 *Αθλητιατρική* (5° εξάμηνο)

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Περιεχόμενο και στόχοι της Αθλητιατρικής επιστήμης.

2. Οξείες και χρόνιες επιδράσεις της άσκησης στα διάφορα συστήματα του οργανισμού.
3. Ιατρικός έλεγχος αθλουμένων - Αξιολόγηση λειτουργικής ικανότητας.
4. Περιβάλλον και άσκηση.
5. Άσκηση και παιδί - Γυναίκα - Τρίτη ηλικία - Γενικός πληθυσμός.
6. Η άσκηση ως θεραπευτικό μέσο διαφόρων παθήσεων.
7. Στοιχεία αθλητικής διατροφής.
8. Λοιμώξεις και αρχές υγιεινής.
9. Αθλητικές κακώσεις.
10. Αιφνίδιος καρδιακός θάνατος και άσκηση.
11. Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση - Α΄ βοήθειες - Οργάνωση ιατρείου & φαρμακείου αγωνιστικών χώρων.
12. Ασκησιογενή σύνδρομα - Συμπτώματα - Συστηματικές διαταραχές.
13. Εργογόνα βοηθήματα - Doping στον αθλητισμό.

Τρίτη, Πέμπτη	14:15 - 16:00	Τζημουρώτα

376 *Κινητική Συμπεριφορά* (6° εξάμηνο)

Σκοπός: Η μελέτη των εσωτερικών αντιπροσωπεύσεων, αλλά και των λειτουργικών εκφράσεων, της κινητικής συμπεριφοράς του ανθρώπου. Ο όρος κινητική συμπεριφορά, στο πλαίσιο του μαθήματος, αναφέρεται σε ένα σύνολο σκόπιμων α) κινητικών εκφράσεων, διαμορφωμένων μακροχρόνια με τη μάθηση και εναρμονισμένων με τα χαρακτηριστικά και τις συνθήκες του περιβάλλοντος, και β) κινητικών αντιδράσεων σε μια δεδομένη χρονική ενότητα, βασισμένων σε αιτιακές σχέσεις, συσχετισμούς, συνδέσεις ή προβλέψεις ερεθισμάτων στο περιβάλλον. Ιδιαίτερη έμφαση δίδεται στη διείσδυση των φοιτητών/τριών στη λειτουργικότητα της δομικής μονάδας της κινητικής συμπεριφοράς και στη μελέτη εκείνων των διεργασιών δια μέσου των οποίων μορφοποιείται η εξωτερίκευση των εγγενών και επίκτητων ψυχοκινητικών εκδηλώσεων του ανθρώπου.

Διδακτικές ενότητες:

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

Δευτέρα	14:00 - 17:00	Θέρμη

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

122 *Περιγραφική Ανατομική* (1° εξάμηνο)

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

Διδακτικές ενότητες:

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

Τρίτη, Πέμπτη	13:30 - 15:00	Αμφιθέατρο Κτηνιατρικής

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

118 *Φυσιολογία* (1° εξάμηνο)

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Κύτταρο - Μεταφορά ουσιών δια μέσου μεμβρανών - Πόλωση της κυτταρικής μεμβράνης - Διέγερση του κυττάρου.
2. Συνάψεις - Νευρομυϊκή σύναψη - Σκελετικές μυϊκές ίνες - Μυϊκή συστολή.
3. Μυϊκός τέτανος - Μυϊκός κάματος - Τύποι μυϊκών ινών.
4. Αίμα - Ερυθρά αιμοσφαίρια - Αιματοκρίτης - Αιμόλυση - Καθίζηση - Αιμοσφαιρίνη - Μεταφορά αναπνευστικών αερίων - Μυοσφαιρίνη.
5. Λευκά αιμοσφαίρια - Αιμοπετάλια - Πήξη του αίματος - Ομάδες αίματος - Πλάσμα.
6. Συστολή της καρδιάς - Αυτοματία της καρδιάς - Καρδιακοί ήχοι - Ηλεκτροκαρδιογράφημα.

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

Τρίτη, Πέμπτη	14:30 - 16:00	ΤΑΞΥΠ (αίθουσα 1)

Ξένη Γλώσσα (1° εξάμηνο)

143 ***Αγγλική***
144 ***Γερμανική***

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

Διδακτικές ενότητες:

A. ***Αγγλικά***

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

B. ***Γερμανικά*** *(Τμήμα αρχαρίων)*

1. Alphabet
2. Artikel (bestimmt, unbestimmt, unbestimmt-negativ)
3. Substantiv (Geschlecht, Pluralform)

4. Pronomen (Personalpronomen, Possessivpronomen, Fragepronomen, Demonstrativpronomen)
5. Verb (Verbformen: Personalform, Zeitform, Modalform. Hilfsverben, Modalverben, schwache und starke Verben, zusammengesetzte Verben)
6. Zahlen
7. Präposition
8. Wortstellung
9. Vokabular

Δευτέρα - Παρασκευή	14:00 - 20:00	ΤΑΞΥΠ - Τζημουρώτα

Ξένη Γλώσσα (2° εξάμηνο)

193 ***Αγγλική***
194 ***Γερμανική***

Διδακτικές ενότητες:

A. ***Αγγλικά***

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

B. ***Γερμανικά***

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

Δευτέρα - Παρασκευή	14:00 - 20:00	ΤΑΞΥΠ-Τζημουρώτα

173 *Κοινωνιολογία της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού* (2ο εξάμηνο)

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Εισαγωγή στην κοινωνιολογία του αθλητισμού.
2. Συναγωνισμός στον αθλητισμό. Παιδί και πρωταθλητισμός.
3. Οι θεωρητικές προοπτικές για τη σχέση αθλητισμού και κοινωνίας. Κοινωνικοποίηση μέσω του αθλητισμού.
4. Συμπτώματα πιθανών προβλημάτων προσαρμογής μετά την αποσύνδεση από τον αγωνιστικό αθλητισμό.
5. Αναψυχή, ελεύθερος χρόνος και συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες.
6. Κοινωνικά προβλήματα του αθλητισμού για άτομα με ειδικές ανάγκες.
7. Ισότητα και διακρίσεις στον αθλητισμό ανάλογα με το φύλο και τις φυλές/εθνότητες.
8. Κοινωνικές τάξεις και διαφοροποίηση στην επιλογή του αθλήματος.
9. Αθλητισμός, πολιτική και βία. Αθλητισμός και πολεμικές τέχνες.
10. Οικονομία και αθλητισμός.
11. Μέσα μαζικής ενημέρωσης και σπορ.
12. Αθλητισμός και κοινωνικές παρεκκλίσεις (ντοπάρισμα, χουλιγκανισμός, κλέψιμο, εφηβική εγκληματικότητα).
13. Ανακεφαλαίωση.

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

174 *Ιστορία Νεώτερων Χρόνων ΦΑ και Αθλητισμού* (2ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η εξέταση της φυσικής αγωγής στον Ελληνικό κόσμο κατά τους Ρωμαϊκούς, Βυζαντινούς και νεότερους χρόνους. Περιγραφή των σύγχρονων Ολυμπιάδων.

Διδακτικές ενότητες:

1. Σύνδεση της ελληνιστικής γυμναστικής με τους ρωμαϊκούς χρόνους.
2. Ρωμαϊκά θεάματα και αθλητικοί αγώνες.
3. Ο Βυζαντινός ιππόδρομος.
4. Τα αθλήματα των Βυζαντινών.
5. Η άθληση στους Έλληνες κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας.
6. Η άθληση στην Ευρώπη κατά την περίοδο της Αναγέννησης και τον 19ο αιώνα.
7. Η άθληση και οι αθλητικοί αγώνες στην Ελλάδα του 19ου αιώνα.
8. Η άθληση και οι αγώνες στην Ελλάδα κατά τον 20ο αιώνα.
9. Ιωάννης Φωκιανός, Ιωάννης Χρυσάφης, Ίων Ιωαννίδης και άλλοι σπουδαίοι γυμναστές.
10. Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες. Η Μεσολυμπιάδα του 1906.
11. Παγκοσμιοποίηση και αθλητισμός.
12. Περιγραφή των κυριότερων Ολυμπιάδων.
13. Ανακεφαλαίωση.

Τρίτη	19:00 - 20:30	ΤΑΞΥΠ

273 *Εργομετρία* (4ο εξάμηνο)

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

Διδακτικές ενότητες:

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

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

272 *Βιοκινητική* (4ο εξάμηνο)

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.

Η μία από τις τέσσερις ώρες του μαθήματος έχει εργαστηριακή μορφή. 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.

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

320 *Προπονητική Παιδικής και Εφηβικής Ηλικίας* (5ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η μελέτη του ρυθμού ανάπτυξης και της επίδρασης της προπόνησης στις κινητικές ιδιότητες στην αναπτυξιακή περίοδο.

Διδακτικές ενότητες:

1. Βασικές αρχές προπόνησης.
2. Ηλικία και άσκηση. Αναπτυξιακή περίοδος.
3. Ανάπτυξη της δύναμης στη διάρκεια της προεφηβείας.
4. Προπόνηση της δύναμης στη διάρκεια της προεφηβείας.
5. Ανάπτυξη και προπόνηση της ταχύτητας στη διάρκεια της προεφηβείας και της εφηβείας.
6. Ανάπτυξη και προπόνηση της αντοχής στη διάρκεια της προεφηβείας και της εφηβείας.
7. Ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων.
8. Προπόνηση επιδεξιότητας.
9. Η ανάπτυξη και η προπόνηση της αλτικότητας στις αναπτυξιακές ηλικίες.
10. Δομή προπονητικής μονάδος.
11. Ετήσιος σχεδιασμός προπόνησης.
12. Μακροχρόνιος σχεδιασμός.
13. Άσκηση και υγεία στην παιδική ηλικία.

Τετάρτη	14:00 - 16:30	ΤΑΞΥΠ

321 *Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων* (5ο εξάμηνο)

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.

Δευτέρα	12:30 - 14:45	ΤΑΞΥΠ

377 *Αθλητικές Κακώσεις* (6ο εξάμηνο)

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.

Τρίτη	13:30 - 15:00	ΤΑΞΥΠ

378 *Φυσικοθεραπεία* (6ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η θεωρητική και πρακτική διδασκαλία των θεμελιωδών αρχών της φυσικοθεραπείας στον αθλητισμό, ώστε οι ασχολούμενοι με τον αθλητισμό να είναι ενήμεροι των προβλημάτων που συνδέονται με τις αθλητικές κακώσεις και παθήσεις και να είναι σε θέση να προσφέρουν μια αρχική βοήθεια στον αθλητή κατά την άμεσα μετατραυματική περίοδο. Με απόκτηση

ενός ικανοποιητικού επιπέδου γνώσης επιδιώκεται η αρμονικότερη συνεργασία των γυμναστών με τους ιατρούς και φυσικοθεραπευτές.

Διδακτικές ενότητες:

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

Δευτέρα - Παρασκευή	14:00 - 18:00	ΤΑΞΥΠ

379 *Αθλητική Ψυχολογία* (6° εξάμηνο)

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

Διδακτικές ενότητες:

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

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

Τετάρτη	14:00 - 15:30	ΤΑΞΥΠ

380 *Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα* (6° εξάμηνο)

Σκοπός: Η εκπαίδευση των φοιτητών-τριών σε θέματα που αφορούν τα βασικά κινητικά πρότυπα και τις βασικές κινητικές δεξιότητες, το σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης, καθώς και τη συμμετοχή σε διάφορα αθλήματα σε ψυχαγωγικό και αγωνιστικό επίπεδο ατόμων με αναπηρίες και αναπτυξιακές διαταραχές.

Διδακτικές ενότητες:

1. Προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα.
2. Προσαρμοσμένα αθλήματα, ταξινόμηση αθλητών σε κατηγορίες, Ομοσπονδίες.
3. Ψυχοκινητική αγωγή (ΨΑ) - Μεθοδική - Μεθοδολογία
4. Παιγνιώδης μορφή άθλησης ΨΑ. Προσαρμογή της ΨΑ στην άθληση.
5. Προσέγγιση ατόμων με διαταραχές της ακοής.
6. Άσκηση ατόμων με διαταραχές της ακοής.
7. Παιχνίδι ατόμων με αναπηρίες και αναπτυξιακές διαταραχές.
8. Προσέγγιση ατόμων με διαταραχές της όρασης.
9. Άσκηση ατόμων με διαταραχές της όρασης.
10. Ορθοσωματική γυμναστική. Μεθοδική - Μεθοδολογία.
11. Ψυχοκινητική Άσκηση - Άθληση - Πρωταθλητισμός εφήβων και νέων με σύνδρομο Down.
12. Ατομικά αθλήματα.
13. Ομαδικά αθλήματα.

421 *Υγιεινή και Διατροφή Αθλουμένων* (7° εξάμηνο)

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

Διδακτικές ενότητες:

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

Δευτέρα	17:00 - 19:30	Τζημουρώτα

422 *Άσκηση Ατόμων με Χρόνιες Παθήσεις* (7° εξάμηνο)

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

Διδακτικές ενότητες:

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

Τετάρτη	16:00 - 18:30	Τζημουρώτα

471 *Οργάνωση και Διοίκηση του Αθλητισμού* (8° εξάμηνο)

Σκοπός του μαθήματος είναι να αναλυθεί η αθλητική βιομηχανία και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του αθλητικού προϊόντος. Θα διδαχτούν οι βασικές

αρχές οργάνωσης, διοίκησης και μάρκετινγκ προσαρμοσμένες στις αθλητικές επιχειρήσεις και αθλητικούς οργανισμούς.

Διδακτικές ενότητες:

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

Τετάρτη	17:30 - 19:00	ΤΑΞΥΠ

470 *Αθλητισμός Αναψυχής* (8° εξάμηνο)

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

Διδακτικές ενότητες:

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

Τετάρτη	17:30 - 19:00	ΤΑΞΥΠ

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

119 *Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού* (1° εξάμηνο)

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

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 13:00	Καυταντζόγλειο

169 *Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού* (2ο εξάμηνο)

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

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 13:00	Καυταντζόγλειο

120 *Διδακτική της Παιδαγωγικής Γυμναστικής* (1ο εξάμηνο)

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-κλώτσημα, 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.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 14:00	Παν. Γυμναστήριο - ΤΑΞΥΠ

170 *Διδακτική της Παιδαγωγικής Γυμναστικής* (2ο εξάμηνο)

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.

Δευτέρα - Παρασκευή 8:00 - 14:00 Παν. Γυμναστήριο - ΤΑΞΥΠ

121 *Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών* (1° εξάμηνο)

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 ό,τι αφορά τον Ελληνικό παραδοσιακό χορό, σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης και σε περιφερειακούς πολιτιστικούς συλλόγους. Το μάθημα έχει ως στόχο οι μελλοντικοί καθηγητές Φυσικής Αγωγής να γνωρίσουν τα ήθη και έθιμα του Ελληνικού λαού, τις ηθικές, αισθητικές και παιδαγωγικές αξίες που απορρέουν από αυτά και να συμμετέχουν στη διάδοσή τους στις νεώτερες γενιές.

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

Διδακτικές ενότητες:

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

4. Συστήματα καταγραφής των χορών. Διδασκαλία του χορού «Συρτός» Καλαματιανός».
5. ο δημοτικό τραγούδι ως στοιχείο της λαϊκής παράδοσης. Κατηγορίες δημοτικών τραγουδιών. Διδασκαλία του χορού «Τικ».
6. Δομική ανάλυση των χορών. Διδασκαλία του χορού «Τρεχάτος».
7. Στοιχεία θεωρίας της μουσικής. Διδασκαλία του χορού «Τσακώνικος».
8. Ο ρόλος του παραδοσιακού χορού στο σύγχρονο πολιτισμό. Διδασκαλία του χορού «Χασάπικος».
9. Παραδοσιακή κοινωνία και μάθηση - Παιδί, παιχνίδι, χορός. Διδασκαλία του χορού «χασάπικος-Χασαπιά».
10. Ονοματολογία, Κατηγορίες χορών. Επανάληψη των διδαχθέντων χορών.
11. Παρουσίαση των Ελληνικών παραδοσιακών χορών (χορευτική παράσταση).
12. Προβολή σε βίντεο χορευτικής παράστασης και επιτόπιας καταγραφής.
13. Γενική επανάληψη.

Δευτέρα - Παρασκευή 8:00 - 14:00 Φοιτητική εστία - Ιβανώφειο

171 *Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών* (2° εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε 1° εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες:

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

Δευτέρα - Παρασκευή 8:00 - 14:00 Φοιτητική εστία - Ιβανώφειο

218 *Διδακτική του Ποδοσφαίρου* (3° εξάμηνο)

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

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 14:00	Παν. Γυμναστήριο - Θέρμη

268 *Διδακτική του Ποδοσφαίρου* (4° εξάμηνο)

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 διεξα-γωγής 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.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 14:00	Παν. Γυμναστήριο - Θέρμη

219 *Διδακτική της Χειροσφαίρισης* (3° εξάμηνο)

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.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 -14:00	Παν. Γυμναστήριο - Μίκρα

269 *Διδακτική της Χειροσφαίρισης* (4° εξάμηνο)

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.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 14:00	Παν. Γυμναστήριο - Μίκρα

220 *Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής* (3° εξάμηνο)

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

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

Διδακτικές ενότητες:

Φοιτητές

1. Εξοικείωση στα διάφορα όργανα των ανδρών με ασκήσεις παιγνιώδους μορφής. Λαβές, εξαρτήσεις και στηρίξεις στα διάφορα όργανα. Ειδικές ασκήσεις ευκαμψίας και δύναμης.
2. Γυμναστικά άλματα, μετωπιαία ισορροπία, καθώς και κυβίστηση και ανακυβίστηση στο έδαφος με συσπείρωση και διάσταση.
3. Τριγωνική στήριξη, κατακόρυφη στήριξη, καθώς και συνδυασμός κατακόρυφης στήριξης-κυβίστησης στο έδαφος.
4. Περάσματα των σκελών στον ίππο με λαβές από την πλευρική στήριξη. Αιωρήσεις στους κρίκους.
5. Αιωρήσεις από τη βραχιόνια εξάρτηση και από τη στήριξη, καθώς και γιγαντιαία ανάβαση εμπρός στο δίζυγο. Αιωρήσεις με Α΄ λαβή στο μονόζυγο.
6. Διαπέραση με συσπείρωση στο άλμα ίππου κατά πλάτος.
7. Τροχός και τροχοστροφή (ροντάτ) στο έδαφος.
8. Έξοδος σημαία στον ίππο με λαβές μετά από πάτημα σε βατήρα. Ανεστραμμένη εξάρτηση στους κρίκους.
9. Γιγαντιαία ανάβαση πίσω στο δίζυγο. Ανακυβίστηση και περιστροφή πίσω στο χαμηλό μονόζυγο.
10. Διαπέραση με διάσταση στο άλμα ίππου κατά πλάτος. Έξοδος σημαία στο χαμηλό μονόζυγο.
11. Έξοδος σάλτο πίσω με συσπείρωση στους κρίκους. Απλή έξοδος πίσω με τεντωμένο σώμα στο δίζυγο.
12. Επαναλήψεις ασκήσεων στο άλμα ίππου, καθώς και σύνθεση προγραμμάτων στο έδαφος και τους κρίκους.
13. Επαναλήψεις ασκήσεων, συνδυασμών και σύνθεση προγραμμάτων στον ίππο με λαβές, το δίζυγο και το μονόζυγο.

Φοιτήτριες

1. Εξοικείωση στα διάφορα όργανα των γυναικών με ασκήσεις παιγνιώδους μορφής. Λαβές, εξαρτήσεις και στηρίξεις στους ασύμμετρους ζυγούς. Ειδικές ασκήσεις ευκαμψίας και δύναμης.
2. Στροφές, γυμναστικά άλματα, ισορροπίες, καθώς και κυβίστηση και ανακυβίστηση στο έδαφος με συσπείρωση και με διάσταση.
3. Κατακόρυφη στήριξη και συνδυασμός κατακόρυφης στήριξης-κυβίστησης στο έδαφος.
4. Διαπέραση με συσπείρωση στο άλμα ίππου.
5. Αιώρηση με διάσταση στη χαμηλή μπάρα των ασύμμετρων ζυγών. Είσοδοι απλής μορφής πλευρικά και διαγώνια στη δοκό ισορροπίας.
6. Τροχός στο έδαφος.
7. Τροχοστροφή (ροντάτ) στο έδαφος.
8. Είσοδος ανακυβίστηση και περιστροφή πίσω στους ασύμμετρους ζυγούς. Ανόρθωση από την ημιγονάτιση, βηματισμοί, αναπήδηση με αλλαγή των σκελών και στροφή 180° στη δοκό ισορροπίας.
9. Διαπέραση με διάσταση στο άλμα ίππου.
10. Πέρασμα του σκέλους εμπρός-πίσω από τη μετωπιαία στήριξη στη χαμηλή μπάρα και απλή έξοδος πίσω. Βηματισμός με χιασμό των σκελών, μετωπιαία ισορροπία, βαθύ κάθισμα και στροφή 180° στη δοκό ισορροπίας.
11. Έξοδοι απλής μορφής με άλμα, πλευρικά και διαγώνια στη δοκό ισορροπίας. Επανάληψη των διαπεράσεων στο άλμα ίππου.
12. Επαναλήψεις ασκήσεων και συνδυασμών στο έδαφος, τη δοκό ισορροπίας και τους ασύμμετρους ζυγούς.
13. Σύνθεση προγραμμάτων στη δοκό ισορροπίας, τους ασύμμετρους ζυγούς και το έδαφος.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 14:00	Παν. Γυμναστήριο

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

270 *Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής* (4° εξάμηνο)

Ο *σκοπός* του μαθήματος αναφέρεται στο 3° εξάμηνο.

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

Διδακτικές ενότητες:

Φοιτητές

1. Κατακόρυφη στήριξη-κυβίστηση με διάσταση και πλευρική ισορροπία, καθώς και επανάληψη τροχού στο έδαφος.
2. Ανακυβίστηση στην κατακόρυφη στήριξη και επανάληψη ροντάτ στο έδαφος.

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

Φοιτήτριες

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

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 14:00	Παν. Γυμναστήριο

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

221 *Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής* (3° εξάμηνο)

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 jeté, 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 passé, attitude, άλμα ελαφίνας και οι παραλλαγές του άλματος, στροφές passé 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.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 14:00	Καυταντζόγλειο

271 *Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής* (4° εξάμηνο)

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 κορύνα.
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.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 14:00	Καυταντζόγλειο

322 *Διδακτική της ΦΑ στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση* (5° εξάμηνο)

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Η αναγκαιότητα της ΦΑ στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση - Σύγχρονες τάσεις.

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

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

Εργαστήριο μεθοδικής διδακτικής στα σχολεία

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

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

372 *Διδακτική της ΦΑ στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση* (6° εξάμηνο)

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

Διδακτικές ενότητες:

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

11. Μέτρηση - Αξιολόγηση - Βαθμολόγηση στη ΦΑ.
12. Οργανωτικές και διοικητικές δομές του μαθήματος.
13. Σύνοψη και σχολιασμός της πρακτικής εξάσκησης.

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

Εργαστήριο μεθοδικής διδακτικής στα σχολεία

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

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

323 *Διδακτική της Πετοσφαίρισης* (5° εξάμηνο)

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 δάκτυλα. 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.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 14:00	Παν. Γυμναστήριο

373 *Διδακτική της Πετοσφαίρισης* (6° εξάμηνο)

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.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 14:00	Παν. Γυμναστήριο

324 *Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης* (5° εξάμηνο)

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. Επιθετική συνεργασία 2 και 3 παικτών.
13. Βασικοί κανονισμοί.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 14:00	Παν. Γυμναστήριο - Τριανδρία

374 *Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης* (6° εξάμηνο)

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 αντεπεξέλθει στις ανάγκες της διδασκαλίας του μαθήματος τόσο στην πρωτοβάθμια όσο και στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Διδακτικές ενότητες:

1. Άμυνα σε παίκτη με μπάλα.
2. Άμυνα σε παίκτη χωρίς μπάλα.
3. Άμυνα στον κεντρικό παίκτη.
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. Η διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση.
12. Η διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.
13. Ετήσιος προγραμματισμός.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 14:00	Παν. Γυμναστήριο - Τριανδρία

325 *Διδακτική της Κολύμβησης* (5° εξάμηνο)

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.

Δευτέρα - Παρασκευή	10:00-14:00, 11:00-14:00	Εθνικό Κολ. - Ποσειδώνιο

375 *Διδακτική της Κολύμβησης* (6° εξάμηνο)

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 Ανάπτυξη προπονητικού προγράμματος. Επαναλήψεις. Διορθώσεις. Τεστ.

Δευτέρα - Παρασκευή	10:00-14:00, 11:00-14:00	Εθνικό Κολ. - Ποσειδώνιο

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΩΝ

Ε01 *Αντισφαίριση* (7° εξάμηνο)

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 8° 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.

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

E01 *Αντισφαίριση* (8° εξάμηνο)

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 βίντεοκλίπς), 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.

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

E02 *Άρση Βαρών* (7° εξάμηνο)

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.

Δευτέρα - Πέμπτη	9:30 - 12:00, 14:30-16:00	Γυμναστήριο Βότση

E02 *Άρση Βαρών* (8° εξάμηνο)

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.

Δευτέρα - Πέμπτη	9:30 - 12:00, 14:30-16:00	Γυμναστήριο Βότση

E03 *Ενόργανη Γυμναστική* (7° εξάμηνο)

Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή των απαραίτητων γνώσεων, ώστε να αποκτήσουν οι φοιτητές και οι φοιτήτριες τη δυνατότητα αποτελεσματικής διδασκαλίας της ενόργανης γυμναστικής σε μαζική και σε αγωνιστική μορφή.

Εκτός από τα ειδικά θέματα των διαλέξεων, η θεωρία περιλαμβάνει τη μηχανική ανάλυση για την κατανόηση της τεχνικής των ασκήσεων, καθώς και τη μεθοδική διδασκαλία και τους τρόπους βοήθειας των ασκήσεων της διδακτέας ύλης.

Διδακτικές ενότητες:

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

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

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

Δευτέρα - Πέμπτη	8:00 - 13:00	Θέρμη - Παν. Γυμναστήριο

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

E03 *Ενόργανη Γυμναστική* (8° εξάμηνο)

Ο *σκοπός* του μαθήματος αναφέρεται στο 7° εξάμηνο. Στη θεωρητική διδασκαλία, εκτός από τις διαλέξεις, δίδεται έμφαση στη μηχανική ανάλυση για την κατανόηση της τεχνικής των ασκήσεων, καθώς και τη μεθοδική διδασκαλία και τους τρόπους βοήθειας των ασκήσεων της διδακτέας ύλης.

Επίσης, στους σκοπούς του μαθήματος περιλαμβάνεται και η πρακτική εξάσκηση των φοιτητών και των φοιτητριών στα τμήματα του Β΄ έτους, καθώς και η οργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων και αγώνων ενόργανης γυμναστικής.

Διδακτικές ενότητες:

Διαλέξεις

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

12. Σχεδιασμός και προγραμματισμός της προπόνησης στην ενόργανη γυμναστική.
13. Μετρήσεις και εργαστηριακές ασκήσεις των φοιτητών και των φοιτητριών.

Πρακτικό μέρος

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

1. Ασκήσεις με ώθηση και πτήση.
2. Ασκήσεις με πτήση και περιστροφή.
3. Συνδέσεις ασκήσεων.
4. Ασκήσεις αιώρησης.
5. Ασκήσεις ανατροπών.
6. Ασκήσεις δύναμης.
7. Ασκήσεις αναβάσεων.
8. Κύκλοι σκελών.
9. Άλματα με τροχοστροφή.
10. Είσοδοι σύνθετης μορφής.
11. Έξοδοι σύνθετης μορφής.
12. Χορογραφίες δοκού ισορροπίας.
13. Χορογραφίες εδάφους.

Δευτέρα - Πέμπτη	8:00 - 13:00	Θέρμη - Παν. Γυμναστήριο

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

Ε04 *Ιστιοπλοΐα* (7ο εξάμηνο)

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.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 15:00	ΝΑΟΚΘ

Ε04 *Ιστιοπλοΐα* (8ο εξάμηνο)

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.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 15:00	ΝΑΟΚΘ

Ε05 *Καλαθοσφαίριση* (7ο εξάμηνο)

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. Φύλλο αγώνα.
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.

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

Ε05 *Καλαθοσφαίριση* (8ο εξάμηνο)

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.

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

Ε06 *Κλασικός Αθλητισμός* (7ο εξάμηνο)

Σκοπός: Η μετάδοση των γνώσεων (θεωρητικών και πρακτικών) για την καθοδήγηση - προπόνηση αθλητών μικρής ηλικίας (10 -14 χρόνων) σε όλες τις κατηγορίες αγωνισμάτων.

Διδακτικές ενότητες:

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

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 13:00	Καυταντζόγλειο

Ε06 *Κλασικός Αθλητισμός* (8° εξάμηνο)

Σκοπός: Η μετάδοση των γνώσεων (θεωρητικών και πρακτικών) για την προπονητική καθοδήγηση αθλητών στίβου από την εποικοδομητική φάση μέχρι τον πρωταθλητισμό.

Η ειδικότητα στο 8° εξάμηνο χωρίζεται σε τρεις κατευθύνσεις: δρόμοι, ρίψεις, άλματα. Οι φοιτητές/τριες επιλέγουν μια από τις τρεις κατευθύνσεις στο τέλος του 7ου εξαμήνου.

Διδακτικές ενότητες:

Διαλέξεις

1. Γενικά και ειδικά τεστ αξιολόγησης δύναμης - ταχύτητας.
2. Περιοδικός βιοχημικός έλεγχος του οργανισμού αθλητών στίβου.
3. Ειδικά τεστ αξιολόγησης αερόβιας - αναερόβιας ικανότητας με το γαλακτικό οξύ.
4. Πρακτική εξάσκηση σε εργαστηριακά τεστ δύναμης - ταχυδύναμης, ταχύτητας.
5. Βιομηχανική ανάλυση στα αγωνίσματα του στίβου.
6. Κανονισμοί οργάνωσης αγώνων στίβου.
7. Κανονισμοί οργάνωσης αγώνων στίβου.
8. Σύγχρονες τάσεις στην προπόνηση δρόμων ημιαντοχής - αντοχής.
9. Σύγχρονες τάσεις στην προπόνηση δρόμων ταχύτητας.
10. Σύγχρονες τάσεις στην προπόνηση των ρίψεων.
11. Σύγχρονες τάσεις στην προπόνηση των αλμάτων.
12. Θεωρητική προπόνηση αθλητών.
13. Θεωρητική προπόνηση αθλητών.

Πέμπτη	12:00 - 13:30	Καυταντζόγλειο

Δρόμοι

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

Άλματα

1. Βιοκινητική ανάλυση της τεχνικής 2½, 3½ διασκελισμών άλμα σε μήκος.
2. Πρακτική εφαρμογή από τους φοιτητές, διόρθωση λαθών.
3. Η προπόνηση στο άλμα σε μήκος.
4. Βιοκινητική ανάλυση της τεχνικής του τριπλούν.

5. Πρακτική εφαρμογή από τους φοιτητές, διόρθωση λαθών.
6. Η προπόνηση στο τριπλούν.
7. Βιοκινητική ανάλυση του άλματος σε ύψος.
8. Πρακτική εφαρμογή από τους φοιτητές, διόρθωση λαθών.
9. Η προπόνηση στο άλμα σε ύψος.
10. Βιοκινητική ανάλυση του άλματος επί κοντώ.
11. Πρακτική εφαρμογή από τους φοιτητές, διόρθωση λαθών.
12. Η προπόνηση στο άλμα επί κοντώ.
13. Ετήσιος προγραμματισμός προπόνησης.

Ρίψεις

1. Βιοκινητική ανάλυση σφαιροβολίας.
2. Πρακτική εφαρμογή τεχνικής Ο'Μπράιαν, διόρθωση λαθών.
3. Πρακτική εφαρμογή τεχνικής, Μπαρισνίκοφ διόρθωση λαθών.
4. Προγραμματισμός προπόνησης στην εποικοδομητική και φάση πρωταθλητισμού.
5. Βιοκινητική ανάλυση δισκοβολίας.
6. Πρακτική εφαρμογή τεχνικής 6/4 στροφής, παραλλαγών.
7. Προγραμματισμός προπόνησης στην εποικοδομητική και φάση πρωταθλητισμού.
8. Βιοκινητική ανάλυση ακοντισμού Σουηδικής και Φιλανδικής τεχνικής.
9. Πρακτική εφαρμογή των τεχνικών, διόρθωση λαθών.
10. Προγραμματισμός προπόνησης στην εποικοδομητική και φάση πρωταθλητισμού.
11. Βιοκινητική ανάλυση σφυροβολίας.
12. Πρακτική εφαρμογή τεχνικής τριών και τεσσάρων στροφών, διόρθωση λαθών.
13. Προγραμματισμός προπόνησης στην εποικοδομητική και φάση πρωταθλητισμού.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 13:00	Καυταντζόγλειο

Ε07 *Κολύμβηση* (7° εξάμηνο)

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 Ι και ΙΙ.
9. Προπονητική ζώνη μέγιστης κατανάλωσης οξυγόνου.
10. Προπονητική ζώνη ανοχής γαλακτικού οξέως.
11. Προπονητική ζώνη μέγιστης παραγωγής γαλακτικού οξέως.
12. Τεστ αερόβιων και αναερόβιων προπονητικών ζωνών.
13. Τεστ ταχύτητας.

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

Ε07 *Κολύμβηση* (8° εξάμηνο)

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.

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

Ε08 *Κωπηλασία* (7° εξάμηνο)

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).

Δευτέρα - Παρασκευή	9:00 - 12:00	ΟΦΘ

Ε08 ***Κωπηλασία*** **(8° εξάμηνο)**

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.

Δευτέρα - Παρασκευή	9:00 - 12:00	ΟΦΘ

Ε09 ***Πάλη*** **(7° εξάμηνο)**

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.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 14:00	ΕΑΚ Μίκρας

Ε09 ***Πάλη*** **(8° εξάμηνο)**

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.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 14:00	ΕΑΚ Μίκρας

Ε10 ***Πετοσφαίριση*** **(7° εξάμηνο)**

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

Διδακτικές ενότητες:

Διαλέξεις

1. Εργοφυσιολογία του Βόλεϊ.
2. Βιοκινητική του Βόλεϊ.
3. Δύναμη - Ισχύς - Ταχύτητα.
4. Ψυχολογική υποστήριξη (ενήλικες-ανήλικοι).
5. Προπόνηση Ανδρών.

6. Προπόνηση Γυναικών.
7. Προπόνηση Αναπτυξιακών Ηλικιών.
8. Δομή Ομοσπονδίας Βόλεϊ.
9. Οργάνωση Διοίκηση Σωματείων.
10. Διατροφή.
11. Ανάπτυξη και Προπόνηση Κινητικών Δεξιοτήτων.
12. Τεχνική Ασκήσεων Ενδυνάμωσης.
13. Παράγοντες στο Βόλεϊ.

Πρακτικό μέρος

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

Δευτέρα - Πέμπτη	8:00 - 12:00	Σταυρούπολη

Ε10 ***Πετοσφαίριση*** **(8° εξάμηνο)**

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες:

1. Γενικές προπονητικές ορίζουσες. Οι βιολογικές παράμετροι.
2. Η φυσική κατάσταση. Οι φυσιολογικές βάσεις της κίνησης.
3. Ιδιότητες της φυσικής κατάστασης και βόλεϊ. Η προπόνηση δύναμης - ταχύτητας - αντοχής.
4. Η τεχνική και η τακτική. Ο τεχνικοτακτικός παράγοντας. Η επιδεξιότητα.
5. Ο ψυχικός παράγοντας. Βούληση και προσοχή. Μέσα και ασκήσεις για ενίσχυση βούλησης-προσοχής
6. Προγραμματισμός προπόνησης. Περιοδικότητα της προπόνησης. Περίοδοι και κύκλοι.
7. Η προπονητική μονάδα.
8. Γραπτός σχεδιασμός (πλάνο). Εφαρμοσμένο πρόγραμμα.
9. Ειδικά θέματα: Η επιλογή. Ο σωματότυπος. Οι φυσικές - πνευματικές - συντονιστικές - ψυχικές ικανότητες.
10. Δοκιμασίες και μετρήσεις. Η καταγραφή της αγωνιστικής απόδοσης.
11. Η τεχνικοτακτική καθοδήγηση. Πριν, κατά και μετά την διάρκεια του αγώνα. Κατασκοπία-ανάλυση.
12. Η διατροφή. Τα γεύματα και η ρύθμισή τους. Η ημέρα του αγώνα.
13. Επαναλήψεις.

Δευτέρα - Πέμπτη	8:00 - 12:00	Σταυρούπολη

Ε11 ***Ποδόσφαιρο (7ο εξάμηνο)***

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

Διδακτικές ενότητες:

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

1. Εκπαιδευτικό παιχνίδι 11:11 - Αξιολόγηση των φοιτητών.
2. Πρακτική εφαρμογή της προθέρμανσης στην προπόνηση και στον αγώνα.
3. Πρακτική εφαρμογή των μεθόδων προπόνησης της αερόβιας ικανότητας στο Ποδόσφαιρο.
4. Μεθοδική διδασκαλία των βασικών αρχών της άμυνας.
5. Πρακτική εφαρμογή των μεθόδων προπόνησης της δύναμης στο Ποδόσφαιρο.
6. Μεθοδική διδασκαλία των βασικών αρχών της επίθεσης.
7. Πρακτική εφαρμογή των μεθόδων προπόνησης της ταχύτητας και ταχυδύναμης στο Ποδόσφαιρο.
8. Μεθοδική διδασκαλία των βασικών αρχών της επίθεσης.
9. Πρακτική εφαρμογή από τους φοιτητές της ευκαμψίας.
10. Τερματοφύλακας - Τεχνική.
11. Βελτίωση της ατομικής αμυντικής τακτικής.
12. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής στις αναπτυξιακές ηλικίες.
13. Βελτίωση της ατομικής αμυντικής τακτικής.

Δευτέρα - Παρασκευή	9:00 - 12:00	Θέρμη

Ε11 ***Ποδόσφαιρο*** **(8ο εξάμηνο)**

Σκοπός: Όπως και στο 7ο εξάμηνο

Διδακτικές ενότητες:

Διαλέξεις

1. Προγραμματισμός προπόνησης.

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

Πρακτικό μέρος

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

Δευτέρα - Παρασκευή	9:00 - 12:00	Θέρμη

Ε12 ***Πυγμαχία*** **(7ο και 8ο εξάμηνο)**

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Εμφάνιση και εξέλιξη της πυγμαχίας - Νεότεροι χρόνοι - Η πυγμαχία στην Ελλάδα.
2. Εξέλιξη των αγωνιστικών στοιχείων.
3. Προγραμματισμός της προετοιμασίας των παιδιών.
4. Η εκμάθηση της τεχνικής - Η στάση του πυγμάχου.
5. Η στάση του κάτω μέρους του σώματος - Η στάση του πάνω μέρους του σώματος.
6. Τα είδη και η τεχνική των χτυπημάτων.
7. Αγωνιστικές αποστάσεις.
8. Τα είδη και η τεχνική των αμυντικών ενεργειών.
9. Ευαίσθητα χτυπήματα σε σημεία - Αντικανονικές ενέργειες.
10. Βασικά στοιχεία τακτικής.

11. Η φυσική κατάσταση στην πυγμαχία - Γενικά για τις ψυχοσωματικές ικανότητες - Σχεδιασμός της προπόνησης.
12. Υγιεινή αθλητική ζωή των πυγμάχων.
13. Οι υπεύθυνοι και τα μέτρα προστασίας στην ερασιτεχνική πυγμαχία - Αθλητικοί χώροι και ειδικά μέσα.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 13:00	Καυταντζόγλειο

Ε13 *Ρυθμική Γυμναστική* (7ο εξάμηνο)

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 βημάτισμών. Στροφές chaîné, soutenu, passé. Ισορροπίες passé, élevé, 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, jeté, ψαλίδι.
6. Ισορροπίες arabesque, attitude, second και παραλλαγές αυτών. Στροφές arabesque, attitude passe 720°. Σπιράλ σε διαφορετικά επίπεδα.
7. Αξιολόγηση σύνθετων ασκήσεων από διαφορετικές ομάδες των ασκήσεων σώματος με βάση τον κώδικα βαθμολογίας. Άλματα jeté, grand jeté, anglais, fouetté. 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.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 13:00	Μίκρα

Ε13 *Ρυθμική Γυμναστική* (8ο εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

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 jeté en tournant και illusion. Συνδυασμοί ακροβατικών στοιχείων .
2. Κυλίσματα απλά και σύνθετα στο σώμα πάνω σε ασκήσεις δυσκολίας Α. Εξάσκηση στο άλμα jeté 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.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 13:00	Μίκρα

Ε14 *Ταεκβοντό* (7° εξάμηνο)

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

Διδακτικές ενότητες:

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

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

   β) Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 2° Poomsae (Haboon Girugi).
6. α) Προσποιήσεις I & τεχνικές στους στόχους,
   β) 3ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (3° Poomsae).
7. α) Προσποιήσεις II & τεχνικές στους στόχους,
   β) Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 3° Poomsae (Haboon Girugi).
8. α) Βηματισμοί επίθεσης & τεχνικές στους στόχους,
   β) 4ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (4° Poomsae).
9. α) Βηματισμοί αντεπίθεσης & τεχνικές στους στόχους,
   β) Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 4° Poomsae (Haboon Girugi).
10. α) Πλάγια κίνηση & τεχνικές στους θώρακες,
    β) 5ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (5° Poomsae).
11. α) Κλεισίματα & τεχνικές στους θώρακες,
    β) Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 5° Poomsae (Haboon Girugi).
12. α) Συνδυασμοί τεχνικών αγώνα I (στόχοι - θώρακες),
    β) 6ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (6° Poomsae).
13. α) Συνδυασμοί τεχνικών αγώνα II (στόχοι - θώρακες),
    β) Τεχνικές αντιπάλων που αντιστοιχούν στο 6° Poomsae (Haboon Girugi).

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

Ε14 *Ταεκβοντό* (8° εξάμηνο)

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

Διδακτικές ενότητες:

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

1. α) Βελτίωση φυσικής κατάστασης στο TKD (προπονητικά συστήματα),

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

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

Ε15 *Τζούντο* (7° εξάμηνο)

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 - 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.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 13:00	Αλεξάνδρειο

Ε15 *Τζούντο* (8° εξάμηνο)

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

Διδακτικές ενότητες:
1. Μέθοδος εκμάθησης τεχνικής εδάφους Ne-Waza.
2. Τεχνικές εδάφους συγκράτησης και αποφυγές Osaikomi-Waza.
3. Τεχνικές στραγγαλισμών Shime-Waza.
4. Τεχνικές μοχλών Kansetsu-Waza.
5. Συνδυασμένες τεχνικές χεριών, τεχνικές ποδιών και τεχνικές γοφών (Ran Regu-Waza).
6. Τεχνικές αντεπίθεσης (Gaesh-Waza).
7. Προγραμματισμός των προπονητικών μονάδων.
8. Σχεδιασμός της προπονητικής ημέρας, μικρόκυκλου, περιόδος 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.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 13:00	Αλεξάνδρειο

Ε16 *Υδατοσφαίριση* (7° εξάμηνο)

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.

Δευτέρα - Παρασκευή	9:00 - 14:00	Εθνικό Κολυμβητήριο

Ε16 *Υδατοσφαίριση* (8° εξάμηνο)

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

Δευτέρα - Παρασκευή	9:00 - 14:00	Εθνικό Κολυμβητήριο

Ε17 *Χειμερινά Αθλήματα - Χιονοδρομία* (7° εξάμηνο)

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

Διδακτικές ενότητες:

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

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

Δευτέρα - Πέμπτη 8:00 - 13:00 Τζημουρώτα

Ε17 *Χειμερινά Αθλήματα - Χιονοδρομία* (8° εξάμηνο)

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 I.
3. Ειδική προπονητική στο ΣΔΑ II. Ειδική προπονητική στο ΣΔΑ III. 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 σο 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 I. Τεχνικές αναρρίχησης II.
8. Χρήση ασφαλειών στην αναρρίχηση. Το αναρριχητικό σχοινί. Ορειβατικοί κόμποι I. Ορειβατικοί κόμποι II.
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 I, ανάβαση Πιερίων. Αγωνιστική αναρρίχηση, τεχνικές, σχεδιασμός διαδρομών, οργάνωση αγώνων.
11. Πρακτική άσκηση στην αναρρίχηση I, Ρετζίκι.
12. Πρακτική άσκηση στην αναρρίχηση II, Ρετζίκι.
13. Πρακτική άσκηση στην ορεινή πεζοπορία II, ανάβαση Ολύμπου.

Δευτέρα - Πέμπτη 8:00 - 13:00 Τζημουρώτα - Μετέωρα

Ε18 *Χειροσφαίριση* (7° εξάμηνο)

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.

Δευτέρα - Παρασκευή 8:00 - 13:00 Μίκρα

Ε18 *Χειροσφαίριση* (8° εξάμηνο)

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

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 13:00	Μίκρα

Ε19 ***Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες*** **(7° εξάμηνο)**

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

Διδακτικές ενότητες:

Διαλέξεις

1. Βιομηχανία της αναψυχής.
2. Εναλλακτικές δραστηριότητες αναψυχής.
3. Αρχές οργάνωσης προγραμμάτων αναψυχής.
4. Σχεδιασμός προγραμμάτων αναψυχής.
5. Επαγγελματικός προσανατολισμός.
6. Πρώτες βοήθειες.
7. Περιβαλλοντική εκπαίδευση.
8. Αρχές επιβίωσης στο βουνό.
9. Συνοδεία αποστολών.
10. Θεωρία δραστηριοτήτων αναψυχής: κατασκηνωτικά.

11. Θεωρία δραστηριοτήτων αναψυχής: χιονοδρομία, πεζοπορία, αναρρίχηση, προσανατολισμός.
12. Θεωρία δραστηριοτήτων αναψυχής: παιδαγωγικά παιχνίδια.
13. Θεωρία δραστηριοτήτων αναψυχής: αθλητικές δραστηριότητες υγρού στοιχείου.

Πρακτικό μέρος

1. Πρακτική άσκηση στα κατασκηνωτικά.
2. Πρακτική άσκηση στη χιονοδρομία.
3. Πρακτική άσκηση στα παιδαγωγικά παιχνίδια.
4. Πρακτική άσκηση στον προσανατολισμό.
5. Πρακτική άσκηση στην πεζοπορία.
6. Πρακτική άσκηση στην αναρρίχηση.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 13:00	Τζημουρώτα

Ε19 ***Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες*** **(8° εξάμηνο)**

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Διδακτικές ενότητες:

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

1. Πρακτική άσκηση σε αθλητικές δραστηριότητες υγρού στοιχείου.
2. Πρακτική άσκηση στα κατασκηνωτικά.
3. Πρακτική άσκηση στην οργάνωση προγραμμάτων αναψυχής σε ξενοδοχεία.
4. Πρακτική άσκηση στην οργάνωση προγραμμάτων αναψυχή σε ΚΑΠΗ.

Δευτέρα- Παρασκευή	8:00 - 13:00	Τζημουρώτα

Ε20 ***Αθλητικές Δραστηριότητες Κλειστού Χώρου*** **(7° εξάμηνο)**

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

Διδακτικές ενότητες:

Διαλέξεις

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

Πρακτικό μέρος

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

Δευτέρα - Παρασκευή 8:00 - 13:00 Θέρμη - Παν. Γυμναστήριο

Ε20 *Αθλητικές Δραστηριότητες Κλειστού Χώρου* (8° εξάμηνο)

Σκοπός: Βλέπε 7° 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.

Δευτέρα - Παρασκευή 8:00 - 13:00 Παν. Γυμναστήριο - Θέρμη

Ε21 *Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί* (7° εξάμηνο)

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 κίνηση.
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.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 13:00	Θέρμη

Ε21 ***Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί*** **(8ο εξάμηνο)**

Σκοπός: Βλέπε 7ο εξάμηνο
Διδακτικές ενότητες:
Διαλέξεις

1. Ιστορία του Ελληνικού χορού (ο χορός στη Βυζαντινή περίοδο).

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

Πρακτικό μέρος

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

Καρσιλαμάς, Χορός των κουταλιών, Αϊ-Βασιλιάτικος, Μαχαίρια, Χορός της Αυγίτσας, και Σεήτατα Καπαδοκίας.

13. Χοροί της Κύπρου. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών: Αντρικοί αντικριστοί, Γυναικείοι αντικριστοί, Συρτός, Ζεϊμπέκικος και χοροί δεξιοτεχνίας (Τατσιά, Δρεπάνι κλπ).

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 13:00	Θέρμη

Ε22 *Ειδική Φυσική Αγωγή - Θεραπευτική Γυμναστική* (7° εξάμηνο)

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

Διδακτικές ενότητες:

Ειδική φυσική αγωγή

1. Ψυχοκινητική αγωγή (ΨΑ) - Μεθοδική, Μεθοδολογία. Θεατρικό ψυχοκινητικό παιχνίδι -Δραματοθεραπεία ατόμων με αναπηρία.
2. Άσκηση ατόμων με αναπτυξιακές διαταραχές (νοητική καθυστέρηση, αυτισμός).
3. Επισκέψεις σε ειδικά σχολεία, αθλητικούς συλλόγους ατόμων με αναπηρίες και αναπτυξιακές διαταραχές, πρακτική εξάσκηση.
4. Άσκηση ατόμων με κινητικά προβλήματα (εγκεφαλική παράλυση).
5. Επισκέψεις σε ειδικά σχολεία, αθλητικούς συλλόγους ατόμων με αναπηρίες και αναπτυξιακές διαταραχές, πρακτική εξάσκηση.
6. Άσκηση ατόμων με αισθητηριακές διαταραχές (κώφωση, τύφλωση).
7. Επισκέψεις σε ειδικά σχολεία, αθλητικούς συλλόγους ατόμων με αναπηρίες και αναπτυξιακές διαταραχές, πρακτική εξάσκηση.
8. Λεπτή και αδρή κινητικότητα, ικανότητα παρακολούθησης ομαδοποίησης.
9. Γνωριμία και συνειδητοποίηση αποστάσεων ορίων, ρυθμός, διάκριση αισθητηριακών ερεθισμάτων.
10. Παιγνιώδης μορφή άθλησης ΨΑ.
11. Προσαρμογή της ΨΑ στην άθληση ατόμων με αναπηρία.
12. Ψυχοκινητική άσκηση - άθληση - πρωταθλητισμός για εφήβους - νέους με σύνδρομο Down.
13. Επισκέψεις σε ειδικά σχολεία, αθλητικούς συλλόγους ατόμων με αναπηρίες και αναπτυξιακές διαταραχές, πρακτική εξάσκηση.

Σημείωση: Οι χώροι και οι ώρες μαθημάτων κατά τη διάρκεια των επισκέψεων σε ειδικά σχολεία και αθλητικούς συλλόγους ατόμων με αναπηρίες και αναπτυξιακές διαταραχές, καθώς και της πρακτικής εξάσκησης θα

καθορίζονται σύμφωνα με το πρόγραμμα των συμπεριλαμβανομένων σχολικών μονάδων και αθλητικών συλλόγων.

Παθήσεις και κακώσεις μυοσκελετικού συστήματος

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

Φυσικοθεραπεία

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

Ειδική αγωγή - Αναπτυξιακή ιατρική

1. Αναπτυξιακές δοκιμασίες.
2. Επίδειξη ελέγχου ψυχοκινητικής ανάπτυξης σε παιδί χωρίς προβλήματα.
3. Νεογνικά αντανακλαστικά.
4. Κλινική εκτίμηση ατόμων με ειδικές ανάγκες, έλεγχος μυϊκού τόνου, μυϊκής ισχύος, νευρολογικές δοκιμασίες.
5. Καθορισμός αναπτυξιακού επιπέδου σε άτομα με ειδικές ανάγκες.
6. Νοητική καθυστέρηση.
7. Εγκεφαλική παράλυση.

8. Επιληψία.
9. Κώφωση.
10. Τύφλωση.
11. Παθήσεις νευρικού συστήματος.
12. Νευρομυϊκές παθήσεις.
13. Πρακτική εφαρμογή.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 13:00	ΤΑΞΥΠ

Ε22 ***Ειδική Φυσική Αγωγή - Θεραπευτική Γυμναστική*** **(8ο εξάμηνο)**

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.
Διδακτικές ενότητες:

Ειδική φυσική αγωγή

1. Άσκηση ατόμων με κινητικά προβλήματα (ακρωτηριασμοί, βλάβη του νωτιαίου μυελού).
2. Ορθοσωματική γυμναστική. Μεθοδική, Μεθοδολογία για παθήσεις της ΣΣ των άνω και κάτω άκρων.
3-4. Επισκέψεις σε ειδικά σχολεία, αθλητικούς συλλόγους ατόμων με αναπηρίες και αναπτυξιακές διαταραχές, πρακτική εξάσκηση.
5. Παιγνιώδης μορφή της άσκησης. Προσέγγιση ατόμων με αναπηρίες.
6-7. Επισκέψεις σε ειδικά σχολεία, αθλητικούς συλλόγους ατόμων με αναπηρίες και αναπτυξιακές διαταραχές, πρακτική εξάσκηση.
8. Οργάνωση πολιτιστικών εκδηλώσεων-προσαρμοσμένες δραστηριότητες αναψυχής - κατασκήνωση - κοινωνικοποίηση.
9-10. Επισκέψεις σε ειδικά σχολεία, αθλητικούς συλλόγους ατόμων με αναπηρίες και αναπτυξιακές διαταραχές, πρακτική εξάσκηση.
11. Δυσλεξία -Σύνδρομο μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας.
12-13. Επισκέψεις σε ειδικά σχολεία, αθλητικούς συλλόγους ατόμων με αναπηρίες και αναπτυξιακές διαταραχές, πρακτική εξάσκηση.

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

Φυσικοθεραπεία

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

11. Άσκηση στην τρίτη ηλικία.
12. Παρουσίαση προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης και αποκατάστασης για την τρίτη ηλικία.
13. Παρουσίαση προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης και αποκατάστασης.

Άσκηση σε χρόνιες συστηματικές παθήσεις

1. Νοσήματα του αίματος.
2. Διαταραχές της αρτηριακής πίεσης.
3. Ισχαιμική νόσος - Έμφραγμα μυοκαρδίου.
4. Φυσική αποκατάσταση καρδιοπαθών.
5. Φυσική αποκατάσταση καρδιοπαθών.
6. Χρόνιες αποφρακτικές πνευμονοπάθειες - Βρογχικό άσθμα.
7. Χρόνιες αποφρακτικές πνευμονοπάθειες - Κυστική ίνωση.
8. Σακχαρώδης διαβήτης.
9. Χρόνια νεφρική ανεπάρκεια.
10. Ψυχολογικές διαταραχές.
11. Οστεοπόρωση σε άτομα με ειδικές ανάγκες.
12. Πρώτες βοήθειες.
13. Ανακεφαλαίωση - Συμπεράσματα.

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 13:00	ΤΑΞΥΠ

Ε23 ***Ποδηλασία*** **(7ο εξάμηνο)**

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 κάθε επιπέδου και γ) να διοργανώνει αγώνες ποδηλασίας.

Διδακτικές ενότητες:

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

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 13:00	ΤΑΞΥΠ

Ε23 ***Ποδηλασία*** **(8ο εξάμηνο)**

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.
Διδακτικές ενότητες:

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

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 13:00	ΤΑΞΥΠ

Ε27 *Ναυαγοσωστική* (7° εξάμηνο)

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 I.
11. Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση II.
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 I.
12. Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση II.
13. Επαναλήψεις. Τεστ.

Δευτέρα - Παρασκευή 10:00 - 14:00 Εθνικό Κολυμβητήριο

Ε27 *Ναυαγοσωστική* (8° εξάμηνο)

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 I.
6. Τεχνικές λαβών ρυμούλκησης I.
7. Τεχνικές λαβών απελευθέρωσης II.
8. Τεχνικές λαβών ρυμούλκησης II.
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 I.
3. Λαβές απελευθέρωσης II.
4. Λαβές απελευθέρωσης III.
5. Λαβές ρυμούλκησης I.
6. Λαβές ρυμούλκησης II.
7. Λαβές ρυμούλκησης III.
8. Τεχνικές διάσωσης στην πισίνα.
9. Τεχνικές διάσωσης στη θάλασσα.
10. Πλήρης Διάσωση I.
11. Πλήρης διάσωση II.
12. Ανάπτυξη μεθόδων προπόνησης στο νερό και την ξηρά.
13. Ανάπτυξη προπονητικού προγράμματος.

Δευτέρα - Παρασκευή 10:00 - 14:00 Εθνικό Κολυμβητήριο

Ε28 Αντιπτέριση (7° εξάμηνο)

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).

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 13:00	ΤΑΞΥΠ - Παν. Γυμναστήριο

Ε28 *Αντιπτέριση* (8ο εξάμηνο)

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)

Δευτέρα - Παρασκευή	8:00 - 13:00	ΤΑΞΥΠ - Παν. Γυμναστήριο

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΩΝ

ΕΠ011 *Κλασικό Μπαλέτο*

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Εισαγωγή - Θεωρία.
2. Βασικές αρχές του σώματος.
3. Βασικές κινήσεις του σώματος.
4. Ασκήσεις στο έδαφος.
5. Ασκήσεις στη μπάρα.
6. Ασκήσεις στη μπάρα και στο κέντρο.
7. Ασκήσεις στο κέντρο.
8. Ασκήσεις προσανατολισμού.
9. Ασκήσεις στον κύκλο.
10. Ανάλυση χορογραφίας.
11. Αυτοσχεδιασμοί.
12. Ομαδική χορογραφία.
13. Επαναλήψεις - Διορθώσεις.

Παρασκευή	12:30 - 14:00	Θέρμη

ΕΠ012 *Μουσική - Ρυθμολογία*

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

Διδακτικές ενότητες:

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

13. Διδασκαλία ρυθμών: απτάλικος.

Τρίτη	8:00 - 9:30	ΤΑΞΥΠ

ΕΠ013 *Μοντέρνος Χορός*

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Εισαγωγή - Χορός - Είδη χορού - Κλασικός χορός (θεωρία).
2. Μοντέρνος χορός - Μοντέρνος χορός τζαζ (θεωρία).
3. Σχέση μουσικής και κίνησης - Μουσικοκινητική αγωγή - Αγωγή στο ρυθμό.
4. Σωστή στάση σώματος - Βασικές θέσεις ποδιών και χεριών στον κλασικό και μοντέρνο χορό.
5. Βασική τεχνική μοντέρνου χορού τζαζ - Isolation - Ασκησιολόγιο.
6. Contraction - Release - Ασκησιολόγιο, μικρές συνθέσεις ασκήσεων.
7. Contraction- Release - Ένταση και χαλάρωση, μικρές συνθέσεις ασκήσεων.
8. Πολυκεντρικές κινήσεις.
9. Επανάληψη ύλης της βασικής τεχνικής. Χορογραφία.
10. Ολοκληρωμένο μάθημα μοντέρνου χορού τζαζ- Αυτοσχεδιασμός.
11. Ολοκληρωμένο μάθημα μοντέρνου χορού τζαζ - Χορογραφία 1-1½ min.
12. Ολοκληρωμένο μάθημα μοντέρνου χορού τζαζ - Χορογραφία.
13. Επαναλήψεις.

Πέμπτη	12:30 - 14:00	Παν. Γυμναστήριο

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.

Πέμπτη	12:30 - 14:00	Εθνικό Κολ. - Χαλκιδική

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 ως μέσο φυσικής αγωγής στο σχολείο, καθώς και να βοηθηθεί στην παρακολούθηση της ειδικότητας.

Διδακτικές ενότητες:

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

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.

Τρίτη	16:00 - 17:30	Τζημουρώτα

ΕΠ042 *Πρώτες Βοήθειες - Παθολογία Αθλουμένων*

Σκοπός: Η παρουσίαση συχνών διαταραχών που μπορεί να εμφανιστούν κατά την άθληση ως αποτέλεσμα αυτής ή και χωρίς να συνδέονται άμεσα με αυτή (επίδραση περιβάλλοντος), καθώς και η παροχή γνώσεων

πρώτων βοηθειών για την πρωτοβάθμια αντιμετώπισης ορισμένων από αυτών στους αθλητικούς χώρους.

Διδακτικές ενότητες:

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

Τρίτη	19:00 - 20:30	Τζημουρώτα

ΕΠ056 *Ειδική Φυσική Αγωγή και Ορθοσωμική Γυμναστική*

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

Διδακτικές ενότητες:

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

Τρίτη	16:00 - 17:30	ΤΑΞΥΠ

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.

Τετάρτη	12:30 -14:00	Εργαστήριο Βιοκινητικής

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.

Δευτέρα	15:00 - 17:30	Τζημουρώτα

ΕΠ063 *Ταεκβοντό*

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Ιστορία & γενική παρουσίαση του TKD.

2. Θέση αγώνα - τεχνικές αγώνα (Mirro chagi, Ap chagi).
3. Τεχνικές αγώνα (Paltung chagi, Dollyo chagi).
4. Τεχνικές αγώνα (Yop chagi, Dwit chagi).
5. Τεχνικές αγώνα (Naerio chagi, Bandal Dollyo chagi).
6. Βηματισμοί επίθεσης.
7. Βηματισμοί αντεπίθεσης.
8. Διαιτησία - κανονισμοί αγώνων.
9. Βασικές αμυντικές τεχνικές Ι (μπλοκ).
10. Βασικές αμυντικές τεχνικές ΙΙ (μπλοκ).
11. 1ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (1° Poomsae).
12. Συνδυασμοί τεχνικών αγώνα Ι.
13. Συνδυασμοί τεχνικών αγώνα ΙΙ.

Τρίτη - Πέμπτη	13:00 - 14:30	Αλεξάνδρειο

ΕΠ064 ***Εργοφυσιολογική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης***

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

Διδακτικές ενότητες:

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

Πέμπτη	13:00 - 14:30	ΤΑΞΥΠ

ΕΠ065 ***Ψυχολογική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης – Εργαστηριακή Αθλητική Ψυχολογία***

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Τεχνικές και μέθοδοι περιγραφικής συλλογής δεδομένων.
2. Πειραματική έρευνα και επαγωγικές μέθοδοι.
3. Ψυχοκοινωνική αξιολόγηση (προσωπικότητα, κίνητρα, στόχοι).

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

Δευτέρα	12:30 - 14:00	Θέρμη

ΕΠ072 ***Αθλητισμός, Τουρισμός και Περιβάλλον***

Σκοπός: Να προετοιμάσει κατάλληλα τους/τις φοιτητές/-τριες, ώστε να διαθέτουν τις απαραίτητες γνώσεις περιβαλλοντικής παιδείας, για να εισχωρήσουν στον τουρισμό ως στελέχη αθλητικής αναψυχής με πλήρη συνείδηση, ασφάλεια και σεβασμό προς το φυσικό και ευρύτερο περιβάλλον. Το μάθημα έρχεται να προσφέρει στους ενδιαφερόμενους μια νέα επαγγελματική διέξοδο και μάλιστα σε μια εποχή που στον ελληνικό χώρο δεν υπάρχει θεσμοθετημένο συναφές επάγγελμα.

Διδακτικές ενότητες:

1. Περιεχόμενο και ορισμός της οικολογίας.
2. Ελληνικοί εθνικοί δρυμοί, υγρότοποι, θαλάσσια πάρκα, αισθητικά δάση, μνημεία της Φύσης.
3. Σπηλαιολογία. Χλωρίδα, πανίδα της Ελλάδας. Το ευρωπαϊκό μονοπάτι Ε4.
4. Εισαγωγή στον τουρισμό.
5. Τουριστικές επιχειρήσεις και παράκτια οικοσυστήματα.
6. Αγροτουρισμός, οικολογικός και ορεινός τουρισμός.
7. Ομοιότητες και διαφορές αθλητισμού-τουρισμού.
8. Αναψυχή, ελεύθερος χρόνος και συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες.
9. Σχεδιασμός και διαχείριση της αναψυχής.
10. Πολιτιστικές δραστηριότητες και επιμορφωτικές δράσεις.
11. Δραστηριότητες για άτομα με ειδικές ανάγκες.
12. Ανάπτυξη αθλητικών δραστηριοτήτων και παιδαγωγικών παιχνιδιών με σεβασμό στη φύση.
13. Ο δεκάλογος των επισκεπτών της φύσης.

Τετάρτη	11:00 - 12:30	Τζημουρώτα

ΕΠ073 ***Αθλήματα Περιπέτειας***

Σκοπός: Η προετοιμασία σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο των φοιτητών/-τριών, ώστε να γνωρίσουν όλα τα απαραίτητα στοιχεία και να γίνουν ικανοί/-ές να εργασθούν στον χώρο της αθλητικής αναψυχής και των αθλημάτων περιπέτειας. Συμπληρωματικά, πρόκειται για γνώσεις και εμπειρίες

που θέτουν τις βάσεις για την παρακολούθηση του μαθήματος κύριας ειδικότητας «Υπαίθριες αθλητικές και αναψυχικές δραστηριότητες».

Διδακτικές ενότητες:

1. Ορισμός υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων - αθλημάτων περιπέτειας. Επαγγελματικός προσανατολισμός.
2. Σχέση αθλητισμού, ελεύθερου χρόνου, αναψυχής. Σχεδιασμός-διαχείριση αναψυχής.
3. Οργάνωση και σχεδιασμός εκδηλώσεων και εκδρομών.
4. Χιονοδρομία εντός και εκτός πίστας, ορειβατικό σκι.
5. Τοξοβολία, paintball, ποδήλατο βουνού, ιππασία.
6. Αναρρίχηση, ορεινή πεζοπορία, προσανατολισμός.
7. Επιβίωση στη φύση, διάσωση.
8. Parapente και αιωροπτερισμός.
9. Canyoning - repelling.
10. Ασφάλεια προγραμμάτων.
11. Εκπαίδευση οδηγών.
12. Rafting, kayak-canoe.
13. Εξετάσεις και παρουσιάσεις εργασιών.

Δευτέρα	13:30 - 15:00	Τζημουρώτα

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 φαινομένων 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.

Τετάρτη	14:00 - 15:30	ΤΑΞΥΠ

ΕΠ076 *Ψυχολογική Προετοιμασία Αθλητών*

Σκοπός: Να δώσει στο φοιτητή και στη φοιτήτρια 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 ψυχορύθμιση 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.

Πέμπτη	17:00 - 18:30	ΤΑΞΥΠ

ΕΠ080 *Τεχνικές Ασκήσεων Ανάπτυξης Ταχυδύναμης*

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Εισαγωγή στη θεωρία της ταχυδύναμης (Θ).
2. Εισαγωγή στη θεωρία της ταχυδύναμης (Θ).
3. Προπονητικά περιεχόμενα για την ανάπτυξη της ταχυδύναμης των άνω και κάτω άκρων (Οριζόντιες, κατακόρυφες ασκήσεις, άλματα βάθους, ασκήσεις με το βάρος του σώματος με χρήση βοηθητικών οργάνων) (Θ).
4. Προπονητικά περιεχόμενα για την ανάπτυξη της ταχυδύναμης των άνω και κάτω άκρων (Οριζόντιες, κατακόρυφες ασκήσεις, άλματα βάθους, ασκήσεις με το βάρος του σώματος και με χρήση βοηθητικών οργάνων) (Π).
5. Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης ταχυδύναμης με βάρη (Π).
6. Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης ταχυδύναμης στην πετοσφαίριση (Π).
7. Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης ταχυδύναμης στο ποδόσφαιρο (Π).
8. Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης ταχυδύναμης στην καλαθοσφαίριση (Π).

9. Τεχνικές ασκήσεων ανάπτυξης ταχυδύναμης στον κλασικό αθλητισμό (Π).
10. Αξιολόγηση ταχυδύναμης (Θ-Π).
11. Μακροχρόνιος και ετήσιος προγραμματισμός - ταχυδύναμη (Θ).
12. Παρουσίαση εργασιών (Θ).
13. Φροντιστηριακό μάθημα (Θ).

Δευτέρα	14:30 - 16.00	ΤΑΞΥΠ - Ιβανώφειο

ΕΠ081 ***Τεχνικές Βασικών Ασκήσεων Άρσης Βαρών***

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

Διδακτικές ενότητες:

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

Τρίτη, Πέμπτη	13:00 - 14:30	Αλεξάνδρειο

ΕΠ087 ***Ετήσιος Σχεδιασμός Αθλητικής Προπόνησης***

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

Διδακτικές ενότητες:

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

Τρίτη	15:00 - 16:30	ΤΑΞΥΠ

ΕΠ088 ***Αξιολόγηση της Δύναμης και Νευρομυϊκός Έλεγχος***

Σκοπός: Η μελέτη και η αξιολόγηση της επίδρασης της προπόνησης στο νευρομυϊκό σύστημα. Στο πρώτο μέρος περιγράφεται η κινητική και η

αισθητηριακή οδός, καθώς και οι μηχανισμοί διέγερσης του μυός. Στο δεύτερο μέρος αναλύονται οι προσαρμογές που προκαλεί η προπόνηση στο νευρομυϊκό σύστημα. Στο τρίτο μέρος παρουσιάζονται βασικές μέθοδοι αξιολόγησης και ελέγχου των προσαρμογών (δύναμη, αντοχή) που προκαλούνται στο νευρομυϊκό σύστημα. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην μέθοδο της ηλεκτρομυογραφίας

Διδακτικές ενότητες:

1. Εισαγωγή στη δύναμη.
2. Μηχανισμοί ανάπτυξης δύναμης.
3. Μέθοδοι προπόνησης δύναμης.
4. Εισαγωγή στο νευρομυϊκό σύστημα - Κινητική και αισθητηριακή οδός.
5. Κινησιολογικές αρχές στην επιλογή ασκήσεων ενδυνάμωσης. Μοντέλο εφαρμογής για άνω και κάτω άκρα.
6. Μέθοδοι νευρομυϊκού ελέγχου. Εισαγωγή στην ηλεκτρομυογραφία.
7. Συνεργία συναγωνιστών-ανταγωνιστών μυών. Εφαρμογή στην προπόνηση.
8. Νευρομυϊκές προσαρμογές στην προπόνηση δύναμης.
9. Νευρομυϊκές προσαρμογές κατά τη διάρκεια της κόπωσης.
10. Εργαστηριακά μαθήματα: αξιολόγηση δύναμης.
11. Μηχανισμοί ανάπτυξης δύναμης στην τρίτη ηλικία.
12. Παθητική άσκηση-εφαρμογές της ηλεκτροδιέγερσης στον μαζικό αγωνιστικό αθλητισμό και την αποκατάσταση.
13. Μεταβολές δύναμης και αρχές προπόνησης δύναμης στην τρίτη ηλικία.

Δευτέρα, Τετάρτη	15:30-17:00, 14:00-15:30	ΤΑΞΥΠ

ΕΠ089 ***Διεθνείς Χοροί***

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Ιστορικά στοιχεία των χορών, βασικά βήματα fox trot, tango, rumba, waltz.
2. Βασικά βήματα cha- cha- cha, mambo, swing.
3. Χορευτική στάση άνδρα και γυναίκας στους ευρωπαϊκούς και latin χορούς.
4. Διεθνής ορολογία, underarm, turn, waltz, underarm, turn, rumba.
5. Μουσικές διαφορές, μουσικά μέτρα, promenade fox trot, promenade tango.
6. Τρόπος καθοδήγησης από τον άνδρα, τρόπος που ακολουθεί η γυναίκα. Crossover cha-cha-cha, crossover mambo.
7. Διεθνείς χοροί στην Ελλάδα του σήμερα. Release break swing, side cross samba

8. Χώρος διεξαγωγής αγώνων, ενδυμασίες. Rock step a rumba, left box turn waltz
9. Βαθμολόγηση των αγώνων. Corte a tango, left turn fox trot.
10. Προοπτικές-δυνατότητες προπονητή-χορευτή. Progressive cha-cha-cha, progressive mambo.
11. Κίνηση της λεκάνης στους latin χορούς. Underarm turn swing, marsha, samba.
12. Επανάληψη fox- trot, waltz, tango, rumba.
13. Επανάληψη cha-cha-cha, mambo, swing, samba.

ΕΠ098 *Αθλητική Καρδιολογία*

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Ανατομική και φυσιολογία καρδιαγγειακού συστήματος.
2. Αναίμακτα διαγνωστικά μέσα ελέγχου του καρδιαγγειακού συστήματος.
3. Αιματηρά διαγνωστικά μέσα ελέγχου του καρδιαγγειακού συστήματος.
4. Οξείες επιδράσεις της άσκησης στην καρδιά.
5. Προσαρμογές της καρδιάς στη γύμναση.
6. Αθηροσκλήρωση: Πρωτοπαθής και δευτεροπαθής προστασία με την άσκηση.
7. Γύμναση ασθενών με καρδιοπάθειες.
8. Υπέρταση και άσκηση.
9. Οξείες διαταραχές από το καρδιαγγειακό σύστημα κατά την άσκηση.
10. Καρδιολογικά φάρμακα και άσκηση.
11. Ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες και καρδιαγγειακό σύστημα κατά την άσκηση.
12. Αιφνίδιος καρδιακός θάνατος αθλουμένων.
13. Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση.

Δευτέρα	13:00 - 14:30	Τζημουρώτα

ΕΠ0121 *Μορφολογία Νευρικού και Μυϊκού Συστήματος*

Σκοπός: Η εξοικείωση των φοιτητών/-τριών τόσο με τη μορφολογία του νευρικού και μυϊκού συστήματος όσο και με τη συνεργασία τους, που έχει ως αποτέλεσμα την ισορροπία και την αρμονική κίνηση στο φυσιολογικό άτομο. Κατ' επέκταση γίνονται κατανοητές οι διαταραχές και οι δυσλειτουργίες του νευρικού ή και του μυϊκού συστήματος, ώστε να αφομοιώνονται από τον φοιτητή/-τρια οι μέθοδοι ελέγχου της άσκησης και αποκατάστασης γενικώς αλλά και στα ανάλογα ειδικά διδακτικά αντικείμενα.

Διδακτικές ενότητες:

1. Γενικά νευρικού - μυϊκού συστήματος.
2. Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (εγκέφαλος - νωτιαίος μυελός - μήνιγγες - χώρα - εγκεφαλονωτιαίο υγρό).

3. Νεύρα (εγκεφαλικά - νωτιαία) - κλάδοι - πορεία - έλυτρα - απολήξεις (αισθητικές- κινητικές).
4. Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα (κεντρικό - περιφερικό).
5. Ριζιτική νεύρωση - κατανομή - κίνηση.
6. Γενικά μυϊκού συστήματος (αερόβιος - αναερόβιος οδός - μυϊκή κόπωση - συνέργεια - πρωταγωνιστές, κλπ).
7. Νευρομυϊκή σύναψη.
8. Τελική κινητική πλάκα.
9. Ανατομικά στάδια εκτελεστικού - ρυθμιστικού κινητικού μηχανισμού (παρεγκεφαλίδα, πυραμιδικά συστήματα, ους, αντανακλαστικά, ισορροπία).
10. Ανατομικά στοιχεία αισθητικού μηχανισμού (αίσθηση θέσης και κίνησης των μελών στις αρθρώσεις, αφής, θερμοκρασίας, πόνου).
11. Δυσλειτουργία Νευρικού Συστήματος (συγγενείς ανωμαλίες, αναιμία, ισχαιμία, αλκοόλ, φάρμακα, ιοί, μικρόβια, ορμόνες, κακώσεις, εκφύλιση)
12. Δυσλειτουργία Μυϊκού Συστήματος (κάματος, καματογόνες ουσίες).
13. Κίνηση - Ισορροπία.

Δευτέρα	13:00 - 14:30	Τζημουρώτα

ΕΠ0122 *Βιοχημεία της Άσκησης*

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

Διδακτικές ενότητες:

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

Δευτέρα, Τετάρτη	15:00-16:15, 15:00-16:15	Τζημουρώτα (αίθουσα Α)

ΕΠ0123 *Εργονομία*

Σκοπός: Η παρουσίαση και η κατανόηση α) του τρόπου μελέτης και σχεδιασμού της εργασίας, έτσι ώστε αυτή να ανταποκρίνεται στις ικανότητες και τις ανάγκες όλων των ανθρώπων, β) των μεθόδων μέτρησης της επιβάρυνσης στην Εργονομία, γ) των κανόνων ασφάλειας και υγιεινής στους χώρους εργασίας, αποβλέποντας στην ελαχιστοποίηση των προβλημάτων και στη βελτίωση της απόδοσης στην εργασία.

Διδακτικές ενότητες

1. Ο ρόλος και το αντικείμενο της Εργονομίας.
2. Η εργονομική παρέμβαση.
3. Οι κίνδυνοι τραυματισμού στην εργασία.
4. Κανόνες ασφάλειας και υγιεινής.
5. Η θερμική καταπόνηση κατά την εργασία.
6. Ο φωτισμός και ο θόρυβος στο χώρο εργασίας.
7. Η ρύθμιση του χρόνου εργασίας.
8. Η εργονομία της επιβάρυνσης.
9. Η θέση κατά την εργασία.
10. Η ανύψωση και μεταφορά αντικειμένων.
11. Εργονομία στο σχολείο.
12. Προγράμματα άσκησης στην εργασία.
13. Η εκπαίδευση και η ενημέρωση των εργαζομένων.

ΕΠ0124 *Άσκηση και Αισθητηριακές Διαταραχές*

Σκοπός: Η επαφή και η εξοικείωση των φοιτητών-τριών με άτομα με αισθητηριακές διαταραχές. Η γνώση σχετικά με την εκπαίδευση, την κινητική αξιολόγηση και την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με αισθητηριακά προβλήματα.

Διδακτικές ενότητες:

1. Ανίχνευση αισθητηριακών διαταραχών.
2. Επιπτώσεις αισθητηριακών διαταραχών.
3. Κινητικές διαταραχές σε άτομα με αισθητηριακά προβλήματα.
4. Εκπαίδευση ατόμων με διαταραχές ακοής.
5. Εκπαίδευση ατόμων με διαταραχές όρασης.
6. Αισθητηριακές διαταραχές σύνοδες σε άλλες καταστάσεις.
7. Διαταραχές συμπεριφοράς σε άτομα με διαταραχές όρασης.
8. Διαταραχές συμπεριφοράς σε άτομα με διαταραχές ακοής.
9. Κινητική αξιολόγηση ατόμων με αισθητηριακά προβλήματα.
10. Άσκηση ατόμων με διαταραχές ακοής.
11. Άσκηση ατόμων με διαταραχές όρασης.
12. Αθλήματα σχολικής ηλικίας σε άτομα με αισθητηριακά προβλήματα.
13. Αγωνιστικός αθλητισμός σε άτομα με αισθητηριακά προβλήματα.

ΕΠ0125 *Παραολυμπιακά Αθλήματα*

Σκοπός: Η γνωριμία των φοιτητών και των φοιτητριών με τα αθλήματα που συμπεριλαμβάνονται στο πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων.

Διδακτικές ενότητες:

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

Τρίτη	17:30 - 19:00	ΤΑΞΥΠ

ΕΠ0126 *Εργομετρική Αξιολόγηση των Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες*

Σκοπός: Η παρουσίαση, κατανόηση και πρακτική εφαρμογή των μεθόδων μέτρησης και αξιολόγησης της μυϊκής απόδοσης σε άτομα με ειδικές ανάγκες.

Διδακτικές ενότητες

1. Η εργομετρική διαδικασία σε άτομα με ειδικές ανάγκες.
2. Προσαρμοσμένα βασικά και ειδικά εργόμετρα.
3. Μέθοδοι προσδιορισμού της ενεργειακής δαπάνης σε άτομα με ειδικές ανάγκες.
4. Μέθοδοι μέτρησης της αερόβιας ικανότητας ατόμων με ειδικές ανάγκες.
5. Ενδείξεις τερματισμού εργομέτρησης και κριτήρια επίτευξης της μέγιστης απόδοσης σε άτομα με ειδικές ανάγκες.
6. Πρακτικές εφαρμογές στη μέτρηση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου σε άτομα με ειδικές ανάγκες.
7. Μέτρηση και αξιολόγηση της δύναμης σε άτομα με ειδικές ανάγκες.
8. Ευκαμψία-δυσκαμψία. Ο ρόλος του μυϊκού και συνδετικού ιστού.
9. Μέτρηση εύρους κίνησης των αρθρώσεων και αξιολόγηση της κινητικότητας σε άτομα με ειδικές ανάγκες.
10. Εργαστηριακή εκτίμηση της ικανότητας ισορροπίας ατόμων με ειδικές ανάγκες.
11. Φυσική εξέταση της σπονδυλικής στήλης. Έλεγχος μυϊκής ισχύος.
12. Λήψη μυϊκής βιοψίας, ανάλυση και αξιολόγηση των χαρακτηριστικών του σκελετικού μυός σε άτομα με ειδικές ανάγκες.
13. Πρακτικές εφαρμογές εργαστηριακών μετρήσεων σε αθλητές με ειδικές ανάγκες.

Τρίτη	17:30 - 19:30	ΤΑΞΥΠ

ΕΠ06Α *Χορογραφία Επιδείξεων*

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

Διδακτικές ενότητες:

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

Τετάρτη	12:30 - 14:00	Αλεξάνδρειο

ΕΠ0144 *Ψυχοκινητική Αγωγή σε Άτομα με Ειδικές Ανάγκες*

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Ενδομήτρια ανάπτυξη, σωματική, συναισθηματική.
2. Περιβάλλον και κύηση.
3. Αναπτυξιακά τεστ.
4. Βασικές αρχές ψυχοκινητικής αγωγής.
5. Σταθμοί της ψυχοκινητικής αγωγής.
6. Ψυχοκινητική αγωγή στη νοητική υστέρηση.
7. Νευροεξελικτικές μέθοδοι.
8. Ψυχοκινητική αγωγή σε παιδιά με κινητικά προβλήματα.
9. Ψυχοκινητικά τέστ - Ψυχοκινητική αξιολόγηση.
10. Ψυχοκινητική αγωγή σε άτομα με προβλήματα όρασης.
11. Ψυχοκινητική αγωγή σε άτομα με προβλήματα ακοής.
12. Ψυχοκινητική αγωγή σε άτομα με προβλήματα ακοής (συνέχεια).
13. Παρουσίαση εργασιών.

Πέμπτη	15:00 - 16:30	ΤΑΞΥΠ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

ΕΠ001 *Εικαστικές Δραστηριότητες στην Κατασκήνωση*

Σκοπός: Η γνωριμία με το αντικείμενο.

Διδακτικές ενότητες:

1. Συνθετικός πηλός και πλαστελίνη (για ζωγραφικές ενότητες στο χαρτόνι και για κατασκευές και συνθέσεις).
2. Fimo: Θερμαινόμενος πηλός (για την κατασκευή συνθέσεων, λουλουδιών, ανάγλυφων παραστάσεων, διακοσμητικών μοτίβων κλπ.).
3. Τυπωτική (κύλινδρος, πατάτες, χρώματα τυπογραφικά ή κατάλληλα για αποτύπωση διακοσμητικών μοτίβων στο πανί) για την δημιουργία συνθέσεων με διακοσμητικά μοτίβα.
4. Bebeo ceramic (χρώματα βιομηχανικά αδιάβροχα) για ζωγραφική και διακόσμηση πάνω σε πέτρες (θαλάσσης).
5. Χρώματα bebeo ceramic και vitro για διακόσμηση σε επιφάνειες μπουκαλιών και πλαστικών κουτιών.
6. Καλούπια πλαστικά για τη δημιουργία ανάγλυφων παραστάσεων με θέματα από την καθημερινή ζωή, αποτυπώσεις και χρωματισμός ζώων, φυτών, διάκοσμος σε μάσκες, κλπ.
7. Κατασκευές με υλικά από το χώρο της κατασκήνωσης σε συνδυασμό με βιομηχανικά υλικά.
8. Χαρακτική σε ξύλο. Θέματα από το γύρω περιβάλλον.
9. Μακέτες με έγχρωμο υλικό.
10. Spray με σύνθετο υλικό (βιομηχανικό και από το χώρο της φύσης).
11. Ζωγραφική (με ακουαρέλες, ξυλομπογιές, κηρομπογιές, σκόνες).
12. Dip it (βιομηχανικό υλικό κατάλληλο για την δημιουργία πλαστικών λουλουδιών σε συνδυασμό με τη συρματοτεχνία).
13. Χαλκός (για απεικόνιση τοπίων, θαλασσογραφίες, ζώα κλπ.).

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, τη χαλάρωση, 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, 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 εργοφυσιολογίας και 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.

Παρασκευή	12:30 - 14:00	Εθνικό Κολυμβητήριο

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

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

Διδακτικές ενότητες:

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

Τετάρτη	14:00 - 15:30	ΤΑΞΥΠ

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. Βασική φυσιολογία της ποδηλασίας.
4. Βασικές δεξιότητες στην ποδηλασία.
5. Βασική τεχνική ποδηλασίας στο δρόμο.

6. Βασική τεχνική ποδηλασίας εκτός δρόμου.
7. Ρυθμίσεις ποδηλάτου.
8. Τα αγωνίσματα στην ποδηλασία.
9. Οργάνωση αγώνων δεξιοτεχνίας.
10. Το ποδήλατο στο σχολείο.
11. Το ποδήλατο ως μέσο μεταφοράς.
12. Ποδηλατοτουρισμός.
13. Ανακεφαλαίωση.

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.

Τρίτη	11:30 - 13:00	Μίκρα

ΕΠ007 ***Τρίαθλο***

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

Διδακτικές ενότητες:

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

10. Προπονητικά προγράμματα στην ποδηλασία (πράξη).
11. Προπονητικά προγράμματα στο τρέξιμο (πράξη).
12. Επαναλήψεις, τεστ (πράξη).

Παρασκευή	9:00 - 10:30	Εθνικό Κολυμβητήριο

ΕΠ009 ***Εκμάθηση Κολύμβησης***

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.

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

ΕΠ014 ***Αρχαιογνωσία της Άθλησης***

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Αθλητικές δραστηριότητες και γιορτές στην αρχαία Ελλάδα.
2. Μέσα άθλησης και διαχρονική τους εξέλιξη.
3. Γραπτές πηγές (επιγραφικά στοιχεία).
4. Ανασκαφικά δεδομένα που αφορούν την αρχαία ελληνική πλαστική.
5. Εξέλιξη του αυστηρού ρυθμού (Κούροι).
6. Αγαλματικοί τύποι της κλασικής και ύστερης κλασικής περιόδου (έργα του Πολύκλειτου και του Λυσίππου).
7. Επιτύμβιες στήλες και ανάγλυφες παραστάσεις με αθλητική θεματογραφία.
8. Αγγειοπλαστική και αγγειογραφία (σχήμα και χρήση αγγείων).
9. Αγγεία μελανόμορφου και ερυθρόμορφου ρυθμού, ανάγλυφα αγγεία.
10. Έργα σπουδαίων αγγειοπλαστών και αγγειογράφων από τον 5ο ως και τον 3ο αιώνα π.Χ.

11. Αρχιτεκτονική των χώρων άθλησης (υλικά, δομή, ναοί, χώροι άθλησης).
12. Επίσκεψη σε μουσεία και χώρους, όπου παρατηρήθηκε αθλητική δραστηριότητα κατά τους αρχαίους χρόνους.
13. Επαναλήψεις.

ΕΠ015 ***Συγχρονισμένη Κολύμβηση***

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Εισαγωγή. Παρουσίαση διδακτέας ύλης.
2. Ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης στο νερό.
3. Στατική κωπηλάτιση - βασικές θέσεις σώματος στο νερό.
4. Προωθητικό κωπηλάτιση - βασικές κινήσεις στο νερό.
5-8. 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.

Πέμπτη	11:00 - 12:30	Ποσειδώνιο

ΕΠ016 ***Αθλητική Σκιτσογραφία***

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

Διδακτικές ενότητες:

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

Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή	10:00 - 12:00	Παν. Γυμναστήριο

ΕΠ017 *Κατασκηνωτικά - Υπαίθρια Ζωή*

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

Διδακτικές ενότητες:

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

7-13. Πρακτική εξάσκηση - δεκαήμερη εργασία σε οργανωμένη κατασκήνωση.

Δευτέρα - Τρίτη	15:00 - 16:30	Τζημουρώτα

ΕΠ018 *Συνήθη Παιδιατρικά Προβλήματα*

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

Διδακτικές ενότητες:

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

11-12. Πρακτικές εφαρμογές στο χώρο άθλησης.

13. Ανακεφαλαίωση.

Πέμπτη	18:00 - 19:30	ΤΑΞΥΠ

ΕΠ019 *Ακροβατική Γυμναστική - Τραμπολίνο*

Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή βασικών γνώσεων στα αντικείμενα της ακροβατικής γυμναστικής και του τραμπολίνου, με στόχο την ανταπόκριση στις απαιτήσεις της πρώτης αγωνιστικής βαθμίδας.

Διδακτικές ενότητες:

1. Ιστορική εξέλιξη του τραμπολίνου στον ελλαδικό και παγκόσμιο χώρο. Στοιχεία κανονισμών τραμπολίνου. Ειδικές ασκήσεις με στοιχεία τεχνικής. Βασικά στοιχεία εξοικείωσης στο τραμπολίνο από όρθια στάση.
2. Ορολογία και αριθμητικό σύστημα της ΔΟΓ για το τραμπολίνο. Βασικά στοιχεία εξοικείωσης από εδραία θέση.
3. Στοιχεία βιοκινητικής, κινήσεις και πρωταγωνιστές μύες. Εξοικείωση στο τραμπολίνο με στοιχεία πτώσης στην πλάτη και την κοιλιά.
4. Συνδυασμοί απλών στοιχείων στο τραμπολίνο.
5. Περιστροφές στον επιμήκη άξονα.
6. Περιστροφές στον εγκάρσιο άξονα (μπροστά και πίσω).
7. Συνδυασμένες περιστροφές στους άξονες. Βασικές αρχές για τεχνική τελειότητα, εκμάθηση στοιχείων πρώτης αγωνιστικής βαθμίδας.
8. Εκμάθηση προγραμμάτων πρώτης αγωνιστικής βαθμίδας.
9. Ακροβατικός διάδρομος - διπλό μίνι τραμπολίνο.
10. Ιστορική εξέλιξη της ακροβατικής γυμναστικής, βασικά στοιχεία κανονισμών.
11. Ανάπτυξη ικανότητας ισορροπίας. Λαβές, είσοδοι, έξοδοι. Ασκήσεις ισορροπίας.
12. Ασκήσεις τέμπο. Χρήση του τραμπολίνου στην εκμάθηση στοιχείων της κορυφής.
13. Ατομικές ασκήσεις (γυμναστικά και ακροβατικά στοιχεία).

Τρίτη	16:30 - 18:00	Παν. Γυμναστήριο

ΕΠ021 *Αεροβική Γυμναστική*

Σκοπός: Να διδαχτούν οι φοιτητές και οι φοιτήτριες τα βασικά στοιχεία σχεδιασμού κι εκτέλεσης ενός μαθήματος aerobic, ώστε να προσφέρουν ασφαλή, αποδοτική και ευχάριστη άσκηση στο μαζικό αθλητισμό.

Διδακτικές ενότητες:

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

Παρασκευή	11:00 - 12:30	Παν. Γυμναστήριο

ΕΠ022 *Μηχανική Ανάλυση της Κίνησης*

Σκοπός: Εργαστηριακό μάθημα για φοιτητές που ενδιαφέρονται να εμβαθύνουν τις γνώσεις τους στις υπάρχουσες μεθόδους καταγραφής και ανά-

λυσης της κίνησης και στις δυνατότητες για την μελέτη των μηχανισμών λειτουργίας του μυοσκελετικού συστήματος.

Διδακτικές ενότητες:

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

Πέμπτη	13:00 - 14:30	Εργαστήριο Βιοκινητικής

ΕΠ024 *Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες*

Σκοπός: Ανάλυση των σύγχρονων Ολυμπιάδων.

Διδακτικές ενότητες:

1. Οι Ζάππειες Ολυμπιάδες.
2. Οι Ολυμπιακοί αγώνες του 1896.
3. Ολυμπιακοί αγώνες των ετών 1900 (Παρίσι), 1904 Σαιντ Λουίς, Αθήνας 1906 (Μεσολυμπιακοί).
4. Ολυμπιακοί αγώνες των ετών 1908 (Λονδίνο), 1912 (Στοκχόλμη), 1920 (Αμβέρσας), 1924 (Παρίσι).
5. Ολυμπιακοί αγώνες των ετών 1928 (Άμστερνταμ), 1932 (Λος Άντζελες), 1936 (Βερολίνου).
6. Ολυμπιακοί αγώνες των ετών 1948 (Λονδίνο), 1952 (Ελσίνκι), 1956 (Μελβούρνη), 1960 (Ρώμη).
7. Ολυμπιακοί αγώνες των ετών 1964 (Τόκιο), 1968 (Μεξικό), 1972 (Μόναχο), 1976 (Μόντρεαλ).
8. Ολυμπιακοί αγώνες των ετών 1980 (Μόσχας), 1984 (Λος Άντζελες), 1988 (Σεούλ), 1992 (Βαρκελώνη).
9. Ολυμπιακοί αγώνες των ετών 1996 (Ατλάντα), 2000 (Σίδνεϊ), 2004 (Αθήνα)
10. Παγκοσμιοποίηση και Ολυμπιάδες.
11. Τα προβλήματα των Ολυμπιάδων.
12. Σπουδαίοι ολυμπιονίκες.
13. ΔΟΕ και Ολυμπιακός καταστατικός χάρτης.

Τρίτη	19:00 - 20:30	ΤΑΞΥΠ

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.

Τετάρτη	11:00 - 12:30	Αλεξάνδρειο

ΕΠ029 *Αντισφαίριση*

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.

Δευτέρα - Πέμπτη	11:00 - 14:00	Ποσειδώνιο

ΕΠ031 *Ποδόσφαιρο Γυναικών*

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Εισαγωγή στην τεχνική του ποδοσφαίρου.
2. Μεθοδολογία της τεχνικής.
3. Το οδήγημα της μπάλας.
4. Μικρές μεταβιβάσεις.

5. Μεγάλες μεταβιβάσεις.
6. Είδη ελέγχου της μπάλας.
7. Είδη ελέγχου της μπάλας.
8. Προσποίηση - ντρίμπλα.
9. Το σουτ.
10. Η κεφαλιά.
11. Εφαρμογή των στοιχείων στο παιχνίδι.
12. Ανακεφαλαίωση.

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.

Δευτέρα, Τετάρτη	13:00 - 14:30	ΟΦΘ

ΕΠ034 *Παιδαγωγικά Παιχνίδια*

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Εισαγωγή στα παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια.
2. Η διδασκαλία των παιδαγωγικών κινητικών παιχνιδιών.
3. Παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια με είδη-τρόπους μετακινήσεων.
4. Παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια γενικής επιδεξιότητας (αίσθηση σώματος, χώρου, προσανατολισμός).
5. Παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια γενικής επιδεξιότητας (ισορροπίας, ικανότητα αντίδρασης).
6. Παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια καλλιέργειας ρυθμού.
7. Παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια ανάπτυξης-βελτίωσης της κινητικής δεξιότητας χειρισμού.

8. Παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια που αποσκοπούν-απαιτούν συνεργασία.
9. Παραδοσιακά παιχνίδια.
10. Παιχνίδια βελτίωσης δύναμης.
11. Παιχνίδια βελτίωσης αντοχής.
12. Παιχνίδια ανάπτυξης-βελτίωσης ευλυγισίας και αρθρικής κινητικότητας.
13. Ανακεφαλαίωση.

Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή	12:30 - 14:00	Παν. Γυμναστήριο

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.

Πέμπτη	14:00 - 15:30	Αλεξάνδρειο

ΕΠ036 *Εργαστηριακή Βιοχημεία της Άσκησης*

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Χημικοί υπολογισμοί.
2. Εργαστηριακά όργανα.
3. Καλές εργαστηριακές πρακτικές.
4. Το φασματοφωτόμετρο.

5. Δοκιμασία μέγιστης έντασης και συλλογή δειγμάτων αίματος.
6. Προσδιορισμός γαλακτικού οξέος.
7. Δοκιμασία μέτριας έντασης και συλλογή δειγμάτων αίματος.
8. Προσδιορισμός γλυκόζης.
9. Προσδιορισμός γλυκερόλης.
10. Προσδιορισμός κρεατινικής κινάσης.
11. Προσδιορισμός κορτιζόλης.
12. Αναζήτηση βιβλιογραφίας.
13. Παρουσίαση αποτελεσμάτων.

Τετάρτη	16:30 - 18:00	Τζημουρώτα

ΕΠ041 ***Πυγμαχία***

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

Διδακτικές ενότητες:

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

Δευτέρα - Παρασκευή	9:00 - 12:00	Καυταντζόγλειο

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.

Δευτέρα - Παρασκευή	9:30 - 14:00	Παν. Γυμναστήριο

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.

Τετάρτη	10:00 - 14:00	Εθνικό Κολυμβητήριο

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.

Πέμπτη, Παρασκευή	13:00 - 14:30	ΝΑΟΚΘ

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. Βοήθεια μέσα - έξω από το νερό (πράξη).
10. Φροντίδα θύματος. Πρώτες βοήθειες. Τεχνητή αναπνοή (πράξη).
11. Τεχνητή αναπνοή. Τεστ (πράξη).
12. Επαναλήψεις. Τεστ.
13. Ανασκόπηση.

Τετάρτη	12:30 - 14:00	Εθνικό Κολυμβητήριο

ΕΠ051 *Ξιφασκία*

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

Διδακτικές ενότητες:

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

9. Ποικιλίες επιθέσεων (θεωρία) - Παιχνίδι επιθέσεων, με συνδυασμούς απλών και συνθέτων επιθέσεων, αποκρούσεων και αντινύξεων (πράξη).
10. Αντεπιθέσεις (θεωρία) - Θέσεις κριτών. Αγώνες με διαιτησία από φοιτητές (πράξη).
11. Επιθέσεις με δεύτερη σκέψη. Αντεπιθέσεις με προσποίηση (θεωρία) - Προσποίηση 8ης-6ης. Αγώνες με διαιτησία από φοιτητές (πράξη).
12. Σταμάτημα της αντεπίθεσης με προσποίηση (θεωρία) - Κρούση 4ης - προσποίηση 4ης-6ης. Αγώνες με διαιτησία από φοιτητές (πράξη).
13. Ανακεφαλαίωση.

ΕΠ052 *Στατιστική*

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

Διδακτικές ενότητες:

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

Τρίτη	17:00 - 18:30	ΤΑΞΥΠ

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 σο 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.

Τρίτη	14:00 - 15:30	Τζημουρώτα

ΕΠ054 *Ενόργανη Αγωνιστική Γυμναστική*

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Ιστορία της ενόργανης γυμναστικής στον ελλαδικό και παγκόσμιο χώρο. Γενικές ασκήσεις στις αναπτυξιακές ηλικίες. Κινητικά χαρακτηριστικά και συναρμοστικές ικανότητες. Γυμναστικές κινήσεις και πρωταγωνιστές μύες.
2. Ειδικές ασκήσεις με στοιχεία τεχνικής (ωθήσεις σκληρού και μαλακού τύπου, ταυτόχρονες και εναλλακτικές, προσγειώσεις, θέσεις λεκάνης, πλάτης, απωθήσεις, κλείσιμο-άνοιγμα του σώματος, περιστροφές στον επιμήκη άξονα).
3. Εσωτερική αιώρηση (μεταβίβαση ταχύτητας στα μέλη του σώματος από διάφορες θέσεις και στάσεις).
4. Γυμναστικά στοιχεία (άλματα, στροφές, ισορροπίες, κυματισμοί).
5. Γενικές πληροφορίες για τις αναπτυξιακές ηλικίες. Είδη βαλσέτου, είδη ώθησης και μαστιγώματος (κουρμπέτ), κυβιστήσεις, ανακυβιστήσεις, παραλλαγές και συνδυασμοί.
6. Στηρίξεις (ωμοπλάτη, αυχένα, εδραία, κατακόρυφη αντιστραμμένη). Ανάπτυξη της ικανότητας ισορροπίας στην αντιστραμμένη στήριξη. Είδη αλλαγών στην αντιστραμμένη στήριξη (βαλς μπροστά, βαλς πίσω, βαλς πίσω στο ένα χέρι, Diamitov).
7. Είδη τροχών (με στήριξη των χεριών, αλματικοί, ελεύθεροι).
8. Βασικές αρχές για τεχνική τελειότητα. Στοιχεία βιοκινητικής. Χειροκυβίστηση, φλικ-φλακ (παραλλαγές).
9. Ελεύθερα περιστροφικά άλματα (σάλτο μπροστά με συσπείρωση, δίπλωση, τεντωμένο, με βοηθητικά όργανα και βοήθεια).
10. Τύποι μαθημάτων, μέθοδος εκμάθησης των γυμναστικών στοιχείων. Άλμα ίππου (δρόμος φοράς, πάτημα στον βατήρα, πρώτη φάση πτήσης, απώθηση, δεύτερη φάση πτήσης, προσγείωση, άλματα απλής μορφής).
11. Είδη βοήθειας, κανόνες βοήθειας, πρόληψη τραυματισμών, αιτίες τραυματισμών. Αναπάλσεις στα όργανα.
12. Πρωτότυπα στοιχεία και οι πρώτοι δημιουργοί των ασκήσεων.

13. Βασικά στοιχεία στα όργανα για ηλικίες 6-7 ετών. Στοιχεία τεχνικού κανονισμού αγωνιστικής γυμναστικής.

Τρίτη	15:00 - 16:30	Παν. Γυμναστήριο

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).

Χειμερινό εξάμηνο:	Τρίτη	14:00 - 15:30	Τζημουρώτα
Εαρινό εξάμηνο:	Δευτέρα	14:00 - 15:30	

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.

Τρίτη	13:00 - 13:45	Εθνικό Κολυμβητήριο

ΕΠ062 *Αρχές Σχολικής Υγιεινής*

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

Διδακτικές ενότητες:

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

ΕΠ082 *Τοξοβολία*

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

Διδακτικές ενότητες:

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

ΕΠ085 *Σκοποβολή*

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Ιστορικά στοιχεία.
2. Γενικά στοιχεία βαλλιστικής.
3. Είδη αγωνισμάτων.
4. Κανόνες διεξαγωγής.
5. Η τεχνική της εκτέλεσης της βολής (στάση - στάσεις, σκοπευτική γραμμή, λαβή, σκόπευση).
6. Διαδικασία και τεχνικές σκόπευσης.
7. Τεχνική της αναπνοής και έλεγχος.
8. Αρχές προπόνησης.
9. Τακτική στον αγώνα.
10. Μεθοδικά στοιχεία για τον κινητικό, γνωστικό και συναισθηματικό έλεγχο.
11. Στόχοι, οργάνωση, σχεδιασμός, υλοποίηση και έλεγχος του προγράμματος προπόνησης.
12. Πρόγραμμα αγωνιστικής προετοιμασίας.
13. Σύνοψη μαθήματος.

ΕΠ086 *Εργαστηριακή Φυσιολογία*

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

Διδακτικές ενότητες:

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

Πέμπτη	15:00 - 17:00	ΤΑΞΥΠ

ΕΠ091 *Ιππασία*

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

1. Η ιππασία και η φιλοσοφία της.
2. Διατροφή και στάβλιση του αλόγου.
3. Πρώτη επαφή με το άλογο στο χώρο του.
4. Πλησίασμα του αλόγου, σέλωμα, ίππευση με βοηθό.
5. Βάδην - τροχάδην - καλπασμός.
6. Χρήση ηνίων.
7. Πλήρης έλεγχος από τον ιππέα (χωρίς βοηθό).
8. Πρώτη επαφή με τα άλματα.

Παρασκευή	12:00 - 13:30	ΙΚΕΜ

ΕΠ095 *Ολυμπιακή Παιδεία*

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

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

Παρασκευή	18:00 - 19:30	ΤΑΞΥΠ

ΕΠ099 *Κολύμβηση Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες*

Σκοπός: Η παροχή των απαραίτητων θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων, που αφορούν στη διδασκαλία κινητικών δραστηριοτήτων και αγωνισμάτων στο νερό σε Άτομα με Ειδικές Ανάγκες (ΑμΕΑ), με στόχο την αποκατάσταση, τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, την ψυχαγωγία και την κοινωνική τους ένταξη.
Διδακτικές ενότητες:

1. Η σπουδαιότητα της εκπαίδευσης των ΑμΕΑ στις υδάτινες δραστηριότητες. Ιδιότητες του νερού, υγιεινή, κανόνες ασφάλειας, υδροδυναμικές αρχές. Πρόληψη πνιγμών.
2. Βασικές αρχές και μέθοδοι διδασκαλίας των κολυμβητικών τεχνικών και άλλων υδάτινων δραστηριοτήτων στα ΑμΕΑ.

3. Εξοικείωση με το νερό. Προσανατολισμός στο νερό. Ειδικός εξοπλισμός εκμάθησης κολυμβητικών τεχνικών. Επίδραση της θερμοκρασίας του νερού στις ιδιαιτερότητες των ΑμΕΑ.
4. Κολύμβηση ατόμων με εγκεφαλική παράλυση.
5. Κολύμβηση ατόμων με κινητικές αναπηρίες.
6. Κολύμβηση ατόμων με νοητική υστέρηση.
7. Κολύμβηση ατόμων με αισθητηριακές διαταραχές.
8. Κολύμβηση ατόμων με καρδιοπάθειες, νεφροπάθειες, υπέρταση και διαβήτη.
9. Κολύμβηση ατόμων με προβλήματα συμπεριφοράς.
10. Κολύμβηση παιδιών με άσθμα. Παιχνίδια στο νερό.
11. Τα αγωνίσματα της κολύμβησης στους Παραολυμπιακούς Αγώνες. Προπονητικά προγράμματα κολύμβησης ΑμΕΑ.
12. Πρόοδος φοιτητών/τριών με παρουσίαση προγραμμάτων κολύμβησης σε συγκεκριμένες κατηγορίες ΑμΕΑ από τους ίδιους τους φοιτητές/-τριες.
13. Επαναλήψεις. Προετοιμασία για τις εξετάσεις. Κατάθεση γραπτής εργασίας.

Δευτέρα	13:00 - 14:30	Εθνικό Κολυμβητήριο

ΕΠ0111 *Φυσικοθεραπεία Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες*

Σκοπός: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-τριες τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις σχετικά με τη φυσικοθεραπευτική αγωγή σε Άτομα με Ειδικές Ανάγκες (ΑμΕΑ). Επίσης, τη δυνατότητα εκπόνησης και εφαρμογής προγραμμάτων αποκατάστασης. Τέλος, γνώσεις της συμβολής των ειδικών προγραμμάτων άσκησης ως θεραπευτικά μέσα σε άτομα με κατώτερα επίπεδα δεξιοτήτων και ικανοτήτων.
Διδακτικές ενότητες:

1. Περιγραφή και εφαρμογή φυσικοθεραπευτικών μεθόδων σχετικά με την αποκατάσταση - θεραπεία ΑμΕΑ.
2. Περιγραφική και πρακτική εφαρμογή μεθόδου Bobath.
3. Περιγραφική και πρακτική εφαρμογή μεθόδου PNF.
4. Εξατομικευμένο πρόγραμμα χειρισμού ΑμΕΑ. Πρακτική εφαρμογή σε ιδρύματα.
5. Εξατομικευμένο πρόγραμμα χειρισμού ΑμΕΑ με τροχήλατη καρέκλα. Πρακτική εφαρμογή σε ιδρύματα.
6. Φυσικοθεραπευτικά μέσα για την αξιολόγηση των ικανοτήτων ΑμΕΑ.
7. Φυσικοθεραπευτικά μέσα για την εφαρμογή προγραμμάτων θεραπείας και αποκατάστασης.
8. Φυσικοθεραπευτικά προγράμματα μύησης στις αθλητικο-κοινωνικές δραστηριότητες.
9. Εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων σχετικά με τη χρήση βοηθητικών μέσων βάδισης και ισορροπίας.
10. Μέθοδοι λήψης και αξιολόγησης του εύρους κίνησης των αρθρώσεων και της μυϊκής ισχύος.
11. Προσδιορισμός και εκτίμηση των ικανοτήτων των ΑμΕΑ.
12. Κατηγοριοποίηση των ΑμΕΑ.
13. Πρώτες βοήθειες σε ΑμΕΑ.

Τετάρτη	16:00 - 17:30	ΤΑΞΥΠ

ΕΠ0113 *Φύλο, Άσκηση και Αθλητισμός*

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

Διδακτικές ενότητες:

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

Τετάρτη	14:00 - 16:00	ΤΑΞΥΠ

ΕΠ0114 *Φυσική Δραστηριότητα & Περιβαλλοντική Φυσική Αγωγή*

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Φυσική δραστηριότητα, μακροβιότητα, υγεία και ευεξία.
2. Εισαγωγή στην περιβάλλοντική φυσική αγωγή.

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

Παρασκευή	17:30 - 19:00	Θέρμη

ΕΠ0115 *Καράτε*

Σκοπός: Η διδασκαλία και η παρουσίαση βασικών στοιχείων τεχνικής του αθλήματος, θεωρητικών εννοιών και η πρακτική εξάσκηση των φοιτητών, ώστε να μπορούν να διδάξουν κάποιες βασικές τεχνικές του καράτε και να συμβάλλουν στη διάδοση του.

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-heian shodan.

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.

Τετάρτη	16:00 - 17:30	Θέρμη

ΕΠ0128 ***Έλεγχος Κινητικών Δεξιοτήτων***

Σκοπός: Το μάθημα διεξάγεται κατά το χειμερινό εξάμηνο με την μορφή α) ωριαίων διαλέξεων, β) συζητήσεων ομάδων εργασίας (4-5 φοιτητών) σε επιλεγμένες θεματικές ενότητες και ύστερα από μελέτη σχετικής αρθρογραφίας και βιβλιογραφίας, γ) εργαστηριακών-πειραματικών ασκήσεων. Σκοπός του είναι να γνωρίσει ο φοιτητής/τρια τις βασικές αρχές που διέπουν την σύνθεση και την οργάνωση της κίνησης έτσι ώστε να κατανοήσει καλύτερα τους μηχανισμούς ανάπτυξης σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων. Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητής είναι σε θέση να κατανοεί καλύτερα τους πολύπλοκους μηχανισμούς και συστήματα που συνθέτουν την κίνηση και μπορεί να εφαρμόσει τις γνώσεις του με στόχο τον πιο ορθολογικό και άρτιο σχεδιασμό προγραμμάτων ανάπτυξης σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων. Επίσης, γνωρίζει και είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει τα μέσα που του παρέχει η σύγχρονη τεχνολογία προκειμένου να πετύχει εύκολα και αποτελεσματικά το στόχο του.

Διδακτικές ενότητες:

1. Επίπεδα ελέγχου της κίνησης - Βαθμοί ελευθερίας.
2. Θεωρίες ελέγχου της κίνησης.
3. Ανοιχτό και κλειστό κύκλωμα ελέγχου της κίνησης.
4. Σχεδιασμός και έλεγχος κινητικών δεξιοτήτων των άνω άκρων (άπλωμα χεριού, λαβή αντικειμένου, στόχευση, πέταγμα, αμφίπλευρες κινήσεις).
5. Έλεγχος στάσης. Δυναμική και στατική ισορροπία.
6. Δεξιότητες μετακίνησης (βάδιση, τρέξιμο).
7. Έλεγχος ρυθμικών κινήσεων Η έννοια του ρυθμού και του χρόνου στην κίνηση.

8. Σύγχρονες τεχνικές για την καταγραφή και αξιολόγηση της κίνησης.
9. Ατομικές διαφορές στον έλεγχο των κινητικών δεξιοτήτων.
10. Ανάπτυξη και μάθηση εξειδικευμένων αθλητικών δεξιοτήτων.
11. Οι επιδράσεις της γήρανσης στην εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων.
12. Μοντέλα κινητικής απόδοσης. Πρακτικές εφαρμογές και προεκτάσεις στην αθλητική απόδοση, στην εργονομία, στην υγεία.
13. Ο ρόλος του περιβάλλοντος στη μάθηση νέων δεξιοτήτων.

Τρίτη	14:00 - 15:30	Θέρμη

ΕΠ0129 ***Μέτρηση και Αξιολόγηση Κινητικών Δεξιοτήτων***

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

Διδακτικές ενότητες:

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

Πέμπτη	16:00 - 17:30	Θέρμη

ΕΠ0130 ***Φυσική Αγωγή ως Μέσο Πρόληψης***

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

Διδακτικές ενότητες:

1. Υποκινητικότητα και οι διαταραχές που επιφέρει στην υγεία.

2. Ο ρόλος της γύμνασης στην πρόληψη παθήσεων.
3. Άλλοι παράγοντες κινδύνου για την υγεία και ο ρόλος της γύμνασης στην καταστολή τους.
4. Η γύμναση στην αντιμετώπιση της αθηροσκλήρωσης.
5. Η γύμναση στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.
6. Κατάλληλα προγράμματα γύμνασης για άτομα μέσης ηλικίας.
7. Κατάλληλα προγράμματα γύμνασης σε εμμηνοπαυσιακές γυναίκες.
8. Κατάλληλα προγράμματα γύμνασης σε άτομα τρίτης ηλικίας.
9. Χοροθεραπεία.
10. Προγράμματα αερόβιας γύμνασης.
11. Προγράμματα γύμνασης ενδυνάμωσης.
12. Γύμναση και ποιότητα ζωής.
13. Ανακεφαλαίωση.

Πέμπτη	16:30 - 18:00	Τζημουρώτα

ΕΠ0136 ***Μπέιζμπολ και Σόφτμπολ***

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

Διδακτικές ενότητες

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

Τρίτη	13:00 - 14:30	Παν. Γυμναστήριο

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.λ.π.).
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.

Τρίτη	13:30 - 15:00	Καυταντζόγλειο

ΕΠ0138 ***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.
11. Προληπτικός ιατρικός έλεγχος κολυμβητών, εργομετρική αξιολόγηση.
12. Αρχές ναυαγοσωστικής - καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση.
13. Παρουσίαση εργασιών.

Πέμπτη	17:00 - 18:30	Τζημουρώτα

ΕΠ0139 ***Επιχειρηματικότητα και Καινοτομία στον Αθλητικό Τομέα***

Σκοπός: Είναι μια διαθεματική προσέγγιση με σκοπό την καλλιέργεια της καινοτόμου επιχειρηματικής σκέψης και δράσης και την απόκτηση των

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

Διδακτικές ενότητες

1. Η σύγχρονη αγορά εργασίας (χαρακτηριστικά, τάσεις), η μικρομεσαία επιχείρηση - επιχειρηματικότητα - προοπτικές. Διαγνωστικές ασκήσεις - εφαρμογές, συνεργασίες με επιχειρηματίες για: α) τα χαρακτηριστικά ενός/μίας υποψηφίου επιχειρηματία, β) εξωτερική εσωτερική παρακίνηση για την ανάπτυξη επιχειρηματικής πρωτοβουλίας.
2. Βασικές αρχές διοίκησης μικρομεσαίων επιχειρήσεων. Διαγνωστικές ασκήσεις - εφαρμογές για: α) δεξιότητες άσκησης των λειτουργιών του μάνατζμεντ, β) οργανωσιακό κλίμα.
3. Επιλογή τόπου εγκατάστασης και της νομικής μορφής της επιχείρησης. Νομικές προϋποθέσεις για την ίδρυση μιας επιχείρησης. Φορολογικές ασφαλιστικές υποχρεώσεις. Διαγνωστικές ασκήσεις - εφαρμογές.
4. Αξιολόγηση εξωτερικού - εσωτερικού επιχειρηματικού περιβάλλοντος - Ανάλυση S.W.O.T. Διαγνωστικές ασκήσεις - εφαρμογές.
5. Οικονομική ανάλυση και οργάνωση λογιστηρίου. Διαγνωστικές ασκήσεις - εφαρμογές.
6. Επενδύσεις - Σχέδιο χρηματοδότησης της επένδυσης. Επιχειρηματικό σχέδιο - Business plan - Παρουσίαση Λογισμικού. Διαγνωστικές ασκήσεις - εφαρμογές.
7. Εκπόνηση επιχειρηματικού σχεδίου - Business plan - με τη χρήση λογισμικού επιχειρηματικού σχεδιασμού.
8. Ο αθλητικός τομέας και η αθλητική αγορά.
9. Τα χαρακτηριστικά του αθλητικού προϊόντος/υπηρεσίας.
10. Ασκήσεις για την εκπόνηση επιχειρηματικού σχεδίου στον αθλητικό τομέα με τη χρήση λογισμικού επιχειρησιακού σχεδιασμού.
11. Ασκήσεις για την εκπόνηση επιχειρηματικού σχεδίου στον αθλητικό τομέα με τη χρήση λογισμικού επιχειρησιακού σχεδιασμού.
12. Οργάνωση επισκέψεων σε επιχειρήσεις - από επιχειρηματίες του αθλητικού τομέα.
13. Οργάνωση επισκέψεων σε επιχειρήσεις - από επιχειρηματίες του αθλητικού τομέα.

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

ΕΠ0140 *Αθλητική Αναψυχή σε Τουριστικά Κέντρα*

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

Διδακτικές ενότητες

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

Τετάρτη	12:30 - 14:00	Τζημουρώτα

ΕΠ0141 *Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών*

Σκοπός: Να παρουσιάσει τις βασικές λειτουργίες, διαδικασίες και πρακτικές του μάνατζμεντ στους αθλητικούς οργανισμούς. Επιπλέον, να κατανοήσουν οι φοιτητές/τριες τις βασικές αρχές του αθλητικού μάρκετινγκ και να μπορούν να καταρτίζουν χορηγικά πλάνα.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στη διοίκηση αθλητικών οργανισμών. Αθλητική βιομηχανία.
2. Ανάλυση του περιβάλλοντος. Στρατηγικός σχεδιασμός / εφαρμογές.
3. Λειτουργίες διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού.
4. Μάρκετινγκ αθλητικών οργανισμών.
5. Επικοινωνία και δημόσιες σχέσεις.
6. Χορηγίες.
7. Αξιολόγηση της απόδοσης.
8. Διοίκηση αθλητικών κέντρων.
9. Αθλητικοί οργανισμοί τοπικής αυτοδιοίκησης.
10. Επαγγελματικά αθλητικά σωματεία.
11. Ερασιτεχνικά αθλητικά σωματεία.
12. Ειδικά θέματα αθλητικού μάνατζμεντ.
13. Ανακεφαλαίωση.

Τρίτη	9:30 - 11:00	Τζημουρώτα

ΕΠ01Α *Κοινωνιολογία της Αναψυχής*

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

Διδακτικές ενότητες:

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

Τετάρτη	17:00 - 18:30	ΤΑΞΥΠ

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.

Τετάρτη	19:00 - 20:30	ΤΑΞΥΠ

ΕΠ04Α *Ευκαμψία των Αρθρώσεων στους Αθλητές και τους Αγύμναστους*

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.
7-8. Πρακτική εξάσκηση των φοιτητών στις μετρήσεις ευκαμψίας.
9. Μέθοδοι προπόνησης για τη βελτίωση της ευκαμψίας.
10-12. Πρακτική εξάσκηση των φοιτητών στις μεθόδους προπόνησης ευκαμψίας.
13. Σχεδιασμός της έρευνας για την ευκαμψία των αρθρώσεων στους αθλητές και τους αγύμναστους.

Δευτέρα	12:00 - 13:30	ΤΑΞΥΠ - Μίκρα

ΕΠ05Α *Γενική Γυμναστική*

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

Διδακτικές ενότητες:

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

11. Τρόπος ανάλυσης προγραμμάτων γενικής γυμναστικής με εικόνες και γραφικές παραστάσεις.
12. Πρακτική εφαρμογή της 11ης διδακτικής ενότητας.
13. Παρουσίαση προγραμμάτων γενικής γυμναστικής μικρής επιφάνειας με οπτικοακουστικό υλικό.

Τετάρτη	12:30 - 14:00	Παν. Γυμναστήριο

ΕΠ07Α *Κρίκετ*

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

Διδακτικές ενότητες:

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

ΕΠ08Α *Εφαρμογές Ειδικής Προπονητικής στις Αθλοπαιδιές*

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

Διδακτικές ενότητες:

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

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

Δευτέρα	12:00 - 13:30	ΤΑΞΥΠ - Μίκρα

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.

		ΤΑΞΥΠ

ΕΠ0143 *Διατροφή Παχυσαρκία και Φυσική Δραστηριότητα*

Σκοπός: Να ενημερωθούν οι φοιτητές/-τριες για όλα τα σύγχρονα δεδομένα, που αφορούν στην παχυσαρκία, που αποτελεί μείζον ζήτημα για την παγκόσμια υγεία. Επίσης, οι φοιτητές/-τριες θα διδαχθούν τη μεθοδολογία σχεδιασμού και εφαρμογής προγραμμάτων αντιμετώπισης της παχυσαρκίας, μέσω της σωστής φυσικής δραστηριότητας και της διατροφικής αγωγής, στους ενήλικες αλλά και στα παιδιά και τους εφήβους.

Διδακτικές ενότητες:

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

ΕΠ500 *Διπλωματική Εργασία*

Η διπλωματική εργασία κατοχυρώνεται ως μάθημα ελεύθερης επιλογής. Ενδείκνυται για όσους θέλουν να συνεχίσουν με μεταπτυχιακές σπουδές ή/και να εμβαθύνουν επιστημονικά σε κάποιο πρακτικό ή θεωρητικό αντικείμενο (στο πλαίσιο της ειδικότητάς τους ή όχι). Για να εκπονήσει διπλωματική εργασία ένας φοιτητής ή μια φοιτήτρια, πρέπει να επιλέξει ένα μέλος ΔΕΠ ή ΕΕΔΙΠ του Τμήματος και να του ζητήσει να επιβλέψει τη διπλωματική του/της. Η διπλωματική εργασία είναι ατομική (δεν μπορεί να έχει περισσότερους από ένα συγγραφείς). Αν το μέλος ΔΕΠ ή ΕΕΔΙΠ δεχθεί, τα δύο μέρη συμφωνούν στο θέμα και στο πρόγραμμα εκπόνησης της διπλωματικής.

Κάθε μέλος ΔΕΠ ή ΕΕΔΙΠ δικαιούται να επιβλέπει μέχρι 5 διπλωματικές εργασίες το χρόνο και πρέπει να υποβάλλει στη Γραμματεία του Τμήματος κατάσταση των φοιτητών/-ριών των οποίων τη διπλωματική θα επιβλέψει, μέχρι τις 15 Νοεμβρίου. Μόνο έτσι η διπλωματική θα αναγνωριστεί, όταν ολοκληρωθεί. Ελάχιστος χρόνος αποπεράτωσής της είναι οι 6 μήνες. Η εργασία πρέπει να έχει τη μορφή επιστημονικής μελέτης και, όταν ολοκληρωθεί, παραδίδεται στη βιβλιοθήκη του Τμήματος. Η βιβλιοθήκη παρέχει βεβαίωση κατάθεσης, η οποία υπογράφεται από τον επιβλέποντα και τη βιβλιοθηκονόμο σε δύο αντίγραφα. Από αυτά, το ένα παραμένει στη βιβλιοθήκη, ενώ το άλλο κατατίθεται από τον επιβλέποντα στη Γραμματεία μαζί με τη βαθμολογία. Αν κατατεθεί διπλωματική, αλλά όχι βαθμολογία, αναγνωρίζεται μεν η διπλωματική, αλλά δεν κατοχυρώνεται ως μάθημα ελεύθερης επιλογής.