ΜΟΝΑΔΑ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ Α.Π.Θ.

Τμήμα
Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Θεσσαλονίκη)

Πρόγραμμα Προπτυχιακών Σπουδών

Π2.1
Οδηγός Σπουδών του τρέχοντος ακαδημαϊκού έτους (με το σύνολο των πιστωτικών μονάδων ECTS του ΠΠΣ και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του ΠΠΣ)

Σεπτέμβριος 2026

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης 2
Το Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού 2
ΟΡΟΣΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΝΕΟΤΕΡΗ ΕΛΛΑΔΑ 2
ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ 3
ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ 3
ΠΑΡΟΧΕΣ 4
Μέλη ΔΕΠ του Τμήματος 4
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ 7
Γενικές πληροφορίες 7
Συμβουλές - Προτάσεις 19
Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα Προγράμματος 20
Σπουδών 20
Δικαιώματα και Υποχρεώσεις Φοιτητών/-τριών 22
Διάρκεια Σπουδών 24
Ακαδημαϊκό Ημερολόγιο 24
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ 25
ΟΜΑΔΑ 1: ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ 32
ΟΜΑΔΑ 2: ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ 53
ΟΜΑΔΑ 3: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ 70
ΟΜΑΔΑ 4: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ 83
ΟΜΑΔΑ 5: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ 162

Το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (που το 1954 μετονομάστηκε σε Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΑΠΘ) ιδρύθηκε στις 14 Ιουνίου 1925 με το νόμο 3341 που ψήφισε η Δ΄ Εθνική Συνέλευση μετά από εισήγηση του Αλεξάνδρου Παπαναστασίου. Με το νόμο αυτό προβλεπόταν η ίδρυση πέντε Σχολών: Θεολογική, Φιλοσοφική, Σχολή Νομικών και Οικονομικών Επιστημών, Σχολή Φυσικών και Μαθηματικών Επιστημών και Ιατρική Σχολή. Πρώτη άρχισε να λειτουργεί η Φιλοσοφική Σχολή το 1926, στο κτίριο όπου σήμερα στεγάζεται η Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας.

Σήμερα, το ΑΠΘ είναι το μεγαλύτερο ελληνικό πανεπιστήμιο, καταλαμβάνοντας στο κέντρο της πόλης μια έκταση 430.000m². Στο ΑΠΘ λειτουργούν 11 Σχολές, που συγκροτούνται από 41 Τμήματα. Το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής Θεσσαλονίκης του ΑΠΘ ανήκει στη Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΑΠΘ (www.pess.auth.gr). Η ταχυδρομική διεύθυνση του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης είναι:

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

Το Τμήμα διαθέτει ιστοσελίδα στη διεύθυνση http://www.phed.auth.gr όπου προβάλλονται όλες οι απαραίτητες πληροφορίες.

Το Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

ΟΡΟΣΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΝΕΟΤΕΡΗ ΕΛΛΑΔΑ

Το 1834 αρχίζει η εκπαίδευση των πρώτων στελεχών Σωματικής Αγωγής. Η διδασκαλία γίνεται από τον Γερμανό F. Kork με εμπειρικό τρόπο στο Γυμναστήριο του Ναυπλίου. Ως πρώτος Έλληνας γυμναστής αναφέρεται ο Γεώργιος Παγών. Τα ορόσημα της Φυσικής Αγωγής στη Νεότερη Ελλάδα είναι:

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

- Με τον νόμο 410/1970 ιδρύθηκε παράρτημα της ΕΑΣΑ στη Θεσσαλονίκη, με εκπαιδευτικό πρόγραμμα ίδιο με εκείνο της Ακαδημίας στην Αθήνα.
- Η διάρκεια των σπουδών στην ΕΑΣΑ, ως το 1975, ήταν τριετής. Από το ακαδημαϊκό έτος 1975-76, με το Προεδρικό Διάταγμα 222/1975, τα έτη σπουδών έγιναν τέσσερα.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

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

Αποστολή των ΤΕΦΑΑ είναι:

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

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

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

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

36Η, 36Κ και 36Ζ.

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

Εκτός από τους παραπάνω χώρους, το Τμήμα χρησιμοποιεί, για τη διδασκαλία των μαθημάτων εφαρμογής, και αρκετές άλλες αθλητικές εγκαταστάσεις της Θεσσαλονίκης, όπως το Δημοτικό Κολυμβητήριο του Δήμου Θεσσαλονίκης και ναυταθλητικές εγκαταστάσεις. Επίσης, χρησιμοποιεί τα χιονοδρομικά κέντρα της Μακεδονίας για τη διδασκαλία των χειμερινών αθλημάτων.

ΠΑΡΟΧΕΣ

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

Μέλη ΔΕΠ του Τμήματος

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

Ονοματεπώνυμο	**Τομέας – τηλέφωνο – e-mail**
ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής - 2310991818 - kalexand@phed.auth.gr
ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής – 2310991057 - athanast@phed.auth.gr
ΑΝΥΦΑΝΤΗ ΜΑΡΙΑ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης - 2310992179 - manyfant@phed.auth.gr

ΒΟΥΔΟΥΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής - dvoudouris@phed.auth.gr
ΓΙΑΝΝΑΚΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	Τομέας Αθλημάτων – 2310992471 - ayiannak@phed.auth.gr
ΓΙΑΤΣΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Τομέας Αθλημάτων – 2310992208 - ggiatsis@phed.auth.gr
ΓΡΟΥΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής – 2310992178 - ggrouios@phed.auth.gr
ΔΑΛΑΜΗΤΡΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	Τομέας Αθλημάτων – 2310992185 - dalammi@phed.auth.gr
ΔΑΡΟΓΛΟΥ ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	Τομέας Αθλημάτων – 2310992474 - filio@phed.auth.gr
ΔΟΥΚΑ ΣΤΥΛΙΑΝΗ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής – 2310992473 - sdouka@phed.auth.gr
ΚΑΪΜΑΚΑΜΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Τομέας Αθλημάτων - 2310991847 - dkaimakamis@phed.auth.gr
ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ	Τομέας Αθλημάτων – 231991821 - ekosmido@phed.auth.gr
ΚΟΥΪΔΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης - 2310992189 kouidi@phed.auth.gr
ΚΟΥΤΛΙΑΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης – 2310992188 - koutlian@phed.auth.gr
ΛΟΛΑ ΑΦΡΟΔΙΤΗ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής – 2310992173 - alola@phed.auth.gr
ΜΑΜΕΛΕΤΖΗ ΔΗΜΗΤΡΑ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης – 2310992493 - mamel@phed.auth.gr
ΜΑΝΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης – 2310992175 - vmanou@phed.auth.gr
ΜΕΤΑΞΑΣ ΘΩΜΑΣ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης – 2310992250 - tommet@phed.auth.gr
ΜΠΑΡΚΟΥΚΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής - 2310992162 - bark@phed.auth.gr
ΜΥΛΩΣΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Τομέας Αθλημάτων - 2310 992472 - dmylosis@phed.auth.gr
ΝΙΚΟΔΕΛΗΣ ΘΩΜΑΣ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης – 2310992202 - nikmak@phed.auth.gr
ΠΑΝΟΥΤΣΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	Τομέας Αθλημάτων – 2310992205 - bpanouts@phed.auth.gr
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής – 2310992167 - ppan@phed.auth.gr
ΠΕΤΡΙΔΟΥ ΑΝΑΤΟΛΗ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης - 2310 992237 - apet@phed.auth.gr
ΡΟΔΑΦΗΝΟΣ ΑΓΓΕΛΟΣ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής - 2310 992213 - rodafinos@phed.auth.gr
ΣΤΕΡΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης - nickstergiou@phed.auth.gr
ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης – 2310992218 - terzidis@phed.auth.gr
ΤΖΕΤΖΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής – 2310992196 - tzetzis@phed.auth.gr
ΦΩΤΙΑΔΟΥ ΕΛΕΝΗ	Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης – 2310992215 - fotiadi@phed.auth.gr

ΧΑΤΖΗΜΑΝΟΥΗΛ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Τομέας Αθλημάτων – 2310992476 - xatjiman@phed.auth.gr
ΧΑΤΖΗΤΑΚΗ ΒΑΣΙΛΕΙΑ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής – 2310992193 - vaso1@phed.auth.gr
ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής – 2310992225 - chatzop@phed.auth.gr

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Γενικές πληροφορίες

Η δομή και το περιεχόμενο του ΠΠΣ του Τμήματος, τα προσφερόμενα μαθήματα με το περίγραμμά τους και τα μαθησιακά αποτελέσματα περιλαμβάνονται στον παρόντα Οδηγό Σπουδών, ο οποίος είναι διαθέσιμος στην ιστοσελίδα του Τμήματος. Επίσης, μπορούν να διεξάγονται φροντιστήρια στο πλαίσιο των μαθημάτων, εφόσον ο/η διδάσκων/-ουσα το κρίνει απαραίτητο για την κατανόηση και εμπέδωση της διδακτέας ύλης.

Η γλώσσα διδασκαλίας είναι η ελληνική.

Το ΠΠΣ του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Θεσσαλονίκη) περιλαμβάνει σαράντα τέσσερα (44) μαθήματα. Τα μαθήματα του ΠΠΣ διακρίνονται στις εξής κατηγορίες:

Ομάδα 1: Υποχρεωτικά θεωρητικά μαθήματα. Η ομάδα αυτή αποτελείται από δεκαοκτώ (18) μαθήματα που συνθέτουν τη θεωρητική βάση στην οποία πρέπει να στηριχθεί ο μελλοντικός επιστήμονας φυσικής αγωγής και αθλητισμού.

Ομάδα 2: Υποχρεωτικά μαθήματα εφαρμογής, ή πρακτικά μαθήματα. Η ομάδα αυτή αποτελείται από δεκατρία (13) μαθήματα και περιλαμβάνει το μάθημα Διδακτικές μέθοδοι στη Φυσική Αγωγή, τη Διδακτική της Φυσικής Αγωγής στην Α/θμια και Β/θμια εκπαίδευση, το μάθημα Διδακτική των Παραδοσιακών χορών στη Φυσική Αγωγή, το μάθημα Πρακτική σε Φορείς Άσκησης και τη διδακτική στη Φυσική Αγωγή σε οκτώ από τα περισσότερο διαδεδομένα αθλήματα. Κάθε ένα από **αυτά τα αντικείμενα διδάσκεται με τη μορφή πράξης και θεωρίας**. Το υποχρεωτικό ελάχιστο ποσοστό παρουσιών για την κατοχύρωση της παρακολούθησης του μαθήματος καθορίζεται στον οδηγό σπουδών του Τμήματος.

Ομάδα 3: Μαθήματα εργαστηριακής ειδίκευσης. Η ομάδα αυτή αποτελείται από έντεκα (11) μαθήματα. Κάθε φοιτητής/-τρια μπορεί να παρακολουθήσει μόνο μία εργαστηριακή ειδίκευση. Η παρακολούθηση της εργαστηριακής ειδίκευσης γίνεται στο Ε΄ ή στο Στ΄ εξάμηνο. Το εξάμηνο (Ε΄ ή Στ΄ εξάμηνο) κατά το οποίο οι φοιτητές/-τριες θα παρακολουθήσουν την εργαστηριακή ειδίκευση προκαθορίζεται από το τμήμα στο οποίο ανήκουν. Ειδικότερα, οι φοιτητές/-τριες που ανήκουν στα τμήματα από 1 μέχρι και 5 παρακολουθούν την εργαστηριακή ειδίκευση κατά το Ε΄ εξάμηνο και οι φοιτητές/-τριες που ανήκουν στα τμήματα από 6 μέχρι και 10 παρακολουθούν την εργαστηριακή ειδίκευση κατά το Στ΄ εξάμηνο. Το υποχρεωτικό ελάχιστο ποσοστό παρουσιών για την κατοχύρωση της παρακολούθησης του μαθήματος καθορίζεται στον οδηγό σπουδών του Τμήματος.

Ομάδα 4: Μαθήματα ελεύθερης επιλογής. Η ομάδα αυτή αποτελείται από εβδομήντα τέσσερα (74) μαθήματα (36 θεωρητικά μαθήματα και 38 εφαρμογής) από τα οποία ο/η φοιτητής/-τρια επιλέγει 10 μαθήματα που αντιστοιχούν συνολικά σε **30 ECTS**. Τα επιλεγόμενα μαθήματα εφαρμογής θα πρέπει να αντιστοιχούν τουλάχιστον σε 12 ECTS και το μέγιστο σε 18 ECTS. Τα θεωρητικά επιλεγόμενα μαθήματα θα πρέπει, επίσης, να αντιστοιχούν τουλάχιστον σε 12 ECTS και το μέγιστο σε 18 ECTS. Οι φοιτητές/-τριες επιλέγουν **5 μαθήματα στο Ε΄ εξάμηνο** (στο 3ο έτος, οι φοιτητές/-τριες παρακολουθούν 5 επιλεγόμενα μαθήματα κατά το εξάμηνο που δεν παρακολουθούν την εργαστηριακή ειδίκευση), **1 μάθημα στο Στ΄ εξάμηνο**

(στο 3ο έτος, οι φοιτητές/-τριες παρακολουθούν 1 επιλεγόμενο μάθημα κατά το εξάμηνο που παρακολουθούν την εργαστηριακή ειδίκευση). Στο 4ο έτος, οι φοιτητές/ριες παρακαλουθούν **3 μαθήματα επιλογής το Ζ εξάμηνο και 1 μάθημα επιλοής στο Η εξάμηνο**. Η εκπόνηση πτυχιακής εργασίας στο Η΄ εξάμηνο αντιστοιχεί σε 9 ECTS θεωρητικών μαθημάτων ελεύθερης επιλογής. Επίσης, η πρακτική άσκηση (το επιλεγόμενο μάθημα πρακτικής άσκησης) στο Η΄ εξάμηνο αντιστοιχεί σε 9 ECTS μαθημάτων εφαρμογής ελεύθερης επιλογής. Τα επιλεγόμενα μαθήματα πραγματοποιούνται όταν ο ελάχιστος αριθμός των φοιτητών/-τριών είναι πέντε (5). Εξαίρεση αποτελούν τα μαθήματα που είναι προαπαιτούμενα για την ειδικότητα του αθλήματος με το οποίο οι φοιτητές/-τριες έχουν εισαχθεί άνευ εξετάσεων ή με μοριοδότηση. Σε αυτή την περίπτωση, ο ελάχιστος αριθμός των φοιτητών/-τριών είναι τρεις (3), φοιτούν στο ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης και ένας/μία εξ' αυτών έχει εισαχθεί άνευ εξετάσεων ή με μοριοδότηση, όπως ορίζει η εκάστοτε ισχύουσα νομοθεσία. Το υποχρεωτικό ελάχιστο ποσοστό παρουσιών για την κατοχύρωση της παρακολούθησης του μαθήματος τόσο θεωρητικού όσο και εφαρμογής καθορίζεται στον οδηγό σπουδών του Τμήματος.

Ομάδα 5: Μαθήματα ειδικότητας. Κάθε φοιτητής/-τρια είναι υποχρεωμένος/-η να επιλέξει μία ειδικότητα που αποτελείται από δύο (2) μαθήματα, 1 (ένα) σε κάθε εξάμηνο του 4ου έτους. Οι φοιτητές/-τριες που έχουν εισαχθεί ως αθλητές/-τριες είναι υποχρεωμένοι/-ες να επιλέξουν την ειδικότητα του αθλήματός τους. Οι απαιτούμενες προϋποθέσεις για τη δήλωση και παρακολούθηση της ειδικότητας όπως προαπαιτούμενα μαθήματα καθώς και το υποχρεωτικό ελάχιστο ποσοστό παρουσιών για την κατοχύρωση της παρακολούθησης του μαθήματος καθορίζονται στον οδηγό σπουδών του Τμήματος.

Μία ειδικότητα πραγματοποιείται όταν:

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

Ο αριθμός των προσφερόμενων πτυχιακών εργασιών και τα θέματά τους καθορίζονται στην αρχή του Η΄ εξαμήνου, με ευθύνη των διδασκόντων/-ουσών. Η δήλωση υποβάλλεται από τους διδάσκοντες στη Γραμματεία του Τμήματος μέχρι το τέλος της προσφερόμενης ημερολογιακής περιόδου δήλωσης των μαθημάτων του εξαμήνου. Επισημαίνεται ότι σε περίπτωση που ο/η φοιτητής/-τρια προτίθεται να παρακολουθήσει την πρακτική άσκηση (πραγματοποιείται στο Η΄ εξάμηνο φοίτησης), θα πρέπει να δηλώσει το μάθημα της πτυχιακής εργασίας στο Ζ΄ εξάμηνο φοίτησης.

Ειδικότερα, **η πτυχιακή εργασία κατοχυρώνεται ως μάθημα ελεύθερης επιλογής και ισοδυναμεί με εννέα (9) ECTS των θεωρητικών μαθημάτων της ομάδας 4 «Μαθήματα ελεύθερης επιλογής»**. Ενδείκνυται για όσους ή όσες επιθυμούν να εμβαθύνουν επιστημονικά σε κάποιο εφαρμοσμένο ή θεωρητικό αντικείμενο (στο πλαίσιο της ειδικότητάς τους ή όχι). Επίσης, η εκπόνηση πτυχιακής εργασίας μοριοδοτείται για την επιλογή φοιτητών/-τριών σε προγράμματα μεταπτυχιακών σπουδών. Η πτυχιακή εργασία μπορεί να είναι είτε ανασκοπική είτε ερευνητική. Για να εκπονήσει πτυχιακή εργασία ένας φοιτητής ή μια φοιτήτρια, πρέπει να επιλέξει ένα μέλος ΔΕΠ, ΕΕΠ ή ΕΔΙΠ του Τμήματος και να του/της ζητήσει να επιβλέψει την πτυχιακή του/της. Η πτυχιακή εργασία είναι ατομική (δεν μπορεί να έχει

περισσότερους από έναν συγγραφείς). Σε περίπτωση αποδοχής του/της από μέλος ΔΕΠ, ΕΕΠ ή ΕΔΙΠ, καθορίζεται το θέμα και το πρόγραμμα εκπόνησης της πτυχιακής εργασίας. Κάθε μέλος ΔΕΠ, ΕΕΠ ή ΕΔΙΠ δικαιούται να επιβλέπει **μέχρι 5 πτυχιακές εργασίες ανά ακαδημαϊκό έτος**. Ελάχιστος χρόνος αποπεράτωσής της είναι οι 6 μήνες. **Με την ολοκλήρωση της πτυχιακής εργασίας, ο/η φοιτητής/-τρια υποβάλλει στον/στην επιβλέποντα/-ουσα αποδεικτικό ελέγχου της εργασίας για λογοκλοπή, όπου αναφέρονται τα αποτελέσματα του ελέγχου με τη χρήση της ειδικής εφαρμογής ανίχνευσης λογοκλοπής (Turnitin).** Παράλληλα, ο/η φοιτητής/-τρια αποστέλλει στον/στην επιβλέποντα/-ουσα και δήλωση ότι η πτυχιακή αποτελεί προϊόν της εργασίας του/της και όχι προϊόν λογοκλοπής είτε στο σύνολο είτε σε επιμέρους τμήματα αυτής. Η εργασία πρέπει να έχει τη μορφή επιστημονικής μελέτης σύμφωνα με τον οδηγό συγγραφής που υπάρχει αναρτημένος στην ιστοσελίδα του Τμήματος και, όταν ολοκληρωθεί, παραδίδεται στη βιβλιοθήκη του Τμήματος. Ειδικότερα, η βιβλιοθήκη παρέχει βεβαίωση κατάθεσης, η οποία υπογράφεται από τον/την επιβλέποντα/-ουσα και τον/τη βιβλιοθηκονόμο σε δύο αντίγραφα. Από αυτά, το ένα παραμένει στη βιβλιοθήκη, ενώ το άλλο κατατίθεται από τον/την επιβλέποντα/-ουσα στη Γραμματεία μαζί με τη βαθμολογία. Οι πτυχιακές εργασίες υποβάλλονται αποκλειστικά σε ηλεκτρονική μορφή στο αρμόδιο Τμήμα της Κεντρικής Βιβλιοθήκης (Κεντρικό Αποθετήριο του Ιδρύματος) του ΑΠΘ και στο αρχείο που τηρείται στο Τμήμα.

Αντιγραφή, λογοκλοπή ή εν γένει φαλκίδευση της διαδικασίας διεξαγωγής πτυχιακής εργασίας συνιστά πειθαρχικό παράπτωμα. Εάν η παράβαση διαπιστωθεί μετά την αποφοίτηση, η Συνέλευση εκκινεί διαδικασίες αφαίρεσης του πτυχίου.

Η γλώσσα συγγραφής της είναι η ελληνική. Κατόπιν έγκρισης από τη Συνέλευση Τμήματος, η γλώσσα συγγραφής μπορεί να είναι η αγγλική. Η πτυχιακή εργασία βαθμολογείται με βαθμό από μηδέν (0) ως και δέκα (10) με ελάχιστο βαθμό επιτυχίας το πέντε (5).

Μαθήματα με υποχρεωτική παρακολούθηση

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

Με απόφαση της Συνέλευσης 706 /1-4-2026 οι διδάσκοντες οφείλουν να δέχονται κανονικά, καταχωρόντας παρουσία, τους φοιτητές στα μαθήματά τους εάν προσέλθουν σε λιγότερο από 15 λεπτά από την έναρξη του μαθήματος. Σε περίπτωση που φοιτητής/-τρια καθυστερήσει να προσέλθει στο μάθημα πάνω από 15 λεπτά από την έναρξή του, καταχωρείται απουσία για την πρώτη διδακτική ώρα.

Μη ενεργή συμμετοχή στο πρακτικό μέρος

Σε περίπτωση που φοιτητής/φοιτήτρια δεν συμμετέχει ενεργά στο πρακτικό μέρος του μαθήματος, κατόπιν αιτήματός του/της (συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα), είτε για προσωπικούς λόγους είτε για λόγους υγείας, θα πρέπει μέχρι το τέλος του εξαμήνου να έχει συμπληρώσει τουλάχιστον το 50% των συνολικών διδακτικών ωρών παρακολούθησης του πρακτικού μέρους του μαθήματος, εκτός εάν υπάρχει τεκμηριωμένος ιατρικός λόγος, ο οποίος αποδεικνύεται με ιατρική γνωμάτευση από νοσοκομείο ή ιατρό.

Πρακτική άσκηση

Στο ΠΠΣ παρέχεται η δυνατότητα εκπόνησης πρακτικής άσκησης. Η πρακτική άσκηση των φοιτητών/-τριών του ΠΠΣ είναι υποχρεωτική, πραγματοποιείται στο Η΄ εξάμηνο (6 ECTS), περιλαμβάνει τριάντα δύο (32) ώρες συνολικά φυσικής παρουσίας του φοιτητή/-τριας σε φορέα υποδοχής και γίνεται με βάση τις διατάξεις του Κανονισμού Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος και τη διαδικασία που προβλέπεται στο άρθρο 69 του Ν. 4957/2022. Στο ΠΠΣ παρέχεται, επίσης, η δυνατότητα πρακτικής άσκησης ως επιλεγόμενο μάθημα (χρηματοδοτούμενο). Ειδικότερα, η προαιρετική συμμετοχή σε πρακτική άσκηση πραγματοποιείται στο Η΄ εξάμηνο, διαρκεί τρεις (3) μήνες, αντιστοιχεί σε 9 ECTS μαθημάτων εφαρμογής ελεύθερης επιλογής και γίνεται με βάση τις διατάξεις του Κανονισμού Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος και τη διαδικασία που προβλέπεται στο άρθρο 69 του Ν. 4957/2022. Επισημαίνεται ότι σε περίπτωση που ο/η φοιτητής/-τρια προτίθεται να παρακολουθήσει το επιλεγόμενο μάθημα της πρακτικής άσκησης δεν μπορεί το ίδιο εξάμηνο να δηλώσει το μάθημα της πτυχιακής εργασίας. Εάν επιθυμεί να δηλώσει και το μάθημα της πτυχιακής, επιτρέπεται να το δηλώσει στο εξάμηνο του 3ου έτους που δε θα παρακολουθεί εργαστηριακή ειδίκευση.

Διάρθρωση εξαμήνων και κατανομή μαθημάτων

Οι προπτυχιακές σπουδές στο Τμήμα διαρκούν οκτώ (8) εξάμηνα κατανεμημένα σε τέσσερα (4) ακαδημαϊκά έτη**.** Κάθε μάθημα διδάσκεται σε ένα αυτοτελές ακαδημαϊκό εξάμηνο (τουλάχιστον 13 εβδομάδες) και σε εβδομαδιαία βάση.

Με απόφαση της Συνέλευσης του Τμήματος καθορίζονται η κατανομή και ανάθεση του διδακτικού έργου στους/στις διδάσκοντες/-ουσες και το ωρολόγιο πρόγραμμα ανά ακαδημαϊκό εξάμηνο. Το ωρολόγιο πρόγραμμα αναρτάται πριν την έναρξη του εξαμήνου στην ιστοσελίδα του Τμήματος και ενημερώνονται οι φοιτητές/-τριες με κάθε πρόσφορο τρόπο.

Το ωρολόγιο πρόγραμμα περιλαμβάνει την κατανομή των ωρών διδασκαλίας των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων του ΠΠΣ, τα ECTS του κάθε μαθήματος, τους/τις διδάσκοντες/-ουσες, καθώς και τις αίθουσες διδασκαλίας.

Με απόφαση της Συνέλευσης του Τμήματος δύναται να τροποποιείται το ωρολόγιο πρόγραμμα, το οποίο εγκρίνεται από τη Σύγκλητο. Με απόφαση της Συγκλήτου κατόπιν αιτιολογημένης εισήγησης της Συνέλευσης του Τμήματος δύναται να παρατείνεται η διάρκεια του ακαδημαϊκού εξαμήνου αν οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες δεν διεξήχθησαν για λόγους ανωτέρας βίας, σύμφωνα με το πρόγραμμα σπουδών και το εγκεκριμένο ωρολόγιο πρόγραμμα.

Για τη λήψη του πτυχίου απαιτείται η συμπλήρωση **διακοσίων σαράντα (240) πιστωτικών μονάδων ECTS**. Έκαστο ECTS ισοδυναμεί σε 25 ώρες φόρτου εργασίας

Στο ΠΠΣ περιλαμβάνονται σαράντα τέσσερα (44) μαθήματα. Από τα μαθήματα αυτά **τα τριάντα τέσσερα (34) είναι υποχρεωτικά και τα δέκα (10) είναι επιλογής**.

Για να θεωρηθεί επιτυχής η ολοκλήρωση κάθε ακαδημαϊκού έτους σπουδών, ο φοιτητής πρέπει να εξετασθεί επιτυχώς σε όλα τα αντίστοιχα υποχρεωτικά μαθήματα του ακαδημαϊκού έτους, καθώς και σε υποχρεωτικά κατ' επιλογήν μαθήματα ανά ακαδημαϊκό έτος ως ακολούθως:

Α΄ εξάμηνο: Έξι (6) υποχρεωτικά μαθήματα: τρία (3) θεωρητικά και τρία (3) εφαρμογής.
Β΄ εξάμηνο: Έξι (6) υποχρεωτικά μαθήματα: τρία (3) θεωρητικά και τρία (3) εφαρμογής.
Γ΄ εξάμηνο: Έξι (6) υποχρεωτικά μαθήματα: τέσσερα (4) θεωρητικά και δύο (2) εφαρμογής.
Δ΄ εξάμηνο: Έξι (6) υποχρεωτικά μαθήματα: τέσσερα (4) θεωρητικά και δύο (2) εφαρμογής .
Ε΄ εξάμηνο: Δύο (2) υποχρεωτικά μαθήματα: δύο (2) θεωρητικά. Πέντε (5) μαθήματα επιλογής.

Στ΄ εξάμηνο: Δύο (2) υποχρεωτικά μαθήματα: δύο (2) θεωρητικά. Ένα μάθημα (1) εργαστηριακής ειδίκευσης. Ένα (1) μάθημα επιλογής.
Ζ΄ εξάμηνο: Ένα (1) υποχρεωτικό μάθημα: ένα (1) εφαρμογής. Τρία (3) μαθήματα επιλογής. Ένα μάθημα (1) ειδικότητας.
Η΄ εξάμηνο: Δύο (2) υποχρεωτικά μαθήματα: δύο (2) εφαρμογής. Ένα (1) μάθημα επιλογής. Ένα μάθημα (1) ειδικότητας.

Επισημαίνεται ότι το εξάμηνο (Ε΄ ή Στ΄ εξάμηνο) κατά το οποίο οι φοιτητές/-τριες θα παρακολουθήσουν την εργαστηριακή ειδίκευση προκαθορίζεται από το τμήμα τους. Ειδικότερα, οι φοιτητές/-τριες που ανήκουν στα τμήματα ***από 1 μέχρι και 5*** *παρακολουθούν την εργαστηριακή ειδίκευση κατά το* ***Ε΄ εξάμηνο*** *και οι φοιτητές/-τριες που ανήκουν στα τμήματα* ***από 6 μέχρι και 10*** *παρακολουθούν την εργαστηριακή ειδίκευση κατά το* ***Στ΄ εξάμηνο****.*

Επίσης, ***η προαιρετική εκπόνηση πτυχιακής εργασίας πραγματοποιείται στο Η΄ εξάμηνο και αντιστοιχεί σε 9 ECTS θεωρητικών μαθημάτων ελεύθερης επιλογής****.* ***Η προαιρετική συμμετοχή σε πρακτική άσκηση (αφορά το επιλεγόμενο μάθημα) πραγματοποιείται στο Η΄ εξάμηνο, αντιστοιχεί σε 9 ECTS μαθημάτων εφαρμογής ελεύθερης επιλογής*** *και πραγματοποιείται σύμφωνα με τη διαδικασία που προβλέπεται στην κείμενη νομοθεσία.*

Αναπληρώσεις μαθημάτων

Διαλέξεις που δεν πραγματοποιούνται εξαιτίας εκτάκτων περιστάσεων, ασθένειας, δικαιολογημένης απουσίας του/της διδάσκοντος/-ουσας, Συνελεύσεων ή εκδηλώσεων των φοιτητών/-τριών αναπληρώνονται. Η αναπλήρωση καθορίζεται από τον/τη διδάσκοντα/-ουσα και γίνεται σε κατάλληλο χρόνο εντός του εξαμήνου. Ο τόπος (αίθουσα ή αθλητική εγκατάσταση), η ημερομηνία και η ώρα αναπλήρωσης αναρτώνται στην ιστοσελίδα του Τμήματος ή στο e-learning. Η αναπλήρωση δεν είναι δυνατόν να συμπίπτει με την ώρα τέλεσης άλλου μαθήματος που παρακολουθεί ο/η φοιτητής/-τρια. Αν η παραπάνω διαδικασία δεν ακολουθηθεί και δεν αναπληρωθεί το μάθημα, ο/η διδάσκων/-ουσα υποχρεούται να το γνωστοποιεί εγγράφως στη Γραμματεία του Τμήματος.

Διενέργεια εξετάσεων και αξιολόγηση φοιτητών/-τριών

Η διάρκεια των εξεταστικών περιόδων ορίζεται με απόφαση της Συγκλήτου του Πανεπιστημίου (Ακαδημαϊκό Ημερολόγιο) και με την έναρξη κάθε ακαδημαϊκού έτους. Τροποποίηση μπορεί να γίνει μόνο με απόφαση της Συνέλευσης του Τμήματος. Το πρόγραμμα διεξαγωγής των εξετάσεων περιλαμβάνει την ημερομηνία, τον τόπο και την ώρα διεξαγωγής της εξέτασης για κάθε μάθημα.

Στο τέλος κάθε εξαμήνου ορίζεται και η εξεταστική περίοδος του χειμερινού και εαρινού εξαμήνου. Επαναληπτικές εξετάσεις διενεργούνται την περίοδο του Σεπτεμβρίου.

Μετάθεση της ημερομηνίας εξέτασης είναι δυνατή σε ιδιαιτέρως σοβαρές περιπτώσεις, με σχετική πράξη του/της Προέδρου του Τμήματος, ύστερα από εισήγηση του/της διδάσκοντος/-ουσας.

Δικαίωμα συμμετοχής στις εξετάσεις ενός μαθήματος έχουν μόνον οι φοιτητές/-τριες που έχουν δηλώσει εμπρόθεσμα το μάθημα μέσω ηλεκτρονικής εφαρμογής στο αντίστοιχο εξάμηνο φοίτησης.

Η αξιολόγηση των φοιτητών/-τριών δύναται να πραγματοποιείται με ***γραπτές, προφορικές και πρακτικές εξετάσεις, ενδιάμεσες εξετάσεις προόδου, γραπτές εργασίες, εργαστηριακές ασκήσεις, συνδυασμό διαφορετικών μεθόδων αξιολόγησης ή άλλες μεθόδους αξιολόγησης που συνάδουν με το είδος κάθε εκπαιδευτικής διαδικασίας.*** Κατά τη διεξαγωγή γραπτών, προφορικών ή πρακτικών εξετάσεων, ως μεθόδων αξιολόγησης, εξασφαλίζεται υποχρεωτικά το αδιάβλητο της διαδικασίας. Ο/Η συντονιστής/-τρια επιλέγει μία μέθοδο ή τον συνδυασμό μεθόδων

που θεωρεί ως καταλληλότερη/-ο για την αξιολόγηση των φοιτητών/-τριών και τη γνωστοποιεί στην αρχή του εξαμήνου ή όπως περιγράφεται στον Οδηγό Σπουδών.

Διαδικασία εξέτασης

Κατά την έναρξη της εξεταστικής διαδικασίας οι επιτηρητές/-τριες καλούν τους/τις εξεταζόμενους/-ες σε απόλυτη ησυχία και διανέμουν ανά εξεταζόμενο/η τα έντυπα εξέτασης.

Ο/Η εξεταζόμενος/-η αναγράφει τα στοιχεία του/της στο γραπτό και υπογράφει στην κατάσταση συμμετεχόντων/-ουσών κατά την παράδοση του γραπτού. Σε περίπτωση που, κατά την εξέταση, ο/η φοιτητής/-τρια χρειαστεί επιπλέον έντυπο, ο/η επιτηρητής/-τρια επιβεβαιώνει ότι το πρώτο έχει χρησιμοποιηθεί και μονογράφει το δεύτερο, αφού ελέγξει ότι έχουν αναγραφεί τα στοιχεία του/της εξεταζόμενου/-ης. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται για κάθε επιπλέον έντυπο που θα ζητηθεί.

Πριν την έναρξη, κατά τη διάρκεια ή με την παράδοση του γραπτού – με ευθύνη των επιτηρητών/-τριών – γίνεται ταυτοποίηση του προσώπου με την επίδειξη οποιουδήποτε επίσημου δημόσιου εγγράφου (φοιτητική/πολιτική/στρατιωτική ταυτότητα ή διαβατήριο κ.λπ.) που φέρει απαραιτήτως τη φωτογραφία του/της κατόχου.

Οι επιτηρητές/-τριες κινούνται στην αίθουσα και ασκούν διακριτικά, με σοβαρότητα, με υπευθυνότητα και χωρίς θόρυβο τα καθήκοντά τους. Οι επιτηρητές/-τριες έχουν υποχρέωση ενεργώντας κατά την κρίση τους και σύμφωνα με τις οδηγίες του/της διδάσκοντα/-ουσας να λαμβάνουν μέτρα σε περίπτωση που διαπιστώσουν ότι οι εξεταζόμενοι/-ες δεν συμμορφώνονται με τους κανόνες της εξεταστικής διαδικασίας.

Η αρμοδιότητα για την τήρηση του χρόνου διάρκειας της εξέτασης ανήκει στους επιτηρητές/-τριες. Μόλις παρέλθει η καθορισμένη για την εξέταση προθεσμία, οι επιτηρητές/-τριες οφείλουν να διακόψουν τους/τις εξεταζόμενους/-ες και να παραλάβουν τα γραπτά. Κατά την παράδοση του γραπτού του/της κάθε εξεταζόμενος/-η υπογράφει στο φύλλο συμμετοχής στην εξέταση που περιλαμβάνει το ονοματεπώνυμό του/της και τον αριθμό μητρώου του/της.

Κατά τη διάρκεια παραλαβής των γραπτών, οι επιτηρητές/-τριες μεριμνούν να διασφαλίσουν ότι οι εξεταζόμενοι/-ες έχουν αναγράψει τα στοιχεία τους σε κάθε έντυπο εξέτασης που έχουν χρησιμοποιήσει. Κατόπιν παραδίδουν στον/στη διδάσκοντα/-ουσα του μαθήματος τα γραπτά που συγκεντρώθηκαν, αφού τα καταμετρήσουν και σημειώσουν τον συνολικό αριθμό τους πάνω στον κατάλογο των εξεταζόμενων και τα συγκρίνουν με τον συνολικό αριθμό υπογραφών που έχουν για τη συγκεκριμένη αίθουσα εξέτασης από τους/τις εξεταζόμενους/-ες.

Στην αρχή της εξέτασης, οι φοιτητές/-τριες μπορούν να υποβάλουν διευκρινιστικές ερωτήσεις στον/στη διδάσκοντα/-ουσα. **Απαγορεύεται η έξοδος των φοιτητών/-τριών πριν από τη συμπλήρωση δεκαπέντε (15) λεπτών από την έναρξη της εξέτασης**. Δεκαπέντε (15) λεπτά πριν από τη λήξη της προβλεπόμενης για την εξέταση ώρας, ο/η επιτηρητής/-τρια ενημερώνει σχετικά τους/τις εξεταζόμενους/-ες. Μόλις ολοκληρωθεί η καθορισμένη για την εξέταση προθεσμία, ο/η επιτηρητής/-τρια οφείλει να παραλάβει τα γραπτά. Το γραπτό του/της φοιτητή/-τριας αριθμείται και μονογράφεται από τον/την επιτηρητή/-τρια. Ο τρόπος εξέτασης του/της φοιτητή/-τριας που ζητά να εξέλθει για λίγο από τον χώρο της εξέτασης λόγω αντιμετώπιση προσωρινού προβλήματος (λόγος υγείας, τουαλέτα κ.λπ.) ανήκει στην ευχέρεια του/της διδάσκοντα/-ουσας.

Διαδικασία πρακτικών εξετάσεων

Οι πρακτικές εξετάσεις αφορούν τις τεχνικές δεξιότητες και τις μεθοδολογικές προσεγγίσεις του κάθε μαθήματος εφαρμογής και διενεργούνται σύμφωνα με τις οδηγίες που αναφέρει ο/η συντονιστής/-τρια του μαθήματος στην έναρξη του εξαμήνου κάθε μαθήματος στο e-learning.

Διαδικασία εξέτασης με χρήση ηλεκτρονικών μέσων

Εφόσον προβλέπεται ρητώς από την κείμενη νομοθεσία, δίνεται η δυνατότητα εξέτασης με εναλλακτικές μεθόδους αξιολόγησης, όπως η διεξαγωγή γραπτών ή προφορικών εξετάσεων **με τη χρήση ηλεκτρονικών μέσων**, υπό την προϋπόθεση ότι εξασφαλίζεται το αδιάβλητο της διαδικασίας της αξιολόγησης.

Ειδικότερα, ως προς τη διαδικασία διεξαγωγής εξετάσεων με χρήση tablets, κατά την έναρξη της εξεταστικής διαδικασίας, οι επιτηρητές/-τριες καλούν τους/τις εξεταζόμενους/-ες σε απόλυτη ησυχία και μεριμνούν για την ομαλή είσοδο και τοποθέτησή τους στον χώρο εξέτασης. Παράλληλα διανέμονται και ενεργοποιούνται τα tablets, τα οποία έχουν παραληφθεί από το χώρο φύλαξής τους σύμφωνα με την προκαθορισμένη διαδικασία παραλαβής. Κατά την παραλαβή του tablet από τον/τη φοιτητή/-τρια, καταγράφεται ο κωδικός της συσκευής tablet και ο/η φοιτητής/-τρια υπογράφει την παραλαβή της. Κάθε φοιτητής/-τρια συνδέεται στο σύστημα εξέτασης με τα προσωπικά του/της διαπιστευτήρια (ιδρυματικό username και password), τα οποία όλοι και όλες οφείλουν να γνωρίζουν προκειμένου να λάβουν μέρος στην εξέταση. Πριν την έναρξη της εξέτασης πραγματοποιείται υποχρεωτικά ταυτοποίηση των εξεταζόμενων με επίδειξη έγκυρου δημόσιου εγγράφου ταυτοποίησης (φοιτητική/αστυνομική ταυτότητα, διαβατήριο ή άλλο επίσημο έγγραφο με φωτογραφία) το οποίο οφείλουν όλοι και όλες να διαθέτουν σε φυσική μορφή. Οι επιτηρητές/-τριες επιβεβαιώνουν ότι κάθε φοιτητής/-τρια αντιστοιχεί στον/στη δηλωμένο/η συμμετέχοντα/-ουσα στο ψηφιακό μάθημα και ότι έχει δικαίωμα πρόσβασης στο αντίστοιχο quiz εξέτασης.

Η εξέταση διεξάγεται μέσω του συστήματος elearning (Moodle), όπου το quiz έχει ήδη ρυθμιστεί από τον/τη διδάσκοντα/ουσα ως προς τη χρονική διάρκεια, το χρονικό παράθυρο διαθεσιμότητας, τον κωδικό πρόσβασης (password), τον περιορισμό πρόσβασης μέσω του ειδικού δικτύου (IP range του ειδικού δικτύου για τα tablets) και τη ρύθμιση «Block concurrent users», όπου αυτό εφαρμόζεται. Ο υπεύθυνος του μαθήματος διασφαλίζει ότι οι ρυθμίσεις έχουν ελεγχθεί πριν την έναρξη και ότι το quiz είναι ορατό και λειτουργικό. Κατά τη διάρκεια της εξέτασης, οι επιτηρητές/-τριες κινούνται διακριτικά στον χώρο, επιβλέπουν τη διαδικασία και φροντίζουν για την τήρηση της τάξης και των κανόνων της ψηφιακής εξέτασης. Απαγορεύεται η χρήση κινητών τηλεφώνων, έξυπνων ρολογιών ή άλλων ηλεκτρονικών συσκευών από τους/τις εξεταζόμενους/-ες, ενώ τα tablets χρησιμοποιούνται αποκλειστικά για την πρόσβαση στο εξεταστικό περιβάλλον. Η αρμοδιότητα της χρονικής παρακολούθησης της εξέτασης ανήκει στους επιτηρητές/-τριες. Πριν τη λήξη του προκαθορισμένου χρόνου ενημερώνουν τους/τις εξεταζόμενους/-ες για τον υπολειπόμενο χρόνο. Με τη λήξη του χρόνου, η εξέταση διακόπτεται αυτόματα και δεν επιτρέπεται περαιτέρω καταχώριση απαντήσεων.

Σε περίπτωση τεχνικού προβλήματος σε tablet, αυτό αντικαθίσταται άμεσα με εφεδρική συσκευή, χωρίς απώλεια χρόνου για τον/την εξεταζόμενο/η. Σε ειδικές περιπτώσεις (π.χ. προσωρινή αποσύνδεση, ανάγκη επανεισόδου ή τεχνικός αποκλεισμός λόγω ρυθμίσεων ασφαλείας), η επίλυση πραγματοποιείται από τους επιτηρητές/-τριες σε συνεργασία με τον/τη διδάσκοντα/ουσα, σύμφωνα με τις προβλεπόμενες οδηγίες της πλατφόρμας. Σε περίπτωση μη εγγεγραμμένου/ης εξεταζόμενου/-ης ή ανάγκης έκτακτης συμμετοχής, μπορεί να πραγματοποιηθεί άμεση εγγραφή στο μάθημα από τον/τη διδάσκοντα/ουσα ή τον/την εξουσιοδοτημένο/η επιτηρητή/-τρια, ώστε να επιτραπεί η πρόσβαση στο quiz, εφόσον αυτό κρίνεται επιτρεπτό από τον κανονισμό της εξέτασης. Οι επιτηρητές/-τριες ελέγχουν την ορθή παράδοση και επιστροφή των tablets από τους/τις εξεταζόμενους/-ες, διασφαλίζοντας ότι κάθε συσκευή παραλαμβάνεται πλήρης και σε καλή κατάσταση. Οι επιτηρητές/-τριες ταυτοποιούν ότι κάθε φοιτητής/-τρια παραδίδει το tablet που παρέλαβε για την εξέτασή του/της. Για κάθε εξέταση μαθήματος προβλέπεται σχέδιο εφεδρείας, το οποίο περιλαμβάνει δυνατότητα εκτυπωμένης εξέτασης ή εναλλακτικής διαδικασίας σε περίπτωση γενικευμένης τεχνικής δυσλειτουργίας (δίκτυο, πλατφόρμα, συστήματα ταυτοποίησης ή τροφοδοσία

συσκευών).

Ο/Η διδάσκων/-ουσα οφείλει να διενεργήσει **προφορικές εξετάσεις** για φοιτητές/-τριες που έχουν σχετικό δικαιολογητικό προφορικής εξέτασης σε άλλο χώρο από τον χώρο γραπτής εξέτασης του μαθήματος. Στην περίπτωση αυτή, ο/η φοιτητής/-τρια με την είσοδό του/της στον χώρο της εξέτασης υπογράφει στο σχετικό φύλλο συμμετοχής στην εξέταση. Προφορική εξέταση δεν διενεργείται ποτέ χωρίς την παρουσία τρίτου προσώπου. Βεβαίωση προσέλευσης στις εξετάσεις δικαιούνται οι φοιτητές/-τριες που εξετάζονται σε μάθημα μετά από σχετικό τους αίτημα προς τον/τη διδάσκων/-ουσα.

Ο/Η διδάσκων/-ουσα προσέρχεται στον χώρο της εξέτασης δεκαπέντε (15) λεπτά πριν την έναρξή της, ελέγχει την επάρκεια του αριθμού των επιτηρητών/-τριών και τις γενικότερες συνθήκες για την ομαλή διεξαγωγή της εξέτασης και παραδίδει στους/στις επιτηρητές/-τριες τα υλικό των εξετάσεων (θέματα, φύλλα, κ.λπ.) προς διανομή.

Ο/Η διδάσκων/-ουσα καταχωρίζει τη βαθμολογία ηλεκτρονικά στο φοιτητολόγιο του ΑΠΘ (Universis) το αργότερο μέχρι τη λήξη της προθεσμίας υποβολής βαθμολογίας που ορίζεται από τη Συνέλευση του Τμήματος.

Κατόπιν της ανακοίνωσης των αποτελεσμάτων, ο/η διδάσκων/-ουσα δύναται να ορίσει ημέρα και ώρα, κατά την οποία μπορούν να τον/την επισκεφθούν φοιτητές/-τριες για απορίες και ερωτήσεις επί των γραπτών τους.

Διακοπή ή αναβολή της εξέτασης μπορεί να γίνει μόνο για λόγους που καθιστούν αδύνατη την ομαλή ή/και αδιάβλητη ολοκλήρωση της εξεταστικής διαδικασίας.

Σε εξαιρετικές περιπτώσεις (π.χ. διαπίστωση εκτεταμένης αντιγραφής) και μετά από εμπεριστατωμένη εισήγηση του/της διδάσκοντα/-ουσας είναι δυνατή η ακύρωση της εξέτασης. Τη σχετική απόφαση λαμβάνει η Συνέλευση του Τμήματος.

Σε περίπτωση κωλύματος (π.χ. ασθένειας) ο/η διδάσκων/-ουσα, ενημερώνει εγκαίρως για την αδυναμία προσέλευσής του/της στις εξετάσεις, και σε περίπτωση που δεν υπάρχει συνδιδάσκων/-ουσα, ορίζει ένα άλλο μέλος ΔΕΠ, ΕΕΠ, ΕΔΙΠ, εντεταλμένο/-η διδάσκοντα/-ουσα να τον/την αναπληρώσει δίδοντάς του/της σχετικές οδηγίες. Παράλληλα, οφείλει να παραδώσει στον/στην αντικαταστάτη/-τρια εγκαίρως και με ασφάλεια τα θέματα.

Τα γραπτά δοκίμια των εξετάσεων, οι εργασίες και γενικώς ό,τι έχει χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση των φοιτητών/-τριών φυλάσσεται υποχρεωτικά και με επιμέλεια του/της υπεύθυνου/-ης του μαθήματος για είκοσι τέσσερις (24) μήνες από την ημερομηνία διενέργειας της εξέτασης. Μετά την πάροδο του χρόνου αυτού, το υλικό αξιολόγησης δεν έχει ισχύ και καταστρέφεται με ευθύνη του/της υπεύθυνου/-ης του μαθήματος/εκπαιδευτικής δραστηριότητας, εκτός αν εκκρεμεί σχετική ποινική, πειθαρχική ή οποιαδήποτε άλλη δικαστική ή διοικητική διαδικασία.

Υποχρεώσεις εξεταζόμενων φοιτητών/-τριών

1. Οι φοιτητές/-τριες προσέρχονται εγκαίρως στις εξετάσεις. Σε περίπτωση καθυστέρησης άνω των *δεκαπέντε (15) λεπτών*, δεν επιτρέπεται στον/στη φοιτητή/-τρια να συμμετέχει στην εξέταση. Οι φοιτητές/-τριες που προσέρχονται, εντός των *δεκαπέντε (15) λεπτών*, δεν δικαιούνται επέκτασης του χρόνου εξέτασής τους.
2. **Ο ελάχιστος χρόνος παράδοσης του γραπτού ή tablet και αποχώρησης των εξεταζόμενων είναι *δεκαπέντε (15) λεπτά* από την έναρξη της εξέτασης**, εκτός και αν ορισθεί αλλιώς από τον/την Υπεύθυνο/-η εξέτασης.
3. Δεν επιτρέπεται:
   - να προσέρχονται οι φοιτητές/-τριες στις εξετάσεις με σημειώσεις, βιβλία, κινητά τηλέφωνα ή άλλες ηλεκτρονικές συσκευές (π.χ. έξυπνο ρολόι, ταμπλέτα, ακουστικά κ.λπ.) οποιουδήποτε τύπου και μεθόδου επικοινωνίας, εκτός και εάν έχει ζητηθεί ρητά από τον/την Υπεύθυνο/-η της εξέτασης
   - η έξοδος από την αίθουσα κατά τη διάρκεια της εξέτασης, παρά μόνον σε

περίπτωση ανάγκης και ύστερα από τη σύμφωνη γνώμη του/της διδάσκοντα/-ουσας και συνοδεία επιτηρητή/-τριας

- η παραμονή στην αίθουσα ενός/μία φοιτητή/-τριας μόνο, γι' αυτό και παραμένει ο/η προτελευταίος/-α και αποχωρούν συγχρόνως
- στους/στις εξεταζόμενους/-ες η ανταλλαγή σημειώσεων, αντικειμένων, η συνεργασία, η συνομιλία, η έκθεση του γραπτού ή του tablet στη θέα των συνεξεταζόμενων και γενικότερα η απόπειρα χρήσης οποιασδήποτε μεθόδου αντιγραφής ή/και η απόκτηση απαντήσεων με μη σύννομο και δεοντολογικά μη ορθό τρόπο. Τα παραπάνω συνιστούν απόπειρα αντιγραφής και οδηγούν στη μονογραφή και στο μηδενισμό του γραπτού. Επιπλέον, συνιστούν παράβαση του παρόντος Κανονισμού και κατά συνέπεια πειθαρχικό παράπτωμα.
- η παραβίαση της καθορισμένης διάρκειας της εξέτασης.

Η παραβίαση του αδιάβλητου των εξετάσεων, ακόμα και αν διαπιστωθεί εκ των υστέρων, όπως π.χ. στο στάδιο διόρθωσης του γραπτού, συνεπάγεται τη μονογραφή του γραπτού από τον/την επιτηρητή/-τρια ή τον/τη διδάσκοντα/-ουσα (αναλόγως με το ποιος/-α εντοπίζει την παραβίαση του αδιάβλητου και σε ποιο στάδιο της διαδικασίας). Επιπλέον, συνιστά παράβαση του Εσωτερικού Κανονισμού Λειτουργίας του Προπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών του Τμήματος και, κατά συνέπεια, πειθαρχικό παράπτωμα.

Η εξέταση εκκινεί από τη στιγμή που ολοκληρωθεί η διανομή των θεμάτων ή των tablets. Η ώρα λήξης της εξέτασης ανακοινώνεται στην αρχή της διαδικασίας και αφού έχουν παραδοθεί προς όλους/όλες τα έντυπα εξέτασης.

Οι εξεταζόμενοι/-ες οφείλουν να σέβονται τους/τις διδάσκοντες/-ουσες και τους/τις επιτηρητές/-τριες και να συμμορφώνονται με τις οδηγίες τους. Διαμαρτυρίες, σχόλια, ύβρεις, εκδηλώσεις απαξιωτικής συμπεριφοράς προς τους/τις επιτηρητές/-τριες ή/και διδάσκοντες/-ουσες ή άλλες συναφείς συμπεριφορές και ενέργειες δεν συνάδουν με την ακαδημαϊκή δεοντολογία και δεν είναι επιτρεπτές.

Δικαίωμα συμμετοχής στις εξετάσεις

Δικαίωμα συμμετοχής στις εξετάσεις έχουν οι φοιτητές/-τριες που έχουν εγγραφεί στο μάθημα και έχουν εκπληρώσει όλες τις υποχρεώσεις που συνεπάγεται η παρακολούθησή του. Για τους/τις φοιτητές/-τριες του ΠΠΣ του **Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Θεσσαλονίκη)**:

α) δικαίωμα συμμετοχής στις εξετάσεις έχουν μόνον οι φοιτητές/-τριες, οι οποίοι/-ες έχουν συμπεριλάβει το αντίστοιχο μάθημα στη δήλωση μαθημάτων για το ακαδημαϊκό εξάμηνο στο οποίο αντιστοιχεί η τρέχουσα εξεταστική περίοδος και έχουν ολοκληρώσει επιτυχώς την παρακολούθηση του μαθήματος, όπου αυτό είναι υποχρεωτικό,

β) φοιτητές/-τριες που δεν υποβάλλουν δήλωση δεν συμμετέχουν στις εξετάσεις και, αν εκ παραδρομής συμμετάσχουν, το γραπτό τους δεν βαθμολογείται,

γ) κατά την επαναληπτική εξεταστική, οι φοιτητές/-τριες δικαιούνται να εξετάζονται σε μαθήματα και εκπαιδευτικές δραστηριότητες ανεξαρτήτως του ακαδημαϊκού εξαμήνου στη διάρκεια του οποίου παρέχονται σύμφωνα με το εγκεκριμένο πρόγραμμα σπουδών, αν δεν έχουν αξιολογηθεί επιτυχώς σε αυτά.

Ματαίωση της εξέτασης μαθήματος και αναβολή της ημερομηνίας εξέτασης είναι δυνατή σε ιδιαιτέρως σοβαρές περιπτώσεις, με σχετική απόφαση που λαμβάνει η Συνέλευση του Τμήματος, ύστερα από εισήγηση του/της Προέδρου του Τμήματος. Ταυτόχρονα, η Συνέλευση του Τμήματος ορίζει τη διεξαγωγή της επαναληπτικής εξέτασης. Σε έκτακτες περιπτώσεις που δεν υπάρχει επαρκής χρόνος για τη σύγκληση της Συνέλευσης, η σχετική απόφαση αναβολής και ο χρόνος επαναληπτικής εξέτασης λαμβάνονται από τον/την Πρόεδρο του Τμήματος, αφού ζητήσει τη γνώμη του/της διδάσκοντος/-ουσας.

Βαθμολογία

Για κάθε αυτοτελή εκπαιδευτική δραστηριότητα (π.χ. μάθημα, πτυχιακή εργασία

κ.ά.) που περιλαμβάνεται στο ΠΠΣ, η αξιολόγηση αποδίδεται αριθμητικά (βαθμός) με τιμή που κυμαίνεται από μηδέν (0) μέχρι δέκα (10). Προαγωγικός είναι κάθε βαθμός ίσος ή μεγαλύτερος του 5 (πέντε).

Η τελική βαθμολογία κάθε αυτοτελούς εκπαιδευτικής δραστηριότητας μπορεί να είναι αποτέλεσμα είτε μιας συνολικής τελικής εξέτασης είτε συνεκτίμησης επιμέρους αξιολογήσεων (ίσης ή διαφορετικής βαρύτητας). Η τελική βαθμολογία, καθώς και οι επιμέρους αξιολογήσεις, μπορούν να προκύπτουν ως αποτέλεσμα γραπτών ή προφορικών εξετάσεων ή πρακτικών ασκήσεων ή της επίδοσης του/της φοιτητή/-τριας από τη συμμετοχή του στην εκπαιδευτική διαδικασία, ιδίως από εκπόνηση και παρουσίαση εργασιών, ή συνδυασμό των ανωτέρω.

Ειδικότερα, για τα μαθήματα εφαρμογής και τα μαθήματα ειδικοτήτων **θα κατατίθεται διαφορετική βαθμολογία για το μέρος του μαθήματος που αφορά στη θεωρία και διαφορετική βαθμολογία για το μέρος του μαθήματος που αφορά στην εφαρμογή (πράξη)**, σε ξέχωρες αντίστοιχες θέσεις / στήλες στο σύστημα της ηλεκτρονικής γραμματείας, έτσι ώστε: α) οι επιμέρους βαθμολογίες να είναι κατατεθειμένες στο ηλεκτρονικό σύστημα της γραμματείας, β) να είναι εμφανείς στους/στις φοιτητές/-τριες, γ) ο τελικός βαθμός θα προκύπτει αυτόματα και μόνο μετά τη συμμετοχή στην εξέταση των φοιτητών/-τριών σε όλα τα μέρη (θεωρία και εφαρμογή) του μαθήματος, και με την προϋπόθεση της επιτυχούς εξέτασης με βαθμό πέντε (5) στο κάθε μέρος του μαθήματος.

Αυτοτελείς εκπαιδευτικές δραστηριότητες δηλαδή μαθήματα στα οποία ο/η φοιτητής/-τρια δεν έλαβε προαγωγικό τελικό βαθμό και η παρακολούθηση σε αυτά ή μέρος αυτών δεν κρίνεται επαρκής, υποχρεούται να τα επαναλάβει εν όλω ή εν μέρει όπως περιγράφεται στον οδηγό σπουδών. Επίσης, στην περίπτωση που ο/η φοιτητής/-τρια έχει εξεταστεί επιτυχώς μόνο σε ένα από τα δύο μέρη του μαθήματος, τότε ο εν λόγω προβιβάσιμος βαθμός του ενός μέρους κρατείται στο σύστημα ηλεκτρονικής βαθμολόγησης το μέγιστο μέχρι και το ν+2 έτος των σπουδών φοίτησης (όπου ν τα 4 έτη σπουδών κανονικής φοίτησης).

Η βαθμολογία υποβάλλεται από τον/τη διδάσκοντα/-ουσα του μαθήματος σε διάστημα είκοσι ενός (21) ημερών από τη διεξαγωγή της εξέτασης και σε κάθε περίπτωση το αργότερο σε δεκαπέντε (15) ημέρες μετά τη λήξη της εξεταστικής περιόδου.

Ο/Η φοιτητής/-τρια δικαιούται, κατόπιν αιτήματός του/της, να λάβει συνοπτική αιτιολόγηση της βαθμολογίας που έλαβε. Αίτημα επανεξέτασης ή διευκρίνισης υποβάλλεται εντός εύλογης προθεσμίας και εξετάζεται από τον/την διδάσκοντα/-ουσα ή από το αρμόδιο όργανο, σύμφωνα με τις ισχύουσες διαδικασίες του Τμήματος.

Εξετάσεις φοιτητών/-τριών που ανήκουν στις ευάλωτες ομάδες

Το ΑΠΘ και το Τμήμα οφείλει να διαχειρίζεται με ιδιαίτερη ευαισθησία τις ανάγκες των φοιτητών/-τριών που ανήκουν στις ευάλωτες εκπαιδευτικά ομάδες και εν δυνάμει αντιμετωπίζουν προβλήματα ένταξης στη φοίτηση ή έχουν αναπηρία ή ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

Σε ό,τι αφορά τις εξετάσεις των μελών των ευάλωτων ομάδων, κατά κανόνα πραγματοποιούνται την ίδια ημέρα και ώρα με αυτές των υπόλοιπων φοιτητών/-τριών. Λόγω ειδικών συνθηκών και ανάλογα με τη σοβαρότητα των δυσκολιών τους, μπορεί να οριστεί τρόπος εξέτασης διαφορετικός από αυτόν των υπόλοιπων φοιτητών/-τριών, σύμφωνα με τα οριζόμενα στην κείμενη νομοθεσία και στον Εσωτερικό Κανονισμό Λειτουργίας του ΑΠΘ.

Εξετάσεις εξ αποστάσεως

Οι ακαδημαϊκές και εκπαιδευτικές υποχρεώσεις των διδασκόντων/ουσών, επιτηρητών/τριών και εξεταζόμενων στις εξετάσεις διά ζώσης ισχύουν και εφαρμόζονται ανάλογα και για τη συμμετοχή τους στις εξετάσεις που διεξάγονται με

τη χρήση μέσω της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, **εφόσον ο τρόπος αυτός εξέτασης προβλέπεται ρητώς από την κείμενη νομοθεσία.**

Οι εξεταζόμενοι/ες χρησιμοποιούν αποκλειστικά τους ιδρυματικούς λογαριασμούς/ διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (username, password) για τη σύνδεση και τη συμμετοχή τους σε κάθε είδους εξετάσεις εξ αποστάσεως.

Χρήση τεχνητής νοημοσύνης

1. Η χρήση εργαλείων Τεχνητής Νοημοσύνης (ΤΝ) επιτρέπεται μόνο ως υποστηρικτικό εργαλείο και υπόκειται σε αυστηρούς κανόνες διαφάνειας.
2. Επιτρέπεται η χρήση ΤΝ για: α) γλωσσική επιμέλεια, β) διευκόλυνση της κατανόησης ξενόγλωσσου υλικού, γ) οδηγίες για στατιστική και υπολογιστική ανάλυση δεδομένων.
3. Η χρήση της ΤΝ απαγορεύεται ή υπόκειται σε αυστηρούς περιορισμούς στις παρακάτω περιπτώσεις:
   α) Ακαδημαϊκή απάτη και λογοκλοπή. Απαγορεύεται η χρήση εργαλείων ΤΝ για τη δημιουργία εργασίας μαθήματος ή της πτυχιακής εργασίας χωρίς αναφορά της προέλευσης. Οι φοιτητές/-τριες οφείλουν να δηλώνουν ρητά τη χρήση ΤΝ στην εργασία τους. Η χρήση εργαλείων ΤΝ για παραποίηση ή κατασκευή δεδομένων είναι παράνομη και τιμωρείται.
   β) Προστασία προσωπικών δεδομένων. Απαγορεύεται η χρήση εργαλείων ΤΝ που συλλέγουν ή επεξεργάζονται προσωπικά δεδομένα χωρίς συγκατάθεση. Οι φοιτητές/-τριες πρέπει να χρησιμοποιούν μόνο εργαλεία ΤΝ που συμμορφώνονται με κανονισμούς προστασίας δεδομένων (π.χ., GDPR) και να αποφεύγουν την εισαγωγή ευαίσθητων δεδομένων. Το ίδρυμα δε φέρει ευθύνη για παραβιάσεις δεδομένων που προκύπτουν από μη εξουσιοδοτημένη ή ακατάλληλη χρήση εργαλείων ΤΝ.
   γ) Διάδοση ψευδών πληροφοριών και μεροληψία. Η χρήση της ΤΝ για τη δημιουργία ψευδών πληροφοριών, αλλοίωση ιστορικών ή επιστημονικών δεδομένων, απαγορεύεται αυστηρά.
4. Ο/Η φοιτητής/-τρια υποχρεούται να δηλώνει ρητά τη χρήση ΤΝ στις εργασίες του ιδιαίτερα σε περιπτώσεις συγγραφής, μετάφρασης ή ανάλυσης δεδομένων.
5. Όταν ένα εργαλείο ΤΝ χρησιμοποιείται στη διαδικασία συγγραφής, ο/η φοιτητής/-τρια οφείλει να το δηλώνει με σαφήνεια στο τέλος της εργασίας, σε ειδική ενότητα με τίτλο: «Δήλωση Χρήσης Τεχνητής Νοημοσύνης και Υποστηρικτικών Τεχνολογιών κατά τη Συγγραφή». Παράδειγμα: «Αυτό το έργο δημιουργήθηκε/υποστηρίχθηκε από το [Όνομα Εργαλείου ΤΝ] για [συγκεκριμένο σκοπό]» ή «Για την εκπόνηση της παρούσας εργασίας χρησιμοποιήθηκε το [Όνομα Εργαλείου ΤΝ π.χ. ChatGPT] για γλωσσική βελτίωση και αρχική αναζήτηση πληροφοριών. Η ανάλυση, η τελική διαμόρφωση και τα συμπεράσματα αποτελούν προσωπική εργασία του/της φοιτητή/-τριας, ο/η οποίος/α αναλαμβάνει πλήρως την ευθύνη για το περιεχόμενο της εργασίας».
6. Ο/Η φοιτητής/-τρια υποχρεούται να επιβεβαιώνει την ακρίβεια των πληροφοριών που λαμβάνει από εργαλεία ΤΝ.
7. Ο/Η φοιτητής/-τρια υποχρεούται να χρησιμοποιεί την ΤΝ υπεύθυνα και ηθικά, αποφεύγοντας τη χρήση της για απάτη ή εξαπάτηση.
8. Ο/Η φοιτητής/-τρια υποχρεούται να τηρεί τους κανόνες προστασίας προσωπικών δεδομένων κατά τη χρήση εργαλείων ΤΝ.

Εγγραφή σε εξάμηνα – Δήλωση μαθημάτων

Οι φοιτητές/-τριες υποχρεούνται στην αρχή κάθε εξαμήνου να προβούν ηλεκτρονικά σε εγγραφή και δήλωση των μαθημάτων τα οποία θα παρακολουθήσουν και στα οποία θα εξεταστούν. Ειδικότερα, δηλώσεις μαθημάτων υποβάλλονται για το χειμερινό και εαρινό εξάμηνο στις ημερομηνίες που καθορίζονται από το Ακαδημαϊκό ημερολόγιο του ΑΠΘ.

Ειδικώς για τους/τις πρωτοετείς φοιτητές/-τριες, η δήλωση μαθημάτων ξεκινά την

επόμενη ημέρα από την ημερομηνία ολοκλήρωσης της εγγραφής τους με προθεσμία *15 ημερών*.

Εκτός από τα μαθήματα του εξαμήνου φοίτησης, ο/η φοιτητής/-τρια ***δηλώνει, επίσης, συγκεκριμένο αριθμό μαθημάτων υποχρεωτικών ή επιλογής*** **που έχει δηλώσει στα προηγούμενα εξάμηνα και στα οποία επιθυμεί να εξεταστεί, εφόσον δεν τα έχει ολοκληρώσει επιτυχώς**. *Η δήλωση δεν μπορεί να περιλαμβάνει τα εξαρτημένα από προαπαιτούμενα μαθήματα, στα οποία δεν έχει εκπληρωθεί η προαπαίτηση.*

Οι δηλώσεις μαθημάτων των νεοεισερχομένων φοιτητών/-τριών υποβάλλονται μετά την εγγραφή τους στο Τμήμα και, σε κάθε περίπτωση, εντός των προθεσμιών, όπως αυτές ορίζονται από τη Γραμματεία του Τμήματος. Δεν είναι δυνατό να προσέλθει σε εξετάσεις φοιτητής/-τρια σε μάθημα για το οποίο δεν έχει υποβάλει δήλωση εγγραφής, στις αντίστοιχες περιόδους εγγραφής/δήλωσης μαθημάτων.

Η διαδικασία εγγραφής και δήλωσης μαθημάτων πραγματοποιείται από τους/τις φοιτητές/-τριες ηλεκτρονικά μέσω του πληροφοριακού συστήματος του ΑΠΘ (http://students.auth.gr)..

Εκπρόθεσμη υποβολή δήλωσης μαθημάτων δεν γίνεται δεκτή. Φοιτητές/-τριες που δεν έχουν υποβάλει δήλωση μαθημάτων δεν γίνονται δεκτοί στις εξετάσεις του οικείου εξαμήνου για τα μαθήματα αυτά και, εάν παρά ταύτα συμμετείχαν σε αυτές, ο βαθμός επιτυχίας που τυχόν έλαβαν δεν λαμβάνεται υπόψη και δεν καταχωρίζεται σε καμία εξεταστική περίοδο. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις (π.χ. μακρά ασθένεια) για τα παραπάνω ζητήματα δύναται να αποφασίζει η Συνέλευση του Τμήματος κατά την κρίση των μελών της.

Διδακτικά συγγράμματα

Κάθε προπτυχιακός/-ή φοιτητής/-τρια του Τμήματος δικαιούται να επιλέγει και να προμηθεύεται δωρεάν αριθμό διδακτικών συγγραμμάτων ίσο με τον συνολικό αριθμό των *υποχρεωτικών και επιλεγόμενων* μαθημάτων που απαιτούνται για τη λήψη του πτυχίου και, σε κάθε περίπτωση, *ένα (1)* σύγγραμμα ανά μάθημα, ήτοι σαράντα τέσσερα (44) συνολικά συγγράμματα έως την ολοκλήρωση των σπουδών.

Οι φοιτητές/-τριες αμέσως μετά την ηλεκτρονική δήλωση μαθημάτων μέσω της ηλεκτρονικής γραμματείας «http://students.auth.gr» του Πανεπιστημίου, θα πρέπει να προβούν σε ηλεκτρονική δήλωση συγγραμμάτων αποκλειστικά διαμέσου του συστήματος επιλογής και διανομής συγγραμμάτων του δικτυακού τόπου «www.eudoxus.gr». Οι φοιτητές/-τριες δικαιούνται να παραλάβουν συγγράμματα μόνον για τα μαθήματα εκείνα τα οποία έχουν συμπεριλάβει κατά το τρέχον εξάμηνο στη δήλωση μαθημάτων τους ενώ, βάσει της ισχύουσας νομοθεσίας, όσοι/-ες έχουν υπερβεί (τα ν+2 έτη σπουδών) δεν δικαιούνται παροχής δωρεάν διδακτικών συγγραμμάτων.

Οι φοιτητές/-τριες ενημερώνονται για τα εγκεκριμένα συγγράμματα των μαθημάτων του Τμήματος και επιλέγουν τα συγγράμματα που δικαιούνται μέσω της Ηλεκτρονικής Υπηρεσίας Ολοκληρωμένης Διαχείρισης Συγγραμμάτων και Λοιπών Βοηθημάτων «Εύδοξος» (https://eudoxus.gr/) με τη χρήση των προσωπικών κωδικών πρόσβασης στις υπηρεσίες τηλεματικής του Α.Π.Θ. Κάθε φοιτητής/-τρια: α) δικαιούται να λάβει δωρεάν αριθμό συγγραμμάτων ίσο με τον αριθμό των μαθημάτων που απαιτούνται για τη λήψη του πτυχίου και β) οφείλει να επιλέγει συγγράμματα αντίστοιχα των μαθημάτων που έχει δηλώσει. Η παραβίαση οποιουδήποτε από τους παραπάνω όρους συνεπάγεται υποχρέωση του/της φοιτητή/-τριας να επιστρέψει τα συγγράμματα που έλαβε δωρεάν. Ο αριθμός των συγγραμμάτων που επιστρέφονται δεν εκπίπτει από τον συνολικό αριθμό των συγγραμμάτων που έχει λάβει.

Συμβουλές - Προτάσεις

Επειδή τα περισσότερα θεωρητικά μαθήματα επιλογής απαιτούν προηγούμενη γνώση, είναι λογικό να τα παρακολουθεί ο/η φοιτητής/-τρια αφού πρώτα έχει διδαχθεί μαθήματα του ιδίου ή συναφούς γνωστικού περιεχομένου. Πριν δηλώσετε ένα μάθημα ελέγξτε στον οδηγό σπουδών και βεβαιωθείτε ότι είστε στο εξάμηνο που μπορείτε να παρακολουθήσετε κάποιο μάθημα. Στην τελευταία στήλη των πινάκων με τα μαθήματα επιλογής, αναγράφεται το εξάμηνο κατά το οποίο μπορούν οι φοιτητές/-ριες να παρακολουθήσουν το αντίστοιχο μάθημα.

Επισημαίνεται ότι τα μαθήματα ελεύθερης επιλογής της 4ης ομάδας αποκτούν ιδιαίτερη βαρύτητα για τους φοιτητές, όταν η επίδοση σε κάποιο από αυτά χρησιμοποιείται ως κριτήριο στην επιλογή τους για παρακολούθηση της αντίστοιχης ειδικότητας στο 4ο έτος. **Όλες οι ειδικότητες έχουν ως προαπαιτούμενο τουλάχιστον ένα μάθημα**:

1. Αθλητικές δραστηριότητες κλειστού χώρου (fitness)	2. Αντισφαίριση
3. Άρση Βαρών	4. Ειδική φυσική αγωγή – Θεραπευτική γυμναστική
5. Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός	6. Ενόργανη γυμναστική
7. Καλαθοσφαίριση	8. Κλασικός αθλητισμός
9. Κολύμβηση	10. Κωπηλασία
11. Πάλη	12. Πετοσφαίριση
13. Ποδόσφαιρο	14. Ρυθμική Γυμναστική
15. Ταεκβοντό WT	16. Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες και αθλητικός τουρισμός
17. Χειμερινά αθλήματα - Χιονοδρομία	18. Χειροσφαίριση

Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα Προγράμματος Σπουδών

Αποστολή του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Θεσσαλονίκη) της Σχολής Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΑΠΘ αποτελεί η καλλιέργεια και προαγωγή της Επιστήμης της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού τόσο μέσω της ακαδημαϊκής και εφαρμοσμένης διδασκαλίας όσο και της έρευνας. Επίσης, το Τμήμα στοχεύει να παρέχει στους/στις πτυχιούχους του τα απαραίτητα εφόδια που θα εξασφαλίσουν την άρτια κατάρτισή τους για την επιστημονική και επαγγελματική τους σταδιοδρομία, να συμβάλει στην πρόοδο του ελληνικού αθλητισμού και ταυτόχρονα στην καλλιέργεια και στη διάδοση της αθλητικής ιδέας. Επιπλέον, η αποστολή του Τμήματος περιλαμβάνει τη συμβολή του στη συνειδητοποίηση από τους πολίτες της σημασίας της Φυσικής Αγωγής ως βασικού παράγοντα για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Στο πλαίσιο επίτευξης της άνω αποστολής, η κατάρτιση του αναλυτικού ΠΠΣ στοχεύει στο συνδυασμό της θεωρητικής γνώσης με την πρακτική εφαρμογή και στην κάλυψη πολλαπλών πτυχών της επιστήμης της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού ώστε να διαμορφώνεται ένα ολιστικό πλαίσιο σπουδών που ανταποκρίνεται στις σύγχρονες απαιτήσεις της κοινωνίας και της αγοράς εργασίας.

Ειδικότερα, οι κύριοι στόχοι του ΠΠΣ είναι:

1. Ακαδημαϊκή γνώση και κατανόηση
    - Παροχή θεμελιωδών και εξειδικευμένων γνώσεων στην επιστήμη της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού.
    - Κατανόηση της ανθρώπινης κίνησης, της σωματικής δραστηριότητας και των αθλητικών επιδόσεων.
    - Μελέτη και εφαρμογή παιδαγωγικών αρχών στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής.

---

2. Προαγωγή της υγείας και της ευεξίας
    - Ανάπτυξη προγραμμάτων άσκησης και φυσικής δραστηριότητας για την προάσπιση της σωματικής και ψυχικής υγείας σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες.
    - Καλλιέργεια συνείδησης για τη σημασία της άσκησης ως τρόπου ζωής.
    - Εφαρμογή επιστημονικών μεθόδων για την πρόληψη και αποκατάσταση διαταραχών της υγείας.

---

3. Επαγγελματική κατάρτιση
    - Προετοιμασία για σταδιοδρομία σε τομείς όπως η εκπαίδευση, ο αθλητισμός αναψυχής, ο αγωνιστικός αθλητισμός και οι θεραπευτικές εφαρμογές της άσκησης.
    - Εξοικείωση με τη χρήση σύγχρονου εξοπλισμού, καινοτόμου τεχνολογίας και μεθόδων προπόνησης και διδασκαλίας.
    - Ανάπτυξη δεξιοτήτων διοίκησης και διαχείρισης αθλητικών δραστηριοτήτων και εκδηλώσεων.

---

4. Πρακτική εμπειρία
    - Συμμετοχή σε πρακτικές ασκήσεις, εργαστήρια και πρακτική διδασκαλία για την απόκτηση εμπειρίας σε τομείς του αθλητισμού και της φυσικής αγωγής.

---

5. Προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη
    - Ανάπτυξη κριτικής σκέψης, λήψης αποφάσεων και επίλυσης

προβλημάτων στον αθλητισμό και τη φυσική αγωγή.
- Καλλιέργεια δεξιοτήτων συνεργασίας, επικοινωνίας και διαχείρισης ανθρώπινων σχέσεων.
- Ανάπτυξη αίσθησης ευθύνης, ηθικής και επαγγελματισμού στον αθλητισμό και την εκπαίδευση.
- Καλλιέργεια ηγετικών ικανοτήτων μέσα από τη διαχείριση ομάδων ή και προγραμμάτων άσκησης.

---

6. Συμβολή στον αθλητισμό και την κοινωνία

- Προώθηση του αθλητισμού αναψυχής, της άθλησης για όλους και της πολιτισμικής σημασίας του αθλητισμού.
- Ενίσχυση της συμμετοχής στην άθληση και των ευκαιριών για δια βίου άσκηση.
- Προαγωγή της ισότητας, της συμμετοχής και της ένταξης στον αθλητισμό, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου, φυσικών ικανοτήτων και κοινωνικοδημογραφικών χαρακτηριστικών.

Με την επιτυχή παρακολούθηση του ΠΠΣ του ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης του ΑΠΘ, οι φοιτητές/-τριες θα έχουν εκπαιδευτεί έτσι ώστε να είναι σε θέση με τη λήψη του πτυχίου τους να απασχοληθούν σε τομείς της σχολικής φυσικής αγωγής, του αγωνιστικού αθλητισμού, της ψυχαγωγικής άθλησης και της θεραπευτικής γύμνασης. Ειδικότερα, θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν συγκεκριμένες, ως προς το αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, επιστημονικές και θεωρητικές έννοιες οι οποίες συμβάλουν καθοριστικά στην ανάπτυξη πνευματικά και σωματικά καλλιεργημένων ατόμων. Επίσης, θα έχουν εκπαιδευτεί σε ένα εύρος εννοιών της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού ώστε να διαθέτουν τη γνώση και τις δεξιότητες εκείνες οι οποίες είναι απαραίτητες για την άρτια διδασκαλία των κινητικών δεξιοτήτων και θα μπορούν να συνδράμουν στην προάσπιση της υγείας και της φυσικής κατάστασης. Θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν κατάλληλες αναπτυξιακές μαθησιακές εμπειρίες προκειμένου να ανταποκρίνονται στις πολυποίκιλες ανάγκες όλων ανεξαιρέτως των μαθητών/-τριών ή ασκούμενων ή αθλητών/-τριών σχεδιάζοντας, εφαρμόζοντας και αξιολογώντας προγράμματα γύμνασης για όλες τις ηλικίες. Επιπλέον, θα είναι σε θέση να αναλύουν την ανθρώπινη κίνηση χρησιμοποιώντας τις γνώσεις τους στις αθλητικές επιστήμες, καθώς και να εντοπίζουν και να διορθώνουν σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης. Θα είναι σε θέση να χρησιμοποιούν διαδικασίες αξιολόγησης και να αξιοποιούν την κριτική τους σκέψη προκειμένου να διαμορφώνουν τις αποφάσεις τους για τη διδασκαλία και την προώθηση της μαθησιακής διαδικασίας. Επίσης, θα είναι σε θέση να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά επικοινωνιακές και παιδαγωγικές δεξιότητες ή στρατηγικές ώστε να ενισχύουν τη συμμετοχή των μαθητών/-τριών ή ασκούμενων ή αθλητών/-τριών επιδεικνύοντας την απαραίτητη διάθεση και κατάλληλες συμπεριφορές, προκειμένου να βελτιώνονται συνεχώς και να γίνουν αποτελεσματικοί επαγγελματίες.

Ως εκ των ανωτέρω, οι πτυχιούχοι του ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης θα έχουν αποκτήσει όλη την απαραίτητη γενική θεωρητική και πρακτική κατάρτιση που θα πρέπει να έχουν ώστε να συνδεθούν με την αγορά εργασίας και να μπορούν να απασχοληθούν ως:

- Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής (ΚΦΑ) σε σχολεία της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της χώρας (δημόσια ή ιδιωτικά)
- Προπονητές/-τριες σε αθλητικούς συλλόγους (ανάλογα με την ειδικότητα)
- Γυμναστές/-τριες σε δημόσια ή ιδιωτικά γυμναστήρια
- Γυμναστές/-τριες σε αθλητικές και τουριστικές επιχειρήσεις
- Γυμναστές/-τριες σε δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς που ασχολούνται με την προαγωγή της υγείας (Οργανισμοί Τοπικής Αυτοδιοίκησης, ΚΑΠΗ, προγράμματα γύμνασης ΑμΕΑ, ασθενών με χρόνιες παθήσεις και ειδικών πληθυσμών)
- Διοικητικά στελέχη σε αθλητικές ομοσπονδίες, σωματεία, κρατικά και ιδιωτικά κέντρα άσκησης

Επίσης, οι Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής έχοντας στην κατοχή τους και μεταπτυχιακούς τίτλους σπουδών θα μπορούν να εργαστούν και στην τριτοβάθμια εκπαίδευση (δημόσια ή ιδιωτική).

Δικαιώματα και Υποχρεώσεις Φοιτητών/-τριών

Δικαιώματα

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

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

α) απολαμβάνουν τις κοινωνικές και άλλες παροχές που απορρέουν από την ιδιότητα του/της φοιτητή/-τριας γενικά και του ΑΠΘ ειδικά. Η φοιτητική ιδιότητα αποκτάται με την εγγραφή στο Τμήμα και διατηρείται μέχρι τη λήψη του τίτλου σπουδών.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ιδ) ζητούν με αναφορά τους στον Συνήγορο του Φοιτητή, τη διερεύνηση υποθέσεων

σχετικά με την κατά την άποψή τους μη τήρηση των διατάξεων του νόμου ή του Κανονισμού, του Κώδικα Δεοντολογίας του Ιδρύματος, των Κανονισμών Σπουδών κ.ά.

Υποχρεώσεις

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

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

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

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

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

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

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

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

γε) να συμμορφώνονται προς τις παρεχόμενες κατευθυντήριες οδηγίες και συστάσεις των διδασκόντων ή άλλων αρμοδίων οργάνων και υπηρεσιών του Ιδρύματος.

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

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

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

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

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

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

ζ) να συμμετέχουν στις δραστηριότητες του Ιδρύματος.

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

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

Το ΑΠΘ λαμβάνει ιδιαίτερη μέριμνα για την άσκηση των δικαιωμάτων των φοιτητών/-τριών με Αναπηρία και την ισότιμη ένταξή τους στο Πανεπιστήμιο. Ειδικότερα, μεριμνά για τη λήψη μέτρων που διασφαλίζουν την πρόσβαση στους

χώρους του Ιδρύματος, εξασφαλίζει την αναγκαία υποδομή και υποστήριξη, καθώς και τις αναγκαίες συνθήκες για την απρόσκοπτη συμμετοχή τους στην εκπαιδευτική διαδικασία και τις εξετάσεις. Τα θέματα εκπαίδευσης των φοιτητών/-τριών με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή μαθησιακές δυσκολίες ρυθμίζονται σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία και τις διεθνείς καλές πρακτικές.

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

Διάρκεια Σπουδών

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

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

Ακαδημαϊκό Ημερολόγιο

Το ακαδημαϊκό έτος αρχίζει την 1η Σεπτεμβρίου και λήγει την 31η Αυγούστου του επόμενου έτους. Το διδακτικό έργο κάθε ακαδημαϊκού έτους διαρθρώνεται σε δύο εξάμηνα (χειμερινό και εαρινό). Τα μαθήματα του χειμερινού εξαμήνου αρχίζουν την πρώτη εργάσιμη ημέρα του Οκτωβρίου και διαρκούν τουλάχιστον 13 εβδομάδες.

Οι ημερομηνίες έναρξης και λήξης της διδασκαλίας των μαθημάτων κάθε εξαμήνου προσδιορίζονται στο ακαδημαϊκό ημερολόγιο του οικείου ακαδημαϊκού έτους, που εγκρίνεται από τη Σύγκλητο.

Ως προς τις προϋποθέσεις υπαγωγής σε καθεστώς μερικής φοίτησης, διακοπής της φοίτησης, καθώς και ως προς τις διαδικαστικές λεπτομέρειες και τα δικαιολογητικά για την κατ' εξαίρεση υπέρβαση της ανώτατης χρονικής διάρκειας φοίτησης για σοβαρούς λόγους υγείας που ανάγονται στο πρόσωπο του φοιτητή ή στο πρόσωπο συγγενούς πρώτου βαθμού εξ αίματος ή συζύγου ή προσώπου με το οποίο ο φοιτητής έχει συνάψει σύμφωνο συμβίωσης, εφαρμόζονται τα προβλεπόμενα στην εκάστοτε ισχύουσα νομοθεσία και στον Εσωτερικό Κανονισμό Λειτουργίας του ΑΠΘ.

Διαγραφή

Ο/Η φοιτητής/-τρια έχει δικαίωμα διαγραφής από το Τμήμα μετά από έγγραφη αίτησή του/της στη Γραμματεία. Τα απαραίτητα έντυπα για τη διαγραφή είναι τα ακόλουθα:

- Αίτηση διαγραφής ενυπόγραφη με βεβαίωση του γνήσιου της υπογραφής του/της ενδιαφερομένου/-ης. Στην αίτηση θα πρέπει να αναφέρεται ο λόγος διαγραφής (π.χ. λόγω μετεγγραφής ή για προσωπικούς λόγους).
- Βεβαίωση από τη Φοιτητική Εστία και από τη Βιβλιοθήκη του Τμήματος ότι δεν υπάρχει κάποια εκκρεμότητα.
- Ακαδημαϊκή Ταυτότητα, Δελτίο Ειδικού Εισιτηρίου (Πάσο) και Βιβλιάριο Υγείας (όποιο από αυτά είχαν εκδοθεί) επιστρέφονται στη Γραμματεία.
- Αντίγραφο Αστυνομικής Ταυτότητας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟ			
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (3)**	**h.**	**ECTS**
179Α	Παιδαγωγική	3	6
129Α	Περιγραφική και Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου	4	7
177Α	Κοινωνιολογία της Φυσικής Αγωγής & του Αθλητισμού	3	5
523	Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού στη Φυσική Αγωγή	3	4
524	Διδακτικές Μέθοδοι στη Φυσική Αγωγή	3	4
530	Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών στη Φυσική Αγωγή	3	4
543	Διδακτική του Ποδοσφαίρου στη Φυσική Αγωγή	3	4
544	Διδακτική της Χειροσφαίρισης στη Φυσική Αγωγή	3	4
545	Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής στη Φυσική Αγωγή	3	4
	Σύνολο ECTS		**30**
Τα μαθήματα εφαρμογής κορμού Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού στη Φυσική Αγωγή, Διδακτικές Μέθοδοι στη Φυσική Αγωγή, Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών στη Φυσική Αγωγή, Διδακτική του Ποδοσφαίρου στη Φυσική Αγωγή, Διδακτική της Χειροσφαίρισης στη Φυσική Αγωγή και Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής στη Φυσική Αγωγή θα προσφέρονται και στο χειμερινό και στο εαρινό εξάμηνο. Οι φοιτητές/-τριες του έτους θα διαχωρίζονται και το μισό έτος θα παρακολουθεί τρία (3) από τα εν λόγω μαθήματα σε κάθε εξάμηνο που θα αντιστοιχούν αθροιστικά σε δώδεκα (12) ECTS.		

Β΄ ΕΞΑΜΗΝΟ			
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (4)**	**h.**	**ECTS**
176Β	Φυσιολογία του Ανθρώπου	3	5
477Δ	Κινητική Συμπεριφορά	4	7
130Β	Αθλητική Ψυχολογία	4	6
523	Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού στη Φυσική Αγωγή	3	4
524	Διδακτικές Μέθοδοι στη Φυσική Αγωγή	3	4
530	Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών στη Φυσική Αγωγή	3	4
543	Διδακτική του Ποδοσφαίρου στη Φυσική Αγωγή	3	4
544	Διδακτική της Χειροσφαίρισης στη Φυσική Αγωγή	3	4
545	Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής στη Φυσική Αγωγή	3	4
	Σύνολο ECTS		**30**
Τα μαθήματα εφαρμογής κορμού Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού στη Φυσική Αγωγή, Διδακτικές Μέθοδοι στη Φυσική Αγωγή, Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών στη Φυσική Αγωγή, Διδακτική του Ποδοσφαίρου στη Φυσική Αγωγή, Διδακτική της Χειροσφαίρισης στη Φυσική Αγωγή και Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής στη Φυσική Αγωγή θα προσφέρονται και στο χειμερινό και στο εαρινό εξάμηνο. Οι φοιτητές/-τριες του έτους θα διαχωρίζονται και το μισό έτος θα παρακολουθεί τρία (3) από τα εν λόγω μαθήματα σε κάθε εξάμηνο που θα αντιστοιχούν αθροιστικά σε δώδεκα (12) ECTS.		

Γ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ			
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (3)**	**h.**	**ECTS**
232Α	Αγωγή σε Άτομα με Αναπηρία	3	5
131Β	Πρώτες Βοήθειες Αθλουμένων	3	5
159Β	Μεθοδολογία Έρευνας και Στατιστική	3	5
229Γ	Εμβιομηχανική	4	7
546	Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης στη Φυσική Αγωγή	3	4
548	Διδακτική της Πετοσφαίρισης στη Φυσική Αγωγή	3	4
547	Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής στη Φυσική Αγωγή	3	4
549	Διδακτική της Κολύμβησης στη Φυσική Αγωγή	3	4
	Σύνολο ECTS		**30**
Τα μαθήματα εφαρμογής κορμού Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης στη Φυσική Αγωγή, Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής στη Φυσική Αγωγή, Διδακτική της Πετοσφαίρισης στη Φυσική Αγωγή, Διδακτική της Κολύμβησης στη Φυσική Αγωγή θα προσφέρονται και στο χειμερινό και στο εαρινό εξάμηνο. Οι φοιτητές/-τριες του έτους θα διαχωρίζονται και το μισό έτος θα παρακολουθεί δύο (2) από τα εν λόγω μαθήματα σε κάθε εξάμηνο που θα αντιστοιχούν αθροιστικά σε οκτώ (8) επιμέρους ECTS.			

Δ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ			
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (2)**	**h.**	**ECTS**
178Δ	Εργοφυσιολογία	4	7
281Γ	Παιδαγωγική Ψυχολογία	3	5
231Ε	Οργάνωση και Διοίκηση του Αθλητισμού	3	5
377ΣΤ	Αθλητικές Κακώσεις	3	5
546	Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης στη Φυσική Αγωγή	3	4
548	Διδακτική της Πετοσφαίρισης στη Φυσική Αγωγή	3	4
547	Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής στη Φυσική Αγωγή	3	4
549	Διδακτική της Κολύμβησης στη Φυσική Αγωγή	3	4
	Σύνολο ECTS		**30**
Τα μαθήματα εφαρμογής κορμού Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης στη Φυσική Αγωγή, Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής στη Φυσική Αγωγή, Διδακτική της Πετοσφαίρισης στη Φυσική Αγωγή, Διδακτική της Κολύμβησης στη Φυσική Αγωγή θα προσφέρονται και στο χειμερινό και στο εαρινό εξάμηνο. Οι φοιτητές/-τριες του έτους θα διαχωρίζονται και το μισό έτος θα παρακολουθεί δύο (2) από τα εν λόγω μαθήματα σε κάθε εξάμηνο που θα αντιστοιχούν αθροιστικά σε οκτώ (8) επιμέρους ECTS.			

Ε΄ ΕΞΑΜΗΝΟ			
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (2)**	**h.**	**ECTS**
128Ζ	Ιστορία & Φιλοσοφία της Φυσικής Αγωγής & του Αθλητισμού	4	7
280Γ	Βιοχημεία της Άσκησης και Διατροφή Αθλουμένων	4	8
	Εργαστηριακή ειδίκευση	5	12
	Επιλεγόμενα Μαθήματα		
	Επιλογής 1	2	3
	Επιλογής 2	2	3
	Επιλογής 3	2	3
	Επιλογής 4	2	3
	Επιλογής 5	2	3
	Επιλογής 6	2	3
	Σύνολο ECTS		**30/30**
Η Εργαστηριακή ειδίκευση προσφέρεται για παρακολούθηση είτε στο Ε΄ είτε στο Στ΄ εξάμηνο. Όταν ο/η φοιτητής/-τρια θα παρακολουθεί την Εργαστηριακή ειδίκευση, θα λαμβάνει και ένα (1) μάθημα Επιλογής που αντιστοιχεί σε τρία (3) ECTS. Στο εξάμηνο που δε θα παρακολουθεί την εργαστηριακή ειδίκευση, θα λαμβάνει πέντε (5) μαθήματα Επιλογής που θα αντιστοιχούν αθροιστικά σε δεκαπέντε (15) ECTS.			

ΣΤ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ			
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (4)**	**h.**	**ECTS**
319Ε	Αθλητιατρική	4	7
383ΣΤ	Προπονητική	4	8
	Εργαστηριακή ειδίκευση	5	12
	Επιλεγόμενα Μαθήματα		
	Επιλογής 1	2	3
	Επιλογής 2	2	3
	Επιλογής 3	2	3
	Επιλογής 4	2	3
	Επιλογής 5	2	3
	Επιλογής 6	2	3
	Σύνολο ECTS		**30/30**
Η Εργαστηριακή ειδίκευση προσφέρεται για παρακολούθηση είτε στο Ε΄ είτε στο Στ΄ εξάμηνο. Όταν ο/η φοιτητής/-τρια θα παρακολουθεί την Εργαστηριακή ειδίκευση, θα λαμβάνει και ένα (1) μάθημα Επιλογής που αντιστοιχεί σε τρία (3) ECTS. Στο εξάμηνο που δε θα παρακολουθεί την εργαστηριακή ειδίκευση, θα λαμβάνει πέντε (5) μαθήματα Επιλογής που θα αντιστοιχούν αθροιστικά σε δεκαπέντε (15) ECTS.			

Z΄ ΕΞΑΜΗΝΟ			
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (1)**	**h.**	**ECTS**
425	Διδακτική της ΦΑ στην Α/θμια Εκπαίδευση	4	5
	Ειδικότητα Ι	9	16
	Επιλεγόμενα Μαθήματα		
	Επιλογής 7	2	3
	Επιλογής 8	2	3
	Επιλογής 9	2	3
	Σύνολο		**30**

Η΄ ΕΞΑΜΗΝΟ			
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (1)**	**h.**	**ECTS**
475	Διδακτική της ΦΑ στη Β/θμια Εκπαίδευση	4	5
	Ειδικότητα ΙΙ	9	16
427	Πρακτική σε Φορείς Άσκησης	32 **συνολικά**	6
	Επιλεγόμενα Μαθήματα		
	Επιλογής 10	2	3
	Σύνολο		**30**

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ			
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (11)**	**h.**	**ECTS**
ΕΕ1	Εργοφυσιολογική και βιοχημική αξιολόγηση της ανθρώπινης απόδοσης	5	12
ΕΕ2	Εφαρμοσμένη Αθλητική Εμβιομηχανική (Applied Sports Biomechanics)	5	12
ΕΕ3	Εφαρμοσμένη Κλινική Εμβιομηχανική (Appleid Clinical Biomechanics)	5	12
ΕΕ4	Εφαρμοσμένο Μάρκετινγκ Αθλητισμού, Αναψυχής και Αθλητικού Τουρισμού	5	12
ΕΕ5	Μέτρηση και Αξιολόγηση Απόδοσης Ασθενών με Χρόνια Νοσήματα	5	12
ΕΕ6	Μέτρηση και Αξιολόγηση Κινητικών Δεξιοτήτων	5	12
ΕΕ7	Νέες τεχνολογίες στην ανάλυση της αθλητικής απόδοσης	5	12
ΕΕ8	Παιδαγωγικές Εφαρμογές στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό	5	12
ΕΕ9	Σχεδιασμός και Αξιολόγηση Προγραμμάτων Άσκησης για Ελεύθερα Ασκούμενους	5	12
ΕΕ10	Σχεδιασμός, Αξιολόγηση και Καθοδήγηση της Προπονητικής Διαδικασίας στον Αγωνιστικό Αθλητισμό	5	12
ΕΕ11	Ψυχολογική Ενδυνάμωση στην Άσκηση και τον Αθλητισμό	5	12

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ			
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (36)**	**h.**	**ECTS**
098	Αθλητική Καρδιολογία	2	3

ΕΠ0263	Ανάπτυξη Διαπολιτισμικής Ικανότητας μέσα από τον Αθλητισμό και το Παιχνίδι	2	3
088	Αξιολόγηση της Δύναμης & Νευρομυϊκός Έλεγχος	2	3
02Α	Απόδοση σε Διαφορετικές Περιβαλλοντικές Συνθήκες	2	3
ΕΠ0154	Άσκηση Ατόμων με Χρόνιες Παθήσεις	2	3
ΕΠ0124	Άσκηση και Αισθητηριακές Διαταραχές	2	3
ΕΠ0225	Άσκηση και Παχυσαρκία	2	3
ΕΠ0267	Άσκηση στην Παδική και Εφηβική Ηλικία	2	3
ΕΠ0268	Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία	2	3
061	Βιοχημική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης	2	3
500	Διπλωματική Εργασία		9
ΕΠ0257	Εκπαιδευτικές Δράσεις κατά της Διαφθοράς στον Αθλητισμό	2	3
ΕΠ0128	Έλεγχος Κινητικών Δεξιοτήτων	2	3
ΕΠ0264	Επανένταξη στην Άθληση μετά από Κάκωση	2	3
ΕΠ0139	Επιχειρηματικότητα και Καινοτομία στον Αθλητισμό	2	3
ΕΠ0146	Εργομετρία	2	3
064	Εργοφυσιολογική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης	2	3
087	Ετήσιος Σχεδιασμός Αθλητικής Προπόνησης	2	3
ΕΠ0166	Ευκαμψία και Απόδοση	2	3
ΕΠ0265	Εφαρμοσμένη Αθλητιατρική	2	3
ΕΠ0285	Εφαρμοσμένη Ανάλυση Αντιληπτικο-Κινητικής Συμπεριφοράς με τη Χρήση Σύγχρονων Μεθόδων	2	3
ΕΠ0167	Θεραπευτικές Εφαρμογές της Άσκησης	2	3
ΕΠ0271	Κινητική Ανάπτυξη Αθλητικών Δεξιοτήτων	2	3
ΕΠ0272	Κολύμβηση σε Ειδικούς Πληθυσμούς	2	3
ΕΠ0266	Μάθηση Κινητικών Δεξιοτήτων	2	3
ΕΠ0227	Νέες Τεχνολογίες στον Αθλητισμό και την Εκπαίδευση	2	3
ΕΠ0228	Ξένες Γλώσσες (Αγγλικά)	2	3
ΕΠ0270	Ολυμπιακή Παιδεία – Θέματα Ολυμπιακών Αγώνων	2	3
ΕΠ0233	Οργάνωση Αθλητικών Σωματείων	2	3
ΕΠ0221	Οργάνωση και Σχεδιασμός Αθλητικών Ακαδημιών / camps	2	3
ΕΠ0237	Οργάνωση Κατασκηνώσεων	2	3
ΕΠ0161	Όρια Αθλητικής Απόδοσης	2	3
ΕΠ0152	Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα	2	3
ΕΠ0269	Προώθηση Φυσικής Δραστηριότητας	2	3
ΕΠ0236	Ψυχολογία Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής	2	3
076	Ψυχολογική Προετοιμασία Αθλητών	2	3
	ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ		
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (38)**	**h.**	**ECTS**

ΕΠ0286	Αγωνιστική Αναρρίχηση	2	3
ΕΠ0223	Αεροβική – Fitness	2	3
ΕΠ0258	Αθλητικός Ομαδικός Χορός / Cheerleading	2	3
ΕΠ017	Ακροβατική Γυμναστική	2	3
029	Αντισφαίριση	2	3
ΕΠ0173	Άρση Βαρών	2	3
ΕΠ0256	Γυμναστική για Όλους	2	3
ΕΠ0142	Ειδικές Εφαρμογές της Αθλητικής Φυσικοθεραπείας	2	3
043	Επιτραπέζια Αντισφαίριση	2	3
ΕΠ0180	Ζίου Ζίτσου – Αυτοάμυνα	2	3
047	Ιστιοπλοΐα	2	3
ΕΠ0273	Καλλισθενική Γυμναστική	2	3
ΕΠ0287	Κλασικός Χορός	2	3
033	Κωπηλασία	2	3
ΕΠ0230	Μπέιζμπολ	2	3
ΕΠ0276	Μυϊκή Ενδυνάμωση	2	3
049	Ναυαγοσωστική	2	3
053	Ορειβασία	2	3
034	Παιδαγωγικά Παιχνίδια	2	3
035	Πάλη	2	3
006	Πετοσφαίριση Παραλίας	2	3
005	Ποδηλασία	2	3
ΕΠ0218	Πρακτική Άσκηση		9
ΕΠ0277	Προπονητική της Ενόργανης Γυμναστικής	2	3
ΕΠ0278	Προπονητική της Καλαθοσφαίρισης	2	3
ΕΠ0279	Προπονητική του Κλασικού Αθλητισμού	2	3
ΕΠ0280	Προπονητική της Κολύμβησης	2	3
ΕΠ0281	Προπονητική της Πετοσφαίρισης	2	3
ΕΠ0282	Προπονητική του Ποδοσφαίρου	2	3
ΕΠ0283	Προπονητική της Ρυθμικής Γυμναστικής	2	3
ΕΠ0284	Προπονητική της Χειροσφαίρισης	2	3
ΕΠ0274	Σύγχρονος Χορός	2	3
063	Ταεκβοντό WT	2	3
082	Τοξοβολία	2	3
ΕΠ018	Τραμπολίνο	2	3
045	Υδατοσφαίριση	2	3
003	Υδρογυμναστική - Υδροαεροβική	2	3
055	Χιονοδρομία	2	3

	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ		
ΚΩΔ.	**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**	**h.**	**ECTS**
E35	Αθλητικές Δραστηριότητες Κλειστού Χώρου (fitness) Ι & ΙΙ	18 (2X9)	32 (2X16)
E01	Αντισφαίριση Ι & ΙΙ	18 (2X9)	32 (2X16)
E02	Άρση Βαρών Ι & ΙΙ	18 (2X9)	32 (2X16)
E22	Ειδική Φυσική Αγωγή - Θεραπευτική Γυμναστική Ι & ΙΙ	18 (2X9)	32 (2X16)
E21	Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός Ι & ΙΙ	18 (2X9)	32 (2X16)
E03	Ενόργανη Γυμναστική Ι & ΙΙ	18 (2X9)	32 (2X16)
E05	Καλαθοσφαίριση Ι & ΙΙ	18 (2X9)	32 (2X16)
E06	Κλασικός Αθλητισμός Ι & ΙΙ	18 (2X9)	32 (2X16)
E07	Κολύμβηση Ι & ΙΙ	18 (2X9)	32 (2X16)
E08	Κωπηλασία Ι & ΙΙ	18 (2X9)	32 (2X16)
E09	Πάλη Ι & ΙΙ	18 (2X9)	32 (2X16)
E10	Πετοσφαίριση Ι & ΙΙ	18 (2X9)	32 (2X16)
E11	Ποδόσφαιρο Ι & ΙΙ	18 (2X9)	32 (2X16)
E37	Ρυθμική Γυμναστική Ι & ΙΙ	18 (2X9)	32 (2X16)
E14	Ταεκβοντό WT Ι & ΙΙ	18 (2X9)	32 (2X16)
E36	Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες και Αθλητικός Τουρισμός Ι & ΙΙ	18 (2X9)	32 (2X16)
E17	Χειμερινά Αθλήματα – Χιονοδρομία Ι & ΙΙ	18 (2X9)	32 (2X16)
E18	Χειροσφαίριση Ι & ΙΙ	18 (2X9)	32 (2X16)

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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
ΟΜΑΔΑ 1: ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

179Α Παιδαγωγική
ECTS: 6

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοεί τις βασικές έννοιες, αρχές και θεωρητικές προσεγγίσεις της παιδαγωγικής της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού.
- Να γνωρίζει τα κύρια χαρακτηριστικά της βιολογικής, γνωστικής, συναισθηματικής και κοινωνικής ανάπτυξης κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.
- Να αναλύει τις διαφορετικές μορφές διδασκαλίας και τα παιδαγωγικά μοντέλα που εφαρμόζονται στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.
- Να εξηγεί τις βασικές αρχές ανάπτυξης, οργάνωσης και αξιολόγησης προγραμμάτων φυσικής αγωγής, άσκησης και αθλητισμού.
- Να κατανοεί τον ρόλο, τις υπευθυνότητες και τα χαρακτηριστικά του αποτελεσματικού εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής και του προπονητή.
- Να γνωρίζει τις βασικές αρχές διαχείρισης σχολικής τάξης και αθλητικής ομάδας.
- Να αναλύει τη σημασία της ηθικής ανάπτυξης, του σεβασμού, της δικαιοσύνης και του ευ αγωνίζεσθαι στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.
- Να εξηγεί τις προκλήσεις και τις παιδαγωγικές προσεγγίσεις που σχετίζονται με τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό σε διαπολιτισμικά περιβάλλοντα.
- Να γνωρίζει τις βασικές αρχές της προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής και του αθλητισμού για άτομα με αναπηρία.
- Να κατανοεί τις βασικές αρχές της εκπαιδευτικής αξιολόγησης και της χρήσης νέων τεχνολογιών στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού.

Δεξιότητες
- Να εκτελεί βασικές διαδικασίες σχεδιασμού και υλοποίησης διδακτικών παρεμβάσεων στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.
- Να σχεδιάζει μαθήματα, προγράμματα και δραστηριότητες φυσικής αγωγής και αθλητισμού με βάση την ηλικία, τις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων.
- Να εφαρμόζει κατάλληλες μορφές διδασκαλίας και παιδαγωγικά μοντέλα σε διαφορετικά εκπαιδευτικά και αθλητικά περιβάλλοντα.
- Να αξιολογεί την αποτελεσματικότητα προγραμμάτων φυσικής αγωγής, άσκησης και αθλητισμού με τη χρήση κατάλληλων κριτηρίων και εργαλείων.
- Να εφαρμόζει βασικές πρακτικές διαχείρισης της τάξης και της ομάδας για τη διατήρηση θετικού και ασφαλούς μαθησιακού περιβάλλοντος.
- Να χρησιμοποιεί βασικές τεχνικές αξιολόγησης της μάθησης, της συμμετοχής και της προόδου των μαθητών/-τριών και αθλητών/-τριών.
- Να προσαρμόζει τη διδασκαλία και τις δραστηριότητες στις ανάγκες ατόμων από διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα και ατόμων με αναπηρία.
- Να αξιοποιεί βασικά ψηφιακά εργαλεία και νέες τεχνολογίες για την υποστήριξη της διδασκαλίας, της ανατροφοδότησης και της αξιολόγησης.

Ικανότητες

- Να οργανώνει αποτελεσματικά το μαθησιακό περιβάλλον στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό με τρόπο που να προάγει τη συμμετοχή, την ασφάλεια και τη συνεργασία.
- Να αναπτύσσει παιδαγωγικά τεκμηριωμένες παρεμβάσεις και προγράμματα που ανταποκρίνονται στις ανάγκες διαφορετικών πληθυσμιακών ομάδων.
- Να συνεργάζεται με μαθητές/-ήτριες, αθλητές/-ήτριες, συναδέλφους, γονείς και άλλους εμπλεκόμενους φορείς για την επίτευξη εκπαιδευτικών και αθλητικών στόχων.
- Να λαμβάνει αποφάσεις σχετικά με την επιλογή περιεχομένου, διδακτικών μεθόδων, τρόπων αξιολόγησης και διαχείρισης της ομάδας με βάση παιδαγωγικά και ηθικά κριτήρια.
- Να επιδεικνύει επαγγελματική υπευθυνότητα, ηθική συνέπεια και σεβασμό στη διαφορετικότητα στο πλαίσιο της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού.
- Να αναπτύσσει αναστοχαστική στάση απέναντι στον ρόλο του/της ως εκπαιδευτικού ή προπονητή/-τριας και να επιδιώκει τη συνεχή βελτίωση της πρακτικής του/της.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην παιδαγωγική της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού
2. Ανάπτυξη στην παιδική και εφηβική ηλικία
3. Μορφές διδασκαλίας και παιδαγωγικά μοντέλα
4. Ανάπτυξη και αξιολόγηση προγραμμάτων φυσικής αγωγής
5. Ανάπτυξη και αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης και αθλητισμού
6. Αποτελεσματικός εκπαιδευτικός και προπονητής: Ρόλος και υπευθυνότητες
7. Διαχείριση σχολικής τάξης και ομάδας
8. Ηθική ανάπτυξη στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό
9. Φυσική αγωγή και αθλητισμός σε διαπολιτισμικά περιβάλλοντα
10. Φυσική αγωγή και αθλητισμός σε άτομα με αναπηρία.
11. Βασικές αρχές αξιολόγησης
12. Παιδαγωγικές εφαρμογές των νέων τεχνολογιών
13. Ανασκόπηση/ Ανακεφαλαίωση

129Α Περιγραφική και Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου
ECTS: 7

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Κατανοούν τις θεωρητικές αρχές και εφαρμόζουν τις πρακτικές εφαρμογές της

ανατομίας του ανθρώπου

- Αναλύουν τις δομικές και λειτουργικές σχέσεις του μυοσκελετικού συστήματος και των οργάνων
- Εξηγούν την κίνηση, τη στάση σώματος και τη φυσιολογική λειτουργία του ανθρώπινου σώματος
- Γνωρίζουν την ανατομική ορολογία και να κατανοούν την οργάνωση του σώματος
- Αξιολογούν τις στατικές και δυναμικές ανατομικές δομές και τις λειτουργικές τους επιπτώσεις
- Εφαρμόζουν βασικές έννοιες που υποστηρίζουν προχωρημένες σπουδές στις αθλητικές επιστήμες και συναφή πεδία

Δεξιότητες

- Αξιολογούν δομικές και λειτουργικές σχέσεις στο ανθρώπινο σώμα
- Εφαρμόζουν ανατομική γνώση για να εξηγήσουν την κίνηση και τη στάση σώματος
- Αναγνωρίζουν και να περιγράφουν ανατομικές δομές σε πρακτικά και ακαδημαϊκά πλαίσια
- Χρησιμοποιούν εκπαιδευτικά εργαλεία και μεθόδους, όπως παρατήρηση, ανατομικά μοντέλα και απεικονιστικά μέσα • Διενεργούν ανατομική αξιολόγηση και να ερμηνεύουν δεδομένα
- Εφαρμόζουν ανατομικές έννοιες σε πραγματικά και ακαδημαϊκά περιβάλλοντα

Ικανότητες

- Ενσωματώνουν θεωρητική γνώση με πρακτική εφαρμογή
- Αναπτύσσουν κριτική σκέψη στην ανάλυση της ανατομικής δομής και λειτουργίας
- Χρησιμοποιούν χωρικό συλλογισμό για την κατανόηση της ανατομίας και της κίνησης
- Μαθαίνουν, να αξιολογούν και να εφαρμόζουν αποτελεσματικά ανατομικές έννοιες
- Επικοινωνούν σαφώς και με ακρίβεια ανατομικές έννοιες

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην Περιγραφική και Λειτουργική Ανατομική
2. Κύτταρο – Ιστοί – Οργανικά Συστήματα – Όργανα
3. Οστεολογία – Σύνδεσμοι
4. Ερειστικό σύστημα (κεφαλή – σπονδυλική στήλη – κορμός)
5. Ερειστικό σύστημα (άκρα)
6. Μυολογία
7. Μυϊκό σύστημα (κεφαλή – κορμός)
8. Μυϊκό σύστημα (άκρα)
9. Αρχιτεκτονική του σώματος – αρθρώσεις και κινήσεις
10. Καρδιαγγειακό σύστημα
11. Αναπνευστικό σύστημα
12. Νευρικό σύστημα
13. Γαστρεντερικό σύστημα – Ουροποιογεννητικό σύστημα – Ενδοκρινείς αδένες – Αισθητήρια όργανα – Δέρμα

177Α Κοινωνιολογία της Φυσικής Αγωγής & του Αθλητισμού
ECTS: 5

Σκοπός: Στόχος του μαθήματος είναι να αποκτήσει ο φοιτητής τις γνώσεις και

δεξιότητες που απαιτούνται προκειμένου να:

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

- Κατανοήσουν τον ρόλο της Κοινωνιολογίας του Αθλητισμού
- Αντιληφθούν τη σχέση μεταξύ αθλητισμού και κοινωνίας
- Αντιληφθούν τη συμμετοχή στον αθλητισμό και τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες
- Αντιληφθούν την απόκλιση στον αθλητισμό
- Κατανοήσουν τη βία στον αθλητισμό και ποιοι υφίστανται τις συνέπειες
- Κατανοήσουν τον ρόλο του φύλου στον αθλητισμό και τις παραμέτρους της ισότητας
- Κατανοήσουν τη διαφορετικότητα στην φυλή και την εθνικότητα και την σημαντικότητά τους στον αθλητισμό
- Κατανοήσουν τα εμπόδια για τη συμμετοχή και την ενσωμάτωση στον αθλητισμό
- Αντιληφθούν τη σχέση μεταξύ αθλητισμού και οικονομίας
- Αντιληφθείτε τη σχέση μεταξύ αθλητισμού και μέσων μαζικής ενημέρωσης
- Αντιληφθούν τη σχέση μεταξύ αθλητισμού και πολιτικής
- Αντιληφθούν τη σχέση μεταξύ αθλητισμού και θρησκείας

Διδακτικές ενότητες

1. Αθλητισμός και κοινωνικοποίηση
2. Οργανωμένα Αθλητικά Σπορ για Νέους
3. Παραβατικότητα στον Αθλητισμό
4. Βία στον αθλητισμό
5. Φύλο και Αθλητισμός
6. Φυλή και εθνικότητα
7. Ηλικία και Ικανότητα: Εμπόδια στην συμμετοχή
8. Συμμετοχή και Ενσωμάτωση
9. Αθλητισμός και Οικονομία
10. Αθλητισμός και Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης
11. Αθλητισμός και Πολιτική
12. Αθλητισμός και Θρησκείες
13. Ο Αθλητισμός στο Μέλλον: Τι Θέλουμε να Είναι

176Β Φυσιολογία του Ανθρώπου
ECTS: 5

Σκοπός: Στόχος του μαθήματος είναι η ανάλυση των μηχανισμών λειτουργίας των

διαφόρων οργάνων και συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού, καθώς και της οργάνωσης του οργανισμού ως σύνολο.

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Γνωρίζουν τις θεωρητικές αρχές και να εφαρμόζουν τις πρακτικές εφαρμογές της φυσιολογίας του ανθρώπου
- Αναλύουν τις φυσιολογικές διεργασίες και τις αλληλεπιδράσεις εντός και μεταξύ των συστημάτων του σώματος
- Εξηγούν τους μηχανισμούς της ομοιόστασης, της προσαρμογής και των αποκρίσεων σε εσωτερικά και εξωτερικά ερεθίσματα
- Κατανοούν τις λειτουργίες των βασικών οργάνων σε κατάσταση υγείας και ασθένειας
- Εφαρμόζουν βασικές φυσιολογικές έννοιες που υποστηρίζουν προχωρημένες σπουδές στις αθλητικές επιστήμες και συναφή πεδία

Δεξιότητες
- Αναλύουν φυσιολογικές διεργασίες και αλληλεπιδράσεις συστημάτων
- Παρατηρούν, να μετρούν και να ερμηνεύουν φυσιολογικά δεδομένα χρησιμοποιώντας πρακτικά και πειραματικά εργαλεία
- Εφαρμόζουν εκπαιδευτικές και πειραματικές μεθόδους στη μελέτη της φυσιολογίας
- Σχεδιάζουν και διενεργούν φυσιολογικές αξιολογήσεις, και να ερμηνεύουν τα αποτελέσματα
- Αξιολογούν και να εξηγούν φυσιολογικούς μηχανισμούς σε πλαίσια υγείας και ασθένειας

Ικανότητες
- Ενσωματώνουν θεωρητική γνώση με πρακτικές και πειραματικές εφαρμογές
- Αναπτύσσουν κριτική σκέψη στην ανάλυση της φυσιολογικής λειτουργίας
- Εφαρμόζουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων που σχετίζονται με φυσιολογικούς μηχανισμούς και αποκρίσεις
- Επικοινωνούν αποτελεσματικά φυσιολογικές έννοιες προφορικά και γραπτά

Διδακτικές ενότητες
1. Εισαγωγή στη Φυσιολογία του Ανθρώπου – Βασικές Αρχές Φυσιολογίας – Κύτταρο και Κυτταρικές Λειτουργίες
2. Μυϊκό Σύστημα
3. Καρδιαγγειακό Σύστημα
4. Αναπνευστικό Σύστημα
5. Καρδιοαναπνευστική Λειτουργία
6. Κεντρικό και Περιφερικό Νευρικό Σύστημα
7. Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα
8. Ενδοκρινικό Σύστημα
9. Αιμοποιητικό Σύστημα
10. Μεταβολισμός
11. Θερμορύθμιση
12. Εργαστηριακή Φυσιολογία
13. Συμπεράσματα

477Δ Κινητική Συμπεριφορά
ECTS: 7

Σκοπός: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ριες θα είναι σε θέση να κατανοήσουν τις εσωτερικές αντιπροσωπεύσεις, αλλά και λειτουργικές εκφράσεις, της κινητικής συμπεριφοράς του ανθρώπου. Ειδικότερα, θα μπορούν να

εμβαθύνουν στη μελέτη των σκόπιμων α) κινητικών εκφράσεων, διαμορφωμένων μακροχρόνια με τη μάθηση και εναρμονισμένων με τα χαρακτηριστικά και τις συνθήκες του περιβάλλοντος, και β) κινητικών αντιδράσεων σε μια δεδομένη χρονική ενότητα, βασισμένων σε αιτιακές σχέσεις, συσχετισμούς, συνδέσεις ή προβλέψεις ερεθισμάτων στο περιβάλλον, προκειμένου να μετρήσουν, να αξιολογήσουν και να καθοδηγήσουν αποτελεσματικότερα την ανθρώπινη κινητική απόδοση. Ιδιαίτερη έμφαση δίδεται στη διείσδυση των φοιτητών/τριών στη λειτουργικότητα της δομικής μονάδας της κινητικής συμπεριφοράς και στη μελέτη εκείνων των διεργασιών δια μέσου των οποίων μορφοποιείται η εξωτερίκευση των εγγενών και επίκτητων κινητικών εκδηλώσεων του ανθρώπου.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

Γνώσεις

- Κατανοεί τις βιολογικές και ψυχολογικές αρχές που διέπουν την ανθρώπινη κίνηση
- Γνωρίζει τις βασικές έννοιες και θεωρίες της κινητικής συμπεριφοράς
- Αναλύει μηχανισμούς ελέγχου, ανάπτυξης και μάθησης κινητικών δεξιοτήτων
- Εξηγεί την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων σε διαφορετικά περιβάλλοντα (εκπαίδευση, αθλητισμός, αποκατάσταση)

Δεξιότητες

- Αξιολογεί κινητικές δεξιότητες με ποιοτικές και ποσοτικές μεθόδους
- Εφαρμόζει τις αρχές της κινητικής συμπεριφοράς σε εκπαιδευτικά, αθλητικά και κλινικά περιβάλλοντα
- Σχεδιάζει και να καθοδηγεί προγράμματα εκμάθησης δεξιοτήτων
- Συνθέτει και αναλύει δεδομένα κινητικής συμπεριφοράς με την χρήση σύγχρονων τεχνολογιών
- Αναλύει κριτικά την σχετική βιβλιογραφία
- Να χρησιμοποιεί ορθολογικά τα εργαλεία ΤΝ

Ικανότητες

- Να οργανώνει πληροφορίες και βιβλιογραφία
- Να αναπτύσσει την συνθετική και αναλυτική σκέψη
- Να συνεργάζεται με τους συμφοιτητές του για την εκπόνηση εργασιών
- Να λαμβάνει αποφάσεις σε επαγγελματικά περιβάλλοντα

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά
2. Νευρολογικές βάσεις της κίνησης
3. Αισθητηριακά συστήματα και ανατροφοδότηση
4. Θεωρίες κινητικού ελέγχου
5. Συντονισμός, στάση και ισορροπία
6. Θεωρητικές αρχές κινητικής μάθησης
7. Φάσεις κινητικής μάθησης και αξιολόγηση
8. Δομή εξάσκησης και ανατροφοδότηση
9. Ανατροφοδότηση και καθοδήγηση
10. Μεταφορά και διατήρηση μάθησης
11. Ατομικές διαφορές και ικανότητες
12. Κινητική ανάπτυξη και αναπτυξιακά μοντέλα
13. Κινητική συμπεριφορά στον κύκλο ζωής

130Β Αθλητική Ψυχολογία
ECTS: 6

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοούν τις βασικές έννοιες, τις θεωρητικές προσεγγίσεις και το πεδίο εφαρμογών της αθλητικής ψυχολογίας.
- Να γνωρίζουν την ιστορική εξέλιξη της αθλητικής ψυχολογίας και τη συμβολή της στην ερμηνεία της αθλητικής συμπεριφοράς και απόδοσης.
- Να αναλύουν τη σχέση προσωπικότητας, κινήτρων, άγχους, προσοχής, ενσυνειδητότητας και αθλητικής απόδοσης.
- Να εξηγούν τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των αθλητών υψηλού αγωνιστικού επιπέδου και τη σημασία τους για τη βέλτιστη απόδοση.
- Να κατανοούν τις διαδικασίες γνωστικής αξιολόγησης και αξιολόγησης της προσωπικότητας στον αθλητισμό.
- Να γνωρίζουν τις βασικές αρχές ανίχνευσης και ανάπτυξης ταλέντου στον αθλητισμό.
- Να περιγράφουν τις ψυχολογικές ιδιαιτερότητες του νεανικού αθλητισμού, της ενήλικης αθλητικής συμμετοχής και της άθλησης στην τρίτη ηλικία.
- Να εξηγούν τις ψυχολογικές διεργασίες που σχετίζονται με την αποσύνδεση από τον αθλητισμό και τη μετάβαση σε νέα στάδια ζωής.
- Να αναλύουν τη δυναμική της ομάδας, τις επιδράσεις του κοινού, καθώς και φαινόμενα θυμού και επιθετικότητας στο αθλητικό πλαίσιο.
- Να γνωρίζουν τις βασικές ψυχολογικές διαστάσεις ειδικών θεμάτων, όπως οι διατροφικές διαταραχές, η ΔΕΠ-Υ, οι διαταραχές ύπνου, οι τραυματισμοί, η διάσειση και η ψυχοφυσιολογία στον αθλητισμό.
- Να κατανοούν τις ιδιαιτερότητες που αφορούν τα κορίτσια και τις γυναίκες στον αθλητισμό, καθώς και την ψυχολογία της άθλησης ατόμων με αναπηρία.
- Να εξηγούν τις βασικές αρχές της ψυχολογικής εξάσκησης και της ψυχολογικής συμβουλευτικής στον αγωνιστικό αθλητισμό.

Δεξιότητες

- Να εκτελούν βασική παρατήρηση και ερμηνεία ψυχολογικών φαινομένων που εμφανίζονται σε αθλητές και αθλητικές ομάδες.
- Να σχεδιάζουν παρεμβάσεις ψυχολογικής υποστήριξης με βάση τις ανάγκες διαφορετικών πληθυσμών αθλητών.
- Να εφαρμόζουν βασικές αρχές ψυχολογικής ενδυνάμωσης, διαχείρισης άγχους, ενίσχυσης κινήτρων και ανάπτυξης προσοχής στον αθλητισμό.
- Να αξιολογούν παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση, την ψυχική ανθεκτικότητα και τη συνολική ευημερία των αθλητών.
- Να χρησιμοποιούν βασικά θεωρητικά εργαλεία για την κατανόηση της αθλητικής συμπεριφοράς σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα.
- Να αναγνωρίζουν ενδείξεις ψυχολογικών δυσκολιών ή κινδύνων που σχετίζονται με την αθλητική συμμετοχή, όπως άγχος, επιθετικότητα, διατροφικές διαταραχές ή προβλήματα προσαρμογής μετά από τραυματισμό.

- Να εφαρμόζουν βασικές τεχνικές ψυχολογικής εξάσκησης κατά τη διάρκεια προπόνησης και αγώνων.
- Να αξιοποιούν γνώσεις ψυχολογίας για τη διαμόρφωση κατάλληλου υποστηρικτικού και παρακινητικού περιβάλλοντος στον αθλητισμό.

Ικανότητες

- Να οργανώνουν τη μελέτη και την ανάλυση ψυχολογικών παραγόντων που επηρεάζουν τη συμμετοχή και την απόδοση στον αθλητισμό.
- Να αναπτύσσουν ολοκληρωμένη κατανόηση των ψυχολογικών αναγκών αθλητών διαφορετικών ηλικιών, φύλου, επιπέδου συμμετοχής και ιδιαίτερων χαρακτηριστικών.
- Να συνεργάζονται αποτελεσματικά με αθλητές, προπονητές και άλλους επαγγελματίες στο πλαίσιο της ψυχολογικής υποστήριξης της άσκησης και του αθλητισμού.
- Να λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με την επιλογή κατάλληλων στρατηγικών ψυχολογικής παρέμβασης, ανάλογα με το αγωνιστικό και κοινωνικό πλαίσιο.
- Να αναπτύσσουν κριτική σκέψη απέναντι σε σύνθετα ζητήματα της αθλητικής ψυχολογίας και της εφαρμογής της στην πράξη.
- Να συνθέτουν θεωρητικές και εφαρμοσμένες γνώσεις για την αντιμετώπιση ψυχολογικών προκλήσεων στον αγωνιστικό και μη αγωνιστικό αθλητισμό.
- Να υποστηρίζουν την ψυχική υγεία, την προσαρμογή και τη δια βίου συμμετοχή στην άσκηση και τον αθλητισμό.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία. Ιστορία, Πεδίο μελέτης, Πεδίο εφαρμογών.
2. Προσωπικότητα, τύποι και προσανατολισμοί στον αθλητισμό.
3. Ψυχολογικά χαρακτηριστικά αθλητών υψηλού αγωνιστικού επιπέδου.
4. Ανίχνευση και ανάπτυξη του ταλέντου στον αθλητισμό.
5. Νεανικός αθλητισμός
6. Θεωρίες αλλαγής συμπεριφοράς
7. Τέλος καριέρας – αποχώρηση από τον αθλητισμό.
8. Κίνητρα στον αθλητισμό: Θεωρίες και εφαρμογές
9. Στρες, άγχος, διέγερση στον αθλητισμό.
10. Προσοχή στον αθλητισμό.
11. Ενσυνειδητότητα στον αθλητισμό.
12. Ψυχολογία της άθλησης ατόμων με αναπηρία.
13. Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής / υπερκινητικότητας σε αθλητές.
14. Διατροφικές διαταραχές στον αγωνιστικό αθλητισμό.
15. Διαταραχές ύπνου και θεραπείες στον αγωνιστικό αθλητισμό.
16. Δυναμική της ομάδας στον αθλητισμό.
17. Ηγεσία στον αθλητισμό.
18. Σχέση προπονητή-αθλητή: Στρατηγικές και επικοινωνιακές δεξιότητες του προπονητή.
19. Επιδράσεις του κοινού στον αθλητισμό.
20. Βία και επιθετικότητα στον αθλητισμό.
21. Ψυχολογία τραυματισμών και συνέπειες.
22. Ψυχοφυσιολογία, βιοανάδραση και αθλητική απόδοση
23. Αθλητικής φύσεως διάσειση.
24. Ψυχολογική εξάσκηση κατά τη διάρκεια των αγώνων. Ψυχολογική συμβουλευτική.
25. Ανασκόπηση/ Ανακεφαλαίωση.

232Α Αγωγή σε άτομα με αναπηρία
ECTS: 5

Σκοπός: Η ύλη του μαθήματος στοχεύει αφενός στην κατανόηση των θεμάτων που

αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία, και αφετέρου στην ανάλυση και εμβάθυνση των διαδικασιών οι οποίες απαιτούνται για την ασφαλή και αποτελεσματική αντιμετώπιση αυτών. Το μάθημα αποτελεί τη βάση για την απόκτηση εξειδικευμένων γνώσεων σχετικά με τα χαρακτηριστικά των ατόμων με αναπηρίες.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Να κατανοούν τη φυσιολογική διαδικασία της ψυχοκινητικής ανάπτυξης
- Να γνωρίζουν την παθοφυσιολογία των ατόμων με αναπηρία όπως διαταραχές της νοημοσύνης και συμπεριφοράς, αναπηρίες που προέρχονται από βλάβη ή δυσλειτουργία του νευρικού συστήματος, κ.ά.
- Να αναλύουν τους τρόπους προσέγγισης και την ειδική αγωγή που εφαρμόζεται στα άτομα αυτά, ιδιαίτερα την κινητική προσέγγιση και τη δυνατότητα άθλησης αυτών των ατόμων

Δεξιότητες

- Να εκτελούν προσαρμοσμένα προγράμματα Φυσικής αγωγής και φυσικής δραστηριότητας • Να σχεδιάζουν με βάση τον σεβασμό στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα και την ευαισθησία σε θέματα φύλου
- Να εφαρμόζουν τις γνώσεις στην πράξη
- Να αξιολογούν με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

Ικανότητες

- Να οργανώνουν εξατομικευμένα προγράμματα και να εφαρμόζει τις γνώσεις στην πράξη • Να αναπτύσσουν κοινωνική, επαγγελματικής και ηθική υπευθυνότητα
- Να συνεργάζεται συνεργάζονται και να προσαρμόζεται με ευελιξία και αποτελεσματικότητα σε νέες καταστάσεις
- Να λαμβάνουν αποφάσεις με βάση τις ιδιαιτερότητες και τις μοναδικές ανάγκες των ατόμων με αναπηρία

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.

131Β Πρώτες βοήθειες Αθλουμένων
ECTS: 5

Σκοπός: Στόχος του μαθήματος είναι να εφοδιάσει τους φοιτητές/-τριες με όλες τις απαραίτητες γνώσεις παροχής πρώτων βοηθειών για την πρωτοβάθμια αντιμετώπιση συχνών διαταραχων υγείας στους αθλητικούς χώρους.

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις

- Να κατανοούν την συμπτωματολογία και την κλινική εικόνα διαφόρων επειγόντων περιστατικών όπως το έμφραγμα, το εγκεφαλικό, η υπογλυκαιμία ή η αναφυλαξία.
- Να γνωρίζουν την βασική παθοφυσιολογική διεργασία των διαφόρων επειγόντων περιστατικών
- Να γνωρίζουν την σημασία της προστασίας και της ασφάλειας του θύματος και του διασώστη, καθώς τον απαραίτητο εξοπλισμό και τα φάρμακα που πρέπει να διαθέτει ένα αθλητικό ιατρείο.

Δεξιότητες

- Να εκτελούν ΚΑΡΠΑ & Απινίδωση: Εκτέλεση θωρακικών συμπιέσεων, εμφυσήσεων και ασφαλής χρήση του Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή (AED).
- Να εφαρμόζουν τεχνικές απελευθέρωση αεραγωγού: Εφαρμογή της λαβής Heimlich σε πνιγμονή από ξένο σώμα και πλήξεις στην πλάτη ή θωρακικές πλήξεις
- Να αξιολογούν μια αιμορραγία ή ένα τραυματισμό και να εφαρμόζουν τεχνικές περίδεσης, πίεσης τραυμάτων και ακινητοποίησης καταγμάτων ή κρανιοεγκεφαλικών κακώσεων.
- Να εφαρμόζουν σωστά συσκευές αυτοέγχυσης αδρεναλίνης και άμεση φροντίδα θερμικών βλαβών.

Ικανότητες

- Να οργανώνουν αποτελεσματικά την καθοδήγηση των παρευρισκόμενων σε συνθήκες επείγοντος περιστατικού
- Να αναπτύσσουν ικανότητα αξιολόγησης της σοβαρότητας των περιστατικών και της ιεράρχηση των άμεσων ενεργειών που πρέπει να ακολουθήσουν
- Να συνεργάζονται με τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης (ΕΚΑΒ)
- Να λαμβάνουν γρήγορες αποφάσεις σε περιβάλλοντα με έντονο στρες (π.χ. αγωνιστικοί χώροι).

Διδακτικές ενότητες

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

159Β Μεθοδολογία Έρευνας και Στατιστική
ECTS: 5

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

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση:
Γνώσεις
- Να κατανοεί τις βασικές αρχές για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση επιστημονικών ερευνών στον τομέα της φυσικής αγωγής, του αθλητισμού, της υγείας και της αναψυχής
- Να γνωρίζει τα κριτήρια αξιολόγησης της ερευνητικής βιβλιογραφίας
- Να διακρίνει ανάμεσα σε έγκυρα και μη έγκυρα επιχειρήματα και πληροφορίες της ερευνητικής βιβλιογραφίας
- Να γνωρίζει πώς διατυπώνονται τα ερευνητικά ερωτήματα των επιστημονικών ερευνών
- Να γνωρίζει τις αρχές της στατιστικής ανάλυσης που πρέπει να ακολουθηθούν
- Να γνωρίζουν τις αρχές που διέπουν τη συγγραφή επιστημονικών εργασιών και τη σχετική ηθική δεοντολογία, ενισχύοντας έτσι την ικανότητά τους να παρουσιάζουν την έρευνά τους με επαγγελματισμό και ακεραιότητα.

Δεξιότητες
- Να συγγράφει επιστημονικές εργασίες με ορθό τρόπο.
- Να σχεδιάζει επιστημονικές έρευνες με τρόπο έγκυρο και αντικειμενικό
- Να εφαρμόζει τους κανόνες της ηθικής δεοντολογίας στο σχεδιασμό επιστημονικών ερευνών
- Να αξιολογεί επιστημονικές έρευνες με κριτήρια αντικειμενικά και έγκυρα

Ικανότητες
- Να οργανώνει με επάρκεια και ασφάλεια επιστημονικές έρευνες
- Να αναπτύσσει κρίση για το είδος των στατιστικών αναλύσεων
- Να συνεργάζεται αποτελεσματικά στο πλαίσιο σχεδιασμού και υλοποίησης επιστημονικών ερευνών
- Να λαμβάνει αποφάσεις για τον αποτελεσματικό σχεδιασμό και την υλοποίηση επιστημονικών ερευνών

Διδακτικές ενότητες
1. Εισαγωγή στην Έρευνα και την ΤΝ. Κριτική σκέψη. Πηγές γνώσης.
2. Ποσοτική και Ποιοτική Έρευνα.
3. Η Ερευνητική Διαδικασία. Από την Ιδέα στην Υλοποίηση
4. Σκοπός, Ερευνητικά Ερωτήματα, Υποθέσεις
5. Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας και Χρήση ΤΝ
6. Θεωρίες, Έννοιες και Μεταβλητές.
7. Σχεδιασμός Έρευνας και Δεοντολογία
8. Συλλογή Δεδομένων Ι. Ερωτηματολόγια
9. Συλλογή Δεδομένων ΙΙ. Συνεντεύξεις
10. Συλλογή Δεδομένων ΙΙΙ. Παρατήρηση

11. Ανάλυση Ποσοτικών Δεδομένων
12. Ανάλυση Ποιοτικών Δεδομένων
13. Συγγραφή και Παρουσίαση της Έρευνας

229Γ Εμβιομηχανική
ECTS: 7

Σκοπός:
Θεωρητικές διαλέξεις:
Με την ολοκλήρωση του μαθήματος κάθε φοιτητής θα πρέπει να είναι σε θέση να:
1. Περιγράψει και εφαρμόσει επιλεγμένες μηχανικές και ανατομικές αρχές που διέπουν την εκτέλεση βασικών κινητικών μοτίβων και αθλητικών δεξιοτήτων.
2. Αναλύσει συγκεκριμένα κινητικά μοτίβα τόσο από ανατομικής όσο και μηχανικής άποψης.
3. Να εφαρμόσει τις βασικές ανατομικές και μηχανικές αρχές στη διδασκαλία και την προπόνηση κινητικών δεξιοτήτων.

Εργαστήριο:
Τα εργαστηριακά μαθήματα έχουν ως στόχους:
• να γνωρίσει ο/η φοιτητής/τρια τα όργανα και τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται στην καταγραφή και αξιολόγηση των παραμέτρων του σώματος και της κίνησης του
• να αντιληφθεί τη πρακτική χρησιμότητα τους στην καθημερινότητα της εργασίας του/της ως Καθηγητή/τριας Φυσικής Αγωγής και κινησιολόγου.
• να κατανοήσει περαιτέρω της έννοιες της θεωρίας μέσα από παραδείγματα καταγραφής και ανάλυσης καθημερινών και αθλητικών κινήσεων του ανθρώπινου σώματος

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- να περιγράφουν επιλεγμένες μηχανικές αρχές που διέπουν την εκτέλεση βασικών κινητικών μοτίβων και αθλητικών δεξιοτήτων,
- να αναλύουν συγκεκριμένα κινητικά μοτίβα από ανατομικής και μηχανικής άποψης,
- να εξηγούν τη σχέση βασικών εμβιομηχανικών εννοιών με την ανθρώπινη κίνηση και την αθλητική απόδοση.

Δεξιότητες
- να εφαρμόζουν βασικές μηχανικές αρχές στη διδασκαλία και την προπόνηση κινητικών δεξιοτήτων,
- να χρησιμοποιούν βασικές μεθόδους καταγραφής και αξιολόγησης παραμέτρων του σώματος και της κίνησης,
- να αξιολογούν απλά δεδομένα από καθημερινές και αθλητικές κινήσεις του ανθρώπινου σώματος.

Ικανότητες
- να οργανώνουν την παρατήρηση και ανάλυση βασικών κινητικών δεξιοτήτων,
- να λαμβάνουν αποφάσεις για τη διδακτική ή προπονητική εφαρμογή των εμβιομηχανικών αρχών,
- να συνεργάζονται σε εργαστηριακές και μαθησιακές δραστηριότητες με χρήση σύγχρονων τεχνολογιών.

Διδακτικές ενότητες
Το μάθημα είναι θεωρητικό μάθημα κορμού και διεξάγεται με δύο δίωρες διαλέξεις εβδομαδιαίως κατά το χειμερινό εξάμηνο. Περιλαμβάνει επίσης οκτώ προαιρετικά εργαστηριακά μαθήματα 90 λεπτών, τα οποία ενισχύουν την κατανόηση της θεωρίας μέσω εφαρμοσμένων μετρήσεων και ανάλυσης της ανθρώπινης κίνησης.

Ενδεικτικό περιεχόμενο διαλέξεων:
1. Εισαγωγή στο μάθημα, ορισμοί και ιστορία.
2. Τομείς εμβιομηχανικής έρευνας και σύγχρονες προοπτικές.
3. Ανάλυση της κίνησης και βασική ορολογία.
4. Βασικοί έμβιοι και μηχανικοί όροι και έννοιες.
5. Βασική εμβιομηχανική των οστών, των μυών και των αρθρώσεων.
6. Γραμμική και γωνιακή κινηματική.
7. Γραμμική και γωνιακή κινητική.
8. Βασικές αρχές ανάλυσης βάδισης Ι.
9. Βασικές αρχές ανάλυσης βάδισης ΙΙ.
10. Φάσμα ισχύος και εξομάλυνση (φιλτράρισμα) δεδομένων.
11. Μια ειδική περίπτωση γραμμικής κινηματικής: βολές.
12. Μηχανισμοί μετακίνησης, καθοριστικοί παράγοντες της βάδισης, περπάτημα ανεστραμμένου εκκρεμούς και μετακίνηση σε μειωμένη βαρύτητα.
13. Ελαστική αποθήκευση ενέργειας, κόστος τρεξίματος, ανηφόρες/κατηφόρες και τρέξιμο με βάρη.
14. Προχωρημένη εμβιομηχανική, ειδικές περιπτώσεις και ανακεφαλαίωση.

Εργαστηριακές ασκήσεις: ανθρωπομετρία, εύρεση κέντρου μάζας σώματος, λιπομέτρηση με δερματοπτυχές, μέτρηση μήκους μελών και κινητικού πλάτους αρθρώσεων με χρήση κινητού τηλεφώνου, μέτρηση και αξιολόγηση ισομετρικής δύναμης, κατακόρυφου άλματος, ισορροπίας και ανάλυση βάδισης.

178Δ Εργοφυσιολογία
ECTS: 7

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοούν τη λειτουργία των ενεργειακών συστημάτων και τις βιολογικές προσαρμογές του οργανισμού κατά την άσκηση.
- Να αναλύουν τις ενεργειακές φάσεις του μυϊκού έργου και τη σχέση άσκησης–μεταβολισμού.
- Να ερμηνεύουν τον προσδιορισμό και υπολογισμό της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας, της VO_2max και το αναερόβιο κατώφλι.
- Να γνωρίζουν τα χαρακτηριστικά των μυϊκών ινών και τον ρόλο της κληρονομικότητας στην απόδοση.
- Να επεξηγούν τις φυσιολογικές αποκρίσεις του οργανισμού σε διαφορετικές περιβαλλοντικές συνθήκες κατά την άσκηση.
- Να κατανοούν τους μηχανισμούς θερμορύθμισης και την επίδραση των βιολογικών / κιρκάδιων ρυθμών.

Δεξιότητες
- Να εκτελούν βασικές εργοφυσιολογικές δοκιμασίες αξιολόγησης.
- Να εφαρμόζουν βασικές μεθόδους μέτρησης φυσιολογικών παραμέτρων.
- Να καταγράφουν και να παρουσιάζουν δεδομένα από δοκιμασίες αξιολόγησης.
- Να ερμηνεύουν βασικά αποτελέσματα εργομετρικών μετρήσεων.
- Να εφαρμόζουν βασικές αρχές ασφάλειας, ηθικής και δεοντολογίας κατά τη διεξαγωγή εργομετρικών δοκιμασιών στο εργαστήριο και στο πεδίο.

Ικανότητες
- Να συμμετέχουν σε διαδικασίες αξιολόγησης της φυσικής απόδοσης στο εργαστήριο και στο πεδίο.

- Να εφαρμόζουν βασικές γνώσεις σχετικά με τις βιολογικές προσαρμογές του οργανισμού στην άσκηση.
- Να συνεργάζονται αποτελεσματικά σε διεπιστημονικό περιβάλλον άσκησης.
- Να επιδεικνύουν κριτική σκέψη στην ερμηνεία εργοφυσιολογικών δεδομένων.
- Να προσαρμόζουν την άσκηση σε διαφορετικές περιβαλλοντικές συνθήκες.

Διδακτικές ενότητες

1. Βιολογικές Προσαρμογές
2. Ενεργειακά Συστήματα
3. Ενεργειακές Φάσεις του Μυϊκού Έργου
4. Αναπνευστικό Πηλίκο
5. Άσκηση & Καύσιμα
6. Αερόβια Ικανότητα
7. Μεταβολές στην VO_2max με Ακινητοποίηση και Άσκηση
8. Μέτρηση & Αξιολόγηση της Αερόβιας Ικανότητας
9. Εργαστηριακές Ασκήσεις
10. Μυϊκή λειτουργία & Απόδοση
11. Λήψη & Ανάλυση Μυϊκού ιστού
12. Σωματότυπος & Κληρονομικότητα
13. Αναερόβια Ικανότητα
14. Αναερόβιο κατώφλι
15. Εγκλιματισμός & Μακροπρόσθετες Προσαρμογές στο Υψόμετρο
16. Θερμορύθμιση
17. Απόδοση σε διαφορετικές περιβαλλοντικές
18. Ανθρώπινη απόδοση & Κιρκάδιοι ρυθμοί

281Γ Παιδαγωγική Ψυχολογία
ECTS: 5

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοεί τις βασικές έννοιες, αρχές και θεωρητικές προσεγγίσεις της παιδαγωγικής ψυχολογίας.
- Να γνωρίζει τα κύρια μοντέλα γνωστικής ανάπτυξης και τη σημασία τους για τη μαθησιακή διαδικασία.
- Να αναλύει τις διαστάσεις της προσωπικής και κοινωνικο-συναισθηματικής ανάπτυξης στο πλαίσιο της εκπαίδευσης, της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού.
- Να εξηγεί τον ρόλο των ατομικών διαφορών στη μάθηση, στη συμμετοχή και στην απόδοση.
- Να γνωρίζει τις βασικές αρχές των συμπεριφορικών και γνωστικών θεωριών μάθησης.

- Να αναλύει τις ψυχολογικές διεργασίες που επηρεάζουν τη μάθηση, όπως η προσοχή, η μνήμη, η σκέψη και τα κίνητρα.
- Να εξηγεί τη σημασία του μαθησιακού κλίματος και των ψυχοπαιδαγωγικών προσεγγίσεων στην ενίσχυση της μάθησης.
- Να κατανοεί τις βασικές αρχές της ισότητας, της δικαιοσύνης και της συμπερίληψης στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.
- Να γνωρίζει τον ρόλο της αξιολόγησης στη μαθησιακή διαδικασία και στην ενίσχυση της ανάπτυξης των μαθητών/-τριών.
- Να εξηγεί τη σημασία της διαπροσωπικής επικοινωνίας και των προσδοκιών των
- εκπαιδευτικών στη διαμόρφωση της μάθησης και της συμπεριφοράς.

Δεξιότητες

- Να εκτελεί βασική ανάλυση ψυχοπαιδαγωγικών φαινομένων που εμφανίζονται σε εκπαιδευτικά, αθλητικά και κινητικά περιβάλλοντα.
- Να σχεδιάζει μαθησιακές δραστηριότητες που λαμβάνουν υπόψη τις αναπτυξιακές ανάγκες και τις ατομικές διαφορές των μαθητών/-τριών.
- Να εφαρμόζει βασικές αρχές των θεωριών μάθησης στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής και σε αθλητικά περιβάλλοντα.
- Να αξιολογεί τον ρόλο του κλίματος μάθησης, της ανατροφοδότησης και της επικοινωνίας στην πρόοδο των μαθητών/-τριών και αθλητών/-τριών.
- Να εφαρμόζει πρακτικές ενίσχυσης θετικού μαθησιακού κλίματος και ισότιμης συμμετοχής.
- Να χρησιμοποιεί βασικές τεχνικές αξιολόγησης για την υποστήριξη της μάθησης και της απόδοσης.
- Να αναγνωρίζει και να διαχειρίζεται ζητήματα που σχετίζονται με τη διαφορετικότητα, την ισότητα και τις προσδοκίες του/της εκπαιδευτικού.
- Να συνδέει θεωρητικές αρχές της ψυχολογίας με πρακτικές εφαρμογές στη διδασκαλία και τη μάθηση.

Ικανότητες

- Να οργανώνει μαθησιακά περιβάλλοντα που προάγουν την ενεργή συμμετοχή, την ψυχολογική ασφάλεια και τον σεβασμό.
- Να αναπτύσσει στρατηγικές διδασκαλίας και υποστήριξης της μάθησης με βάση αρχές της παιδαγωγικής ψυχολογίας.
- Να συνεργάζεται αποτελεσματικά με μαθητές/-ήτριες, αθλητές/-ήτριες και συναδέλφους για τη δημιουργία θετικού παιδαγωγικού κλίματος.
- Να λαμβάνει αποφάσεις σχετικά με τη διδασκαλία, την ανατροφοδότηση, την αξιολόγηση και τη διαχείριση της τάξης με βάση ψυχοπαιδαγωγικά κριτήρια.
- Να αναπτύσσει ευαισθησία απέναντι σε ζητήματα ισότητας, συμπερίληψης και διαφορετικότητας στο πλαίσιο της εκπαίδευσης και του αθλητισμού.
- Να επιδεικνύει αναστοχαστική στάση ως προς τον ρόλο του/της εκπαιδευτικού ή προπονητή/-τριας στη διευκόλυνση της μάθησης και της ανάπτυξης.

Διδακτικές ενότητες

1. Έννοια, σκοπός και αντικείμενο της παιδαγωγικής ψυχολογίας.
2. Θεωρία και έρευνα πάνω στην ανάπτυξη του παιδιού.
3. Κληρονομικότητα και περιβάλλον.
4. Κινητική και Γνωστική ανάπτυξη.
5. Προσωπικότητα, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη.
6. Ψυχολογικές θεωρίες για τη μάθηση και τη διδασκαλία.
7. Ο ρόλος του πλαισίου ανάπτυξης (οικογένεια, συνομήλικοι, ΜΜΕ, σχολική εκπαίδευση)
8. Φύλο, άσκηση και αθλητισμός στο σχολείο.
9. Ανάγκες, κίνητρα, ενδιαφέροντα στη σχολική ζωή.
10. Διαπροσωπική επικοινωνία στη σχολική τάξη και προσδοκίες εκπαιδευτικών.

11. Κοινωνικές διακρίσεις και ρατσισμός στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.
12. Περιβάλλον και παιδαγωγική.
13. Η παιδαγωγική προσωπικότητα του εκπαιδευτικού.
14. Ανασκόπηση.

231Ε Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού
ECTS: 5

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

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

- Να κατανοούν τις βασικές έννοιες Οργάνωσης του Αθλητισμού
- να κατανοήσουν τον τρόπο που λειτουργεί (ή θα έπρεπε να λειτουργεί) η αθλητική αγορά/βιομηχανία

Γνώσεις

- Να κατανοούν το περιβάλλον του μάνατζμεντ
- Να γνωρίζουν τις τάσεις
- Να αναλύουν την υφιστάμενη κατάσταση

Δεξιότητες

- Να εκτελούν σύνθετες αναλύσεις
- Να σχεδιάζουν στρατηγικές ανάπτυξης
- Να εφαρμόζουν την θεωρία στην πράξη
- Να αξιολογούν την υφιστάμενη κατάσταση
- Να οργανώνουν την εργασία
- Να αναπτύσσουν δεξιότητες επικοινωνίας
- Να συνεργάζονται με τους συμφοιτητές τους
- Να λαμβάνει αποφάσεις σχετικά με την επικοινωνία

Διδακτικές Ενότητες
1. Εισαγωγή
2. Η Αθλητική Αγορά
3. Αρχές Μάρκετινγκ
4. Αρχές Μάνατζμεντ
5. Ειδικά Χαρακτηριστικά του Αθλητικού Προϊόντος
6. Τμηματοποίηση Αγοράς
7. Αθλητική Χορηγία (1)
8. Ανάλυση του Εσωτερικού κι Εξωτερικού Περιβάλλοντος
9. Αθλητική Χορηγία (2)
10. Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού (1)
11. Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμκού (2)
12. Πλάνο Μάρκετινγκ Σύνοψη

377ΣΤ Αθλητικές Κακώσεις
ECTS: 5

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση:

Γνώσεις

- Την συχνότητα εμφάνισης και τον μηχανισμό πρόκλησης μιας αθλητικής κάκωσης
- Την αδρή παθοφυσιολογία της αθλητικής κάκωσης
- Τους προδιαθεσικούς παράγοντες κινδύνου μιας αθλητικής κάκωσης
- Την αναγνώριση και αξιολόγηση της βαρύτητας μιας αθλητικής κάκωσης

Δεξιότητες

- Να είναι σε θέση να διαχειριστούν έναν οξύ η χρόνιο τραυματισμό
- Την πρόληψη των αθλητικών κακώσεων
- Την πρόληψη υποτροπών μετά από μια αθλητική κάκωση

Ικανότητες

- Να διαχειρίζονται την επανένταξη ενός αθλητή
- Να έχουν γνώση των κριτηρίων επιστροφής στην άθλησης.

Γενικές Ικανότητες

1. Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
2. Λήψη αποφάσεων
3. Αυτόνομη εργασία
4. Ομαδική εργασία
5. Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
6. Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
7. Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στις αθλητικές κακώσεις: Συχνότητα, αιτιολογία, προδιαθεσικοί παράγοντες, αξιολόγηση, επιστημονική ομάδα υποστήριξης.
2. Κακώσεις στον ανώριμο σκελετό: Συχνότητα, αιτιολογία, είδη τραυματισμών, προδιαθεσικοί παράγοντες, αξιολόγηση, πρόληψη.
3. Μυϊκοί τραυματισμοί: Συχνότητα, αιτιολογία, μηχανισμοί τραυματισμού, αξιολόγηση, βασικές αρχές αποκατάστασης, πρόληψη.
4. Συνδεσμικοί και τενόντιοι τραυματισμοί: Συχνότητα, αιτιολογία, μηχανισμοί τραυματισμού, αξιολόγηση, βασικές αρχές αποκατάστασης, πρόληψη.
5. Οστικοί τραυματισμοί: Συχνότητα, αιτιολογία, μηχανισμοί τραυματισμού, αξιολόγηση, βασικές αρχές αποκατάστασης, πρόληψη.
6. Τραυματισμοί χόνδρου: Συχνότητα, αιτιολογία, μηχανισμοί τραυματισμού, αξιολόγηση, βασικές αρχές αποκατάστασης, πρόληψη.
7. Κακώσεις σπονδυλικής στήλης στον αθλητισμό
8. Κακώσεις ώμου, αγκώνα, καρπού στον αθλητισμό
9. Κακώσεις του γόνατος και της ποδοκνημικής στον αθλητισμό
10. Κακώσεις πυελικού δακτυλίου και ισχίου
11. Κακώσεις της βουβωνικής περιοχής
12. Βασικές Αρχές αποκατάστασης αθλητικών τραυματισμών
13. Κριτήρια επιστροφής στην άθληση μετά από τραυματισμό

128Ζ Ιστορία και Φιλοσοφία της Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
ECTS: 7

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

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

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

280Γ Βιοχημεία της Άσκησης και Διατροφή Αθλουμένων
ECTS: 8

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

μάθημα διδάσκεται στα Ελληνικά και (αν υπάρχει ξενόγλωσσο ακροατήριο) στα Αγγλικά.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Περιγράφουν βασικές έννοιες της χημείας, της βιοχημείας και της διατροφής.
- Παραθέτουν τις κύριες βιολογικές ουσίες στο ανθρώπινο σώμα.
- Απαριθμούν τα θρεπτικά συστατικά της ανθρώπινης διατροφής (μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά).
- Περιγράφουν τις διαδικασίες της πέψης, της απορρόφησης και του μεταβολισμού των θρεπτικών συστατικών.
- Περιγράφουν τις βιοχημικές διεργασίες στο νευρικό σύστημα που οδηγούν στη μυϊκή συστολή.
- Περιγράφουν τις βιοχημικές διεργασίες στο μυϊκό σύστημα που οδηγούν στη μυϊκή συστολή.
- Περιγράφουν τις βιοχημικές διεργασίες παραγωγής ενέργειας από τις διαθέσιμες πηγές κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Εξηγούν τη συμβολή των διαφορετικών μακροθρεπτικών συστατικών στην παραγωγή ενέργειας σε διάφορα είδη άσκησης.
- Εξηγούν την επιστημονική βάση των διατροφικών στρατηγικών για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης.
- Διακρίνουν τους ρόλους των διαφορετικών πηγών ενέργειας στον ασκησιακό μεταβολισμό.
- Αναγνωρίζουν τα διατροφικά εργογόνα βοηθήματα που βασίζονται σε επιστημονικά τεκμήρια και να περιγράφουν τους μηχανισμούς δράσης τους στον αθλητισμό και την άσκηση.

Δεξιότητες

- Εξηγούν πώς οι βιοχημικές μεταβολές κατά την άσκηση επηρεάζουν τον ανθρώπινο μεταβολισμό.
- Τεκμηριώνουν την επιλογή των πηγών ενέργειας με βάση τις ειδικές απαιτήσεις διαφορετικών τύπων άσκησης.
- Διακρίνουν, με βάση την επιστημονική βιβλιογραφία, τα αποτελεσματικά από τα αναποτελεσματικά ή/και μη ασφαλή διατροφικά εργογόνα βοηθήματα.
- Εφαρμόζουν τις αρχές του χρονισμού των θρεπτικών συστατικών για την υποστήριξη της προπόνησης και του αγωνιστικού έργου.

Ικανότητες

- Εφαρμόζουν θεωρητικές έννοιες της βιοχημείας και του μεταβολισμού για την ερμηνεία των αποκρίσεων στην άσκηση.
- Αξιολογούν τις αρχές του ασκησιακού μεταβολισμού σε διαφορετικά πλαίσια προπόνησης και απόδοσης.
- Προτείνουν διατροφικές στρατηγικές βασισμένες σε επιστημονικά τεκμήρια για τη διαχείριση του σωματικού βάρους και τη βελτιστοποίηση της σύστασης σώματος.
- Αξιολογούν κριτικά την επιστημονική εγκυρότητα πληροφοριών που σχετίζονται με τη διατροφή και την αθλητική διατροφή.
- Τεκμηριώνουν και υπερασπίζονται επιστημονικά τεκμηριωμένη γνώση έναντι παρανοήσεων και μύθων στους τομείς του ασκησιακού μεταβολισμού και της αθλητικής διατροφής.

Διδακτικές ενότητες:

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

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

319Ε Αθλητιατρική
ECTS: 7

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Γνώσεις
- Να κατανοεί τις οξείες ανταποκρίσεις των διαφόρων συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού σε σχέση με την άσκηση καθώς και τις χρόνιες προσαρμογές που επιφέρει η συστηματική γύμναση
- Να γνωρίζει τις ανατομικές και φυσιολογικές ιδιαιτερότητες που έχουν τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι και οι γυναίκες, ώστε η άσκηση να είναι ασφαλής και αποτελεσματική
- Να γνωρίζει τους κανόνες υγιεινής και τους κινδύνους που απορρέουν από την χρήση απαγορευμένων ουσιών
- Να γνωρίζει την σημασία του προαγωνιστικού ελέγχου
- Να εξηγεί γιατί η άσκηση αποτελεί φάρμακο για την πρόληψη και αποκατάσταση διαφόρων παθήσεων

Δεξιότητες
- Να εκτελεί και να προσαρμόζει την προπόνηση σε ακραίες συνθήκες για την αποφυγή επιπλοκών
- Να εφαρμόζει και να χρησιμοποιεί βασικές συμβουλές αθλητικής διατροφής για βελτίωση της απόδοσης
- Να αξιολογεί και να εφαρμόζει προγράμματα άσκησης ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και την κατάσταση της υγείας
- Να αξιολογεί συμπτώματα που μπορεί να οφείλονται στο σύνδρομο υπερπροπόνησης

Ικανότητες
- Να αναπτύσσει συνεργασίες με άλλες ειδικότητες για την επίτευξη των βέλτιστών αποτελεσμάτων της άσκησης
- Να λαμβάνει αποφάσεις που αφορούν πιθανούς κινδύνους για την υγεία ενός αθλούμενου κατά την διενέργεια ενός προγράμματος αποκατάστασης ή άσκησης.

Διδακτικές ενότητες:
1. Οξείες ανταποκρίσεις των διαφόρων συστημάτων στην άσκηση.

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

383ΣΤ Προπονητική
ECTS: 8

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοούν τις βασικές έννοιες και αρχές της προπονητικής επιστήμης
- Να γνωρίζουν τους βιολογικούς μηχανισμούς προσαρμογής στην προπόνηση
- Να αναλύουν τα στοιχεία επιβάρυνσης και τις επιδράσεις τους
- Να εξηγούν τη δομή και τη λογική του προπονητικού σχεδιασμού και της περιοδικότητας

Δεξιότητες
- Να εκτελούν βασικές μεθόδους αξιολόγησης φυσικών ικανοτήτων
- Να σχεδιάζουν προγράμματα προπόνησης για δύναμη, ταχύτητα, αντοχή και κινητικότητα
- Να εφαρμόζουν αρχές προπόνησης σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες
- Να αξιολογούν την αποτελεσματικότητα προπονητικών προγραμμάτων

Ικανότητες
- Να οργανώνουν ολοκληρωμένα προπονητικά πλάνα
- Να αναπτύσσουν στρατηγικές προσαρμογής της προπόνησης
- Να συνεργάζονται σε διεπιστημονικό περιβάλλον
- Να λαμβάνουν τεκμηριωμένες προπονητικές αποφάσεις

Διδακτικές ενότητες

1. Βασικές έννοιες της προπονητικής – προπόνησης.
2. Βιολογικοί νόμοι και νομοτέλειες της προπονητικής.
3. Αρχές προπόνησης.
4. Καθοδήγηση, ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας.
5. Σχεδιασμός και περιοδικότητα της προπόνησης
6. Μεθοδολογία ανάπτυξης της ικανότητας της δύναμης
7. Ιδιαιτερότητες ανάπτυξης της δύναμης σε σχέση με την ηλικία
8. Μεθοδολογία ανάπτυξης της ταχύτητας.
9. Ιδιαιτερότητες ανάπτυξης της ταχύτητας σε σχέση με την ηλικία
10. Μεθοδολογία ανάπτυξης της αντοχής.
11. Μεθοδολογία ανάπτυξης της κινητικότητας. Κινητικότητα και ηλικία.
12. Μεθοδολογία ανάπτυξης των συντονιστικών ικανοτήτων
13. Αξιολόγηση και έλεγχος της προπονητικής διαδικασίας
14. Εφαρμογές προπονητικής σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα
15. Προπονητική για υγεία και ειδικούς πληθυσμούς

ΟΜΑΔΑ 2: ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

523 Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού στη Φυσική Αγωγή
ECTS: 4

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

Γνώσεις που αφορούν

- τους κανονισμούς διεξαγωγής των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.
- τη μεθοδολογία - διδασκαλία των βασικών δεξιοτήτων του κλασικού αθλητισμού στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση.
- τη μεθοδολογία - διδασκαλία της τεχνικής συγκεκριμένων αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Δεξιότητες που αφορούν

- την εκτέλεση της σωστής τεχνικής βασικών δεξιοτήτων του κλασικού αθλητισμού.
- την εκτέλεση της σωστής τεχνικής συγκεκριμένων αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού που αφορούν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.
- την εφαρμογή της μεθοδικής διδασκαλίας των βασικών δεξιοτήτων του κλασικού αθλητισμού.
- την εφαρμογή της μεθοδικής διδασκαλίας της τεχνικής συγκεκριμένων αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού που αφορούν το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.
- την αξιολόγηση της εκτέλεσης της τεχνικής καθώς και της φυσικής κατάστασης μέσα από τις βασικές δεξιότητες του κλασικού αθλητισμού.
- την αξιολόγηση της εκτέλεσης της τεχνικής συγκεκριμένων αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού που αφορούν το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Ικανότητες που αφορούν

- την οργάνωση του περιβάλλοντος εκμάθησης των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.
- την ανάπτυξη και βελτίωση της ανάλυσης και της κριτικής σκέψης.
- τη συνεργασία

- τη λήψη αποφάσεων
- την προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- στο σεβασμό στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα.
- στο σεβασμό στο φυσικό περιβάλλον
- στην προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης.

Διδακτικές ενότητες

Ενότητα Δρόμων: Δρόμοι ταχύτητας – Σκυταλοδρομίες – Δρόμοι ημιαντοχής -αντοχής

1. Εισαγωγή στα δρομικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού. Κανονισμοί στα αγωνίσματα των δρόμων. Δρόμοι αντοχής: Μέθοδοι – μεθοδική διδασκαλία.
2. Τεχνική ανάλυση του τρεξίματος στους δρόμους ταχύτητας. Βασικές δρομικές ασκήσεις (ΑΒΓ) με έμφαση στην εφαρμογή του kids' athletics. Ασκήσεις για εξάσκηση μήκους και συχνότητας διασκελισμού.
3. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής τρεξίματος σε ευθεία και στροφή (τρέξιμο σε ευθεία, σλάλομ, σε καμπύλη), συχνότητα κίνησης με έμφαση στην εφαρμογή του kids' athletics.
4. Τεχνική και μεθοδολογία διδασκαλίας εκκίνησης από όρθια θέση και βατήρα (φάση επιτάχυνσης)
5. Μεθοδική διδασκαλία των σκυταλοδρομιών με έμφαση στην εφαρμογή του kids' athletics. Τεχνική και τακτική των σκυταλοδρομιών (μεταβίβαση της σκυτάλης). Πρόοδοι ενότητας δρόμων: Δοκιμασία αναστοχασμού Quiz 1ο (θεωρία) και δοκιμασία 1ης προόδου (πράξη).

Ενότητα ρίψεων – Βαριές και ελαφριές ρίψεις (τεχνική ώθησης Ο' Brien σφαιροβολία – τεχνική ρίψης μπαλάκι)

6. Κανονισμοί ρίψεων. Εισαγωγή στις ρίψεις. Χειρισμός βοηθητικών ριπτικών οργάνων. Ωθήσεις από διάφορες θέσεις και σε διάφορες κατευθύνσεις με ένα και δύο χέρια. Ευθύγραμμες ρίψεις από διάφορες θέσεις και σε διάφορες κατευθύνσεις με ένα και δύο χέρια με έμφαση στην εφαρμογή του kids' athletics.
7. Τεχνική & μεθοδική εκμάθηση του ακοντισμού με ρίψη βοηθητικών οργάνων (vortex- μπαλάκι).
8. Τεχνική σφαιροβολίας. Εξοικείωση με τη σφαίρα, θέση ώθησης.
9. Μετατόπιση Ο' Brien και περιστροφική. Πρόοδοι ενότητας ρίψεων: Δοκιμασία αναστοχασμού Quiz 2ο (θεωρία) και δοκιμασία 2ης προόδου (πράξη).

Ενότητα Αλμάτων – Οριζόντια και κατακόρυφα άλματα (άλμα σε μήκος και άλμα σε ύψος)

10. Κανονισμοί οριζόντιων και κατακόρυφων αλμάτων. Αλτικές ασκήσεις σε παιγνιώδη μορφή με έμφαση στην εφαρμογή του kids athletics. Οριζόντιες και κατακόρυφες αλτικές ασκήσεις. Κάθετα άλματα: αλτική επιδεξιότητα – μεθοδική διδασκαλίας στο Δημοτικό Σχολείο – μεθοδική εκμάθηση του άλματος σε ύψος στο σχολείο χωρίς στρώμα.
11. Τεχνική ανάλυση άλματος σε μήκος. Μεθοδική διδασκαλία άλματος σε μήκος. Θέση απογείωσης, βήμα – άλμα, προσγείωση στο σκάμμα.
12. Τεχνικές αιώρησης (1½ διασκελισμός, εκτατικό), εύρεση μήκους φόρας.
13. Άλμα εις ύψος: τεχνική του άλματος σε ύψος. Θέση απογείωσης–πέρασμα του πήχη–προσγείωση στο στρώμα. Δοκιμασία αναστοχασμού Quiz 3ο (θεωρία) και δοκιμασία 3ης προόδου (πράξη).

524 Διδακτικές Μέθοδοι στη Φυσική Αγωγή
ECTS: 4

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Αναλύουν τη σχέση μεταξύ αγωγής και άθλησης και ερμηνεύουν τους σκοπούς και τους στόχους της Φυσικής Αγωγής στο σύγχρονο σχολείο.
- Αναγνωρίζουν τις πηγές εξουσίας του/της εκπαιδευτικού και τον ρόλο τους στη διαμόρφωση του παιδαγωγικού κλίματος.
- Εξηγούν τα αίτια της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς και τις βασικές αρχές αποτελεσματικής διαχείρισής της.
- Περιγράφουν τις σύγχρονες παιδαγωγικές μεθόδους διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή.
- Αναλύουν τις βασικές μεθόδους διδασκαλίας των αθλοπαιδιών και των κινητικών δεξιοτήτων.
- Περιγράφουν τις αρχές της μουσικοκινητικής αγωγής, του δημιουργικού χορού και της ψυχοκινητικής αγωγής.
- Εξηγούν τις βασικές αρχές της διδασκαλίας για τη δια βίου άθληση και την προαγωγή της υγείας.
- Περιγράφουν τα χαρακτηριστικά και τα στάδια εφαρμογής της μεθόδου project στη Φυσική Αγωγή.
- Αναγνωρίζουν στρατηγικές για την αύξηση του ενδιαφέροντος και της ενεργού συμμετοχής των μαθητών/-τριών στο μάθημα.

Δεξιότητες

- Εφαρμόζουν τους σκοπούς και τους στόχους της Φυσικής Αγωγής στον σχεδιασμό διδακτικών δραστηριοτήτων που προάγουν την ολόπλευρη ανάπτυξη των μαθητών/-τριών.
- Επιλέγουν και εφαρμόζουν κατάλληλες παιδαγωγικές μεθόδους ανάλογα με τους μαθησιακούς στόχους και τα χαρακτηριστικά των μαθητών/-τριών.
- Σχεδιάζουν μαθήματα Φυσικής Αγωγής αξιοποιώντας σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις.
- Εφαρμόζουν αποτελεσματικές στρατηγικές πρόληψης και διαχείρισης της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς.
- Σχεδιάζουν δραστηριότητες μουσικοκινητικής αγωγής, δημιουργικού χορού και ψυχοκινητικής αγωγής.
- Οργανώνουν δραστηριότητες που προάγουν τη δημιουργικότητα, τη συνεργασία και την ενεργό συμμετοχή των μαθητών/-τριών.
- Αναπτύσσουν διδακτικά σενάρια που ενισχύουν τη δια βίου άθληση, την υγεία και τη βελτίωση της κινητικής επιδεξιότητας.

Ικανότητες

- Αξιολογούν την καταλληλότητα διαφορετικών διδακτικών μεθόδων και επιλέγουν την πλέον αποτελεσματική ανάλογα με το εκπαιδευτικό πλαίσιο.
- Διαμορφώνουν ένα θετικό, ασφαλές και υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον που ενισχύει τη συμμετοχή όλων των μαθητών/-τριών.
- Προσαρμόζουν τη διδασκαλία στις διαφορετικές ανάγκες, τα ενδιαφέροντα και τις δυνατότητες των μαθητών/-τριών.
- Τεκμηριώνουν τις διδακτικές τους επιλογές αξιοποιώντας σύγχρονες παιδαγωγικές αρχές και ερευνητικά δεδομένα.
- Αναστοχάζονται κριτικά σχετικά με τη διδακτική τους πρακτική και επιδιώκουν τη συνεχή επαγγελματική τους ανάπτυξη.

Διδακτικές ενότητες

1. Αγωγή και άθληση-στόχοι φυσικής αγωγής.
2. Πηγές εξουσίας του εκπαιδευτικού.
3. Ανεπιθύμητη συμπεριφορά.

4. Παιδαγωγικές μέθοδοι διδασκαλίας Φυσικής Αγωγής - Μέθοδος project.
5. Μέθοδοι διδασκαλίας αθλοπαιδιών
6. Μουσικοκινητική αγωγή.
7. Δημιουργικότητα και Δημιουργικός χορός.
8. Μέθοδοι διδασκαλίας για τη δια βίου άθληση για υγεία.
9. Διαθεματική εκπαίδευση - Διαπολιτισμική εκπαίδευση.
10. Μέθοδοι βελτίωσης της επιδεξιότητας.
11. Αύξηση του ενδιαφέροντος των μαθητών/τριών για το μάθημα.
12. Ψυχοκινητική αγωγή
13. Εργασίες φοιτητών

530 Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών στη Φυσική Αγωγή
ECTS: 4

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ριες στοιχειώδεις γνώσεις της μουσικοχορευτικής μας παράδοσης, έτσι ώστε να είναι σε θέση να καλύψουν τις διδακτικές ανάγκες, σε ότι αφορά τον Ελληνικό παραδοσιακό χορό, σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης και σε περιφερειακούς πολιτιστικούς συλλόγους. Το μάθημα έχει ως στόχο οι μελλοντικοί καθηγητές Φυσικής Αγωγής να γνωρίσουν τα ήθη και έθιμα του Ελληνικού λαού, τις ηθικές, αισθητικές και παιδαγωγικές αξίες που απορρέουν από αυτά και να συμμετέχουν στη διάδοσή τους στις νεώτερες γενιές. Οι κύριες ενότητες του μαθήματος αναφέρονται στην Ιστορία του Ελληνικού χορού, τη θέση του Ελληνικού παραδοσιακού χορού στη λαογραφία, τη διδασκαλία αντιπροσωπευτικών χορών από όλες τις περιοχές της Ελλάδας, τη μορφολογική ανάλυση των χορών και τη διδακτική του Ελληνικού παραδοσιακού χορού.

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Κατανοήσουν τον ρόλο του Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού
- Γνωρίζουν τη σχέση μεταξύ Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού και κοινωνίας
- Αντιληφθούν τη συμμετοχή στον Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού και τη συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες
- Κατανοήσουν την εξέλιξη του Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού στην κοινωνία
- Κατανοήσουν τον ρόλο του φύλου στον Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού

Δεξιότητες
- Να εκτελούν τους χορούς σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα ΦΑ
- Να σχεδιάζουν ένα μάθημα
- Να εφαρμόζουν τη μεθοδολογία διδασκαλίας
- Να αξιολογούν την απόδοση των μαθητώ/τριων

Ικανότητες
- Να οργανώνουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα
- Να αναπτύσσουν διαφορετικές δεξιότητες
- Να συνεργάζονται ομαδικά

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

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

543 Διδακτική του Ποδοσφαίρου στη Φυσική Αγωγή
ECTS: 4

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοούν τις θεμελιώδεις αρχές, τους κανονισμούς και τη δομή του ποδοσφαίρου ως αγωνιστικού αθλήματος.
- Να γνωρίζουν τις βασικές αρχές της τεχνικής και τακτικής του παιχνιδιού.
- Να αναλύουν τις φάσεις του παιχνιδιού (επιθετική, αμυντική λειτουργία και φάσεις μεταβάσεις) με βάση σύγχρονα προπονητικά πρότυπα.
- Να εξηγούν τις βασικές αρχές της διδακτικής και της προπονητικής διαδικασίας και της ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων στο ποδόσφαιρο.
- Να περιγράφουν τις αρχές σχεδιασμού, οργάνωσης και αξιολόγησης της διδακτικής και της προπονητικής διαδικασίας στο ποδόσφαιρο.

Δεξιότητες

- Να διδάσκουν με ορθότητα και αποτελεσματικότητα τις βασικές τεχνικές δεξιότητες του ποδοσφαίρου (π.χ. οδήγημα μπάλας, μεταβίβαση- υποδοχή, προσποίηση-ντρίπλα, σουτ, κεφαλιά).
- Να σχεδιάζουν και να υλοποιούν ημερήσια πλάνα φυσικής αγωγής και προπονητικές μονάδες με ασκήσεις σύμφωνα με τις βασικές προπονητικές αρχές (π.χ. αρχή της προοδευτικότητας, αρχή της εξειδίκευσης κ.τλ.).
- Να εφαρμόζουν ρεαλιστικές μεθόδους εξάσκησης το ημερήσιο μάθημα και στην προπόνηση σε συνθήκες παιχνιδιού στηριζόμενες στις βασικές αρχές του ποδοσφαίρου.
- Να μπορούν να αξιολογούν την αθλητική πρόοδο μαθητών/-τριών και την τεχνικοτακτική απόδοση αθλητών/-τριών με τη χρήση παρατήρησης και βασικών δεικτών απόδοσης.
- Να προσαρμόζουν το περιεχόμενο του ημερήσιου μαθήματος και της προπόνησης ανάλογα με την ηλικία, το επίπεδο των μαθητών/-τριών και των αθλητών/-τριών και τους στόχους του μαθήματος ή της προπόνησης.

Ικανότητες

- Να οργανώνουν και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το ημερήσιο μάθημα και την προπονητική μονάδα ποδοσφαίρου.
- Να αναπτύσσουν ομαδικό πνεύμα, συνεργασία και επικοινωνία στο πλαίσιο του σχολείου και της ομάδας.
- Να συνεργάζονται με άλλους επαγγελματίες του αθλητισμού (προπονητές, γυμναστές, επιστημονικό προσωπικό).
- Να λαμβάνουν αποφάσεις σε δυναμικά και μεταβαλλόμενα σχολικά και

αγωνιστικά περιβάλλοντα.
- Να επιδεικνύουν επαγγελματική και παιδαγωγική συμπεριφορά κατά τη διδασκαλία και καθοδήγηση μαθητών/-τριών και αθλητών/-τριών.

Διδακτικές ενότητες

Α. Τεχνική και Επιδεξιότητα στο Ποδόσφαιρο:
2. Οδήγημα της μπάλας
3. Μεταβίβαση-Υποδοχή
4. Προσποίηση-Ντρίπλα-Σουτ
5. Κεφαλιά και Τάκλιν

Β. Τακτική
1. Μεθοδολογική προσέγγιση της πρακτικής εξάσκησης της Τακτικής
2. Ατομική Αμυντική Τακτική
3. Ατομική Επιθετική Τακτική
4. Υποομαδική Αμυντική Τακτική
5. Υποομάδική Επιθετική Τακτική

Γ. Φυσική Κατάσταση
1. Εξάσκηση Τακτικής με στόχο τη βελτίωση της Φυσικής Κατάστασης
2. Reality Based Learning, Αγωνιστικά Παιχνίδια
3. Αερόβια, Αναερόβια προπόνηση στο Ποδόσφαιρο
4. Εξάσκηση Ταχύτητας, Υψηλής έντασης διαλειμματικής προπόνησης, Νευρομυϊκής συναρμογής

544 Διδακτική της Χειροσφαίρισης στη Φυσική Αγωγή
ECTS: 4

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις
- Να κατανοούν τους κανονισμούς του αθλήματος
- Να γνωρίζουν τη θεωρία και μεθοδική στη διδασκαλία της τεχνικοτακτικής του αθλήματος
- Να γνωρίζουν τις κινητικές δεξιότητες που απαιτεί η διδασκαλία του αθλήματος
- Να αναλύουν τις σύνθετες κινητικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες στη διδασκαλία του αθλήματος
- Να εξηγούν τις απαραίτητες μεθόδους και τους αναγκαίους τρόπους στη διδασκαλία της τεχνικοτακτικής του αθλήματος

Δεξιότητες
- Να εκτελούν τις κινητικές δεξιότητες που απαιτεί η διδασκαλία του αθλήματος
- Να σχεδιάζουν τις μεθόδους υλοποίησης της διδασκαλίας του αθλήματος
- Να εφαρμόζουν τις κατάλληλες μεθόδους διδασκαλίας του αθλήματος
- Να αξιολογούν τις διαφοροποιήσεις στις κινητικές δεξιότητες των μαθητών στις εκπαιδευτικές βαθμίδες
- Να είναι εξοικειωμένοι με την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και τον έλεγχο των κινήσεων του αθλήματος
- Να επιλέγουν τις κατάλληλες διαδικασίες και συμπεριφορές για την ορθολογική καθοδήγηση και διδασκαλία του αθλήματος.

Ικανότητες
- Να οργανώνουν ένα πλάνο μαθήματος διδασκαλίας του αθλήματος

- Να αναπτύσσουν κατάλληλους τρόπους διδασκαλίας του αθλήματος
- Να συνεργάζονται με τις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες μαθητών στις βαθμίδες εκπαίδευσης
- Να λαμβάνουν αποφάσεις για τον τρόπο αντιμετώπισης των ηλικιακών ομάδων στις βαθμίδες εκπαίδευσης
- Να προωθούν αποτελεσματικά στου μαθητές των βαθμίδων εκπαίδευσης τις αρχές της κατάλληλης διδασκαλίας του αθλήματος

Διδακτικές ενότητες

1. Μίνι χάντμπολ
2. Χειρισμός της μπάλας - υποδοχή - μεταβιβάσεις της μπάλας
3. Ρίψεις της μπάλας
4. Προσποιήσεις
5. Τεχνική της άμυνας – βασική στάση - μετακινήσεις του σώματος
6. Επιτήρηση – μαρκάρισμα – σταμάτημα – μπλοκ της μπάλας
7. Τεχνικοτακτική τερματοφύλακα
8. Ατομική τακτική στην επίθεση & στην άμυνα
9. Αιφνιδιασμός (απλός-τμήματος)
10. Τακτική τμήματος στην επίθεση
11. Τακτική τμήματος στην άμυνα
12. Συστήματα επίθεσης & άμυνας
13. Ειδικές καταστάσεις στην επίθεση & στην άμυνα

545 Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής στη Φυσική Αγωγή
ECTS: 4

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές/-ριες τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για την αποτελεσματική διδασκαλία της βασικής τεχνικής των ασκήσεων χωρίς φορητά όργανα αλλά και του χειρισμού φορητών οργάνων (τυπικών και εναλλακτικών) του αθλήματος της Ρυθμικής Γυμναστικής για εφαρμογή σε όλες τις βαθμίδες Φυσικής Αγωγής και αντίστοιχες δομές. Επιπλέον κατανοούν γιατί και πώς να αναπτύσσουν τις δεξιότητες και τις εμπλεκόμενες ικανότητες των ασκούμενων με το ασκησιολόγιο, τις συνδέσεις και τις συνθέσεις της Ρυθμικής Γυμναστικής. Μέσα από κινητικές δραστηριότητες και με τη χρήση κατάλληλης μουσικής οι φοιτητές/ριες αναπτύσσουν τρόπους εκμάθησης δεξιοτήτων της Ρυθμικής Γυμναστικής, τρόπους βελτίωσης άλλων κινητικών δεξιοτήτων (βασικών και εξειδικευμένων) και ικανοτήτων. Τέλος, αποκτά μια αδρή εικόνα του αθλήματος όπως αυτό αναπτύσσεται στο διεθνές αθλητικό γίγνεσθαι.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοεί τις αρχές που διέπουν την τεχνική των δεξιοτήτων σώματος και χειρισμών φορητών οργάνων που χρησιμοποιούνται στη ρυθμική γυμναστική
- Να γνωρίζει τα κριτήρια των στοιχείων της τεχνικής των δεξιοτήτων σώματος και χειρισμών φορητών οργάνων
- Να αναλύει διδακτικά τα στοιχεία των δεξιοτήτων σώματος και χειρισμών φορητών οργάνων
- Να εξηγεί με επάρκεια όλα τα παραπάνω σε παιδιά και εφήβους

Δεξιότητες

- Να εκτελεί με προοδευτικό τρόπο βασικές δεξιότητες σώματος και φορητών οργάνων
- Να σχεδιάζει με κατάλληλο αναπτυξιακό τρόπο ασκήσεις, διδακτικές μονάδες και

διδακτικές ενότητες
- Να εφαρμόζει αποτελεσματικά τις ασκήσεις, τις διδακτικές μονάδες και τις ενότητες
- Να αξιολογεί με τη χρήση κατάλληλων κριτηρίων διαφορετικές διαστάσεις της διδασκαλίας για διαφορετικές ηλικίες

Ικανότητες
- Να οργανώνει με επάρκεια και ασφάλεια τα ζητούμενα στοιχεία περιεχομένου των δεξιοτήτων ρυθμικής γυμναστικής για παιδιά διαφορετικών βαθμίδων εκπαίδευσης
- Να αναπτύσσει διδακτικές ικανότητες, πρωτοβουλία και δημιουργικότητα
- Να συνεργάζεται αποτελεσματικά σε διαφορετικές συνθήκες και με διαφορετικές απαιτήσεις (ικανοτήτων/πολιτισμικές/υπόβαθρου/κ.λπ)
- Να λαμβάνει αποφάσεις για την αποτελεσματική διδασκαλία και εκτέλεση των δεξιοτήτων σώματος και των δεξιοτήτων χειρισμών με φορητά όργανα ρυθμικής γυμναστικής

Διδακτικές ενότητες

Θεωρία
1. Προσέγγιση και αδρή ανάλυση των διαφορετικών μορφών άσκησης μέσα από τη Ρυθμική Γυμναστική
2. Η ανάπτυξη ενός προγράμματος άσκησης Ρυθμικής Γυμναστικής μέσα από 6 εκπαιδευτικά στάδια. Οργάνωση ενός μαθήματος με αντικείμενο τη ρυθμική γυμναστική (προγραμματισμός ενότητας, αξιολόγηση, οργάνωση)
3. Μεθοδική της διδασκαλίας των απλών δεξιοτήτων μετακίνησης και αλμάτων
4. Μεθοδική της διδασκαλίας των απλών δεξιοτήτων ισορροπίας
5. Μεθοδική της διδασκαλίας των απλών δεξιοτήτων στροφών και γυρισμάτων
6. Μεθοδική της διδασκαλίας των απλών και βασικών δεξιοτήτων χειρισμού με την μπάλα, με το σχοινάκι και με εναλλακτικά φορητά όργανα
7. Μεθοδική της διδασκαλίας των απλών και βασικών δεξιοτήτων χειρισμού με το στεφάνι, τις κορύνες και την κορδέλα
8. Αρχιτεκτονική της σύνθεσης ενός προγράμματος-χορογραφία με ή και χωρίς μουσική που να περιλαμβάνει στοιχεία ρυθμικής γυμναστικής με στόχο το χώρο και το χρόνο.
9. Ανάπτυξη συναρμοστικών ικανοτήτων με χρήση δεξιοτήτων ρυθμικής γυμναστικής
10. Ανάπτυξη ευλυγισίας με χρήση δεξιοτήτων ρυθμικής γυμναστικής
11. Ρυθμός & κίνηση: Τρόποι ανάπτυξης του ρυθμού για την κίνηση και μέσα από την κίνηση. Στοιχεία χορού με ευρεία εφαρμογή στο χώρο του αθλητισμού και της Φυσικής Αγωγής.
12. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με δεξιότητες Ρυθμικής Γυμναστικής για διαφορετικές βαθμίδες εκπαίδευσης
13. Ιστορικά στοιχεία και στοιχεία κανονισμών του αθλήματος της ρυθμικής γυμναστικής. Βασικά στοιχεία της λειτουργίας του αθλήματος κατά την διάρκεια των αγώνων με βάση τον Διεθνή Κώδικα Βαθμολογίας και την οργάνωση του αθλήματος από την Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία.

Πράξη
1. Δραστηριότητες γνωριμίας με τα φορητά όργανα με και χωρίς μουσική συνοδεία. Διδασκαλία ασκήσεων προθέρμανσης, οργάνωσή τους στο χώρο και το χρόνο, κατάλληλες για την ενασχόληση με δεξιότητες ρυθμικής γυμναστικής. Ανάπτυξη της διδακτικής αλληλουχίας των δεξιοτήτων: από το «εγώ» στο «εμείς» και από το «μόνος» στο «μαζί».
2. Διδασκαλία με αναπτυξιακή αλληλουχία τρόπων εκτέλεσης δεξιοτήτων μετακίνησης και αντίληψη χώρου, με ή χωρίς όργανα, με μουσική συνοδεία. Διδασκαλία, ανάλυση και εφαρμογή των στοιχείων χορού στη διδακτική της

ρυθμικής γυμναστικής. Βασικές κινητικές δεξιότητες (διδασκαλία και εκτέλεση).
3. Τεχνική ανάλυση και διδακτική μεθοδολογία απλών δεξιοτήτων μετακίνησης και απλών αλμάτων (πχ, απλοί βηματισμοί, προπαρασκευαστικά βήματα αλμάτων, απλά άλματα με διαφορετικούς τρόπους ώθησης και προσγείωσης).
4. Τεχνική ανάλυση και διδακτική μεθοδολογία απλών δεξιοτήτων ισορροπίας (μονοποδικές, με διαφορετική θέση κορμού και διαφορετική θέση ποδιού αιώρησης) και άλλων στηρίξεων (π.χ. σε άλλες επιφάνειες του σώματος.
5. Τεχνική ανάλυση και διδακτική μεθοδολογία απλών δεξιοτήτων στροφών (μονοποδικές με διαφορετική φορά περιστροφής) και περιστροφής (πχ. σε άλλες επιφάνειες το σώματος).
6. Τεχνική ανάλυση και διδακτική αλληλουχία δεξιοτήτων χειρισμού με μπάλα. Σύνδεση τους με δεξιότητες σώματος, με τρόπο ατομικό και ομαδοσυνεργατικό, κατάλληλο για τη Φυσική Αγωγή.
7. Τεχνική ανάλυση και διδακτική αλληλουχία δεξιοτήτων χειρισμού με σχοινάκι. Σύνδεση τους με δεξιότητες σώματος, με τρόπο ατομικό και ομαδοσυνεργατικό, κατάλληλο για τη Φυσική Αγωγή.
8. Μικρές συνδέσεις και συνθέσεις, ατομικές και ομαδικές, με δεξιότητες σώματος, σχοινάκι και μπάλα, και συνοδεία μουσικής.
9. Τεχνική ανάλυση και διδακτική αλληλουχία δεξιοτήτων χειρισμού με στεφάνι. Σύνδεση τους με δεξιότητες σώματος, με τρόπο ατομικό και ομαδοσυνεργατικό, κατάλληλο για τη Φυσική Αγωγή.
10. Τεχνική ανάλυση και διδακτική αλληλουχία δεξιοτήτων χειρισμού με κορύνες. Σύνδεση τους με δεξιότητες σώματος, με τρόπο ατομικό και ομαδοσυνεργατικό, κατάλληλο για τη Φυσική Αγωγή.
11. Τεχνική ανάλυση και διδακτική αλληλουχία δεξιοτήτων χειρισμού με κορδέλα. Σύνδεση τους με δεξιότητες σώματος, με τρόπο ατομικό και ομαδοσυνεργατικό, κατάλληλο για τη Φυσική Αγωγή.
12. Τεχνική ανάλυση και διδακτική αλληλουχία προακροβατικών στοιχείων με εφαρμογή στη Φυσική Αγωγή. Σύνδεση τους με δεξιότητες χειρισμού, με τρόπο ατομικό και ομαδοσυνεργατικό, κατάλληλο για τη Φυσική Αγωγή.
13. Ασκήσεις ανάπτυξης και βελτίωσης φυσικών ικανοτήτων μέσα από το ασκησιολόγιο της ρυθμικής γυμναστικής (σώματος και χειρισμού). Μικρές συνδέσεις και συνθέσεις, ατομικές και ομαδικές, με δεξιότητες σώματος, οργάνου (στεφάνι, κορύνες, κορδέλα) και συνοδεία μουσικής

546 Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης στη Φυσική Αγωγή
ECTS: 4

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να γνωρίζουν τους βασικούς κανονισμούς διεξαγωγής του αθλήματος της καλαθοσφαίρισης
- Να κατανοούν βασικές έννοιες που αφορούν την τεχνική και τακτική του αθλήματος της καλαθοσφαίρισης
- Να αναγνωρίζουν τις βασικές διδακτικές αρχές που διέπουν τη διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης στη Φυσική Αγωγή.

Δεξιότητες
- Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ορθά τις βασικές τεχνικές δεξιότητες του

αθλήματος
- Να επιλέγουν κατάλληλες διδακτικές μεθόδους και μορφές οργάνωσης της διδασκαλίας ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των ασκουμένων.

Ικανότητες
- Να οργανώνουν προγράμματα διδασκαλίας καλαθοσφαίρισης προσαρμοσμένα στις αναπτυξιακές ηλικίες,
- Να αναπτύσσουν κριτική, δημιουργική και παιδαγωγικά τεκμηριωμένη σκέψη κατά τον σχεδιασμό και την εφαρμογή της διδασκαλίας.
- Να εντοπίζουν συχνά τεχνικά και τακτικά λάθη και να προτείνουν τρόπους διόρθωσής τους,
- Να αξιολογούν τη μαθησιακή πρόοδο των μαθητών/τριών ή αθλητών/τριων στο πλαίσιο

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορία της Καλαθοσφαίρισης
    - Βασικοί κανονισμοί
    - Βασικές κινήσεις στην καλαθοσφαίριση (τρέξιμο, στάσεις, εκκινήσεις, σταματήματα, πίβοτ, άλματα, αλλαγές κατεύθυνσης, γλιστρήματα, επιθετική στάση - θέση τριπλής απειλής, αμυντική στάση)
2. Ντρίμπλα (Κοντρόλ, Προωθητική, Σταυρωτή)
3. Πάσα (Στήθους, Σκαστή, Πάνω από το κεφάλι)
4. Σουτ (Εν στάση, Με άλμα)
5. Μπάσιμο (Δεξί-Αριστερό)
6. Ριμπάουντ (Αμυντικό - Επιθετικό)
7. Κινήσεις ξεμαρκαρίσματος (V cut, L cut)
    - Κινήσεις με μπάλα
8. Άμυνα (Στην μπάλα - Μακριά από την μπάλα)
9. Επιθετικές και αμυντικές συνεργασίες
    - Δύο και τριών αθλητών/τριών σε παιχνίδια χωρίς screen (Give and go, Back-door)
10. Επιθετικές και αμυντικές συνεργασίες
    - Δύο και τριών αθλητών/τριών σε παιχνίδια με screen (Screen away - Pick and roll)
11. Βασικές αρχές πρωτεύοντος και δευτερεύοντος αιφνιδιασμού
12. Ομαδική επίθεση εναντίον άμυνας man-to-man
13. Άμυνα ζώνης και βασικές αρχές επίθεσης εναντίον άμυνας ζώνης 2-1-2

547 Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής στη Φυσική Αγωγή
ECTS: 4

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοούν τις λειτουργικές απαιτήσεις, τα χαρακτηριστικά και τις επικινδυνότητες του διδακτικού περιβάλλοντος της ΕΓ.
- Να γνωρίζουν τα στάδια ψυχοκινητικής ανάπτυξης παιδιών/εφήβων και τις αρχές μεθοδικής διδασκαλίας των βασικών δεξιοτήτων.
- Να αναλύουν και να συγκρίνουν σύγχρονες παιδαγωγικές προσεγγίσεις και διδακτικές στρατηγικές που εφαρμόζονται στην ΕΓ.
- Να εξηγούν τις διαδικασίες διαμορφωτικής και τελικής αξιολόγησης, καθώς και τη σημασία της ανατροφοδότησης στην κινητική μάθηση.

Δεξιότητες

- Να εκτελούν με τεχνική ακρίβεια και ασφάλεια το ασκησιολόγιο των θεμελιωδών δεξιοτήτων της ΕΓ (στηρίξεις, κυλίσεις, αιωρήσεις κ.λπ.).
- Να σχεδιάζουν ολοκληρωμένα προγράμματα και διδακτικές ενότητες, προσαρμοσμένα στις αναπτυξιακές ανάγκες των μαθητών/αθλητών.
- Να εφαρμόζουν μεθοδολογίες φυσικής υποστήριξης (spotting) και τεχνικές καθοδήγησης για την πρόληψη ατυχημάτων.
- Να αξιολογούν την επίδοση και την πρόοδο των εκπαιδευόμενων χρησιμοποιώντας εργαλεία συστηματικής παρατήρησης.

Ικανότητες

- Να οργανώνουν με αυτονομία και υπευθυνότητα τον χώρο και τον εξοπλισμό, διασφαλίζοντας ένα ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον.
- Να αναπτύσσουν αναστοχαστική πρακτική, αξιοποιώντας την ανατροφοδότηση για τη συνεχή βελτίωση της διδακτικής του επάρκειας.
- Να συνεργάζονται και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τη δυναμική της ομάδας και την επικοινωνία εντός της τάξης.
- Να λαμβάνουν αποφάσεις και να προσαρμόζουν τον διδακτικό σχεδιασμό σε συνθήκες απρόβλεπτων αλλαγών ή διαφοροποιημένων αναγκών.

Διδακτικές ενότητες

Θεωρητικό μέρος

1. Πληροφορίες σχετικά με το μάθημα, ιστορική εξέλιξη ΕΓ.
2. Ταξινόμηση δεξιοτήτων ΕΓ, άξονες και επίπεδα κίνησης.
3. Ασφάλεια, πειθαρχία και υπευθυνότητα, παροχή φυσικής βοήθειας.
4. Αναπτυξιακά στάδια των μαθητών/τριών.
5. Διδακτικές προσεγγίσεις στην ΕΓ.
6. Η ΕΓ ως άθλημα και αντικείμενο της ΦΑ στην εκπαίδευση.
7. Οργάνωση διδασκαλίας, θετικό κλίμα μάθησης.
8. Ανατροφοδότηση, τεχνική–μεθοδική διδασκαλία, χρήση τεχνολογίας στην ΕΓ.
9. Διδασκαλία της ΕΓ στην προσχολική ηλικία.
10. Παιδαγωγική προσέγγιση με έμφαση στο παιχνίδι.
11. Ανάπτυξη βασικών κινητικών προτύπων ΕΓ.
12. Αξιολόγηση στη διδασκαλία της ΕΓ.
13. Βασικές δεξιότητες ΕΓ, ανακεφαλαίωση και προετοιμασία εξετάσεων.

Πρακτικό μέρος

1. Θεμελιώδεις δεξιότητες σταθεροποίησης, μετακίνησης, εξάρτησης, στήριξης και περιστροφής. Εξοικείωση με τα όργανα της ΕΓ με παιγνιώδη μορφή.
2. Κυλίσματα, περιστροφές στον εγκάρσιο και επιμήκη άξονα και προσανατολισμός σώματος στον χώρο.
3. Αιωρήσεις με διαφορετικές λαβές εξάρτησης και στήριξης στα όργανα της ΕΓ.
4. Εκμάθηση στηρίξεων (τριγωνική, κατακόρυφη), δεξιότητες εισόδου στα όργανα ΕΓ.
5. Αμοιβαία διδασκαλία της δεξιότητας τριγωνική στήριξη, βασικά γυμναστικά άλματα, εισαγωγή στο άλμα ίππου.
6. Δεξιότητες αλμάτων (άλματα διαπέρασης, εξοικείωση με την χειροκυβίστηση).

7. Τροχός και τροχοστροφή (round-off). Δεξιότητες στάσης και μετακίνησης στη δοκό ισορροπίας.
8. Αμοιβαία διδασκαλία της δεξιότητας τροχός. Παραλλαγές διαπεράσεων σκελών στα όργανα της ΕΓ.
9. Αμοιβαία διδασκαλία μεταξύ των δύο φύλων. Δεξιότητες εξόδου στα όργανα ΕΓ.
10. Αιωρήσεις και γιγαντιαίες αναβάσεις στο δίζυγο και στους κρίκους. Ομαδική εργασία και άσκηση σε σταθμούς, για την εμπέδωση των διαφορετικών τεχνικών παροχής φυσικής βοήθειας.
11. Αξιοποίηση τεχνολογίας (βίντεο) στη διδασκαλία δεξιοτήτων. Δεξιότητες ανατροπών στα όργανα της ΕΓ.
12. Αμοιβαία διδασκαλία με καθορισμό κριτηρίων εκτέλεσης από τους/τις φοιτητές/τριες (αξιολόγηση προόδου). Συνδυασμοί δεξιοτήτων ΕΓ.
13. Αξιολόγηση προόδου, σύνθεση προγραμμάτων και προετοιμασία εξετάσεων.

548 Διδακτική της Πετοσφαίρισης στη Φυσική Αγωγή
ECTS: 4

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/-ριες θα έχουν αποκτήσει τις βασικές θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές εμπειρίες, για την αποτελεσματική διδασκαλία της Πετοσφαίρισης στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Συγκεκριμένα, θα είναι σε θέση να διδάσκουν τη βασική τεχνική και την ατομική και ομαδική τακτική του αθλήματος, καθώς και να οργανώνουν και να καθοδηγούν παιχνίδια με σύνθεση ομάδας 6:0, 4:2, 4:2 με διείσδυση και 5:1.
Γνώσεις
- Να κατανοούν τη δομή, τη φιλοσοφία και τους βασικούς κανονισμούς της πετοσφαίρισης
- Να γνωρίζουν την ιστορική εξέλιξη του αθλήματος διεθνώς και στην Ελλάδα
- Να αναλύουν τις βασικές τεχνικές δεξιότητες (πάσα, μανσέτα, σερβίς, επίθεση, μπλοκ, άμυνα)
- Να εξηγούν τις βασικές αρχές ατομικής και ομαδικής τακτικής
- Να περιγράφουν τα συστήματα οργάνωσης του παιχνιδιού (6:0, 4:2, 5:1) και τους αντίστοιχους σχηματισμούς
- Να αναγνωρίζουν τις βασικές αρχές υποδοχής σερβίς, αμυντικών σχηματισμών και κάλυψης επίθεσης

Δεξιότητες
- Να εκτελούν τις βασικές τεχνικές δεξιότητες της πετοσφαίρισης
- Να σχεδιάζουν απλές ασκήσεις εκμάθησης και βελτίωσης τεχνικών δεξιοτήτων
- Να εφαρμόζουν βασικές τακτικές αρχές σε συνθήκες παιχνιδιού (μικρές μορφές και 6x6)
- Να αξιολογούν την απόδοση (ατομική και ομαδική) με βάση βασικά τεχνικό-τακτικά κριτήρια

Ικανότητες
- Να οργανώνουν τη συμμετοχή τους σε αγωνιστικές δραστηριότητες με βάση βασικούς κανόνες και ρόλους
- Να αναπτύσσουν συνεργασία και επικοινωνία στο πλαίσιο της ομάδας
- Να συνεργάζονται αποτελεσματικά με συμπαίκτες για την επίτευξη κοινών στόχων
- Να λαμβάνουν αποφάσεις σε πραγματικές συνθήκες παιχνιδιού (επιλογή

πάσας, επίθεσης, τοποθέτησης)
- Να επιδεικνύουν υπευθυνότητα, πειθαρχία και σεβασμό στους κανονισμούς και στους συμμετέχοντες

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική αναδρομή – Κανονισμοί – Σύνθεση ομάδας – Βασικές θέσεις και μετακινήσεις
2. Πάσα με δάκτυλα – Σερβίς (από κάτω) – Mini Volley
3. Μανσέτα και υποδοχή του σερβίς
4. Υποδοχή σε διάταξη W – Σύστημα 6:0
5. Επίθεση – Καρφί και πλασέ
6. Άμυνα – Τεχνικές και πτώσεις
7. Μπλοκ – Μονό και διπλό μπλοκ
8. Σερβίς (float & topspin) – Τακτική σερβίς
9. Ειδίκευση πασαδόρου – Πάσες 1ου, 2ου, 3ου χρόνου – Σερβίς (jump float & jump topspin)
10. Σύστημα 4:2 – Διατάξεις υποδοχής και οργάνωση επίθεσης
11. Σύστημα 4:2 – Αμυντικοί σχηματισμοί και κάλυψη της επίθεσης (3:2)
12. Σύστημα 5:1 – Κεντρικός μπλοκέρ – Libero - Διατάξεις υποδοχής και αμυντικοί σχηματισμοί
13. Σύστημα 4-2 με διείσδυση – Κάλυψη επίθεσης (2:3) – Αγωνιστική εφαρμογή σε παιχνίδι 6x6

549 Διδακτική της Κολύμβησης στη Φυσική Αγωγή
ECTS: 4

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοούν τις βασικές αρχές της διδασκαλίας στο άθλημα κολύμβησης
- Να γνωρίζουν τα διαφορετικά στάδια εκμάθησης των τεχνικών του αθλήματος για
- ασκούμενους διαφορετικών ηλικιακών κατηγοριών
- Να αναλύουν τις τεχνικές δεξιότητες των βασικών στιλ κολύμβησης (ελεύθερο & ύπτιο)
- Να γνωρίζουν τις βασικές τεχνικές δεξιότητες των στιλ «πρόσθιο» και «πεταλούδα»
- Να εξηγούν τη σημασία της ασφάλειας κατά την άσκηση στο νερό

Δεξιότητες

- Να εκτελούν αναλυτικά τις τεχνικές κολύμβησης των στιλ «ελεύθερο» & «ύπτιο»
- Να εκτελούν τις βασικές τεχνικές κολύμβησης των στιλ «πρόσθιο» και «πεταλούδα»
- Να σχεδιάζουν μαθήματα κολύμβησης για διαφορετικές ηλικίες
- Να εφαρμόζουν διδακτικές μεθόδους στο νερό
- Να αξιολογούν την πρόοδο των μαθητών/ασκούμενων

Ικανότητες

- Να οργανώνουν προγράμματα διδασκαλίας κολύμβησης
- Να αναπτύσσουν κατάλληλες διδακτικές στρατηγικές για την ολοκλήρωση του μαθήματος
- Να συνεργάζονται με μαθητές και συναδέλφους
- Να λαμβάνουν αποφάσεις για θέματα ασφάλειας και διδασκαλίας

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην κολύμβηση/ιστορικά στοιχεία/εξέλιξη του αθλήματος
2. Αρχές διδακτικής προσαρμοσμένες στην κολύμβηση
3. Αρχές πλευστότητας/υδροδυναμικής
4. Βασικές δεξιότητες (αναπνοή, επίπλευση, υδροδυναμική θέση)
5. Διδασκαλία των βασικών στιλ (ελεύθερο, ύπτιο)
6. Διδασκαλία εκκινήσεων & στροφών/κανονισμοί
7. Αναφορά στις τεχνικές (στιλ) «πρόσθιο» & «πεταλούδα»
8. Παιδαγωγικά παιχνίδια στο νερό
9. Οργάνωση μαθήματος κολύμβησης
10. Ασφάλεια στην πισίνα
11. Αξιολόγηση μαθητών
12. Προσαρμογή διδασκαλίας σε διαφορετικά επίπεδα συμμετεχόντων
13. Ο φοιτητής/-τρια ως εν δυνάμει εκπαιδευτής/-τρια κολύμβησης / επαγγελματικές προοπτικές

427 Πρακτική σε φορείς άσκησης
ECTS: 6

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- αποκτήσουν βιωματική εμπειρία με τα του επαγγελματικού χώρου
- γνωρίσουν τις τάσεις της αγοράς και τις δεξιότητες που απαιτούνται
- κατανοήσουν το επαγγελματικό περιβάλλον με τα επαγγελματικά δικαιώματα και υποχρεώσεις που απορρέουν

Δεξιότητες

- εφαρμόζουν την αποκτηθείσα γνώση τους στην πράξη πάνω στον τομέα εργασίας τους
- αποκτήσουν επαγγελματική εμπειρία στον τομέα εργασίας τους

Ικανότητες

- οργανώνουν το περιβάλλον εργασίας
- αναπτύσσουν επαγγελματικές δεξιότητες

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ενημέρωση για την πρακτική άσκηση
2. Επιλογή φορέα υλοποίησης της πρακτικής άσκησης
3. Υλοποίηση της πρακτικής άσκησης
4. Δικαιώματα και υποχρεώσεις κατά την υλοποίηση της πρακτικής άσκησης
5. Καταγραφή ημερολογίων πρακτικής άσκησης
6. Αποτίμηση της πρακτικής άσκησης

425 Διδακτική της Φ.Α. στην Α/θμια Εκπαίδευση
ECTS: 5

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Περιγράφουν τις βασικές αρχές της διδακτικής της Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολείο.
- Κατανοούν τις αρχές οργάνωσης, ασφάλειας και διαχείρισης της τάξης στο μάθημα της ΦΑ.
- Αναγνωρίζουν μεθόδους αξιολόγησης της κινητικής απόδοσης και της συμμετοχής των μαθητών.

Δεξιότητες
- Εφαρμόζουν διδακτικές μεθόδους κατάλληλες για την ηλικία της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης
- Διαχειρίζονται αποτελεσματικά την τάξη και τον εξοπλισμό κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
- Προσαρμόζουν τη διδασκαλία σε μαθητές με διαφορετικά επίπεδα ικανότητας.
- Αξιολογούν την πρόοδο των μαθητών και να παρέχουν ανατροφοδότηση.
- Αναστοχάζονται πάνω στη διδακτική τους πρακτική κατά την πρακτική άσκηση.

Ικανότητες
- Σχεδιάζουν και υλοποιούν προγράμματα Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολείο.
- Λειτουργούν αυτόνομα και υπεύθυνα στο σχολικό περιβάλλον κατά την πρακτική άσκηση.
- Λαμβάνουν παιδαγωγικές αποφάσεις με βάση τις ανάγκες των μαθητών/τριών.
- Δημιουργούν ένα ασφαλές, συμπεριληπτικό και υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον
- Ενσωματώνουν καινοτόμες πρακτικές και σύγχρονες παιδαγωγικές τάσεις στη διδασκαλία της ΦΑ

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

475 Διδακτική της Φ.Α. στη Β/θμια εκπαίδευση
ECTS: 5

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοεί τις βασικές έννοιες, αρχές και θεωρητικές προσεγγίσεις της διδακτικής της φυσικής αγωγής.
- Να γνωρίζει τους σκοπούς και τους στόχους της διδασκαλίας στη φυσική αγωγή και τη σημασία τους για τον σχεδιασμό της μαθησιακής διαδικασίας.
- Να αναλύει τα χαρακτηριστικά ενός αποτελεσματικού κλίματος διδασκαλίας στη φυσική αγωγή.
- Να εξηγεί τις βασικές μεθόδους διδασκαλίας και εξάσκησης που εφαρμόζονται στη φυσική αγωγή.
- Να γνωρίζει τις βασικές αρχές διδασκαλίας κινητικών δεξιοτήτων μέσω της μεθόδου δεξιοτήτων και των διδακτικών παιχνιδιών.
- Να κατανοεί τη σημασία της παροχής αυτονομίας, ενίσχυσης και ανατροφοδότησης στη μαθησιακή διαδικασία.
- Να αναλύει τον ρόλο της συνεργασίας στη φυσική αγωγή για την ενίσχυση της συμμετοχής και της μάθησης.
- Να γνωρίζει τις βασικές αρχές αξιολόγησης και βαθμολόγησης στη φυσική αγωγή.
- Να εξηγεί τα βασικά στοιχεία οργάνωσης και υλοποίησης ενός σχεδίου μαθήματος.
- Να κατανοεί τη σημασία του προγραμματισμού της διδασκαλίας για την αποτελεσματική εφαρμογή του μαθήματος.

Δεξιότητες
- Να εκτελεί βασικές διαδικασίες διδακτικού σχεδιασμού στη φυσική αγωγή.
- Να σχεδιάζει στόχους, δραστηριότητες και σχέδια μαθήματος σύμφωνα με τις αρχές της διδακτικής της φυσικής αγωγής.
- Να εφαρμόζει κατάλληλες μεθόδους διδασκαλίας και εξάσκησης ανάλογα με το περιεχόμενο, την ηλικία και το επίπεδο των μαθητών/-τριών.
- Να αξιολογεί τη συμμετοχή, τη μάθηση και την απόδοση των μαθητών/-τριών με βάση κατάλληλα κριτήρια και διαδικασίες.
- Να εφαρμόζει στρατηγικές ενίσχυσης, ανατροφοδότησης και παροχής αυτονομίας κατά τη διδασκαλία.
- Να χρησιμοποιεί συνεργατικές μορφές μάθησης στη φυσική αγωγή.
- Να οργανώνει και να υλοποιεί ένα σχέδιο μαθήματος με σαφή δομή και παιδαγωγική συνοχή.
- Να προσαρμόζει τη διδασκαλία ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας και τους στόχους του μαθήματος.

Ικανότητες
- Να οργανώνει αποτελεσματικά το μαθησιακό περιβάλλον στη φυσική αγωγή με τρόπο που να προάγει τη συμμετοχή, την ασφάλεια και την ενεργή εμπλοκή των μαθητών/-τριών.
- Να αναπτύσσει ολοκληρωμένα σχέδια διδασκαλίας και προγραμματισμού στη φυσική αγωγή.

- Να συνεργάζεται με μαθητές/-ήτριες και συναδέλφους για τη δημιουργία θετικού και υποστηρικτικού μαθησιακού κλίματος.
- Να λαμβάνει αποφάσεις σχετικά με την επιλογή στόχων, μεθόδων διδασκαλίας, τρόπων αξιολόγησης και οργάνωσης του μαθήματος.
- Να αναπτύσσει παιδαγωγικά κατάλληλες παρεμβάσεις που ενισχύουν την αυτονομία, τη συνεργασία και τη μάθηση.
- Να επιδεικνύει αναστοχαστική και επαγγελματική στάση ως προς τον ρόλο του/της διδάσκοντα/-ουσας στη φυσική αγωγή.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην διδακτική της φυσικής αγωγής
2. Σκοποί και στόχοι της διδασκαλίας στη φυσική αγωγή
3. Αποτελεσματικό κλίμα διδασκαλίας στη φυσική αγωγή
4. Μέθοδοι διδασκαλίας και εξάσκησης στη φυσική αγωγή
5. Διδασκαλία δεξιοτήτων στη φυσική αγωγή: μέθοδος δεξιοτήτων
6. Διδασκαλία δεξιοτήτων στη φυσική αγωγή: διδακτικά παιχνίδια
7. Παροχή αυτονομίας στη φυσική αγωγή
8. Παροχή ενίσχυσης και ανατροφοδότησης στη φυσική αγωγή
9. Συνεργασία στη φυσική αγωγή
10. Αξιολόγηση και βαθμολόγηση στη φυσική αγωγή
11. Οργάνωση και υλοποίηση σχεδίου μαθήματος
12. Προγραμματισμός της διδασκαλίας
13. Ανασκόπηση/ Ανακεφαλαίωση

ΟΜΑΔΑ 3: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ

ΕΕ1 Εργοφυσιολογική και Βιοχημική Αξιολόγηση της Ανθρώπινης Απόδοσης
ECTS: 12

Σκοπός:
Η παρουσίαση και κατανόηση των μεθόδων μέτρησης και αξιολόγησης της μυϊκής προσπάθειας μέσω εφαρμογής εργαστηριακών δοκιμασιών και δοκιμασιών πεδίου, που αποβλέπουν στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Επιπρόσθετα, να δείξει πώς οι βιοχημικές μετρήσεις στο αίμα του αθλητή ή του αθλουμένου γενικότερα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την εκτίμηση της κατάστασης υγείας, την αξιολόγηση του επιπέδου φυσικής κατάστασης και της απόδοσής του, καθώς και τη διαπίστωση της καταλληλότητας και αποτελεσματικότητας του προγράμματος προπόνησης που ακολουθεί.

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να γνωρίζουν και να περιγράφουν τη χρησιμότητα των εργοφυσιολογικών και βιοχημικών παραμέτρων στην αξιολόγηση της ανθρώπινης απόδοσης.
- Να γνωρίζουν τους βιοδείκτες και τις προσαρμογές του οργανισμού που σχετίζονται με την άσκηση.

Δεξιότητες
- Να χειρίζονται εργοφυσιολογικό και βιοχημικό εξοπλισμό
- Να σχεδιάζουν εργοφυσιολογικές και βιοχημικές μετρήσεις για την αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης
- Να μετρούν εργοφυσιολογικές και βιοχημικές παραμέτρους
- Να ερμηνεύουν και να αξιολογούν εργοφυσιολογικές και βιοχημικές μετρήσεις σε σχέση με τις επιδράσεις της άσκησης στην απόδοση και την υγεία

Ικανότητες
- Να παρουσιάζουν πειραματικά αποτελέσματα
- Να συνεργάζονται στην πραγματοποίηση και παρουσίαση μιας εργασίας
- Να λαμβάνουν αποφάσεις όταν μεταβάλλονται οι συνθήκες μιας εργαστηριακής μέτρησης.

Διδακτικές ενότητες
1. Εισαγωγή στο μάθημα της Εργοφυσιολογικής Αξιολόγησης της Ανθρώπινης Απόδοσης (γνωριμία με τη μονάδα Εργοφυσιολογίας – Εργομετρίας) - Δοκιμασίες Εργοφυσιολογικής Αξιολόγησης και Αθλητική Επιστήμη
2. Εργαλεία μέτρησης φυσιολογικών δεικτών της Ανθρώπινης Απόδοσης - Ανθρωπομετρικές εξετάσεις - Ανάλυση σωματικής σύστασης
3. Υπολογισμός της αερόβιας ικανότητας σε κυκλοεργόμετρο - Προσδιορισμός της αερόβιας ικανότητας με τη μέθοδο της εργοσπιρομετρίας
4. Πρακτική εφαρμογή για τον προσδιορισμό της αερόβιας ικανότητας με τη μέθοδο της εργοσπιρομετρίας σε διαφορετικά εργόμετρα και πρωτόκολλα επιβάρυνσης
5. Αξιολόγηση καρδιαναπνευστικών δεικτών – Περιοριστικοί παράγοντες
6. Μυϊκή λειτουργία και απόδοση (ανάλυση μυϊκού ιστού) - Μέτρηση και αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης σε ισοκινητικό δυναμόμετρο - Ανάλυση, ερμηνεία και αξιολόγηση των αποτελεσμάτων της μυϊκής δύναμης – Μυϊκή κόπωση

7. Πρακτική εφαρμογή αξιολόγησης της αλτικής ικανότητας, της ταχύτητας και της ευκινησίας - Παρουσίαση ατομικών και ομαδικών εργασιών
8. Γνωριμία με το βιοχημικό εργαστήριο - Βιοδείκτες στην βιοχημική αξιολόγηση της ανθρώπινης απόδοσης - Χημικοί υπολογισμοί και χειρισμός βιοχημικού εξοπλισμού
9. Δειγματοληψία τριχοειδικού αίματος και μέτρηση αιματοκρίτη με μικροφυγοκέντρηση
10. Μέτρηση γλυκόζης με αυτόματο αναλυτή - Μέτρηση μεταγευματικής λιπαιμίας με αυτόματο αναλυτή
11. Μέτρηση γαλακτικού με αυτόματο αναλυτή - Δημιουργία καμπύλης γαλακτικού-έντασης άσκησης
12. Μέτρηση κρεατινικής κινάσης σε τριχοειδικό αίμα - Μέτρηση πυκνότητας, pH και βιοδεικτών σε ούρα
13. Μέτρηση μυϊκής οξυγόνωσης κατά την άσκηση - Επεξεργασία βιοχημικών δεδομένων (οργάνωση δεδομένων και υπολογισμοί)

ΕΕ2 Εφαρμοσμένη Αθλητική Εμβιομηχανική (Applied Sports Biomechanics)
ECTS: 12

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Οι φοιτητές αναμένεται να αποκτήστουν εμπειρία με τις μεθοδολογίες ανάλυσης της κίνησης καθώς θα εκτεθούν σε διάφορες εμβιομηχανικές μετρήσεις και αναλύσεις στα εργαστηριακά μέρη του μαθήματος. Οι φοιτητές θα αποκτήσουν πρακτική εμπειρία με σύντομες ερευνητικές εργασίες μικρών ομάδων ώστε στο τέλος του εξαμήνου με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος να είναι σε θέση να:
1. Περιγράψουν τις βασικές αρχές που σχετίζονται με τη εμβιομηχανική ανάλυση της κίνησης.
2. Αναγνωρίζουν και περιγράφουν τους εμβιομηχανικούς παράγοντες που σχετίζονται με την απόδοση αθλητικών δραστηριοτήτων.
3. Αναλύουν και περιγράφουν τα πρότυπα μιας αθλητικής τεχνικής χρησιμοποιώντας την κατάλληλη ορολογία.
4. Αναγνωρίζουν αποκλίσεις από αυτά τα πρότυπα που σχετίζονται με τη μηχανική της κίνησης.
5. Εκτελούν βασικές μετρήσεις για την ποσοτικοποίηση και ανάλυση της κίνησης στον αθλητισμό.
6. Προτείνουν αλλαγές στη μηχανική της αθλητικής κίνησης σύμφωνα με την ποιοτική εκτίμηση και τα αποτελέσματα της κατάλληλης εμβιομηχανικής ανάλυσης.

Διδακτικές ενότητες
Το μάθημα είναι δομημένο σε 13 εβδομάδες διδασκαλίας και περιλαμβάνει τόσο θεωρητική προσέγγιση όσο και εργαστηριακή εφαρμογή για κάθε διδακτική ενότητα. Οι φοιτητές συμμετέχουν επίσης σε μικρές ερευνητικές εργασίες στον τομέα της αθλητικής εμβιομηχανικής. Μέσω αυτών, εισάγονται στα εργαλεία και τις μεθοδολογίες της εμβιομηχανικής και στις δυνατότητες εφαρμογής τους στην καθημερινή αθλητική πρακτική, ενώ παράλληλα ενισχύουν την ικανότητά τους για επιστημονική σκέψη και ανάπτυξη εξατομικευμένης προσέγγισης στην αθλητική

κίνηση.
ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ – ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ
Συλλογή δεδομένων & βασική επεξεργασία σήματος
Συνεδρία 1: Το περιβάλλον του αθλητικού εργαστηρίου
Συνεδρία 2: Επεξεργασία και φιλτράρισμα σήματος
Συνεδρία 3: Ανθρωπομετρία & Κέντρο Μάζας (CoM)
Ανάλυση τρεξίματος & αλμάτων
Συνεδρία 4: Κινητική
Συνεδρία 5: Κινηματική
Συνεδρία 6: Διεπιστημονική προσέγγιση της κόπωσης
Ανάλυση ρίψεων
Συνεδρία 8: Οι μηχανικές αρχές
Συνεδρία 9: Βιομηχανική ανάλυση τεχνικής ρίψεων σε διαφορετικά αθλήματα
Εμβιομηχανική κολύμβησης
Συνεδρία 10: Μηχανικές αρχές της κίνησης μέσα στο νερό
Συνεδρία 11: Εμβιομηχανική ανάλυση τεχνικών κολύμβησης
Ανασκόπηση & εφαρμογή
Συνεδρίες 12 & 13: Ανασκόπηση & φοιτητικά projects εμβιομηχανικής ανάλυσης

ΕΕ3 Εφαρμοσμένη Κλινική Εμβιομηχανική (Applied Clinical Biomechanics)
ECTS: 12

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

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

1. Περιγράψουν τις βασικές αρχές που σχετίζονται με τη εμβιομηχανική ανάλυση της κίνησης.
2. Αναγνωρίζουν και να περιγράφουν τους εμβιομηχανικούς παράγοντες που σχετίζονται με τη φυσιολογική κίνηση.
3. Αναλύουν και να περιγράφουν τα φυσιολογικά πρότυπα βάδισης χρησιμοποιώντας κατάλληλη ορολογία.
4. Αναγνωρίζουν τις αλλαγές στα πρότυπα βάδισης που σχετίζονται με παθολογικές καταστάσεις.
5. Εκτελούν βασικές κλινικές μετρήσεις για την ποσοτικοποίηση και ανάλυση της ανθρώπινης κίνησης.
6. Συνταγογραφούν εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης σύμφωνα με την κλινική αξιολόγηση και τα αποτελέσματα της κατάλληλης εμβιομηχανικής ανάλυσης.

Διδακτικές ενότητες
Το μάθημα είναι δομημένο σε 13 εβδομάδες διδασκαλίας και περιλαμβάνει τόσο θεωρητική προσέγγιση όσο και εργαστηριακή εφαρμογή για κάθε διδακτική ενότητα. Οι φοιτητές συμμετέχουν επίσης σε μικρές ερευνητικές εργασίες στον τομέα της

κλινικής εμβιομηχανικής. Μέσω αυτών, εισάγονται στα εργαλεία και τις μεθοδολογίες της εμβιομηχανικής και στις δυνατότητες εφαρμογής τους στην καθημερινή κλινική πρακτική, ενώ παράλληλα ενισχύουν την ικανότητά τους για επιστημονική σκέψη και ανάπτυξη εξατομικευμένης προσέγγισης για την αντιμετώπιση της παθολογικής κίνησης.

Συλλογή δεδομένων & βασική επεξεργασία σήματος
- Συνεδρία 1: Το περιβάλλον του κλινικού εργαστηρίου
- Συνεδρία 2: Επεξεργασία και φιλτράρισμα σήματος
- Συνεδρία 3: Ανθρωπομετρία & Κέντρο Μάζας (CoM)

Έλεγχος στάσης
- Συνεδρία 4: Η μηχανική της ισορροπίας
- Συνεδρία 5: Μελέτες παθολογικών περιστατικών

Ανάλυση βάδισης
- Συνεδρία 6: Κλινική & ποιοτική αξιολόγηση
- Συνεδρία 7: Κινητική & κινηματική
- Συνεδρία 8: Μελέτες παθολογικής βάδισης I
- Συνεδρία 9: Μελέτες παθολογικής βάδισης II

Λειτουργικές δραστηριότητες άνω άκρου
- Συνεδρία 10: Δραστηριότητες προσέγγισης και χειρισμού αντικειμένων

Βιομηχανική σπονδυλικής στήλης & εργονομία
- Συνεδρία 11: Οσφυαλγία & μηχανικά φορτία

Ενοποίηση & αναφορά
- Συνεδρία 12: Φορετές συσκευές (wearables) & εγκυρότητα
- Συνεδρία 13: Η αναφορά μιας κλινικής Εμβιομηχανικής ανάλυσης

ΕΕ4 Εφαρμοσμένο Μάρκετινγκ Αθλητισμού, Αναψυχής και Αθλητικού Τουρισμού
ECTS: 12

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

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

Γνώσεις
- Να κατανοούν το περιβάλλον του μάρκετινγκ
- Να γνωρίζουν τις προκλήσεις
- Να αναλύουν την υφιστάμενη κατάσταση

Δεξιότητες
- Να εκτελούν σύνθετες αναλύσεις
- Να σχεδιάζουν πλάνα μάρκετινγκ
- Να εφαρμόζουν την θεωρία στην πράξη
- Να αξιολογούν την υφιστάμενη κατάσταση

Ικανότητες

- Να οργανώνουν την εργασία
- Να αναπτύσσουν δεξιότητες επικοινωνίας
- Να συνεργάζονται με τους συμφοιτητές τους
- Να λαμβάνει αποφάσεις σχετικά με την επικοινωνία

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΕ5 Μέτρηση και Αξιολόγηση Απόδοσης Ασθενών με Χρόνια Νοσήματα
ECTS: 12

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις

- Να κατανοούν τις βασικές αρχές μέτρησης και αξιολόγησης της φυσικής απόδοσης ασθενών με χρόνιες παθήσεις
- Να γνωρίζουν τα χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες των κυριότερων χρόνιων νοσημάτων (καρδιομεταβολικών και αναπνευστικών)
- Να αναλύει τα κλινικά ευρήματα από τον απεικονιστικό έλεγχο (Doppler) και τις καταγραφές Holter.
- Να αναλύουν δεδομένα που προκύπτουν από εργαστηριακές και πεδίου δοκιμασίες αξιολόγησης ασθενών με χρόνια νοσήματαΔεξιότητες
- Να εξηγούν τη σημασία της προασκησιακής αξιολόγησης των ασθενών και των αντενδείξεων άσκησης.
- Να περιγράφουν τις μεθόδους ανθρωπομετρίας και αξιολόγησης σύστασης σώματος.
- Να κατανοούν τις αρχές λειτουργίας των εργομέτρων και των πρωτοκόλλων καρδιοαναπνευστικής δοκιμασίας σε άτομα με μειωμένη φυσική επάρκεια.
- Να γνωρίζουν τις βασικές δοκιμασίες αξιολόγησης μυϊκής δύναμης, ευλυγισίας και ισορροπίας ασθενών με χρόνιες παθήσεις. κινδύνου.

Δεξιότητες

- Να εκτελούν βασικές μετρήσεις (αρτηριακή πίεση, σπιρομέτρηση,

ανθρωπομετρία) με ασφάλεια και ακρίβεια.

- Να σχεδιάζουν πρωτόκολλα αξιολόγησης φυσικής κατάστασης προσαρμοσμένα σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις.
- Να εφαρμόζουν εργαστηριακές και λειτουργικές δοκιμασίες (καρδιοαναπνευστικές, μυϊκής δύναμης, ευλυγισίας, ισορροπίας).
- Να αξιολογούν τα αποτελέσματα των δοκιμασιών και να τα ερμηνεύουν σε σχέση με την κατάσταση υγείας του ασθενούς.
- Να χρησιμοποιούν εξειδικευμένο εργαστηριακό εξοπλισμό (εργόμετρα, δυναμόμετρα κ.ά.).
- Να λαμβάνουν και να καταγράφουν με ακρίβεια ιατρικό και αθλητικό ιστορικό.

Ικανότητες

- Να οργανώνουν ολοκληρωμένες διαδικασίες αξιολόγησης ασθενών στο εργαστήριο και στο πεδίο.
- Να αξιοποιούν τα αποτελέσματα αξιολόγησης της απόδοσης των ασθενών για τη συμμετοχή τους σε προγράμματα φυσικής επαναδραστηριοποίησης.
- Να συνεργάζονται αποτελεσματικά με διεπιστημονική ομάδα (ιατρούς, κλινικούς εργομέτρες, άλλους επαγγελματίες υγείας).
- Να λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με την καταλληλότητα, την ασφάλεια και την προσαρμογή της άσκησης σε ασθενείς.
- Να επιδεικνύουν επαγγελματική υπευθυνότητα και τήρηση κανόνων ασφάλειας κατά την αξιολόγηση της απόδοσης ασθενών με χρόνιες παθήσεις.
- Να προσαρμόζουν τις μεθόδους αξιολόγησης ανάλογα με τις ανάγκες και τους περιορισμούς του κάθε ασθενούς.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή (θεωρία: γνωριμία με το μάθημα, χρόνια νοσήματα, ρόλος αξιολόγησης απόδοσης, διεπιστημονικότητα, βασικές αρχές μέτρησης απόδοσης ασθενών / εργαστήριο: γνωριμία με τον εργαστηριακό εξοπλισμό, βασικές διαδικασίες ασφάλειας)
2. Ατομικό και οικογενειακό ιατρικό ιστορικό ασθενούς (θεωρία: λήψη ιστορικού, αντενδείξεις άσκησης / εργαστήριο: συμπλήρωση ερωτηματολογίων, προσομοίωση συνέντευξης ασθενούς)
3. Ανθρωπομετρία (θεωρία: Δείκτης Μάζας Σώματος, ανάλυση σύστασης σώματος / εργαστήριο: χρήση εξοπλισμού ανάλυσης σύστασης σώματος)
4. Προασκησιακός ιατρικός έλεγχος (θεωρία: ιατρικός έλεγχος κυκλοφορικού και αναπνευστικού συστήματος / εργαστήριο: μέτρηση αρτηριακής πίεσης, σπιρομέτρηση ηρεμίας)
5. Καρδιοαναπνευστική αξιολόγηση Ι (θεωρία: μέγιστες & υπομέγιστες εργαστηριακές δοκιμασίες / εργαστήριο: καρδιοπνευμονική δοκιμασία κόπωσης ασθενών σε διάδρομο)
6. Καρδιοαναπνευστική αξιολόγηση ΙΙ (θεωρία: εργόμετρα & εργαστηριακά πρωτόκολλα / εργαστήριο: καρδιοπνευμονική δοκιμασία κόπωσης ασθενών σε εργοποδήλατο & χειροεργόμετρο)
7. Καρδιοαναπνευστική αξιολόγηση ΙΙΙ (θεωρία: μετρήσεις πεδίου / εργαστήριο: λειτουργικές δοκιμασίες πεδίου αξιολόγησης καρδιοαναπνευστικής απόδοσης ασθενών)
8. Αξιολόγηση μυϊκής δύναμης ασθενών (θεωρία: τύποι μυϊκής δύναμης / εργαστήριο: χρήση εργαστηριακού εξοπλισμού δυναμομέτρησης και λειτουργικών δοκιμασιών αξιολόγησης μυϊκής δύναμης)
9. Ευλυγισία (θεωρία: εύρος κίνησης και σημασία / εργαστήριο: λειτουργικές δοκιμασίες αξιολόγησης ευλυγισίας/ευκαμψίας, sit and reach, back scratch, μετρήσεις αρθρικής κινητικότητας)
10. Ισορροπία (θεωρία: σημασία ισορροπίας, μηχανισμοί & κίνδυνος πτώσεων / εργαστήριο: λειτουργικές δοκιμασίες αξιολόγησης ισορροπίας, εργαστηριακή

αξιολόγηση ισορροπίας)
11. Αξιολόγηση ασθενών με καρδιομεταβολικά νοσήματα (θεωρία: ιδιαιτερότητες ασθενών με καρδιομεταβολικές διαταραχές / εργαστήριο: παρουσίαση περιστατικού)
12. Αξιολόγηση ασθενών με αναπνευστικά νοσήματα (θεωρία: ιδιαιτερότητες ασθενών με πνευμονοπάθειες / εργαστήριο: παρουσίαση περιστατικού)
13. Σύνοψη μαθήματος (θεωρία: αξιολόγηση αποτελεσμάτων, αξιοποίηση στα προγράμματα γύμνασης ασθενών / εργαστήριο: ερμηνεία και ανάλυση δεδομένων αξιολόγησης απόδοσης)

ΕΕ6 Μέτρηση και Αξιολόγηση Κινητικών Δεξιοτήτων
ECTS: 12

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις
- κατανοεί τις αρχές καταγραφής και ανάλυσης κινηματικών και κινητικών δεδομένων
- γνωρίζει βασικές έννοιες αξιοπιστίας, εγκυρότητας και σφάλματος μέτρησης
- κατανοεί βασικές αρχές επεξεργασίας σημάτων (π.χ. φιλτράρισμα, εξομάλυνση)

Δεξιότητες
- συλλέγει, οργανώνει και επεξεργάζεται δεδομένα ανθρώπινης κίνησης
- εφαρμόζει βασικές τεχνικές ανάλυσης χρονοσειρών και εξαγωγής χαρακτηριστικών
- χρησιμοποιεί ειδικό λογισμικό (π.χ. MATLAB) για ανάλυση δεδομένων
- οπτικοποιεί και ερμηνεύει αποτελέσματα από κινητικά και κινηματικά δεδομένα

Ικανότητες
- επιλέγει κατάλληλες μεθόδους μέτρησης και ανάλυσης ανάλογα με το ερευνητικό ερώτημα
- αναπτύσσει αναλυτική και κριτική σκέψη στην επεξεργασία δεδομένων
- συνεργάζεται για την υλοποίηση και παρουσίαση εργασιών

Διδακτικές ενότητες
1. Εισαγωγή στις βασικές αρχές μέτρησης και αξιολόγησης κινητικών δεξιοτήτων
2. Εργαστηριακή άσκηση στην κινηματική ανάλυση (MOCAP system): εισαγωγή και συλλογή δεδομένων σύλληψης και χειρισμού αντικειμένων
3. Εργαστηριακή άσκηση στις πλατφόρμες δύναμης: εισαγωγή και συλλογή δεδομένων ανάλυσης ισορροπίας
4. Εργαστηριακή άσκηση στην οφθαλομοκίνηση: εισαγωγή και συλλογή δεδομένων οπτικοκινητικής δεξιότητας
5. Εργαστηριακή άσκηση στον ηλεκτρομυογραφία εισαγωγή και συλλογή δεδομένων μυϊκής δραστηριότητας
6. Εισαγωγή στο MATLAB για φόρτωση και ανάγνωση δεδομένων
7. Εργαστηριακή άσκηση σε βασικές λειτουργίες του MATLAB (π.χ. λογικές μεταβλητές, δομές ελέγχου ροή)
8. Ανάλυση των συλλεχθέντων δεδομένων σε MATLAB
9. Ανάλυση των συλλεχθέντων δεδομένων σε MATLAB
10. Ανάλυση των συλλεχθέντων δεδομένων σε MATLAB

11. Ανάλυση των συλλεχθέντων δεδομένων σε MATLAB
12. Ανάλυση των συλλεχθέντων δεδομένων σε MATLAB
13. Παρουσίαση αποτελεσμάτων

ΕΕ7 Νέες Τεχνολογίες στην Ανάλυση της Αθλητικής Απόδοσης
ECTS: 12

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να μάθουν τη χρήση των νέων τεχνολογιών στην ανάλυση και αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης.
- Να γνωρίζουν τις νέες τεχνολογίες για την ανάλυση των τεχνικών, της τακτικής συμπεριφοράς και της φυσικής κατάστασης.
- Να γνωρίζουν τους δείκτες που σχετίζονται με τη βελτίωση της απόδοσης και την αποφυγή τραυματισμών.

Δεξιότητες
- Να χειρίζονται επιστημονικό εξοπλισμό και πλατφόρμες δεδομένων.
- Να σχεδιάζουν προγράμματα μεγιστοποίησης της αθλητικής απόδοσης.
- Να εφαρμόζουν συστήματα καταγραφής στην προπόνηση και τον αγώνα.
- Να μεταφέρουν στην πράξη τα δεδομένα (Big data).

Ικανότητες
- Να παρουσιάζουν πειραματικά δεδομένα.
- Να συνεργάζονται και να λαμβάνουν αποφάσεις στην καθοδήγηση της απόδοσης και τη συμβολή τους στην προπονητική διαδικασία.

Διδακτικές ενότητες
1. Η τεχνολογία στον αθλητισμό (Χρήση της τεχνολογίας για βελτίωση της απόδοσης, για την πρόληψη των τραυματισμών, για "δικαιότερους" αγώνες)
2. Video ανάλυση τακτικών ενεργειών (Ανάλυση πριν και μετά τον αγώνα, ανάλυση κατά τη διάρκεια του αγώνα)
3. Video ανάλυση τακτικών ενεργειών (Πλατφόρμες ανάλυσης αγώνων, Big data) Live ανάλυση (προπόνηση και αγώνας)
4. Global Positioning System (Χρήση των GPS, δημιουργία προφίλ αθλητή, προγραμματισμός προπόνησης, όρια αθλητή στη διάρκεια του αγώνα, εσωτερική και εξωτερική επιβάρυνση)
5. Video ανάλυση της τεχνικής μιας κίνησης
6. Φορητά δυναμόμετρα και δυναμοδάπεδα (Χρήση τους για βελτίωση της απόδοσης και την πρόληψη τραυματισμών)
7. Καταγραφή βιομετρικών δεδομένων και πρόληψη τραυματισμών ("Έξυπνα" ρολόγια, ποιότητα ύπνου, καρδιακή συχνότητα, ασυμμετρίες)
8. Τεχνολογία στην αξιολόγηση και προπόνηση γνωστικών - νοητικών παραγόντων (συσκευές και λογισμικά για την αξιολόγηση της αντίδρασης της νοητικής κόπωσης κ.ά.)
9. Η εικονική πραγματικότητα (virtual reality) στην προπόνηση των

αθλημάτων/αγωνισμάτων.
10. Αξιολόγηση και προπόνηση χρόνου αντίδρασης - ευκινησίας (Εξοπλισμός fit light)
11. AI και αθλητική απόδοση
12. Χρήση εφαρμογών του κινητού τηλεφώνου για την αξιολόγηση της απόδοσης (My jump 2, polar flow, sprint start)
13. Τεχνολογία και δικαιοσύνη στους αγώνες (Goal li line technology, Video assistant referee)
14. Παρουσίαση ατομικών και ομαδικών εργασιών

ΕΕ8 Παιδαγωγικές Εφαρμογές στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό
ECTS: 12

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοεί τις βασικές αρχές και εφαρμογές της παιδαγωγικής στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.
- Να γνωρίζει τις παιδαγωγικές προκλήσεις που σχετίζονται με τη διαχείριση παιδιών με κινητική αδεξιότητα, παχυσαρκία, πρόωρη ωρίμανση ή μαθησιακές δυσκολίες.
- Να αναλύει ζητήματα που αφορούν τη διδασκαλία και την υποστήριξη παιδιών σε πολυεθνικά και πολυπολιτισμικά περιβάλλοντα.
- Να εξηγεί τη σχέση της εικόνας σώματος, των διατροφικών διαταραχών και της συμμετοχής στην άσκηση και τον αθλητισμό.
- Να γνωρίζει τις βασικές αρχές διαχείρισης ταλαντούχων αθλητών και τις παιδαγωγικές απαιτήσεις του υψηλού αγωνιστικού αθλητισμού.
- Να αναλύει τα αίτια και τις συνέπειες της εξουθένωσης και της αλλαγής καριέρας στον αθλητισμό.
- Να εξηγεί τις μορφές, τις αιτίες και τις επιπτώσεις της κακοποίησης και της βίας στον αθλητισμό.
- Να γνωρίζει τους μηχανισμούς δημιουργίας και αναπαραγωγής στερεοτύπων στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.
- Να κατανοεί τις συγκρούσεις ρόλων που μπορεί να προκύπτουν μεταξύ των ιδιοτήτων του εκπαιδευτικού και του προπονητή.
- Να γνωρίζει τις βασικές αρχές της ψηφιακής παιδαγωγικής και των νέων τεχνολογιών στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.

Δεξιότητες
- Να εκτελεί βασικές μικροδιδασκαλίες και εργαστηριακές εφαρμογές σε θέματα παιδαγωγικής της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού.
- Να σχεδιάζει παιδαγωγικές παρεμβάσεις προσαρμοσμένες στις ανάγκες διαφορετικών ομάδων παιδιών, μαθητών/-τριών και αθλητών/-τριών.
- Να εφαρμόζει κατάλληλες στρατηγικές διαχείρισης για περιπτώσεις κινητικής αδεξιότητας, παχυσαρκίας, πρόωρης ωρίμανσης και μαθησιακών δυσκολιών.
- Να αξιολογεί παιδαγωγικές καταστάσεις και προκλήσεις που ανακύπτουν σε σχολικά και αθλητικά περιβάλλοντα.
- Να εφαρμόζει πρακτικές υποστήριξης σε θέματα εικόνας σώματος, διατροφικών

διαταραχών και συμμετοχής στην άσκηση.
- Να χρησιμοποιεί κατάλληλες προσεγγίσεις για τη διαχείριση ταλαντούχων αθλητών και αθλητών υψηλού επιπέδου.
- Να αναγνωρίζει και να αντιμετωπίζει ζητήματα εξουθένωσης, αλλαγής καριέρας, κακοποίησης, βίας και στερεοτύπων.
- Να αξιοποιεί βασικά εργαλεία ψηφιακής παιδαγωγικής και νέων τεχνολογιών στη διδασκαλία και την υποστήριξη της μάθησης.

Ικανότητες
- Να οργανώνει μαθησιακά και αθλητικά περιβάλλοντα που προάγουν τη συμπερίληψη, την ασφάλεια, τον σεβασμό και τη συμμετοχή.
- Να αναπτύσσει παιδαγωγικά τεκμηριωμένες παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση σύνθετων ζητημάτων στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.
- Να συνεργάζεται αποτελεσματικά με μαθητές/-ήτριες, αθλητές/-ήτριες, γονείς, προπονητές/-τριες και άλλους επαγγελματίες.
- Να λαμβάνει αποφάσεις σχετικά με την επιλογή κατάλληλων παιδαγωγικών στρατηγικών σε απαιτητικές και πολυπαραγοντικές καταστάσεις.
- Να αναπτύσσει ευαισθησία και επαγγελματική υπευθυνότητα απέναντι σε ζητήματα διαφορετικότητας, ευαλωτότητας και ηθικής στον αθλητισμό και τη φυσική αγωγή.
- Να οργανώνει και να προσαρμόζει διδακτικές και υποστηρικτικές πρακτικές με βάση τις ανάγκες του ατόμου και του πλαισίου.
- Να επιδεικνύει αναστοχαστική στάση ως προς τον παιδαγωγικό του/της ρόλο στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.

Διδακτικές ενότητες
1. Εισαγωγή στις εφαρμογές της παιδαγωγικής στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό
2. Διαχείριση παιδιών με κινητική αδεξιότητα και παχυσαρκία: Μικροδιδασκαλία
3. Διαχείριση παιδιών με πρόωρη ωρίμανση ή μαθησιακές δυσκολίες: Μικροδιδασκαλία
4. Διαχείριση παιδιών σε πολυεθνικό περιβάλλον: Εργαστηριακές εφαρμογές
5. Εικόνα σώματος, διατροφικές διαταραχές και συμμετοχή στην άσκηση: Μικροδιδασκαλία
6. Διαχείριση ταλαντούχων αθλητών: Μικροδιδασκαλία
7. Παιδαγωγικές προκλήσεις του υψηλού αγωνιστικού αθλητισμού: Μικροδιδασκαλία
8. Εξουθένωση και αλλαγή καριέρας στον αθλητισμό: Μικροδιδασκαλία
9. Κακοποίηση και βία στον αθλητισμό: Εργαστηριακές εφαρμογές
10. Αντιμετώπιση στερεοτύπων στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό: Εργαστηριακές εφαρμογές
11. Σύγκρουση ρόλων εκπαιδευτικού και προπονητή: Μικροδιδασκαλία
12. Παιδαγωγικές εφαρμογές των νέων τεχνολογιών: Ψηφιακή παιδαγωγική
13. Ανακεφαλαίωση

ΕΕ9 Σχεδιασμός και Αξιολόγηση Προγραμμάτων Άσκησης για Ελεύθερα Ασκούμενους
ECTS: 12

Σκοπός:
Στόχος του μαθήματος είναι να εφοδιαστούν οι φοιτητές/-τριες με όλες τις απαραίτητες γνώσεις που απαιτούνται για τον ορθό σχεδιασμό και την αξιολόγηση των προγραμμάτων άσκησης που απευθύνονται στους ελεύθερα ασκούμενους.

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοούν τις βασικές κατευθυντήριες οδηγίες άσκησης για υγεία
- Να γνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες άσκησης σε διαφορετικούς πληθυσμούς
- Να αναλύουν τις ανάγκες ελεύθερα ασκούμενων
- Να εξηγούν τις αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης για υγεία και αναψυχή

Δεξιότητες
- Να εκτελούν βασικές δοκιμασίες αξιολόγησης φυσικής κατάστασης
- Να σχεδιάζουν εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης
- Να εφαρμόζουν προγράμματα άσκησης σε πραγματικό περιβάλλον
- Να αξιολογούν την πρόοδο και να αναπροσαρμόζουν προγράμματα

Ικανότητες
- Να οργανώνουν ολοκληρωμένα προγράμματα άσκησης για μη αθλητές
- Να αναπτύσσουν παρεμβάσεις άσκησης για υγεία και ευεξία
- Να συνεργάζονται με άλλους επαγγελματίες υγείας
- Να λαμβάνουν αποφάσεις με βάση δεδομένα αξιολόγησης

Διδακτικές ενότητες
1. Ιδιαιτερότητες άσκησης σε ελεύθερα ασκούμενους
2. Κατευθυντήριες οδηγίες άσκησης για υγεία (ACSM κ.λπ.)
3. Ετοιμότητα για άσκηση / Στόχοι άσκησης
4. Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης:
    - καρδιοαναπνευστική ικανότητα
    - μυϊκή δύναμη και αντοχή
    - κινητικότητα
    - ισορροπία
    - σύσταση σώματος
5. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης:
    - για υγεία και ευεξία
    - για αναψυχή
    - για ειδικούς πληθυσμούς
    - για αποκατάσταση
6. Εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε πραγματικό περιβάλλον
7. Καθοδήγηση και επίβλεψη ασκούμενων
8. Monitoring και αναπροσαρμογή προγραμμάτων
9. Καθημερινή φυσική δραστηριότητα και τρόπος ζωής

ΕΕ10 Σχεδιασμός, Αξιολόγηση και Καθοδήγηση της Προπονητικής Διαδικασίας στον Αγωνιστικό Αθλητισμό
ECTS: 12

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοούν σε βάθος τη θεωρία της περιοδικότητας
- Να γνωρίζουν τα σύγχρονα μοντέλα προπονητικού σχεδιασμού
- Να αναλύουν τις απαιτήσεις αθλημάτων (ομαδικών και ατομικών)
- Να εξηγούν τις διαδικασίες αξιολόγησης αθλητικής απόδοσης

Δεξιότητες
- Να σχεδιάζουν ετήσια και περιοδικά προγράμματα προπόνησης
- Να δομούν μικρόκυκλους, μεσόκυκλους και προπονητικές μονάδες
- Να εφαρμόζουν μεθόδους αξιολόγησης στο πεδίο και στο εργαστήριο
- Να αναλύουν δεδομένα και να προσαρμόζουν την προπονητική διαδικασία

Ικανότητες
- Να οργανώνουν ολοκληρωμένα προπονητικά προγράμματα
- Να καθοδηγούν την προπονητική διαδικασία σε πραγματικό περιβάλλον
- Να λαμβάνουν αποφάσεις βασισμένες σε δεδομένα απόδοσης
- Να συνεργάζονται με διεπιστημονικές ομάδες (π.χ. εργοφυσιολόγους, ιατρούς)

Διδακτικές ενότητες
1. Θεωρία και μοντέλα περιοδικότητας
2. Ετήσιος σχεδιασμός προπόνησης
3. Δόμηση προπονητικών κύκλων (μακρόκυκλος, μεσόκυκλος, μικρόκυκλος)
4. Σχεδιασμός προπονητικών μονάδων
5. Αξιολόγηση αθλητικής απόδοσης στο εργαστήριο και στο πεδίο
   - **δ**ύναμη
   - αντοχή
   - ταχύτητα
   - ευκινησία
   - κινητικότητα
6. Ανάλυση δεδομένων απόδοσης
7. Monitoring προπονητικής επιβάρυνσης
8. Καθοδήγηση και διαχείριση της προπονητικής διαδικασίας
9. Προσαρμογή προπόνησης σε αγωνιστικές απαιτήσεις

ΕΕ11 Ψυχολογική Ενδυνάμωση στην Άσκηση και τον Αθλητισμό
ECTS: 12

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοεί τις βασικές έννοιες, αρχές και θεωρητικές προσεγγίσεις της ψυχολογικής ενδυνάμωσης στην άσκηση και τον αθλητισμό.
- Να γνωρίζει τις βασικές δεξιότητες συμβουλευτικής που εφαρμόζονται στο πεδίο της αθλητικής ψυχολογίας.
- Να αναλύει τη σημασία της ανάπτυξης ψυχολογικών δεξιοτήτων για την απόδοση, την ευεξία και την προσωπική ανάπτυξη αθλητών και αθλούμενων.

- Να εξηγεί τον ρόλο των στάσεων, των αντιλήψεων, της προσοχής και της συγκέντρωσης στη συμμετοχή και την απόδοση στον αθλητισμό και την άσκηση.
- Να γνωρίζει τις βασικές αρχές και τεχνικές χαλάρωσης, νοερής εξάσκησης, γνωστικής ενδυνάμωσης και ενσυνειδητότητας.
- Να αναλύει τις ψυχολογικές διεργασίες που σχετίζονται με τη διαχείριση κρίσεων στην άσκηση και τον αθλητισμό.
- Να εξηγεί τις ανάγκες ψυχολογικής υποστήριξης ειδικών ομάδων αθλητών και αθλούμενων.
- Να κατανοεί τις ψυχολογικές προκλήσεις που συνδέονται με την αλλαγή ρόλων και τη μετάβαση μετά το τέλος της αθλητικής καριέρας.
- Να γνωρίζει βασικές αρχές ηθικής και επαγγελματικής δεοντολογίας στις παρεμβάσεις ψυχολογικής υποστήριξης.
- Να αναλύει τη σημασία της προσαρμογής των ψυχολογικών παρεμβάσεων στις ανάγκες του ατόμου και του πλαισίου εφαρμογής

Δεξιότητες

- Να εκτελεί βασικές τεχνικές ψυχολογικής υποστήριξης και ενδυνάμωσης σε εργαστηριακά ή εφαρμοσμένα περιβάλλοντα.
- Να σχεδιάζει παρεμβάσεις ανάπτυξης ψυχολογικών δεξιοτήτων για αθλητές/-ήτριες και αθλούμενους/-ες.
- Να εφαρμόζει βασικές δεξιότητες συμβουλευτικής στην επικοινωνία και υποστήριξη αθλητών, αθλουμένων και ομάδων.
- Να αξιολογεί τις ψυχολογικές ανάγκες, τις αντιλήψεις και τις δυσκολίες αθλητών και αθλουμένων με βάση κατάλληλα κριτήρια και εργαλεία.
- Να εφαρμόζει τεχνικές βελτίωσης της προσοχής και της συγκέντρωσης σε συνθήκες άσκησης και αθλητισμού.
- Να χρησιμοποιεί τεχνικές χαλάρωσης, νοερής εξάσκησης, γνωστικής ενδυνάμωσης και ενσυνειδητότητας για την υποστήριξη της απόδοσης και της ευεξίας.
- Να αναγνωρίζει κρίσιμες ψυχολογικές καταστάσεις και να προτείνει κατάλληλες στρατηγικές διαχείρισης και υποστήριξης.
- Να προσαρμόζει τις παρεμβάσεις ψυχολογικής υποστήριξης στις ανάγκες ειδικών ομάδων και σε μεταβατικές φάσεις της αθλητικής ζωής.

Ικανότητες

- Να οργανώνει προγράμματα ψυχολογικής ενδυνάμωσης και υποστήριξης σε αθλητικά και ασκησιογενή περιβάλλοντα.
- Να αναπτύσσει ολοκληρωμένες στρατηγικές παρέμβασης για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, της απόδοσης και της προσαρμογής.
- Να συνεργάζεται αποτελεσματικά με αθλητές/-ήτριες, αθλούμενους/-ες, προπονητές/- τριες και άλλους επαγγελματίες για την παροχή υποστήριξης.
- Να λαμβάνει αποφάσεις σχετικά με την επιλογή κατάλληλων ψυχολογικών τεχνικών και παρεμβάσεων με βάση τις ανάγκες του ατόμου και του πλαισίου.
- Να αναπτύσσει υποστηρικτικό και ασφαλές πλαίσιο επικοινωνίας που προάγει την εμπιστοσύνη, την αυτογνωσία και την προσωπική ανάπτυξη.
- Να επιδεικνύει επαγγελματική υπευθυνότητα, αναστοχαστική στάση και ευαισθησία απέναντι στις ιδιαιτερότητες διαφορετικών πληθυσμών.
- Να διαχειρίζεται με παιδαγωγικά και ψυχολογικά τεκμηριωμένο τρόπο ζητήματα μετάβασης, κρίσης και αλλαγής ρόλων στον αθλητισμό και την άσκηση.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στη ψυχολογική ενδυνάμωση
2. Δεξιότητες συμβουλευτικής στην αθλητική ψυχολογία
3. Ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων
4. Εργαστηριακές εφαρμογές στη διαμόρφωση στάσεων και αντιλήψεων

5. Εργαστηριακές εφαρμογές στην προσοχή και συγκέντρωση
6. Τεχνικές χαλάρωσης: εργαστηριακές εφαρμογές
7. Τεχνικές νοερής εξάσκησης: εργαστηριακές εφαρμογές
8. Γνωστική ενδυνάμωση
9. Ενσυνειδητότητα: εργαστηριακές εφαρμογές
10. Διαχείριση κρίσεων στην άσκηση και τον αθλητισμό
11. Ψυχολογική υποστήριξη σε ειδικές ομάδες αθλητών και αθλούμενων
12. Ψυχολογία κατά την αλλαγή ρόλων και μετά το τέλος της καριέρας
13. Ανακεφαλαίωση

ΟΜΑΔΑ 4: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

098 Αθλητική Καρδιολογία
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να γνωρίζει και να κατανοεί τις οξείες ανταποκρίσεις και τις χρόνιες προσαρμογές του καρδιαγγειακού συστήματος από την άσκηση
- Να γνωρίζει τις διαγνωστικές εξετάσεις που χρησιμοποιούνται για την ανίχνευση καρδιοαγγειακών παθήσεων
- Να κατανοεί πως τα καρδιολογικά φάρμακα μπορούν να επηρεάσουν την άσκηση
- Να εξηγεί τους παθοφυσιολογικούς μηχανισμούς που οδηγούν σε αθηροσκλήρωση, υπέρταση και οξέα στεφανιαία σύνδρομα

Δεξιότητες
- Να τροποποιεί την άσκηση ανάλογα με το περιβάλλον (ζέστη, κρύο) ώστε να μην υπάρξουν επιπλοκές από το καρδιαγγειακό.
- Να αξιολογεί τα αποτελεσμάτων των διαγνωστικών εξετάσεων για τον καθορισμό των ορίων έντασης της προπόνησης σε ασθενείς με καρδιαγγειακά νοσήματα

Ικανότητες
- Να λαμβάνει αποφάσεις σχετικά με την διενέργεια της άσκησης και πότε πρέπει να διακοπεί λόγω κινδύνου για τον καρδιαγγειακό ασθενή.
- Να αναγνωρίζει προειδοποιητικά σημεία και συμπτώματα για την αποφυγή δυσμενών συμβάντων ή αιφνίδιου καρδιακού θανάτου στους αθλούμενους

Διδακτικές ενότητες
1. Ανατομική – φυσιολογία του καρδιαγγειακού συστήματος

2. Αναίμακτα και αιματηρά διαγνωστικά μέσα ελέγχου του καρδιαγγειακού συστήματος
3. Οξείες ανταποκρίσεις του καρδιαγγειακού κατά την άσκηση
4. Προσαρμογές του καρδιαγγειακού από τη συστηματική γύμναση
5. Αθηροσκλήρωση και άσκηση
6. Γύμναση ασθενών με καρδιαγγειακά νοσήματα
7. Καρδιολογικά φάρμακα και άσκηση
8. Διαταραχές του καρδιαγγειακού κατά την άσκηση
9. Αρτηριακή υπέρταση και άσκηση
10. Περιβάλλον και καρδιαγγειακό σύστημα
11. Στηθάγχη, οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου
12. Αιφνίδιος θάνατος
13. Διαχείριση αιφνίδιου καρδιαγγειακού επεισοδίου κατά την άσκηση

ΕΠ0263 Ανάπτυξη Διαπολιτισμικής Ικανότητας μέσα από τον Αθλητισμό και το Παιχνίδι
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Ορίζει και αναλύειτην έννοια της διαπολιτισμικής ικανότητας και τις επιμέρους διαστάσεις της (διαπολιτισμική επίγνωση, επικοινωνία και ευαισθησία).
- Επεξηγεί το «Πολιτισμικό Παγόβουνο» και πώς οι βαθύτερες πολιτισμικές αξίες επηρεάζουν τη συμπεριφορά στον αθλητισμό.
- Περιγράφει τα στάδια του μοντέλου Bennett (DMIS) σχετικά με την εξέλιξη της διαπολιτισμικής ευαισθησίας.
- Αναγνωρίζει τις αρχές του Καθολικού Σχεδιασμού για τη Μάθηση (UDL) και τη σημασία τους για τη συμπερίληψη.
- Κατανοεί τη μεθοδολογία πίσω από τις στρατηγικές και τις τεχνικές τροποποίησης παιχνιδιών για διαπολιτισμικούς σκοπούς.

Δεξιότητες

- Σχεδιάζει ολοκληρωμένα πλάνα παρέμβασης που στοχεύουν ειδικά στην ανάπτυξη της διαπολιτισμικής επίγνωσης, ευαισθησίας και επικοινωνίας.
- Τροποποιεί υφιστάμενα παιχνίδια και αθλητικές δραστηριότητες, προσαρμόζοντας τους κανόνες και τη δομή τους για την ενίσχυση του πλουραλισμού.
- Εφαρμόζει επικοινωνιακές στρατηγικές που διευκολύνουν τη διάδραση μεταξύ ατόμων από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα μέσα στο γήπεδο.
- Χρησιμοποιεί μεθόδους και εργαλεία για την αξιολόγηση της διαπολιτισμικής ικανότητας και της επίγνωσης (τόσο της δικής τους όσο και των μαθητών τους).
- Παρουσιάζει και τεκμηριώνει στην τάξη πρωτότυπα σενάρια διαπολιτισμικής εξάσκησης

Ικανότητες

- Διαμορφώνει ένα ασφαλές και συμπεριληπτικό μαθησιακό περιβάλλον που προάγει την ισότιμη συμμετοχή και τον αμοιβαίο σεβασμό.
- Αναστοχάζεται κριτικά πάνω στο προσωπικό του επίπεδο διαπολιτισμικής ευαισθησίας και να αντιλαμβάνεται πώς αυτό διαμορφώνει τη διδακτική του προσέγγιση.
- Λειτουργεί ως διευκολυντής της διαπολιτισμικής μάθησης, μετατρέποντας τον αθλητισμό σε εργαλείο κοινωνικής ένταξης και αποδόμησης στερεοτύπων.
- Αναλαμβάνει την ευθύνη για τη διαχείριση της πολιτισμικής ετερότητας στην ομάδα, επιδεικνύοντας ευελιξία και ηθική ηγεσία.
- Επικαιροποιεί και επαναπροσδιορίζειτις διδακτικές του μεθόδους με βάση τις ανάγκες του εκάστοτε πολυπολιτισμικού πλαισίου

Διδακτικές ενότητες

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

088 Αξιολόγηση της Δύναμης & Νευρομυικός Έλεγχος
ECTS: 3

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

δύναμης. Τέλος ένα σημαντικό τμήμα της διδασκαλίας αποτελούν τα εργαστηριακά μαθήματα όπου ο φοιτητής διδάσκεται να αξιολογεί την δύναμη και τις εκρηκτικές κινήσεις καθώς την επιφανειακή ηλεκτρομυογραφία και ηλεκτροδιέγερσης.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- γνωρίζουν τις βασικές αρχές της νευρομυϊκής λειτουργίας
- κατανοούν τους νευρομυϊκούς παράγοντες που συμβάλλουν στην παραγωγή της δύναμης
- εξηγούν πως οι μύες παράγουν δύναμη
- αναλύουν την επίδραση της προπόνησης-άσκησης στην παραγωγή δύναμης
- γνωρίζουν τις μεθόδους αξιολόγησης της δύναμης τόσο σε επίπεδο επίδοσης όσο και σε επίπεδο μηχανισμών που συμβάλουν στην παραγωγή της

Δεξιότητες

- αξιολογούν την δύναμη στο περιβάλλον της άσκησης (πρακτικά)
- χρησιμοποιούν εργαστηριακές μεθοδολογίες για την αξιολόγηση της δύναμης (δυναμομετρία) της νευρομυϊκής λειτουργίας (ηλεκτρομυογραφία) και της ισορροπίας.
- αναλύουν δεδομένα δύναμης και νευρομυϊκής λειτουργίας
- επεξεργάζονται δεδομένα ισορροπίας (COP).
- εφαρμόζουν βασικές τεχνικές μυϊκής ενδυνάμωσης (ενεργητική και παθητική).

Ικανότητες

- σχεδιάζουν μικρά πειραματικά πρωτόκολλα για την αξιολόγηση της δύναμης
- ερμηνεύουν δεδομένα δύναμης και νευρομυϊκής λειτουργίας
- συντάσσουν σύντομη επιστημονική αναφορά.
- εργάζονται ομαδικά σε εργαστηριακά projects.
- λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις (evidence-based) σχετικά με τον σχεδιασμό και την επιλογή μεθόδων αξιολόγησης της δύναμης

Διδακτικές ενότητες

14. Αρχές ανάπτυξης δύναμης
15. Μυϊκή μηχανική
16. Μηχανισμοί νευρο-μυϊκής λειτουργίας
17. Ιδιοδεκτικότητα και αντανακλαστικά
18. Πολύ-αρθρικές ασκήσεις για μυϊκή ενδυνάμωση
19. Ισορροπία
20. Αξιολόγηση ισορροπίας (εργαστήριο)
21. Αξιολόγηση Δύναμης 1RM (πρακτική άσκηση)
22. Προσαρμογές μετά από ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα ενδυνάμωσης
23. Άμεσες προσαρμογές δύναμης - Εισαγωγή στην συνδυαστική προπόνηση
24. Αξιολόγηση δύναμης στο ισοκινητικό δυναμόμετρο (εργαστήριο)
25. Εισαγωγή στην Ηλεκτροδιέγερση (εργαστήριο)
26. Αλτικότητα: Αξιολόγηση – Προπόνηση (πρακτική άσκηση)

02Α Απόδοση σε Διαφορετικές Περιβαλλοντικές Συνθήκες
ECTS: 3

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοούν τις φυσιολογικές αποκρίσεις και προσαρμογές του οργανισμού σε διαφορετικές περιβαλλοντικές συνθήκες.
- Να εξηγούν τους μηχανισμούς θερμορύθμισης και την επίδρασή τους στην αθλητική απόδοση.
- Να περιγράφουν τα οφέλη, τους περιορισμούς και τους κινδύνους της άσκησης σε υψόμετρο.
- Να κατανοούν τις αρχές προπόνησης σε διαφορετικές περιβαλλοντικές συνθήκες και την προσομοίωση υψομέτρου.
- Να αναγνωρίζουν τη σημασία των βιολογικών και κιρκάδιων ρυθμών στην απόδοση.

Δεξιότητες

- Να ερμηνεύουν την επίδραση περιβαλλοντικών συνθηκών στην αθλητική απόδοση.
- Να εφαρμόζουν στρατηγικές προσαρμογής και προπόνησης σε υψόμετρο, θερμό και ψυχρό περιβάλλον.
- Να επιλέγουν κατάλληλες μεθόδους θερμικής υποστήριξης.
- Να αξιολογούν τους κινδύνους και τους περιορισμούς της άσκησης σε ακραίες συνθήκες.
- Να λαμβάνουν υπόψη τους κιρκάδιους ρυθμούς στον σχεδιασμό της άσκησης.

Ικανότητες

- Να προσαρμόζουν βασικές αρχές προπόνησης σε διαφορετικές περιβαλλοντικές συνθήκες.
- Να συνδέουν τις φυσιολογικές αποκρίσεις με την απόδοση σε πραγματικά αγωνιστικά πλαίσια
- Να λαμβάνουν αποφάσεις για την ασφαλή και αποτελεσματική άσκηση σε ακραία περιβάλλοντα.
- Να αναγνωρίζουν τη σημασία του περιβάλλοντος στον σχεδιασμό της προπόνησης.

Διδακτικές ενότητες

1. Το Περιβάλλον στο υψόμετρο
2. Απόδοση και προσαρμογές σε υψόμετρο
3. Οφέλη, διαταραχές και κίνδυνοι στο υψόμετρο
4. Αθλητική απόδοση σε υψόμετρο
5. Προπόνηση σε υψόμετρο
6. Προσομοίωση του υψομέτρου
7. Θερμορύθμιση
8. Απόδοση σε θερμό περιβάλλον
9. Μέθοδοι ψύξης και πρόψυξης στον αθλητισμό
10. Απόδοση σε ψυχρό περιβάλλον
11. Προπόνηση σε ψυχρό περιβάλλον
12. Περιβάλλον και βιολογικοί ρυθμοί
13. Αθλητική απόδοση και κιρκάδιοι ρυθμοί

ΕΠ0154 Άσκηση Ατόμων με Χρόνιες Παθήσεις
ECTS: 3

Σκοπός: Η εκμάθηση μεθόδων γύμνασης ασθενών με χρόνιες παθήσεις, η

κατανόηση των ωφέλιμων αποτελεσμάτων της άσκησης στα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού και η γνώση των πιθανών επιπλοκών που μπορεί να προκύψουν κατά τη διεξαγωγή της.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοεί την συμπτωματολογία διαφορετικών παθολογικών νοσημάτων και να αντιλαμβάνεται πότε επιβάλλεται και πότε απαγορεύεται η άσκηση.
- Να γνωρίζει τις προδιαγραφές που πρέπει να πληρούνται για τη λειτουργία ενός κέντρου αποκατάστασης (εξοπλισμός, στελέχωση, πρωτόκολλα)
- Να γνωρίζει τα οφέλη που επιφέρει η άσκηση στα διάφορα νοσήματα
- Να γνωρίζει την διαστρωμάτωση κινδύνου του ασθενούς πριν την έναρξη του προγράμματος

Δεξιότητες

- Να εκτελεί εξατομικευμένα προγράμματα γύμνασης με διαφορετικές μεθόδους γύμνασης για διαφορετικές παθήσεις
- Να αξιολογεί μεταβολές και ανταποκρίσεις των ζωτικών σημείων του ασθενούς κατά την διάρκεια της άσκησης

Ικανότητες

- Να τροποποιεί το πρόγραμμα ανάλογα με την ημερήσια κατάσταση του ασθενούς
- Να συμμετέχει σε μια διεπιστημονική ομάδα για την σφαιρική και ολοκληρωμένη αντιμετώπιση των ασθενών.

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ0124 Άσκηση και Αισθητηριακές Διαταραχές
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα
Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές /–τριες θα έχουν όλες τις απαραίτητες γνώσεις για να εφαρμόσουν προγράμματα άσκησης Ατόμων με αισθητηριακές διαταραχές, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, την ψυχαγωγία, την αποτελεσματική και ασφαλή άσκηση, αλλά και τη διευκόλυνση για κοινωνική ένταξη.

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ0225 Άσκηση και παχυσαρκία
ECTS: 3

Σκοπός: στόχος του μαθήματος είναι να εφοδιάσει τους φοιτητές/-τριες με όλα τα σύγχρονα δεδομένα, που αφορούν την παχυσαρκία, που αποτελεί μείζον ζήτημα για την παγκόσμια υγεία. Θα διδαχθεί η μεθοδολογία σχεδιασμού και εφαρμογής προγραμμάτων αντιμετώπισης της παχυσαρκίας μέσω της σωστής φυσικής δραστηριότητας και της διατροφικής αγωγής στα παιδιά, στους εφήβους και ενήλικες.

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοούν τις βασικές έννοιες και τους μηχανισμούς της παχυσαρκίας
- Να γνωρίζουν τις επιδράσεις της άσκησης και της διατροφής στη ρύθμιση του σωματικού βάρους
- Να αναλύουν τις φυσιολογικές και μεταβολικές προσαρμογές στην άσκηση σε άτομα με παχυσαρκία
- Να εξηγούν τη σχέση μεταξύ παχυσαρκίας, υγείας και χρόνιων νοσημάτων
- Να κατανοούν τις σύγχρονες μεθόδους πρόληψης και αντιμετώπισης της παχυσαρκίας

Δεξιότητες

- Να αξιολογούν βασικές μετρήσεις σωματικής σύστασης
- Να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για άτομα με υπερβάλλον βάρος ή παχυσαρκία
- Να αξιολογούν την αποτελεσματικότητα παρεμβάσεων άσκησης και διατροφής
- Να προσαρμόζουν προγράμματα άσκησης με βάση τις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά του ατόμου

Ικανότητες

- Να οργανώνουν ολοκληρωμένα προγράμματα παρέμβασης για τη διαχείριση της παχυσαρκίας
- Να αναπτύσσουν κριτική σκέψη στην επιλογή κατάλληλων στρατηγικών

άσκησης και παρέμβασης
- Να συνεργάζονται με επαγγελματίες υγείας σε διεπιστημονικά πλαίσια
- Να λαμβάνουν αποφάσεις για την ασφαλή και αποτελεσματική διαχείριση ατόμων με παχυσαρκία.

Διδακτικές ενότητες
1. Εισαγωγή και ορισμός παχυσαρκίας
2. Επιδημιολογία παχυσαρκίας
3. Παθοφυσιολογία παχυσαρκίας
4. Υπερβάλλον βάρος, κλινικές επιπτώσεις, νοσηρότητα και θνησιμότητα
5. Περιβάλλον και παχυσαρκία
6. Διατροφή και σωματικό βάρος
7. Διατροφική συμπεριφορά και διατροφικές διαταραχές
8. Μέτρηση σύστασης ανθρωπίνου σώματος
9. Οφέλη και κίνδυνοι για την υγεία από την απώλεια βάρους
10. Αερόβια άσκηση και αντιμετώπιση παχυσαρκίας
11. Άσκηση με αντιστάσεις και αντιμετώπιση παχυσαρκίας
12. Φαρμακευτική αγωγή και βαριατρική
13. Σύνοψη μαθήματος

ΕΠ0267 Άσκηση στην Παιδική & Εφηβική Ηλικία
ECTS: 3

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να έχει:

Γνώσεις:
- Τις βασικές αρχές της αναπτυξιακής φυσιολογίας και του μεταβολισμού στην παιδική και εφηβική ηλικία
- Κατανόηση των μηχανισμών μάθησης και κινητικής ανάπτυξης σε νεαρές ηλικίες
- Γνώση της επίδρασης της ανάπτυξης και της βιολογικής ωρίμανσης στην προπονητική διαδικασία
- Κατανόηση των αρχών σχεδιασμού προπονητικών προγραμμάτων για παιδιά και εφήβους
- Γνώση των παραγόντων που επηρεάζουν τη σωματική ανάπτυξη και τη φυσική κατάσταση

Δεξιότητες:
- Εφαρμογή κατάλληλων προπονητικών μεθόδων προσαρμοσμένων σε παιδιά και εφήβους
- Σχεδιασμός και υλοποίηση εξατομικευμένων προγραμμάτων προπόνησης
- Αξιολόγηση της σωματικής ανάπτυξης και της φυσικής κατάστασης σε νεαρές ηλικίες
- Ανάλυση και ερμηνεία δεδομένων σχετικών με την προπονητική διαδικασία
- Προσαρμογή της προπονητικής πρακτικής με βάση αναπτυξιακούς και ψυχολογικούς παράγοντες

Ικανότητες:
- Εφαρμογή της γνώσης στην πράξη στο πλαίσιο της προπονητικής παιδιών και εφήβων
- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών με τη

χρήση κατάλληλων τεχνολογιών
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις και διαφορετικά αναπτυξιακά επίπεδα
- Αυτόνομη εργασία στον σχεδιασμό και την υλοποίηση προπονητικών παρεμβάσεων
- Κριτική σκέψη για τη βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης και της μακροχρόνιας ανάπτυξης

Διδακτικές ενότητες
1. Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης και άλλων δεξιοτήτων
2. Βιολογική ανάπτυξη του νεαρού αθλητή
3. Ανάπτυξη & ικανότητα μάθησης
4. Μεταβολικές και ορμονικές ιδιαιτερότητες παιδικής & εφηβικής ηλικίας κατά την άσκηση
5. Ψυχολογία στις αναπτυξιακές ηλικίες
6. Μακροχρόνια αθλητική ανάπτυξη
7. Ιδιαιτερότητες στην προπόνηση δύναμης
8. Ανάπτυξη ικανοτήτων δύναμης και αντοχής
9. Ανάπτυξη ταχύτητας – ευκινησίας. Τεχνική τρεξίματος
10. Ανάπτυξη ικανοτήτων αλτικότητας, ρίψης και κινητικότητας
11. Νέες προσεγγίσεις στην ανάπτυξη και εξάσκηση αντιληπτικών και κινητικών δεξιοτήτων
12. Πρόληψη τραυματισμών και διαχείριση επιβάρυνσης στις αναπτυξιακές ηλικίες
13. Εξειδίκευση vs πολυαθλητισμός στις αναπτυξιακές ηλικίες

ΕΠ0268 Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία
ECTS: 3

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

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

Διδακτικές ενότητες
1. Εισαγωγή - Η φυσιολογία της γήρανσης
2. Ασκησιογενείς προσαρμογές στον οργανισμό των ηλικιωμένων
3. Σαρκοπενία και άσκηση
4. Άσκηση για πρόληψη των πτώσεων και των ατυχημάτων στους ηλικιωμένους
5. Άσκηση σε άτομα τρίτης ηλικίας με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα
6. Άσκηση σε άτομα τρίτης ηλικίας με χρόνια μυοσκελετικά νοσήματα
7. Άσκηση σε άτομα τρίτης ηλικίας με οστεοπόρωση
8. Ψυχοκοινωνικά προβλήματα της γήρανσης και η επίδραση της άσκησης
9. Άσκηση σε ηλικιωμένους ασθενείς με άνοια
10. Γήρανση, μακροζωΐα και άσκηση

11. Αερόβια προγράμματα γύμνασης στην τρίτη ηλικία
12. Προγράμματα γύμνασης για μυϊκή ενδυνάμωση στην τρίτη ηλικία
13. Ιαματικά λουτρά και υγεία στην τρίτη ηλικία

061 Βιοχημική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης
ECTS: 3

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.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Περιγράφουν το εύρος και τη σημασία της βιοχημικής παρακολούθησης των αθλουμένων
- Αναγνωρίζουν βασικές αιματολογικές παραμέτρους και δείκτες κατάστασης σιδήρου
- Εξηγούν τους βιοχημικούς δείκτες που σχετίζονται με τον μεταβολισμό υδατανθράκων, λιπιδίων, πρωτεϊνών και φωσφαγόνων
- Περιγράφουν τον ρόλο ενζύμων και ορμονών στη ρύθμιση του μεταβολισμού κατά την άσκηση
- Κατανοούν τις αρχές μέτρησης γαλακτικού οξέος και γλυκόζης στο εργαστήριο
- Περιγράφουν τη σημασία της καμπύλης γαλακτικού οξέος–έντασης στην αξιολόγηση της απόδοσης

Δεξιότητες

- Εφαρμόζουν μεθόδους πεδίου και εργαστηρίου για τη μέτρηση γαλακτικού οξέος και γλυκόζης
- Αναλύουν αιματολογικά και βιοχημικά δεδομένα σχετιζόμενα με την άσκηση
- Ερμηνεύουν δείκτες μεταβολισμού διαφορετικών ενεργειακών υποστρωμάτων
- Κατασκευάζουν και αξιολογούν την καμπύλη γαλακτικού οξέος–έντασης
- Συσχετίζουν βιοχημικές παραμέτρους με τη φυσιολογική κατάσταση και την απόδοση των αθλουμένων
- Χρησιμοποιούν εργαστηριακές μετρήσεις για την αξιολόγηση του μεταβολικού προφίλ

Ικανότητες

- Συνθέτουν δεδομένα από πολλαπλές βιοχημικές παραμέτρους για ολοκληρωμένη αξιολόγηση της απόδοσης
- Λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με την προπονητική και διατροφική υποστήριξη των αθλουμένων
- Αξιολογούν την κατάσταση αθλητών βάσει εργαστηριακών δεδομένων
- Εντοπίζουν αποκλίσεις ή ενδείξεις κόπωσης, υπερπροπόνησης ή ανεπάρκειας (π.χ. σιδήρου)
- Προσαρμόζουν στρατηγικές προπόνησης ή αποκατάστασης με βάση βιοχημικούς δείκτες
- Ολοκληρώνουν και παρουσιάζουν μια συνολική βιοχημική αξιολόγηση με επιστημονική τεκμηρίωση

Διδακτικές ενότητες

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

500 Διπλωματική Εργασία
ECTS: 9

Η διπλωματική εργασία κατοχυρώνεται ως μάθημα ελεύθερης επιλογής. Ενδείκνυται για όσους ή όσες επιθυμούν να εμβαθύνουν επιστημονικά σε κάποιο πρακτικό ή θεωρητικό αντικείμενο (στο πλαίσιο της ειδικότητάς τους ή όχι). Επίσης, είναι σημαντικό στοιχείο για την επιλογή φοιτητών σε μεταπτυχιακά προγράμματα. Για να εκπονήσει διπλωματική εργασία ένας φοιτητής ή μια φοιτήτρια, πρέπει να επιλέξει ένα μέλος ΔΕΠ, ΕΕΠ ή ΕΕΔΙΠ του Τμήματος και να του ζητήσει να επιβλέψει τη διπλωματική του/της. Η διπλωματική εργασία είναι ατομική (δεν μπορεί να έχει περισσότερους από ένα συγγραφείς). Αν το μέλος ΔΕΠ. ΕΕΠ ή ΕΕΔΙΠ δεχθεί, τα δύο μέρη συμφωνούν στο θέμα και στο πρόγραμμα εκπόνησης της διπλωματικής. Κάθε μέλος ΔΕΠ, ΕΕΠ ή ΕΕΔΙΠ δικαιούται να επιβλέπει μέχρι 5 διπλωματικές εργασίες το χρόνο. Ελάχιστος χρόνος αποπεράτωσής της είναι οι 6 μήνες. Η εργασία πρέπει να έχει τη μορφή επιστημονικής μελέτης και, όταν ολοκληρωθεί, παραδίδεται στη βιβλιοθήκη του Τμήματος. Η βιβλιοθήκη παρέχει βεβαίωση κατάθεσης, η οποία υπογράφεται από τον επιβλέποντα και τη βιβλιοθηκονόμο σε δύο αντίγραφα. Από αυτά, το ένα παραμένει στη βιβλιοθήκη, ενώ το άλλο κατατίθεται από τον επιβλέποντα στη Γραμματεία μαζί με τη βαθμολογία. Η διπλωματική εργασία ισοδυναμεί με 9 ECTS των θεωρητικών μαθημάτων της ομάδας 4 «Μαθήματα Ελεύθερης Επιλογής».

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις

- Κατανοεί τις βασικές αρχές της επιστημονικής έρευνας και της ακαδημαϊκής συγγραφής.
- Γνωρίζει τις μεθόδους αναζήτησης, επιλογής και αξιολόγησης επιστημονικών πηγών.
- Κατανοεί τη δομή και τα χαρακτηριστικά μιας επιστημονικής μελέτης.
- Γνωρίζει τις βασικές αρχές δεοντολογίας στην έρευνα, με έμφαση στη λογοκλοπή και την αποφυγή της.
- Κατανοεί τις βασικές μεθόδους ανάλυσης και σύνθεσης επιστημονικών

δεδομένων.

Δεξιότητες

- Αναζητά, να επιλέγει και να αξιολογεί κριτικά επιστημονικές πηγές από ποικίλα μέσα.
- Οργανώνει το υλικό του/της και να το παρουσιάζει με συστηματικό και επιστημονικό τρόπο.
- Εφαρμόζει τεχνικές επιστημονικής γραφής (παραπομπές, βιβλιογραφία, δομή κειμένου).
- Αποφεύγει τη λογοκλοπή μέσω ορθής χρήσης και αναφοράς πηγών.
- Διατυπώνει τεκμηριωμένα επιχειρήματα βασισμένα σε ερευνητικά δεδομένα.
- Παρουσιάζει τα αποτελέσματα της έρευνάς του/της με σαφήνεια και συνοχή.

Ικανότητες

- Σκέφτεται κριτικά και να αξιολογεί επιστημονικά δεδομένα.
- Λειτουργεί με ακαδημαϊκή δεοντολογία και υπευθυνότητα.
- Διαχειρίζεται αυτόνομα ένα ερευνητικό έργο από τον σχεδιασμό έως την ολοκλήρωση.
- Επικοινωνεί αποτελεσματικά επιστημονικές ιδέες τόσο σε ειδικό όσο και σε ευρύ κοινό.
- Αναπτύσσει πρωτοβουλία και δημιουργικότητα στη διερεύνηση επιστημονικών θεμάτων.
- Ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις μιας ολοκληρωμένης επιστημονικής εργασίας

Διδακτικές ενότητες

- Εισαγωγή στη διπλωματική εργασία: σκοπός, δομή και απαιτήσεις
- Επιλογή θέματος και διαμόρφωση ερευνητικού ερωτήματος
- Αναζήτηση βιβλιογραφίας και χρήση επιστημονικών βάσεων δεδομένων
- Κριτική αξιολόγηση και επιλογή επιστημονικών πηγών
- Δεοντολογία στην έρευνα και αποφυγή λογοκλοπής
- Δομή και συγγραφή επιστημονικής εργασίας (εισαγωγή, μεθοδολογία, αποτελέσματα, συζήτηση)
- Τεχνικές επιστημονικής γραφής και χρήση βιβλιογραφικών αναφορών
- Οργάνωση και παρουσίαση αποτελεσμάτων (πίνακες, γραφήματα κ.λπ.)
- Προφορική παρουσίαση και υποστήριξη της διπλωματικής εργασίας
- Οδηγίες τελικής μορφοποίησης, υποβολής και αξιολόγησης της εργασίας

ΕΠ0257 Εκπαιδευτικές δράσεις κατά της διαφθοράς στον ΑθλητισμόECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοεί τις βασικές έννοιες, τις μορφές και τις εκδηλώσεις της διαφθοράς στον αθλητισμό.
- Να γνωρίζει τους προσδιοριστικούς παράγοντες που συνδέονται με το ντόπινγκ στον αγωνιστικό και στον αναψυχικό αθλητισμό.
- Να αναλύει τους παράγοντες που συμβάλλουν στη χειραγώγηση αγώνων και τη σχέση της με τον στοιχηματισμό.
- Να εξηγεί τον ρόλο της χρηστής διακυβέρνησης και της αναφοράς παρατυπιών

στην πρόληψη και αντιμετώπιση της διαφθοράς στον αθλητισμό.

- Να γνωρίζει τις βασικές εκπαιδευτικές δράσεις που εφαρμόζονται για την πρόληψη του ντόπινγκ, της χειραγώγησης αγώνων και άλλων συμπεριφορών διαφθοράς στον αθλητισμό.

Δεξιότητες

- Να εκτελεί βασική αναγνώριση και αποτύπωση παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με συμπεριφορές διαφθοράς στον αθλητισμό.
- Να σχεδιάζει βασικές εκπαιδευτικές δράσεις για την πρόληψη του ντόπινγκ και της χειραγώγησης αγώνων.
- Να εφαρμόζει κατάλληλες εκπαιδευτικές προσεγγίσεις για την ενδυνάμωση αθλητών/- τριών και άλλων εμπλεκομένων με στόχο την ακεραιότητα στον αθλητισμό.
- Να αξιολογεί τη συμβολή παρεμβάσεων πρόληψης, χρηστής διακυβέρνησης και μηχανισμών αναφοράς παρατυπιών στην αντιμετώπιση της διαφθοράς.
- Να επιλέγει κατάλληλα εκπαιδευτικά μέσα και πρακτικές ανάλογα με το πεδίο παρέμβασης και την ομάδα-στόχο.

Ικανότητες

- Να οργανώνει παρεμβάσεις ευαισθητοποίησης και πρόληψης για ζητήματα διαφθοράς στον αθλητισμό.
- Να αναπτύσσει εκπαιδευτικό υλικό και δράσεις που προάγουν την ακεραιότητα, τη διαφάνεια και την ηθική συμπεριφορά στον αθλητισμό.
- Να συνεργάζεται με αθλητές/-ήτριες, προπονητές/-ήτριες και άλλους εμπλεκόμενους φορείς για την πρόληψη και αντιμετώπιση φαινομένων διαφθοράς.
- Να λαμβάνει αποφάσεις σχετικά με την επιλογή κατάλληλων στρατηγικών πρόληψης και εκπαιδευτικών παρεμβάσεων σε διαφορετικά αθλητικά περιβάλλοντα.
- Να υποστηρίζει την καλλιέργεια κουλτούρας αναφοράς παρατυπιών και υπεύθυνης στάσης απέναντι σε φαινόμενα διαφθοράς.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στη διαφθορά στον Αθλητισμό: Ορισμοί και βασικές έννοιες
2. Προσδιοριστικοί παράγοντες του ντόπινγκ στον αγωνιστικό αθλητισμό
3. Προσδιοριστικοί παράγοντες του ντόπινγκ στον αναψυχικό αθλητισμό
4. Εκπαιδευτικές δράσεις για την αντιμετώπιση του ντόπινγκ στον αγωνιστικό αθλητισμό
5. Εκπαιδευτικές δράσεις για την αντιμετώπιση του ντόπινγκ στον αναψυχικό αθλητισμό
6. Προσδιοριστικοί παράγοντες της χειραγώγησης αγώνων στον αγωνιστικό αθλητισμό
7. Στοιχηματισμός και χειραγώγηση αγώνων
8. Εκπαιδευτικές δράσεις για την αντιμετώπιση της χειραγώγησης αγώνων
9. Χρηστή διακυβέρνηση στον αθλητισμό: Ορισμοί και βασικές έννοιες
10. Εκπαιδευτικές δράσεις για την προαγωγή της χρηστής διακυβέρνησης
11. Αναφορά παρατυπιών στον αθλητισμό: Ορισμοί και βασικές έννοιες
12. Εκπαιδευτικές δράσεις για την προαγωγή της αναφοράς παρατυπιών στον αθλητισμό
13. Ανακεφαλαίωση

ΕΠ0128 Έλεγχος Κινητικών Δεξιοτήτων
ECTS: 3

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- κατανοούν βασικές αρχές της έρευνας στον τομέα του ελέγχου κινητικών δεξιοτήτων
- γνωρίζουν μεθοδολογίες και σχεδιαστικά στοιχεία ερευνητικών μελετών στον εν λόγω τομέα
- ερμηνεύουν γραφήματα και αποτελέσματα από πειραματικά δεδομένα κινητικών δεξιοτήτων
- αναγνωρίζουν τα βασικά κριτήρια αξιολόγησης της ποιότητας μιας επιστημονικής μελέτης

Δεξιότητες

- ερμηνεύουν δεδομένα κινητικών δεξιοτήτων
- εφαρμόζουν κριτική σκέψη στην αξιολόγηση επιστημονικών άρθρων
- παρουσιάζουν ερευνητικά άρθρα και αποτελέσματα σε μικρές ομάδες και σε όλη την τάξη
- συμμετέχουν σε συζητήσεις προς εμβάθυνση και κατανόηση των άρθρων

Ικανότητες

- αξιολογούν με τεκμηριωμένο τρόπο τις μεθοδολογίες και τα αποτελέσματα των μελετών
- αναπτύσσουν κριτική και αναλυτική σκέψη στον τομέα του ελέγχου κινητικών δεξιοτήτων
- συνεργάζονται αποτελεσματικά σε ομαδικές συζητήσεις και παρουσιάσεις
- συντάσσουν σύντομες επιστημονικές αναφορές βασισμένες σε άρθρα και συζητήσεις

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην ανθρώπινη κίνηση και ανάπτυξη
2. Οπτικές πληροφορίες και κινητικές δεξιότητες: ανάλυση άρθρου
3. Οπτικές πληροφορίες και κινητικές δεξιότητες: παρουσίαση άρθρου
4. Κινητικές αποφάσεις: ανάλυση άρθρου
5. Κινητικές αποφάσεις: παρουσίαση άρθρου
6. Αισθητηριακή ολοκλήρωση: ανάλυση άρθρου
7. Αισθητηριακή ολοκλήρωση: παρουσίαση άρθρου
8. Προβλεπτικά μοντέλα κίνησης: ανάλυση άρθρου
9. Προβλεπτικά μοντέλα κίνησης: παρουσίαση άρθρου
10. Προβλέψεις και αισθητηριακή επεξεργασία: ανάλυση άρθρου
11. Προβλέψεις και αισθητηριακή επεξεργασία: παρουσίαση άρθρου
12. Ψευδαισθήσεις και κινητικός έλεγχος: ανάλυση άρθρου
13. Ψευδαισθήσεις και κινητικός έλεγχος: παρουσίαση άρθρου

ΕΠ0264 Επανένταξη στην Άθληση μετά από Κάκωση
ECTS: 3

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση:
Γνώσεις

- Την αναγνώριση και αξιολόγηση της βαρύτητας μιας αθλητικής κάκωσης
- Τους προδιαθεσικούς παράγοντες κινδύνου υποτροπής μιας αθλητικής κάκωσης
- Την λειτουργική διαχείριση του τραυματισμένου ιστού η άρθρωσης
- Την επανένταξη με ασφάλεια στην άθληση μετά από ένα τραυματισμό

Δεξιότητες

- Να είναι σε θέση να διαχειριστούν έναν οξύ η χρόνιο τραυματισμό
- Την πρόληψη υποτροπών μετά από μια αθλητική κάκωση

Ικανότητες

- Να διαχειρίζονται την επανένταξη ενός αθλητή
- Να έχουν γνώση των κριτηρίων επιστροφής στην άθλησης

Γενικές Ικανότητες

1. Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
2. Λήψη αποφάσεων
3. Αυτόνομη εργασία
4. Ομαδική εργασία
5. Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
6. Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
7. Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην προπόνηση της αποκατάστασης:
2. Ασκήσεις ανοικτής και κλειστής κινητικής αλυσίδας στην αποκατάσταση
3. Πλειομετρικές ασκήσεις στην αποκατάσταση
4. Τεχνικές κινητοποίησης και έλξης των αρθρώσεων στην αποκατάσταση
5. Προπόνηση αποκατάστασης στο νερό - υδροθεραπεία
6. Τεχνικές ιδιοδεκτικής και νευρομυικής διευκόλυνσης στην αποκατάσταση
7. Προπόνηση αποκατάστασης στις κακώσεις του ώμου και αγκώνα
8. Επίτευξη κεντρικής σταθερότητας (Core Stability) της στάσης και της ισορροπίας κατά την προπόνηση αποκατάστασης
9. Προπόνηση αποκατάστασης στις κακώσεις του γόνατος
10. Προπόνηση αποκατάστασης στις κακώσεις της ποδοκνημικής και του άκρου πόδός
11. Προπόνηση αποκατάστασης στις κακώσεις της βουβωνικής χώρας
12. Κριτήρια επιστροφής στην πλήρη δραστηριότητα

ΕΠ0139 Επιχειρηματικότητα και Καινοτομία στον Αθλητισμό
ECTS: 3

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 γνωρίζουν και να κατανοούν τις βασικές έννοιες της καινοτομίας και της επιχειρηματικότητας στον αθλητικό τομέα. Να αναλύουν την αγορά και το εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον ώστε να

μπορούν να συνθέτουν τις πληροφορίες ώστε να σχεδιάζουν την ίδρυση και λειτουργία μιας υγιής μικρού ή μεσαίου μεγέθους αθλητικής επιχειρηματικής μονάδας, ή να αναπτύξουν ατομικές επαγγελματικές δραστηριότητες (αυτό-απασχόληση), ή ακόμα ως εργαζόμενοι να συμβάλλουν στην ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας και της αποτελεσματικότητας των αθλητικών φορέων που θα αποτελούν μέλη (7 εβδομάδες). Επίσης μέσα από τα εργαστήρια του μαθήματος θα γίνουν μελέτες περιπτώσεων και ασκήσεις επιχειρηματικών σχεδίων και εικονικών επιχειρήσεων με τη χρήση λογισμικού επιχειρησιακού σχεδιασμού του αθλητικού τομέα ώστε να προσομοιωθούν οι πραγματικές συνθήκες και να επιλυθούν με τη εφαρμογή των θεωριών (4 εβδομάδες). Η διοργάνωση επισκέψεων στον επιχειρηματικό κόσμο θα βοηθήσει ώστε να υπάρχει η σύνδεση της εκπαίδευσης – διδασκαλίας με την πράξη καθώς και της καλλιέργειας ουσιαστικής επαφής των φοιτητών/τριών με τον κόσμο του «επιχειρείν» (2 εβδομάδες). Τέλος η δημιουργία ενός επιχειρηματικού σχεδίου για έναν αθλητικό οργανισμό δίνει τη δυνατότητα αξιολόγησης της εφαρμοστικότητας των επιχειρηματικών σχεδίων

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να έχουν αναπτύξει:

Γνώσεις

- Να κατανοούν τις βασικές έννοιες της επιχειρηματικότητας και της καινοτομίας στον αθλητισμό.
- Να γνωρίζουν τα χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες της αθλητικής αγοράς και του επιχειρηματικού περιβάλλοντος.
- Να αναλύουν το εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον μιας αθλητικής επιχείρησης.
- Να εξηγούν τις βασικές αρχές σχεδιασμού και ανάπτυξης επιχειρηματικών σχεδίων στον αθλητισμό.
- Να αναγνωρίζουν τις σύγχρονες τάσεις και ευκαιρίες καινοτομίας στον αθλητικό τομέα.

Δεξιότητες

- Να εκτελούν βασικές διαδικασίες επιχειρηματικού σχεδιασμού στον αθλητισμό.
- Να σχεδιάζουν επιχειρηματικά σχέδια (business plans) για αθλητικές επιχειρήσεις ή οργανισμούς.
- Να εφαρμόζουν εργαλεία ανάλυσης αγοράς και αξιολόγησης επιχειρηματικών ευκαιριών.
- Να αξιολογούν τη βιωσιμότητα και την ανταγωνιστικότητα μιας αθλητικής επιχειρηματικής ιδέας.
- Να χρησιμοποιούν ψηφιακά εργαλεία και λογισμικά επιχειρησιακού σχεδιασμού

Ικανότητες

- Να οργανώνουν και να υποστηρίζουν την ίδρυση και λειτουργία μικρών και μεσαίων αθλητικών επιχειρήσεων.
- Να αναπτύσσουν καινοτόμες επιχειρηματικές ιδέες στον αθλητισμό ή να δραστηριοποιούνται ως αυτοαπασχολούμενοι.
- Να συνεργάζονται αποτελεσματικά σε ομάδες για την ανάπτυξη επιχειρηματικών σχεδίων.
- Να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σε συνθήκες αβεβαιότητας και ανταγωνισμού.
- Να προσαρμόζονται στις απαιτήσεις ενός δυναμικού και συνεχώς εξελισσόμενου επιχειρηματικού περιβάλλοντος.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην επιχειρηματικότητα και στην καινοτομία
2. Επιχειρηματικότητα στην βιομηχανία του αθλητισμού και της άσκησης
3. Τύποι επιχειρήσεων και μικρομεσαίες επιχειρήσεις. Διαχείριση εμπορικών σημάτων

4. Οικονομικά - πηγές χρηματοδότησης και προϋπολογισμός δημιουργίας μιας επιχείρησης
5. Οργάνωση & διοίκηση νεοφυών αθλητικών επιχειρήσεων
6. Μάρκετινγκ και επιχειρηματικότητα στον αθλητισμό
7. Τμηματοποίηση και δημιουργία προφίλ αθλητικού καταναλωτή
8. Ανάπτυξη καινοτόμων αθλητικών προϊόντων και υπηρεσιών
9. Ανάπτυξη ανθρώπινου δυναμικού και ρόλοι επαγγελματιών και επιχειρηματιών στα σπορ
10. Χρήση νέων τεχνολογιών και αθλητική επιιχειρηματικότητα
11. Κατάρτιση του επιχειρηματικού πλάνου (business plan)
12. Εφαρμογές business plan αθλητικών οργανισμών
13. Επαγγελματική ανάπτυξη και μελλοντικές τάσεις

ΕΠ0146 Εργομετρία
ECTS: 3

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις

- Να κατανοούν τις αρχές εγκυρότητας, αξιοπιστίας, αντικειμενικότητας και δεοντολογίας στην εργομετρική αξιολόγηση, στο εργαστήριο και στο πεδίο.
- Να εξηγούν τις καρδιοαναπνευστικές, μεταβολικές και νευρομυϊκές αποκρίσεις σε διαφορετικά πρωτόκολλα άσκησης.
- Να περιγράφουν τις θεωρητικές βάσεις της αξιολόγησης της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας, της μυϊκής δύναμης, της ταχύτητας, της ευκινησίας και της αλτικότητας.
- Να διακρίνουν τις μέγιστες και υπομέγιστες μεθόδους αξιολόγησης της αερόβιας ικανότητας.
- Να κατανοούν τη λειτουργία διαφορετικών εργομέτρων και τη χρήση νέων τεχνολογιών (π.χ. τηλεμετρία, GPS) στην καταγραφή και ανάλυση δεδομένων.
- Να αναγνωρίζουν τους φυσιολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση, τις προσαρμογές και την κόπωση.

Δεξιότητες

- Να διενεργούν καρδιοαναπνευστική δοκιμασία κόπωσης (CPET) και βασικές εργομετρικές δοκιμασίες με ασφάλεια και ακρίβεια.
- Να εφαρμόζουν υπομέγιστες δοκιμασίες για την πρόβλεψη της VO_2max και να αναλύουν τα σφάλματα εκτίμησης.
- Να πραγματοποιούν μετρήσεις αξιολόγησης της μυϊκής δύναμης (με το ισοκινητικό δυναμόμετρο και με λειτουργικές δοκιμασίες), δοκιμασίες ταχύτητας, ευκινησίας και αναερόβιας ικανότητας.
- Να καταγράφουν, να επεξεργάζονται και να ερμηνεύουν δεδομένα από εργομετρικές δοκιμασίες και συστήματα τηλεμετρίας/GPS.
- Να επιλέγουν κατάλληλα πρωτόκολλα αξιολόγησης ανάλογα με το άθλημα, την ηλικία και τα χαρακτηριστικά των αθλητών/τριών.

- Να αναλύουν, ερμηνεύουν και παρουσιάζουν δεδομένα εργομετρικών μετρήσεων με επιστημονική μεθοδολογία.

Ικανότητες

- Να εφαρμόζουν τη θεωρητική γνώση σε πραγματικές αξιολογήσεις αθλητών στο εργαστήριο και στο πεδίο.
- Να αξιολογούν την απόδοση και τις φυσιολογικές παραμέτρους αθλητών με έγκυρα, αξιόπιστα εργαλεία και με κατάλληλα πρωτόκολλα προπονητικής επιβάρυνσης.
- Να συνθέτουν ολοκληρωμένα, τεκμηριωμένα προφίλ εργομετρικής αξιολόγησης αθλητών και να συμβάλλουν στη διαμόρφωση προπονητικών κατευθύνσεων.
- Να συνεργάζονται αποτελεσματικά στο πλαίσιο αξιολόγησης και παρακολούθησης των αθλητών/τριών.
- Να επικοινωνούν τα επιστημονικά ευρήματα και αποτελέσματα των εργομετρικών δοκιμασιών με σαφήνεια και επαγγελματισμό.

Διδακτικές ενότητες

1. Θεμελιώδεις αρχές εργομετρίας (Έννοιες, αξιοπιστία, εγκυρότητα, αντικειμενικότητα, ηθική και δεοντολογία στην έρευνα)
2. Καρδιοαναπνευστική δοκιμασία άσκησης (CPET) και προσδιορισμός VO_2max (Ανάλυση ανταλλαγής αερίων, αναερόβιο αναπνευστικό κατώφλι, VO_2 kinetics)
3. Υπολογισμός - Πρόβλεψη της αερόβιας ικανότητας / Τηλεμετρία - GPS monitoring / Πρακτική εφαρμογή (Υπομέγιστες δοκιμασίες, εξισώσεις, νομογράμματα, καταγραφή και ερμηνεία δεοδομένων)
4. Βασικά και ειδικά εργόμετρα / Πρωτόκολλα αξιολόγησης αθλητών ομαδικών και ατομικών αθλημάτων / Αποκρίσεις στην άσκηση (Σύγκριση εργομέτρων, συνεχή και διαλειμματικά πρωτόκολλα)
5. Αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης (Μέθοδοι, εξοπλισμός, προπονητική σημασία)
6. Αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης στο ισοκινητικό δυναμόμετρο – Πρακτική εφαρμογή (Πρωτόκολλα, γωνιακές ταχύτητες, ασυμμετρίες)
7. Αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας στο πεδίο σε αθλητές ομαδικών και ατομικών αθλημάτων – Πρακτική εφαρμογή (Εκτίμηση VO_2max στο πεδίο, νέες τεχνολογίες, τηλεμετρικό σύστημα εργοσπιρομέτρησης)
8. Αξιολόγηση της αναερόβιας ικανότητας – Πρακτική εφαρμογή (Wingate, RSA, MART, αλτική ικανότητα, μηχανισμοί κόπωσης)
9. Αξιολόγηση της ταχύτητας, της ευκινησίας και της αλτικότητας – Πρακτική εφαρμογή (Προφίλ σπριντ, πρωτόκολλα ευκινησίας και αλτικότητας)
10. Νευρομυϊκή και γνωστική κόπωση (Dual-tasking, γνωστικό φορτίο, λήψη αποφάσεων)
11. Αξιολόγηση αναπτυξιακών ηλικιών (Αερόβιες, αναερόβιες και δοκιμασίες μυϊκής δύναμης προσαρμοσμένες στην ηλικία)
12. Ανάλυση μυϊκού ιστού αθλητών σε διαφορετικά αθλήματα (Μυϊκές βιοψίες, ιστοχημικές αναλύσεις, τριχοειδική πυκνότητα και εγκάρσια επιφάνεια μυϊκών ινών (CSA))
13. Αξιολόγηση αθλητή/τριας / Η σημασία του εργομετρικού ελέγχου στον αθλητισμό υψηλών επιδόσεων και τη Φυσική Αγωγή (Σύνταξη αναφοράς αξιολόγησης, ερμηνεία αποτελεσμάτων, εφαρμοσμένη προπονητική καθοδήγηση)

064 Εργοφυσιολογική Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης
ECTS: 3

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοούν τις αρχές της εργοφυσιολογικής αξιολόγησης και τα επιστημονικά κριτήρια των δοκιμασιών.
- Να διακρίνουν πρωτόκολλα μέγιστης και υπομέγιστης επιβάρυνσης και τα πλεονεκτήματα/μειονεκτήματά τους.
- Να εξηγούν τη σημασία της βιολογικής ωρίμανσης στην απόδοση.
- Να γνωρίζουν μεθόδους αξιολόγησης φυσιολογικών και κινητικών χαρακτηριστικών.
- Να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά της εργοφυσιολογικής αξιολόγησης σε διαφορετικά αθλήματα και ενεργειακά προφίλ.

Δεξιότητες

- Να εκτελούν βασικές μετρήσεις βιολογικών παραμέτρων.
- Να εφαρμόζουν απλές μεθόδους αξιολόγησης της σωματικής σύστασης και της αρθρικής κινητικότητας.
- Να χρησιμοποιούν βασικά εργόμετρα και να εφαρμόζουν απλά πρωτόκολλα αξιολόγησης.
- Να καταγράφουν και να οργανώνουν δεδομένα από εργοφυσιολογικές δοκιμασίες.
- Να αναγνωρίζουν βασικά πρότυπα μυϊκής ενεργοποίησης και κινητικής απόδοσης.
- Να επιλέγουν κατάλληλες δοκιμασίες αξιολόγησης με βάση το άθλημα και τα χαρακτηριστικά του ασκούμενου.

Ικανότητες

- Να συνδέουν τα αποτελέσματα αξιολόγησης με βασικά χαρακτηριστικά της αθλητικής απόδοσης.
- Να εφαρμόζουν βασικές αρχές αξιολόγησης σε διαφορετικά αθλητικά περιβάλλοντα.
- Να προσαρμόζουν διαδικασίες αξιολόγησης ανάλογα με το άθλημα και τα χαρακτηριστικά του ασκούμενου και να εξάγουν πρακτικά συμπεράσματα.
- Νσυνεργάζονται αποτελεσματικά στη διαδικασία μέτρησης και αξιολόγησης.
- Να αντιλαμβάνονται τον ρόλο της εργοφυσιολογικής αξιολόγησης στη βελτίωση της απόδοσης.

Διδακτικές ενότητες

1. Δοκιμασία, Μέτρηση και αξιολόγηση (Βασικά χαρακτηριστικά, οφέλη από την συμμετοχή στις δοκιμασίες μέτρησης φυσιολογικών δυνατοτήτων, αθλητών και αθλουμένων)
2. Επιστημονικά κριτήρια δοκιμασιών (Το περιεχόμενο και οι στόχοι της αξιολόγησης)
3. Βασικά και ειδικά εργόμετρα - Πρωτόκολλα μέγιστης και υπομέγιστης επιβάρυνσης (Σύγκριση εργομέτρων, πλεονεκτήματα, μειονεκτήματα, δυνατότητες εφαρμογής)
4. Χρονολογική και βιολογική ηλικία / Ωρίμανση (Βασικά χαρακτηριστικά, Ανθρωπομετρία – Η σημασία τους στον αθλητισμό)
5. Μέθοδοι μέτρησης της Καρδιακής συχνότητας – Πρακτική εφαρμογή (Παρουσίαση και ανάλυση των μεθόδων)
6. Ανάλυση σωματικής σύστασης – Πρακτική εφαρμογή (Δείκτης μάζας

σώματος, αναλογία περιμέτρου μέσης - ισχίων)
7. Αξιολόγηση της αρθρικής κινητικότητας (Ορισμός και τύποι αρθρικής κινητικότητας, παράγοντες που επηρεάζουν την αρθρική κινητικότητα, καταγραφή της αρθρικής κινητικότητας και εφαρμογές)
8. Λειτουργική και ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα των κοιλιακών και των ραχιαίων μυών (Χαρακτηριστικά, ποσοστό ενεργοποίησης σε διάφορες ασκήσεις)
9. Μυϊκές ίνες και αθλητική δραστηριότητα (Χαρακτηριστικά και λειτουργικές προσαρμογές)
10. Εργοφυσιολογική αξιολόγηση της απόδοσης στον κλασικό αθλητισμό (Χαρακτηριστικά, Μοντέλα ταξινόμησης, Ενεργειακές ζώνες)
11. Εργοφυσιολογική αξιολόγηση ομαδικών αθλημάτων – Ποδόσφαιρο (Χαρακτηριστικά, Μοντέλα ταξινόμησης, Ενεργειακές ζώνες)
12. Εργοφυσιολογική αξιολόγηση ομαδικών αθλημάτων – Πετοσφαίριση (Χαρακτηριστικά, Μοντέλα ταξινόμησης, Ενεργειακές ζώνες)
13. Εργοφυσιολογική αξιολόγηση της απόδοσης στα χειμερινά αθλήματα (Χαρακτηριστικά, Μοντέλα ταξινόμησης, Ενεργειακές ζώνες)

087 Ετήσιος Σχεδιασμός Αθλητικής Προπόνησης
ECTS: 3

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοούν τη θεωρία της περιοδικότητας στην αθλητική προπόνηση
- Να γνωρίζουν τα βασικά μοντέλα ετήσιου σχεδιασμού
- Να αναλύουν τη δομή του ετήσιου προπονητικού κύκλου
- Να εξηγούν τις φάσεις της προπονητικής διαδικασίας

Δεξιότητες
- Να σχεδιάζουν βασικά ετήσια προπονητικά προγράμματα
- Να οργανώνουν περιόδους προετοιμασίας, αγωνιστικές και μεταβατικές
- Να εφαρμόζουν αρχές σχεδιασμού σε διαφορετικά αθλήματα
- Να αξιολογούν τη συνολική δομή ενός προπονητικού προγράμματος

Ικανότητες
- Να οργανώνουν απλά προπονητικά πλάνα
- Να αναπτύσσουν στρατηγικές κατανομής επιβάρυνσης
- Να συνεργάζονται σε ομαδικά έργα σχεδιασμού
- Να λαμβάνουν βασικές προπονητικές αποφάσεις

Διδακτικές ενότητες
1. Εισαγωγή στην προπονητική και στον περιοδισμό
2. Ιστορική εξέλιξη της περιοδικότητας
3. Βασικές αρχές προπονητικού σχεδιασμού
4. Μοντέλα περιοδικότητας
5. Σύγχρονες τάσεις στον περιοδισμό
6. Ετήσιος σχεδιασμός προπόνησης
7. Περίοδος προετοιμασίας
8. Αγωνιστική περίοδος

9. Μεταβατική περίοδος
10. Δομή μακρόκυκλου και μεσόκυκλου
11. Δομή μικρόκυκλου
12. Σχεδιασμός προπονητικής μονάδας
13. Αξιολόγηση και καθοδήγηση της προπονητικής διαδικασίας

ΕΠ0166 Ευκαμψία και απόδοση
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- κατανοήσουν τις βασικές αρχές σχεδιασμού της προπόνησης ευκαμψίας/ευλυγισίας
- αναγνωρίζουν τις τροποποιήσεις του σχεδιασμού προπόνησης ευκαμψίας/ευλυγισίας ανάμεσα σε διαφορετικά αθλήματα
- κατανοήσουν τις διαφορές όσον αφορά τις απαιτήσεις σε ευκαμψίας/ευλυγισίας ανάμεσα σε διαφορετικά αθλήματα
- κατανοήσουν το διαφορετικό τρόπο με τον οποίο εφαρμόζονται οι μέθοδοι προπόνησης ευκαμψίας/ευλυγισίας

Δεξιότητες

- αναπτύξουν κριτική σκέψη σχετικά με τα σχέδια προπόνησης ευκαμψίας/ευλυγισίας που είναι ευθυγραμμισμένα με τις εξειδικευμένες απαιτήσεις του κάθε αθλήματος.
- σχεδιάσουν συγκεκριμένα προγράμματα προπόνησης ευκαμψίας/ευλυγισίας για κάθε διαφορετικό άθλημα
- αξιολογούν το εύρος κίνησης των αρθρώσεων και την ευλυγισία των μυϊκών ομάδων
- ερμηνεύουν τα αποτελέσματα αξιολογήσεων της ευκαμψίας/ευλυγισίας σε συνδυασμό με παράγοντες φυσικής κατάστασης, την τεχνική εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων και την εν γένει αθλητική απόδοση

Ικανότητες

- οργανώνουν το περιβάλλον για την εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης ευκαμψίας/ευλυγισίας
- δημιουργούν μηχανισμούς για την παρακολούθηση της εξέλιξης της προπόνησης ευκαμψίας/ευλυγισίας σε ένα εξειδικευμένο πλαίσιο για το κάθε άθλημα
- σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προπονητικά προγράμματα ευκαμψίας/ευλυγισίας προσαρμοσμένα σε μεμονωμένους αθλητές/τριες σε ειδικούς κύκλους προπόνησης
- αξιολογούν την επίτευξη των στόχων που τίθενται στο πρόγραμμα προπόνησης ευκαμψίας/ευλυγισίας.
- εφαρμόζουν προγράμματα προπόνησης ευκαμψίας/ευλυγισίας βασισμένα σε επιστημονικά τεκμηριωμένες σύγχρονες προπονητικές θεωρίες.
- συνεργάζονται σε διεπιστημονικό περιβάλλον
- λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με την εφαρμογή προπόνησης

ευκαμψίας/ευλυγισίας σε ειδικούς πληθυσμούς

Διδακτικές ενότητες

1. Διαφορές ευλυγισίας - ευκαμψίας - ευκινησίας και επίδρασή τους στην αθλητική απόδοση
2. Ευκαμψία / Ευλυγισία: βιολογική βάση - επίδραση του φύλου και της ηλικίας
3. Παράγοντες που επηρεάζουν την προπόνηση της ευκαμψίας και της ευλυγισίας
4. Πλεονεκτήματα της ευκαμψίας/ευλυγισίας στην αθλητική απόδοση και στην ποιότητα ζωής
5. Άσκηση για προσαρμογές στην ευκαμψία/ευλυγισία: προθέρμανση
6. Άσκηση για προσαρμογές στην ευκαμψία/ευλυγισία: στατικές διατάσεις
7. Άσκηση για προσαρμογές στην ευκαμψία/ευλυγισία: δυναμικές και βαλιστικές διατάσεις
8. Άσκηση για προσαρμογές στην ευκαμψία/ευλυγισία: παθητικές ή ενεργητικές διατάσεις;
9. Άσκηση για προσαρμογές στην ευκαμψία/ευλυγισία: συνδυασμοί σύσπασης/χάλασης/διάτασης
10. Άσκηση για προσαρμογές στην ευκαμψία/ευλυγισία: μυοπεριτονιακή απελευθέρωση
11. Μέτρηση και αξιολόγηση της κινητικού πλάτους των αρθρώσεων
12. Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων ευκαμψίας/ευλυγισίας
13. Σύγχρονες ερευνητικές αναζητήσεις για την επίδραση της ευκαμψίας/ευλυγισίας στην αθλητική απόδοση

ΕΠ0265 Εφαρμοσμένη Αθλητιατρική
ECTS: 3

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοεί την σημασία του προαγωνιστικού ελέγχου και την αξία της λήψης ενός αναλυτικού ιστορικού για την ανίχνευση υποκείμενων παθήσεων απειλητικών για την ζωή του αθλούμενου
- Να γνωρίζει τις βασικές εξετάσεις στις οποίες πρέπει να υποβληθεί ο αθλούμενος στα πλαίσια του προαθλητικού ελέγχου όπως η ακρόαση , η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης και το ηλεκτροκαρδιογράφημα
- Να γνωρίζει επίσης τις πιο εξειδικευμένες εξετάσεις στις οποίες υποβάλλονται οι αθλούμενοι όταν υπάρχουν ενδείξεις όπως η υπερηχογραφική μελέτη, η δοκιμασία κόπωσης , η 24ωρη καταγραφή του καρδιακού ρυθμού , η σπιρομέτρηση και η δοκιμασία ανάκλισης
- Να κατανοεί τη λειτουργία των τηλεματικών υπηρεσιών, του απαιτούμενου εξοπλισμού και των ψηφιακών πλατφορμών επικοινωνίας
- Να κατανοεί τις σύγχρονες συσκευές που καταγράφουν ζωτικά σημεία και βιομετρικά δεδομένα κατά την άσκηση

Δεξιότητες

- Να εκτελεί την διαδικασία μέτρησης της αρτηριακής πίεσης και του ηλεκτροκαρδιογραφήματος σύμφωνα με τις οδηγίες των κατευθυντήριων

οδηγιών

Ικανότητες

- Να αναπτύσσει ικανότητα αξιόπιστης μέτρησης αρτηριακής πίεσης σε συνθήκες άσκησης και ηρεμίας και να διενεργεί ένα ηλεκτροκαρδιογράφημα σωστά γνωρίζοντας την ακριβή και σωστή θέση τοποθέτησης των ηλεκτροδίων .
- Να αναπτύσσει δυνατότητα οργάνωσης ενός πλήρους πρωτοκόλλου προαθλητικού ελέγχου
- Να λαμβάνει αποφάσεις συνδυάζοντας ευρήματα από διαφορετικές εξετάσεις για την τελική αξιολόγηση του αθλούμενου
- Να αναπτύσσει την ικανότητα της αξιολόγησης κινδύνου και λήψης αποφάσεων βασισμένη σε τηλεμετρικά δεδομένα.
- Να συνεργάζεται με άλλους επαγγελματίες (π.χ. προπονητές, φυσικοθεραπευτές) μέσω ψηφιακών δικτύων για την ολοκληρωμένη φροντίδα του αθλητή.

Διδακτικές ενότητες

1. Προληπτικός ιατρικός έλεγχος αθλουμένων – λήψη ιστορικού
2. Ανθρωπομετρικές εξετάσεις – λιπομέτρηση
3. Σφυγμός
4. Κυκλοφορικό σύστημα – Κλινική εξέταση – πρακτική εφαρμογή ακρόασης του κυκλοφορικού
5. Αρτηριακή πίεση – πρακτική εφαρμογή
6. Ηλεκτροκαρδιογράφημα - πρακτική εφαρμογή
7. Αρρυθμίες – 24ωρη καταγραφή του καρδιακού ρυθμού.
8. Δοκιμασία κόπωσης - πρακτική εφαρμογή
9. Υπερηχοκαρδιογράφημα- πρακτική εφαρμογή.
10. Αναπνευστικό σύστημα - ακτινογραφία θώρακος – κλινική εξέταση
11. Σπιρομέτρηση- πρακτική εφαρμογή,
12. Δοκιμασία ανάκλισης - πρακτική εφαρμογή
13. Εφαρμογές τηλεϊατρικής στον ιατρικό έλεγχο αθλουμένων

ΕΠ0129 Εφαρμοσμένη Ανάλυση της Αντιληπτικοκινητικής Συμπεριφοράς με τη Χρήση Σύγχρονων Μεθόδων
ECTS: 3

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να περιγράφουν τις βασικές αρχές αντιληπτικοκινητικής συμπεριφοράς.
- Να κατανοούν τη σχέση αντίληψης, γνωστικής λειτουργίας και κίνησης.
- Να εξηγούν τον αντιληπτικοκινητική σύνδεση (coupling).
- Να κατανοούν μεθόδους μέτρησης RT, gaze και COP.
- Να αναγνωρίζουν βασικές αρχές πειραματικού σχεδιασμού.

Δεξιότητες

- Να σχεδιάζουν απλές perceptual–motor δοκιμασίες.
- Να χρησιμοποιούν εργαλεία όπως E-Prime για γνωστικές μετρήσεις.
- Να αναλύουν δεδομένα οφθαλμοκίνησης.
- Να επεξεργάζονται δεδομένα ισορροπίας (COP).

- Να εφαρμόζουν βασικές τεχνικές ανάλυσης δεδομένων.
- Να οπτικοποιούν δεδομένα συμπεριφοράς.

Ικανότητες

- Να σχεδιάζουν μικρά πειραματικά πρωτόκολλα.
- Να ερμηνεύουν δεδομένα perception–action.
- Να συντάσσουν σύντομη επιστημονική αναφορά.
- Να εργάζονται ομαδικά σε εργαστηριακά projects.
- Να εργάζονται σε διεθνές και διεπιστημονικό περιβάλλον
- Να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις (evidence-based) σχετικά με τον σχεδιασμό, την επιλογή μεθόδων μέτρησης και την ερμηνεία δεδομένων που αφορούν την αντιληπτικοκινητική απόδοση

Διδακτικές ενότητες

Ενότητα 1 — Εισαγωγή & Ψηφιακά Δεδομένα Συμπεριφοράς

- Αντίληψη, δράση & γνωστικές λειτουργίες
- Χρήση σύγχρονων τεχνολογιών (π.χ. RT, Gaze, COP)
- Βασικές αρχές αντιληπτικό-κινητικής μέτρησης (perceptual–motor measurement)

Ενότητα 2 — Χρόνος Αντίδρασης και Ταχύτητα επεξεργασίας (Reaction Time & Processing Speed - E-Prime))

- Τύποι Χρόνου Αντίδρασης (Simple RT, Choice RT, Go/No-Go)
- Εξαγωγή & ανάλυση δεδομένων RT

Ενότητα 3 — Προσοχή & Εκτελεστικές Λειτουργίες (Attention and Executive Functions)

- Δοκιμασίες Stroop, Flanker, Posner
- Δοκιμασίες αξιολόγησης της Προσοχής

Ενότητα 4 — Εργαζόμενη Μνήμη και Γνωστικό Φορτίο (Working Memory & Cognitive Load)

- Δοκιμασίες N-back / Sternberg Memory Search Task/ Taping Block
- Γνωστικό Φορτίο × κίνηση

Ενότητα 5 — Αθλητική Όραση και Αντιληπτικές Δεξιότητες (Sport Vision & Perceptual Skills)

- Δυναμική οπτική οξύτητα (Dynamic visual acuity)
- Περιφερειακή αντίληψη / περιφερειακή επίγνωση (Peripheral awareness)
- Αντιληπτική πρόβλεψη (Anticipation)
- Ασκήσεις/δοκιμασίες οπτικής αντίληψης (Visual perception drills)

Ενότητα 6 — Eye-Tracking I: Οφθαλμοκίνηση

- Οπτική Προσήλωσης, Σακκαδικές Κινήσεις, Ομαλές κινήσεις αναζήτησης, Βλεφαρισμοί, (Fixations, saccades, smooth pursuit, blinks)
- Περιοχές Ενδιαφέροντος (AOIs),στρατηγικές βλέμματος (gaze strategies)

Ενότητα 7 — Eye-Tracking II: Ανάλυση Gaze Data

- Οπτικές Απεικονίσεις οφθαλμοκίνησης (π.χ. Heatmaps, scanpaths)
- Αξιολόγηση με βάση τους AOI dwell times. Quiet Eye
- Προβλεπτικές κινήσεις βλέμματος Predictive gaze

Ενότητα 8 — Στάση και Ισορροπία: Κέντρο Πίεσης ως χρονοσειρά και αισθητηριο-κινητικός έλεγχος

- Ανάλυσης και Μετρικές COP (COP metrics):Μήκος Ταλάντευσης (sway path), ταχύτητα και εμβαδό έλλειψης (ellipse area)
- Δείκτες ευστάθειας (Stability metrics)
- Ανάλυση Συχνοτήτων (Frequency analysis)
- Αισθητηριοκινητική ολοκλήρωση (Sensorimotor integration)
- Απεικονίσεις διπλού έργου (Dual-task visualizations)

Ενότητα 9 —Τεχνητή Νοημοσύνη στην Ανάλυση της Αντιληπτικο-κινητικής

Συμπεριφοράς (Artificial Intelligence in Perceptual–Motor Analysis)

- Βασικές έννοιες Τεχνητής Νοημοσύνης στην ανάλυση ανθρώπινης κινητικής συμπεριφοράς
- Εξαγωγή χαρακτηριστικών (feature extraction) από δεδομένα κινητικής και γνωστικής απόδοσης (χρόνος αντίδρασης, μεταβλητότητα απόδοσης, δείκτες οπτικής αναζήτησης)
- Εφαρμογές AI στην αξιολόγηση κινητικής και αντιληπτικής απόδοσης
- Ερμηνεία αποτελεσμάτων και περιορισμοί της χρήσης AI στις επιστήμες κίνησης

Ενότητα 10 — Επεξεργασία Χρονοσειρών & Ψηφιακή Ανάλυση (Time-Series Processing & Digital Analysis)

- Φιλτράρισμα και τμηματοποίηση (Filtering, segmentation)
- Εξαγωγή χαρακτηριστικών (Feature extraction)
- Οπτικοποίηση δεδομένων (τροχιές, χρονικές ακολουθίες) Visualization (trajectories, timelines)

Ενότητα 11 — Αντιληπτικο-κινητική Μάθηση (Perceptual–Motor Learning)

- Καμπύλες Μάθησης (Learning curves)
- Προσαρμογή σε αντιλιπτικές μεταβολές (Adaptation to perceptual changes)
- Απόδοση πριν και μετά την παρέμβαση (Pre-/post-performance and intervention)

Ενότητα 12 — Πειραματικός Σχεδιασμός (Experimental Design)

- Εγκυρότητα και αξιοπιστία μετρήσεων (Validity, reliability)
- Τυχαιοποίηση και αντιστάθμιση συνθηκών (Randomization & counterbalancing)
- Ηθικά ζητήματα στην αξιολόγηση της αντιληπτικοκινητικής συμπεριφοράς (Ethical issues in perceptual–motor testing)

Ενότητα 13 — Παρουσιάσεις Mini-Projects & Συμπεράσματα

- Παρουσίαση πειραμάτων
- Ανάλυση & ερμηνεία δεδομένων
- Feedback & Συζήτηση εφαρμογών σε μάθηση, προπονητική, εκπαίδευση

ΕΠ0167 Θεραπευτικές Εφαρμογές της Άσκησης
ECTS: 3

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα έχουν αποκτήσει θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις και δεξιότητες στην παροχή κλινικής άσκησης, σε παρεμβάσεις υγιεινού τρόπου ζωής και προγράμματα ευεξίας για άτομα με χρόνιες παθήσεις. Συγκεκριμένα, θα εξοικειωθούν με τον σχεδιασμό και την οργάνωση σωματικών δραστηριοτήτων για άτομα με χρόνιες ασθένειες, θα κατανοήσουν τις επιπτώσεις της ασθένειας, των διαταραχών και της χρόνιας νόσου στη σωματική και ψυχική υγεία, τη λειτουργία και την ποιότητα ζωής ενός ατόμου, θα γνωρίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες των ατόμων με χρόνιες ασθένειες, καθώς και πώς το σώμα ανταποκρίνεται στην άσκηση στην υγεία και την ποιότητα ζωής των ασθενών. Θα ειδικευτούν στη διαδικασία αποκατάστασης και θα ξέρουν πώς να σχεδιάζουν και να παρέχουν ασφαλή και αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις ατομικές ανάγκες, βοηθώντας κλινικούς πληθυσμούς να διαχειριστούν διάφορες καταστάσεις υγείας. Επιπλέον, οι φοιτητές θα εξοικειωθούν με διάφορες μορφές αποτελεσματικής άσκησης με στόχο τη

δευτερογενή πρόληψη χρόνιων παθήσεων.

Διδακτικές ενότητες

1. Ο ρόλος των προγραμμάτων αποκατάστασης σε ασθενείς με χρόνια νοσήματα και αναπηρίες
2. Ένταξη ασθενών με χρόνια νοσήματα σε προγράμματα άσκησης - Δοκιμασίες λειτουργικής ικανότητας
3. Οργάνωση και σχεδιασμός προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας, της μυϊκής δύναμης, της ευλυγισίας και της σύστασης του σώματος
4. Αλλαγή συμπεριφοράς και στρατηγικές παρακίνησης, παρακολούθηση προόδου και ηθική για υψηλής ποιότητας άσκηση αποκατάστασης
5. Άσκηση στο νερό για ασθενείς με χρόνιες παθήσεις
6. Άσκηση σε ασθενείς με διαβήτη τύπου ΙΙ
7. Άσκηση σε ασθενείς με αρτηριακή υπέρταση
8. Προγράμματα άσκησης σε ασθενείς με χρόνια νεφρική νόσο
9. Άσκηση σε ασθενείς με κακοήθειες
10. Προγράμματα άσκησης για παχύσαρκους ασθενείς
11. Προγράμματα άσκησης για ασθενείς με ψυχιατρικές διαταραχές
12. Άσκηση σε ασθενείς με οστεοπόρωση
13. Προγράμματα άσκησης για ασθενείς με άνοια

ΕΠ0271 Κινητική Ανάπτυξη Αθλητικών Δεξιοτήτων
ECTS: 3

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να έχουν αναπτύξει:

Γνώσεις

- Αναλύουν τις βασικές αρχές της κινητικής ανάπτυξης και τον ρόλο της στην εκμάθηση αθλητικών δεξιοτήτων.
- Εφαρμόζουν επιστημονικές μεθόδους αξιολόγησης της κινητικής ανάπτυξης σε αθλητικές δραστηριότητες.
- Σχεδιάζουν και προσαρμόζουν προγράμματα εκμάθησης αθλητικών δεξιοτήτων λαμβάνοντας υπόψη αναπτυξιακούς παράγοντες.
- Αναγνωρίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την κινητική μάθηση και την απόδοση στον αθλητισμό.
- Χρησιμοποιούν κατάλληλες διδακτικές στρατηγικές για τη βελτίωση της κινητικής ανάπτυξης και της αθλητικής επίδοσης σε διάφορες ηλικιακές ομάδες.

- Αξιολογούν την αποτελεσματικότητα παρεμβάσεων για τη βελτίωση των αθλητικών δεξιοτήτων βάσει επιστημονικών δεδομένων.
- Αυτά τα μαθησιακά αποτελέσματα στοχεύουν στην ολοκληρωμένη κατανόηση και εφαρμογή της κινητικής ανάπτυξης στον αθλητισμό, ενισχύοντας τόσο τη θεωρητική γνώση όσο και τις πρακτικές δεξιότητες των φοιτητών.

Δεξιότητες

- Να εκτελούν διαδικασίες αξιολόγησης της κινητικής ανάπτυξης σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες.
- Να σχεδιάζουν προγράμματα εκμάθησης και βελτίωσης αθλητικών δεξιοτήτων με βάση αναπτυξιακά χαρακτηριστικά.
- Να εφαρμόζουν κατάλληλες διδακτικές στρατηγικές για την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων στον αθλητισμό.
- Να αξιολογούν την απόδοση και την πρόοδο των αθλητών με βάση επιστημονικά δεδομένα.
- Να χρησιμοποιούν μεθόδους παρατήρησης και ανάλυσης της κίνησης σε αθλητικά περιβάλλοντα.

Ικανότητες

- Να οργανώνουν και να υλοποιούν προπονητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες που ενισχύουν την κινητική ανάπτυξη.
- Να αναπτύσσουν εξατομικευμένες παρεμβάσεις για τη βελτίωση των αθλητικών δεξιοτήτων.
- Να συνεργάζονται αποτελεσματικά με αθλητές, προπονητές και άλλους επαγγελματίες του αθλητισμού.
- Να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τη διδασκαλία και την προπόνηση κινητικών δεξιοτήτων.
- Να προσαρμόζονται στις ανάγκες διαφορετικών πληθυσμών (παιδιά, έφηβοι, ενήλικες, αρχάριοι ή προχωρημένοι αθλητές).

Διδακτικές ενότητες

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

1. Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά την κινητική ανάπτυξη και μάθηση των κινητικών δεξιοτήτων
2. Βασικές αρχές και θεωρίες της ανθρώπινης κίνησης και ανάπτυξης
3. Η κατανόηση των μοντέλων της ανθρώπινης κίνησης
4. Ταξινόμηση των αναπτυξιακών σταδίων των κινητικών δεξιοτήτων
5. Οι βασικές δεξιότητες της στάσης, της κίνησης και του χειρισμού
6. Αξιολόγηση δεικτών μάθησης και ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων
7. Δομικά χαρακτηριστικά της κινητικής ανάπτυξης
8. Λειτουργικά χαρακτηριστικά της κινητικής ανάπτυξης
9. Τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της παιδικής ηλικίας
10. Τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της ενηλικίωσης
11. Ο ρόλος των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων
12. Ατομικές διαφορές στην κινητική απόδοση

13. Σχεδιασμός οργάνωση και αξιολόγηση της εξάσκησης

ΕΠ0272 Κολύμβηση σε Ειδικούς Πληθυσμούς
ECTS: 3

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

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

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

ΕΠ0266 Μάθηση Κινητικών Δεξιοτήτων
ECTS: 3

Σκοπός: Οι φοιτητές/-τριες θα πρέπει να κατανοήσουν τον ρόλο της μάθησης των κινητικών δεξιοτήτων στη βελτίωση της κινητικής και αθλητικής απόδοσης σε όλο το φάσμα των ικανοτήτων και των ηλικιών. Γίνεται ανάλυση των εφαρμογών των θεωρητικών μοντέλων που αφορούν την κινητική μάθηση σε διάφορα μαθησιακά περιβάλλοντα σε μαθητές ή αθλητές. Γίνεται αναφορά των εφαρμογών της ανατροφοδότησης στο εκπαιδευτικό έργο έτσι ώστε να ενημερωθούν για τις παραμέτρους σωστής εφαρμογής της. Επίσης, γίνεται αναφορά των σύγχρονων θεωριών για τις παραμέτρους της μάθησης και των μεθόδων εξάσκησης με σκοπό

την αποτελεσματική διδασκαλία. Παρέχονται γνώσεις σχετικά με τα σύγχρονα μοντέλα εκπαιδευτικής διαδικασίας με σκοπό τη βοήθεια του έργου των διδασκόντων και την διευκόλυνση της μαθησιακής διαδικασίας.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

• Γνωρίζουν τις βασικές διαφορές μεταξύ της κινητικής συμπεριφοράς, του κινητικού ελέγχου της κινητικής μάθησης και της κινητικής ανάπτυξης.

• Να κατανοούν τις βασικές έννοιες της κινητικής μάθησης και ανάπτυξης.

• Να μπορούν να αναλύουν το εκάστοτε μαθησιακό ή αναπτυξιακό πρόβλημα.

• Να μπορούν να συνθέτουν τις πληροφορίες που λαμβάνουν από τις θεωρητικές προσεγγίσεις και τα συμπεράσματα των ερευνών.

• Να μπορούν να εφαρμόζουν τις θεωρίες που αποκτήθηκαν στην πράξη προκειμένου να καθοδηγήσουν και να διδάξουν με στόχο τη βελτίωση και τη μάθηση της ανθρώπινης απόδοσης.

• Να αξιολογούν τη μάθηση των κινητικών αντιληπτικών και γνωστικών και ψυχολογικών δεξιοτήτων.

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ0227 Νέες τεχνολογίες στον Αθλητισμό και την Εκπαίδευση
ECTS: 3

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

.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση:

Γνώσεις

- να εξηγούν τις βασικές έννοιες των νέων τεχνολογιών (ΝΤ) και του ψηφιακού υλικού στον τομέα της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού.
- να περιγράφουν τη συμβολή των ΝΤ στη βελτίωση της διδασκαλίας, της μάθησης και της αξιολόγησης, καθώς και τις σχετιζόμενες προκλήσεις (π.χ. προσβασιμότητα, ψηφιακή διαίρεση, επιστημονική και επαγγελματική

επάρκεια).

- να αναγνωρίζουν τις ηθικές, κοινωνικές και δεοντολογικές επιπτώσεις της χρήσης ΝΤ στην εκπαίδευση και να αναπτύσσουν κριτική στάση απέναντι στην τεχνολογική εξάρτηση και σε επιλεκτικές προσεγγίσεις.

Δεξιότητες

- να επιλέγουν και να αξιοποιούν κατάλληλα ψηφιακά εργαλεία και πλατφόρμες για διάφορες εκπαιδευτικές δραστηριότητες στο πεδίο της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού.
- να σχεδιάζουν και να υλοποιούν διδακτικές ενότητες και μαθήματα που ενσωματώνουν οργανικά τις ΝΤ, σε συνάρτηση με τους στόχους μάθησης και το πληθυσμό των εκπαιδευομένων.
- να αξιολογούν την αποτελεσματικότητα και την προσαρμογή των ΝΤ στη διαδικασία διδασκαλίας–μάθησης, με βάση τεκμηριωμένα κριτήρια και αποτελέσματα μάθησης

Ικανότητες

- να συνεργάζονται με άλλους εκπαιδευτικούς και φοιτητές για τον σχεδιασμό, την υλοποίηση και την αξιολόγηση καινοτόμων προσεγγίσεων με χρήση ΝΤ στην εκπαίδευση.
- να δημιουργούν, να επεξεργάζονται και να διανέμουν ψηφιακό εκπαιδευτικό υλικό (π.χ. εκπαιδευτικά βίντεο, παρουσιάσεις, διαδραστικές δραστηριότητες) με επιστημονική και εκπαιδευτική αξιοπιστία και σεβασμό της πνευματικής ιδιοκτησίας.

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ0228 Ξένες γλώσσες (Αγγλικά)
ECTS: 3

Σκοπός: Η διδασκαλία της ξένης γλώσσας είναι η απόκτηση της ικανότητας επικοινωνίας και συνεργασίας σε καθημερινή βάση και σε επιστημονικό επίπεδο (παρακολούθηση μεταπτυχιακών σπουδών σε άλλη χώρα, συμμετοχή σε διεθνή σεμινάρια, κατανόηση επιστημονικών κειμένων, εργασιών κτλ.). Για τους λόγους αυτούς η διδασκαλία εστιάζεται ιδιαίτερα στην εκμάθηση της επιστημονικής γλώσσας.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- κατανοούν βασική και εξειδικευμένη ορολογία της Αθλητική Επιστήμη στα αγγλικά
- αναγνωρίζουν δομές της αγγλικής γλώσσας σε ακαδημαϊκά και

επιστημονικά κείμενα
- γνωρίζουν βασικές αρχές ακαδημαϊκής γραφής στην αγγλική γλώσσα

Δεξιότητες
- χρησιμοποιούν την αγγλική ορολογία για την περιγραφή κινητικών δεξιοτήτων και προπονητικών διαδικασιών.
- διαβάζουν και να κατανοούν επιστημονικά άρθρα στον τομέα της άσκησης
- συντάσσουν σύντομα ακαδημαϊκά κείμενα (π.χ. περίληψη, εργασία) στα αγγλικά
- επικοινωνούν βασικές επιστημονικές έννοιες σε διεθνές περιβάλλον

Ικανότητες
- αξιοποιούν την αγγλική γλώσσα ως εργαλείο πρόσβασης στη διεθνή επιστημονική γνώση
- συμμετέχουν σε ακαδημαϊκές και επαγγελματικές δραστηριότητες σε διεθνές περιβάλλον
- συνεργάζονται με άλλους επιστήμονες χρησιμοποιώντας αγγλική ορολογία

Διδακτικές ενότητες
1. Introduction to Sports Science Terminology
2. Basic Anatomy and Physiology Vocabulary
3. Physical Activity and Exercise Concepts
4. Training and Coaching Terminology
5. Reading Scientific Articles in Sports Science
6. Structure of Academic Papers (IMRaD)
7. Academic Vocabulary and Grammar in Context
8. Writing Abstracts and Summaries
9. Describing Data: Tables, Graphs and Results
10. Oral Presentation Skills in Sports Contexts
11. Communication in Coaching and Fitness Settings
12. English for Professional Purposes (CVs & Emails)
13. Review and Student Presentations

ΕΠ0270 Ολυμπιακή Παιδεία – Θέματα Ολυμπιακών Αγώνων
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα
Η απόκτηση από τους φοιτητές-τριες συγκεκριμένων γνώσεων Ολυμπιακής και Αθλητικής Αγωγής για την εισαγωγή αυτής της εκπαίδευσης στις ζωές μαθητών και μαθητριών.
Γνωριμία των φοιτητών-τριών με τους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες (ίδρυση, ακμή, παρακμή, κατάργηση).
Επίσης επιδιώκεται η κατανόηση της αναβίωσης και τέλεσης των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, ενώ προβάλλονται και αναδεικνύονται τα ιδιαίτερα γεγονότα, οι μεγάλοι Ολυμπιονίκες και οι προσωπικότητες που έμειναν στην ιστορία του Ολυμπιακού κινήματος.

Διδακτικές Ενότητες
1. Εισαγωγή στην Ολυμπιακή Παιδεία-Θεωρητικές Προσεγγίσεις
2. Απόψεις και σκέψεις για το αντικείμενο της Ολυμπιακής Παιδείας.
3. Τα Προγράμματα Olympic Training παγκοσμίως
4. Η πιλοτική προσπάθεια στην Ελλάδα και η επέκταση του προγράμματος

5. Εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Αθήνα 2004»
6. Ολυμπιακή και αθλητική παιδεία στον αρχαιο κόσμο.
7. Ίδρυση των Αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων.
8. Η αρχαία Ολυμπία ως κέντρο πολιτισμου και θεσμών.
9. Αρχαίος ελληνικός αθλητισμός και τέχνες.
10. Από τους αγώνες της αρχαιότητας στους Σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες.
11. Σημαντικά γεγονότα στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 1896.
12. Ο Μαραθώνιος Δρόμος και η συμμετοχή του Σπύρου Λούη.
13. Τα προβλήματα των αρχαίων και των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων.

ΕΠ0233 Οργάνωση Αθλητικών Σωματείων
ECTS: 3

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

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

Γνώσεις
- Να κατανοεί τις βασικές αρχές του μάνατζμεντ, του μάρκετινγκ και των δημοσίων σχέσεων στα αθλητικά σωματεία.
- Να γνωρίζει τα χαρακτηριστικά της αθλητικής βιομηχανίας, του αθλητικού οργανισμού και του αθλητικού καταναλωτή.
- Να αναλύει το εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον λειτουργίας ενός αθλητικού σωματείου.
- Να εξηγεί τη δομή, τη λειτουργία και τη διοίκηση των επιμέρους τμημάτων ενός αθλητικού σωματείου.
- Να κατανοεί τις βασικές αρχές στρατηγικού και λειτουργικού σχεδιασμού, καθώς και της λήψης αποφάσεων.

Δεξιότητες

- Να εκτελεί βασικές διοικητικές και οργανωτικές διαδικασίες ενός αθλητικού σωματείου.
- Να σχεδιάζει πλάνα μάρκετινγκ και χορηγίας για αθλητικά σωματεία.
- Να εφαρμόζει τεχνικές ανάλυσης αγοράς και διαχείρισης αθλητικών υπηρεσιών και
- προϊόντων.
- Να αξιολογεί τη λειτουργία, την αποτελεσματικότητα και την αποδοτικότητα ενός αθλητικού σωματείου.
- Να χρησιμοποιεί μεθοδολογίες επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων σε αθλητικά περιβάλλοντα.

Ικανότητες

- Να οργανώνει και να διαχειρίζεται τη λειτουργία ενός αθλητικού σωματείου ως αθλητική επιχειρηματική μονάδα.
- Να αναπτύσσει στρατηγικές για την προώθηση και ανάπτυξη αθλητικών υπηρεσιών και προϊόντων.
- Να συνεργάζεται αποτελεσματικά σε ομάδες για την υλοποίηση διοικητικών και οργανωτικών δράσεων.
- Να λαμβάνει τεκμηριωμένες αποφάσεις σε θέματα διοίκησης, μάρκετινγκ και ανάπτυξης αθλητικών σωματείων.
- Να προσαρμόζεται στις απαιτήσεις ενός δυναμικού και ανταγωνιστικού αθλητικού
- περιβάλλοντος.

Διδακτικές ενότητες

1. Η αθλητική βιομηχανία και ο αθλητικός οργανισμός.
2. Το μάνατζμεντ και το αθλητικό σωματείο
3. Τα χαρακτηριστικά των αθλητικών μάνατζερ
4. Τα χαρακτηριστικά των καινοτόμων αθλητικών προϊόντων/υπηρεσιών των αθλητικών σωματείων
5. Ο αθλητικός καταναλωτής
6. Στρατηγικός και λειτουργικός σχεδιασμός. Επίλυση προβλημάτων λήψη αποφάσεων
7. Η λειτουργία της οργάνωσης των τμημάτων του αθλητικού σωματείου
8. Η λειτουργία της διοίκησης ηγεσίας και αξιολόγησης του αθλητικού σωματείου
9. Στελέχωση του ανθρώπινου δυναμικού του αθλητικού σωματείου
10. Το πλάνο μάρκετινγκ του αθλητικού σωματείου
11. Η προωθητική αδειοδότηση και χορηγία του αθλητικού σωματείου
12. Επικοινωνία και δημόσιες σχέσεις του αθλητικού σωματείου
13. Διαχείριση των αθλητικών εγκαταστάσεων και αθλητικών γεγονότων

ΕΠ0221 Οργάνωση και σχεδιασμός αθλητικών ακαδημιών και Camps
ECTS: 3

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

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

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοούν τις βασικές αρχές οργάνωσης και λειτουργίας αθλητικών ακαδημιών και camps.
- Να γνωρίζουν τις διαδικασίες σχεδιασμού προγραμμάτων άθλησης για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες.
- Να αναλύουν τα οργανωτικά, διοικητικά και οικονομικά στοιχεία που διέπουν τη λειτουργία αθλητικών δομών.
- Να εξηγούν τη σημασία της ασφάλειας, της παιδαγωγικής προσέγγισης και της ποιότητας υπηρεσιών στον αθλητισμό.

Δεξιότητες

- Να εκτελούν βασικά καθήκοντα διοίκησης και λειτουργίας αθλητικών ακαδημιών ή camps.
- Να σχεδιάζουν ολοκληρωμένα προγράμματα προπόνησης και δραστηριοτήτων.
- Να εφαρμόζουν σύγχρονες μεθόδους οργάνωσης, διαχείρισης και επικοινωνίας.
- Να αξιολογούν την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων και τη λειτουργία των αθλητικών δομών.

Ικανότητες

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση πληροφοριών με χρήση τεχνολογιών.
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις και απαιτήσεις του αθλητικού χώρου.
- Λήψη αποφάσεων και επίλυση προβλημάτων.
- Αυτόνομη και ομαδική εργασία.
- Σχεδιασμός και διαχείριση έργων (projects).
- Σεβασμός στη διαφορετικότητα και επαγγελματική υπευθυνότητα.
- Ανάπτυξη κριτικής και δημιουργικής σκέψης.

Διδακτικές Ενότητες

1. Εισαγωγή στις αθλητικές ακαδημίες και τα camps
2. Οργάνωση και δομή αθλητικών ακαδημιών
3. Ρόλοι και αρμοδιότητες προσωπικού
4. Ο ρόλος των γονέων στις αθλητικές ακαδημίες
5. Κώδικας συμπεριφοράς αθλητών
6. Κώδικας τεχνικού διευθυντή
7. Καθήκοντα τεχνικού διευθυντή
8. Καθήκοντα αθλητών
9. Λειτουργία ακαδημιών σε ευρωπαϊκά πρότυπα
10. Λειτουργική προπόνηση νεαρών αθλητών
11. Καινοτόμες ιδέες λειτουργίες ακαδημιών
12. Απρόβλεπτες καταστάσεις κατά τη διάρκεια ενός αγώνα
13. Αξιολόγηση προγραμμάτων και διαχείριση κρίσεων

ΕΠ0237 Οργάνωση Κατασκηνώσεων
ECTS: 3

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

- Κατανοήσει τις αρχές οργάνωσης των κατασκηνώσεων
- Κατανοήσει την αγορά των κατασκηνώσεων και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους
- Κατανοήσει τις βασικές αρχές στελέχωσης
- Σχεδιάσει την διοικητική διάρθρωση

- Σχεδιάσει τις αθλητικές και αναψυχικές δραστηριότητες
- Αξιολογήσει προγράμματα κατασκηνώσεων

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοεί τις αρχές οργάνωσης των κατασκηνώσεων
- Να γνωρίζει τις παιδαγωγικές αρχές και βασικά στοιχεία αγωγής παιδιών και εφήβων
- Να αναλύει τις ανάγκες, επιθυμίες και προσδοκίες των κατασκηνωτών
- Να εξηγεί τα οφέλη που αποκομίζουν οι κατασκηνωτές και τα στελέχη
- Να περιγράφει τις ιδιαιτερότητες και τις σύγχρονες τάσεις της αγοράς

Δεξιότητες
- Να εκτελεί υπεύθυνα την εργασία του ανάλογα με το διοικητικό επίπεδο που ανήκει
- Να σχεδιάζει και να υλοποιεί δραστηριότητες αναψυχής σε κατασκηνώσεις
- Να εφαρμόζει δραστηριότητες καλλιέργειας δεξιοτήτων ζωής
- Να αξιολογεί την εργασία, τα προγράμματα αναψυχής και τη λειτουργία της κατασκήνωσης
- Να ηγείται και να επικοινωνεί αποτελεσματικά
- Να διδάσκει το σεβασμό στο φυσικό περιβάλλον, τη διαφορετικότητα και την πολυπολιτισμικότητα

Ικανότητες
- Να οργανώνει την πρόληψη ατυχημάτων και την ασφάλεια στην κατασκήνωση
- Να αναπτύσσει στρατηγικές μάρκετινγκ και βελτίωσης υπηρεσιών σε κατασκηνώσεις
- Να συνεργάζεται με άλλα στελέχη και δημόσιους ή ιδιωτικούς οργανισμούς
- Να λαμβάνει αποφάσεις για την επίλυση ποικίλων προβλημάτων
- Να διαχειρίζεται τους γονείς των κατασκηνωτών

Διδακτικές Ενότητες
1. Εισαγωγή: βασικές έννοιες / ιστορία κατασκηνώσεων / τύποι κατασκηνώσεων / σύγχρονες τάσεις / οφέλη που αποκομίζουν τα στελέχη / επαγγελματικός προσανατολισμός
2. Παιδικές κατασκηνώσεις : στόχοι / θέματα λειτουργίας / καθήκοντα και δεξιότητες στελεχών / ρόλος του ανιματέρ / οφέλη που αποκομίζουν οι κατασκηνωτές
3. Παιδικές κατασκηνώσεις : θέματα αγωγής παιδιών / διαχείριση ανεπιθύμητων συμπεριφορών και συγκρούσεων / διαχείριση γονέων
4. Δεξιότητες ζωής / βιωματική καλλιέργεια
5. Δραστηριότητες αναψυχής σε παιδικές κατασκηνώσεις / χαρακτηριστικά παιδικής και εφηβικής ηλικίας
6. Σχεδιασμός και εφαρμογή δραστηριοτήτων αναψυχής σε κατασκηνώσεις / παραδείγματα με ηλικιακό διαχωρισμό
7. Το παιχνίδι στην κατασκήνωση
8. Κατασκηνωτικά παιχνίδια / παραδοσιακά παιχνίδια
9. Παιχνίδια στη φύση
10. Δραστηριότητες αναψυχής (animation) σε οικογενειακές κατασκηνώσεις
11. Πρόληψη ατυχημάτων / ασφάλεια στην κατασκήνωση
12. Μάνατζμεντ και ηγεσία κατασκηνώσεων
13. Μάρκετινγκ κατασκηνώσεων

14. Ανακεφαλαίωση

ΕΠ0161 Όρια Αθλητικής Απόδοσης
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις

- Να κατανοούν τις βασικές βιολογικές προσαρμογές στην άσκηση και τη συμβολή τους στην αθλητική απόδοση.
- Να εξηγούν τον ρόλο της κληρονομικότητας και των γενετικών παραγόντων στα όρια της απόδοσης.
- Να περιγράφουν τους κεντρικούς και περιφερικούς περιοριστικούς παράγοντες της VO_2max και της αναερόβιας ικανότητας.
- Να κατανοούν τα όρια λειτουργίας του καρδιαγγειακού, αναπνευστικού και νευρομυϊκού συστήματος.
- Να αναγνωρίζουν την επίδραση της ηλικίας, του περιβάλλοντος και των βιολογικών ρυθμών στην ανθρώπινη απόδοση.

Δεξιότητες

- Να αναλύουν τους φυσιολογικούς μηχανισμούς που περιορίζουν την αθλητική απόδοση.
- Να ερμηνεύουν δεδομένα σχετικά με τη VO_2max, το αναερόβιο κατώφλι και τη μυϊκή λειτουργία.
- Να συνδέουν τα χαρακτηριστικά των μυϊκών ινών με τις απαιτήσεις διαφορετικών τύπων άσκησης.
- Να αξιολογούν την επίδραση των περιβαλλοντικών συνθηκών (υψόμετρο, θερμοκρασία) στην απόδοση.

Ικανότητες

- Να συνθέτουν τη γνώση των φυσιολογικών συστημάτων για την κατανόηση των ορίων της ανθρώπινης απόδοσης.
- Να ερμηνεύουν την απόδοση αθλητών με βάση βιολογικούς και γενετικούς περιορισμούς.
- Να διατυπώνουν τεκμηριωμένα συμπεράσματα σχετικά με τη βελτίωση ή τον περιορισμό της απόδοσης.
- Να προσαρμόζουν τη θεωρητική γνώση σε διαφορετικός πληθυσμούς και περιβαλλοντικά πλαίσια.

Διδακτικές ενότητες

1. Απόδοση και βιολογικές προσαρμογές (Μεταβολικές προσαρμογές, Νευρομυϊκές προσαρμογές, Καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές)
2. Γενετικά προκαθορισμένα όρια (Επίδραση της κληρονομικότητας στην ανάπτυξη της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου, γονιδίωμα και προπονητικές επιδράσεις)
3. Προσδιοριστικοί και περιοριστικοί παράγοντες της VO_2max (Βιολογική αξία της VO_2max, Καρδιακή παροχή και VO_2max, Πνευμονικός αερισμός και VO_2max, Περιφερικός περιορισμός, Κεντρικός περιορισμός)
4. Όρια αναερόβιας απόδοσης (Αναερόβιο κατώφλι, Αλκάλωση και αθλητική απόδοση, Επίδραση ηλικίας, φύλου και κληρονομικότητας)

5. Όρια της αναπνευστικής λειτουργίας (Ανταλλαγή αερίων, Μηχανισμοί ασκησιογενούς υπεραερισμού, Αναπνευστικός περιορισμός της απόδοσης)
6. Μυϊκές ίνες και κληρονομικότητα (Κατανομή, Επιστράτευση, Επίδραση της προπόνησης, Γενετικός έλεγχος)
7. Μέθοδοι ανάλυσης των ιστοχημικών και λειτουργικών χαρακτηριστικών των μυϊκών ινών (Λήψη μυϊκής βιοψίας, Προσδιορισμός των τύπων των μυϊκών ινών και ανάλυση των ιδιαίτερων ιστοχημικών χαρακτηριστικών τους, Γενετικά προκαθορισμένη κατανομή των τύπων των μυϊκών ινών)
8. Όρια του καρδιαγγειακού συστήματος – Αθλητική καρδιά (Η καρδιά των αθλητών αντοχής και ισχύος, Η επίδραση της προπόνησης)
9. Όρια στη νευρομυϊκή λειτουργία και απόδοση (Νευρικές προσαρμογές, Μυϊκές προσαρμογές, Αλληλεπίδραση προπόνησης δύναμης και αντοχής)
10. Όρια της ανθρώπινης απόδοσης σε ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες (Απόδοση σε υποβαρικό περιβάλλον - Υψομετρική προπόνηση, Απόδοση σε ακραίες θερμοκρασίες περιβάλλοντος)
11. Όρια της απόδοσης στη μέση και στην τρίτη ηλικία (Έκπτωση των βιολογικών συστημάτων και της απόδοσης με την ηλικία, Η δυνατότητα βιολογικών προσαρμογών με την άσκηση σε μέση και μεγάλη ηλικία)
12. Ντόπινγκ: πέρα από τα όρια (Επιπτώσεις στην υγεία και παρενέργειες, Εργογόνα Βοηθήματα και απόδοση)
13. Βιολογικοί ρυθμοί και απόδοση (Αθλητική απόδοση και κιρκάδιοι ρυθμοί, Βιορρυθμική μετάθεση)

ΕΠ0152 Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Γνώση των αρχών σχεδιασμού και εφαρμογής προγραμμάτων φυσικής αγωγής για παιδιά με αναπηρία και αναπτυξιακές διαταραχές.
- Κατανόηση της διαφοροποίησης μεταξύ εξατομικευμένων και ομαδικών προγραμμάτων άσκησης.
- Γνώση της σημασίας της παιγνιώδους μορφής στην άσκηση και τη μάθηση.

Δεξιότητες
- Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν εξατομικευμένα και ομαδικά προγράμματα φυσικής αγωγής.
- Ενσωματώνουν παιγνιώδεις δραστηριότητες στην άσκηση για ενίσχυση της συμμετοχής και της μάθησης.
- Προσαρμόζουν τον εξοπλισμό, τους κανόνες και το περιβάλλον στις ανάγκες των ασκουμένων.

Ικανότητες
- Εφαρμόζουν αποτελεσματικά προγράμματα φυσικής αγωγής σε ποικίλα περιβάλλοντα
- και πληθυσμούς.
- Υποστηρίζουν τη συμμετοχή και την ένταξη ατόμων με αναπηρίες μέσω προσαρμοσμένων δραστηριοτήτων.

- Λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με τον σχεδιασμό και την οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων.

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

ΕΠ0269 Προώθηση Φυσικής Δραστηριότητας
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να έχει:
Γνώσεις:
- Γνωρίζουν τη σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και υγείας.
- Γνωρίζουν τις διάφορες μεθόδους αξιολόγησης φυσικής δραστηριότητας σε ατομικό και πληθυσμιακό επίπεδο.

Δεξιότητες
- Αποκτήσουν τη δεξιότητα αξιολόγησης των καθοριστικών παραμέτρων της φυσικής δραστηριότητας στους διαφορετικούς πληθυσμούς.
- Εφαρμόζουν τις γνώσεις για τις διάφορες στρατηγικές προώθησης της φυσικής δραστηριότητας σύμφωνα με το κοινό

Ικανότητες
- Αξιολογούν την αποτελεσματικότητα προώθησης των παρεμβάσεων φυσικής δραστηριότητας.

Διδακτικές ενότητες
1. Θεμέλια για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας
2. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας για την υγεία
3. Μέθοδοι αξιολόγησης και παράμετροι φυσικής δραστηριότητας
4. Συστάσεις Φυσικής Δραστηριότητας
5. Μέθοδοι προώθησης και της επικοινωνίας
6. Παρεμβάσεις για αλλαγή της συμπεριφοράς με στόχο τη φυσική δραστηριότητα

7. Κοινωνικές συνεργασίες και πολιτικές για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας
8. Περιβαλλοντικές προσεγγίσεις για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας
9. Σχεδιασμός και προώθηση προγραμμάτων Φυσικής Δραστηριότητας στην παιδική ηλικία
10. Σχεδιασμός και προώθηση προγραμμάτων Φυσικής Δραστηριότητας ενηλίκων και ηλικιωμένων
11. Σχεδιασμός και προώθηση προγραμμάτων Φυσικής Δραστηριότητας εργαζόμενων
12. Αξιολόγηση των παρεμβάσεων προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας
13. Ανακεφαλαίωση, παρουσιάσεις πλάνων
14. Ανάπτυξη επιχειρηματικότητα στους αθλητικούς οργανισμούς και επιχειρήσεις

ΕΠ0236 Ψυχολογία Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής
ECTS: 3

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοεί τις βασικές έννοιες και τις θεωρητικές προσεγγίσεις της ψυχολογίας της φυσικής δραστηριότητας και της αναψυχής.
- Να γνωρίζει τη σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την ψυχική υγεία, την αυτοεκτίμηση και τη γνωστική λειτουργία.
- Να αναλύει την επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στην ψυχική υγεία ατόμων με μακροχρόνιες παθήσεις.
- Να εξηγεί τη σχέση της φυσικής δραστηριότητας με τον εθισμό, τις διατροφικές διαταραχές και τη χρήση ουσιών.
- Να γνωρίζει βασικές στρατηγικές προαγωγής της φυσικής δραστηριότητας, καθώς και τον ρόλο των στόχων, των διαδραστικών τεχνολογιών και του φυσικού περιβάλλοντος στην ενίσχυση της συμμετοχής στην άσκηση.

Δεξιότητες
- Να εκτελεί βασική αναγνώριση ψυχολογικών παραγόντων που επηρεάζουν τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα και την άσκηση.
- Να σχεδιάζει απλές στρατηγικές προώθησης της φυσικής δραστηριότητας για διαφορετικές ομάδες πληθυσμού.
- Να εφαρμόζει τεχνικές καθορισμού στόχων για την ενίσχυση της παρακίνησης και της προσκόλλησης στην άσκηση.
- Να αξιολογεί τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας στην ψυχική υγεία, στην αυτοεκτίμηση και στη γνωστική λειτουργία.
- Να επιλέγει κατάλληλες παρεμβάσεις και εργαλεία, όπως διαδραστικές τεχνολογίες και δραστηριότητες σε φυσικό περιβάλλον, για την προαγωγή της άσκηση

Ικανότητες
- Να οργανώνει παρεμβάσεις προαγωγής της φυσικής δραστηριότητας σε διαφορετικά κοινωνικά και πληθυσμιακά πλαίσια.
- Να αναπτύσσει δράσεις που ενισχύουν την ψυχική ευεξία και την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών μέσω της άσκησης.
- Να συνεργάζεται με επαγγελματίες υγείας, άσκησης και αναψυχής για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση σχετικών παρεμβάσεων.

- Να λαμβάνει αποφάσεις σχετικά με την επιλογή κατάλληλων στρατηγικών ενίσχυσης της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα.
- Να υποστηρίζει την ανάπτυξη θετικών στάσεων απέναντι στην άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα σε διαφορετικούς πληθυσμούς

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στη Εισαγωγή στη ψυχολογία της φυσικής δραστηριότητας και αναψυχής
2. Φυσική δραστηριότητα και ψυχική υγεία
3. Φυσική δραστηριότητα και αυτοεκτίμηση
4. Επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στη γνωστική λειτουργία
5. Επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στην ψυχική υγεία ατόμων με μακροχρόνιες παθήσεις
6. Φυσική δραστηριότητα και εθισμός
7. Φυσική δραστηριότητα και διατροφικές διαταραχές
8. Άσκηση και χρήση ουσιών
9. Στρατηγικές προαγωγής της φυσικής δραστηριότητας
10. Καθορισμός στόχων κατά την άσκηση
11. Διαδραστικές τεχνολογίες για την προώθηση της άσκησης
12. Φυσική δραστηριότητα σε φυσικό περιβάλλον
13. Ανακεφαλαίωση

076 Ψυχολογική Προετοιμασία Αθλητών
ECTS: 3

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοεί το βασικό υπόβαθρο που απαιτείται για την κατάκτηση ψυχολογικών γνώσεων και δεξιοτήτων
- Να γνωρίζει τις ψυχολογικές δεξιότητες που απαιτούνται για την προετοιμασία αθλητών
- Να εφαρμόζει τις ψυχολογικές δεξιότητες που απαιτούνται για την προετοιμασία αθλητών
- Να αναλύει δεδομένα και πληροφορίες με τη χρήση απαραίτητων τεχνολογιών

Δεξιότητες

- Να αξιολογεί τις ψυχολογικές ανάγκες και τις πιθανές ελλείψεις των αθλητών
- Να σχεδιάζει προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας ανάλογα με τις ανάγκες των αθλητών
- Να εφαρμόζει συγκεκριμένες δεξιότητες στους αθλητές

Ικανότητες

- Να οργανώνει πληροφορίες και να εκπονεί μελέτη
- Να αναλύσει τις βασικές αρχές της συμβουλευτικής καθοδήγησης τόσο για τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης όσο και για την αλλαγή της συμπεριφοράς των αθλούμενων
- Να συνεργάζεται για την εφαρμογή της γνώσης στην πράξη
- Να λαμβάνει αποφάσεις σχετικά με την εφαρμογή των σωστών μεθόδων και δεξιοτήτων

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην ψυχορρύθμιση και στις ψυχολογικές παρεμβάσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό.
2. Τεχνικές παρακίνησης και καθορισμού στόχων.
3. Κλίμα κινήτρων στον αθλητισμό και την άσκηση.
4. Έλεγχος στρες και αγωνιστική απόδοση.
5. Τεχνικές χαλάρωσης και ενεργοποίησης στον αθλητισμό. Λοιπές τεχνικές (ύπνωση, placebo).
6. Νοερή εξάσκηση – μοντελική εξάσκηση.
7. Λόγοι εμφάνισης και διαχείριση παραβατικών συμπεριφορών στον αθλητισμό (ντόπινγκ).
8. Τεχνικές ελέγχου προσοχής και συγκέντρωσης.
9. Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης – προγράμματα. Πεποιθήσεις αποτελεσματικότητας.
10. Καθοδήγηση της ομάδας. Επικοινωνία – συγκρούσεις.
11. Αναγνώριση και διαχείριση θεμάτων ψυχολογικής εξουθένωσης.
12. Πρόληψη και διαχείριση αθλητικών τραυματισμών
13. Προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας. Παραδείγματα από την πράξη.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

286 Αγωνιστική Αναρρίχηση
ECTS: 3

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Να κατανοούν τις βασικές αρχές της αγωνιστικής αναρρίχησης (lead, bouldering, speed)
- Να γνωρίζουν τη φυσιολογία και τις απαιτήσεις του αθλήματος
- Να αναλύουν τεχνικές αναρρίχησης και στρατηγικές επίδοσης
- Να εξηγούν τους κανόνες ασφάλειας και τον εξοπλισμό

Δεξιότητες

- Να εκτελούν βασικές τεχνικές αναρρίχησης
- Να χρησιμοποιούν σωστά τον εξοπλισμό (σχοινιά, ασφάλειες, harness)
- Να σχεδιάζουν βασικά προγράμματα προπόνησης για αναρρίχηση
- Να αξιολογούν την απόδοση

Ικανότητες

- Να οργανώνουν προπονητικές μονάδες αναρρίχησης
- Να καθοδηγούν αρχάριους ασκούμενους με ασφάλεια
- Να λαμβάνουν αποφάσεις σε συνθήκες κινδύνου
- Να συνεργάζονται σε ομάδες

Διδακτικές ενότητες

- Εισαγωγή και βασικοί κανόνες ασφάλειας
- Εξοπλισμός και χρήση
- Βασικές τεχνικές αναρρίχησης
- Footwork και ισορροπία
- Τεχνικές λαβών
- Lead climbing
- Bouldering
- Speed climbing
- Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων

- Προπονητικές μέθοδοι
- Αξιολόγηση απόδοσης
- Σχεδιασμός προγράμματος
- Εφαρμογή και αξιολόγηση

ΕΠ0223 Αεροβική – Fitness
ECTS: 3

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

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Περιγράφουν τη δομή και τα χαρακτηριστικά της σύγχρονης βιομηχανίας του fitness και τη σχέση της με τον καταναλωτή και τις νέες τεχνολογίες.
- Αναγνωρίζουν τις βασικές αρχές σχεδιασμού αερόβιας άσκησης σύμφωνα με το μοντέλο FITT (Frequency, Intensity, Time, Type).
- Διακρίνουν διαφορετικούς τύπους Aerobics (Step, Dance, Interval, Circuit, Functional).
- Κατανοούν τις αρχές προσαρμογής της άσκησης σε ειδικούς πληθυσμούς.
- Γνωρίζουν βασικές μεθόδους αξιολόγησης φυσικής κατάστασης και απόδοσης.

Δεξιότητες

- Σχεδιάζουν και να οργανώνουν προγράμματα Aerobics σύμφωνα με τις αρχές FITT.
- Εκτελούν βασικά και σύνθετα βήματα Aerobic με ακρίβεια και ρυθμό.
- Σχεδιάζουν και να υλοποιούν ολοκληρωμένες συνεδρίες Aerobics για αρχάριους και προχωρημένους.
- Καθοδηγούν ομάδες ασκουμένων με σαφήνεια και ασφάλεια.
- Προσαρμόζουν ασκήσεις σε διαφορετικά επίπεδα φυσικής κατάστασης και ειδικούς πληθυσμούς.

Ικανότητες

- Σχεδιάζουν, εφαρμόζουν και αξιολογούν ολοκληρωμένα προγράμματα Aerobics σε πραγματικές συνθήκες.
- Λαμβάνουν αποφάσεις για την κατάλληλη επιλογή ασκήσεων με βάση τις ανάγκες των ασκουμένων.
- Διαχειρίζονται ομάδες με ασφάλεια, επαγγελματισμό και αποτελεσματική επικοινωνία.
- Προσαρμόζουν δημιουργικά το μάθημα σε διαφορετικά περιβάλλοντα και πληθυσμούς.
- Επιδεικνύουν επαγγελματική συμπεριφορά και υπευθυνότητα στον χώρο του fitness

Διδακτικές ενότητες

1. Βασικές Έννοιες- Ιστορική αναδρομή - Οι εξελίξεις

2. Ανάλυση της προθέρμανσης (γενική και ειδική)
3. Το αερόβιο μέρος του μαθήματος (ένταση-διάρκεια-κινήσεις)
4. Τα βασικά βήματα του low impact aerobics - Τεχνική ανάλυση
5. Βασικά στοιχεία ρυθμού και χρησιμοποίησης της μουσικής
6. Η καθοδήγηση (λεκτική/οπτική/σύμβολα)
7. Σύνδεση βημάτων
8. Μέθοδοι χορογραφίας
9. Τα βήματα του high impact
10. Cross-Fitness
11. Μυϊκή ενδυνάμωση
12. Η αποθεραπεία (ειδική και γενική)
13. Ανακεφαλαίωση

ΕΠ0258 Αθλητικός Ομαδικός Χορός / Cheerleading
ECTS: 3

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
- Κατανοήσει τις αρχές του αθλητικού ομαδικού χορού
- Κατανοήσει τα αγωνίσματα του αθλητικού ομαδικού χορού
- Κατανοήσει τις αρχές της αγοράς του αθλητικού ομαδικού χορού στην Ελλάδα και στο εξωτερικό
- Σχεδιάσει μαθήματα αθλητικού ομαδικού χορού
- Σχεδιάσει συνδυαστικά προγράμματα του αθλητικού ομαδικού χορού
- Σχεδιάσει προγράμματα αθλητικού ομαδικού χορού για αρχαρίους
- Διδάξει σε προγράμματα αθλητικού ομαδικού χορού
- Αξιολογήσει μαθήματα και προγράμματα του αθλητικού ομαδικού χορού

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

ΕΠ017 Ακροβατική Γυμναστική
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοεί το βασικό υπόβαθρο των δεξιοτήτων της ακροβατικής γυμναστικής
- Να γνωρίζει τις δεξιότητες που απαιτούνται για την εκτέλεση προγραμμάτων στην ακροβατική γυμναστική σε ζευγάρια και τριάδες
- Να εφαρμόζει τις δεξιότητες που απαιτούνται για την εκτέλεση προγραμμάτων στην ακροβατική γυμναστική με ασφάλεια

Δεξιότητες

- Να αξιολογεί τις δεξιότητες κατά την εκτέλεση προγραμμάτων στην ακροβατική γυμναστική
- Να σχεδιάζει προγράμματα στην ακροβατική γυμναστική ανάλογα με τις δυνατότητες των αθλητών
- Να εκτελεί προγράμματα ακροβατικής γυμναστικής

Ικανότητες

- Να οργανώνει δεξιότητες που εκτελούνται σε ζευγάρια και τριάδες
- Να δημιουργεί προγράμματα που εκτελούνται σε ζευγάρια και τριάδες
- Να συνεργάζεται για την εφαρμογή της γνώσης στην πράξη είτε σε ζευγάρια είτε σε τριάδες
- Να λαμβάνει αποφάσεις σχετικά με την εφαρμογή των σωστών δεξιοτήτων για κάθε αθλητή, ζευγάρι ή τριάδα με ασφάλεια

Διδακτικές ενότητες

27. Ιστορική εξέλιξη της Ακροβατικής Γυμναστικής. Ανάλυση όλων των αγωνισμάτων.
28. Λαβές στο πρόγραμμα ισορροπίας. Εκμάθηση ασκήσεων ισορροπίας σε ζευγάρια και ομάδες. Διατροφή των αθλητών της Ακροβατικής Γυμναστικής.
29. Εκμάθηση κατακόρυφης στήριξης και όλων των παραλλαγών της. Αναφορά στα βοηθητικά όργανα και χρησιμοποίησή τους.
30. Κατακόρυφη στήριξη στους ώμους του αθλητή της βάσης. Βασικά στοιχεία κανονισμών.
31. Γωνιώδης στήριξη της «κορυφής» στα τεντωμένα χέρια της «βάσης». Στάση «κύκνου» στα πέλματα της «βάσης».
32. Ανάβαση της «κορυφής» στους ώμους της «βάσης», με όλους τους τρόπους και εκτέλεση ισορροπίας.
33. Ολοκληρωμένη πυραμίδα τριάδας γυναικών. Ειδικό πρόγραμμα ανάπτυξης ισορροπίας, ευλυγισίας και δύναμης των αθλητών της Ακροβατικής Γυμναστικής.
34. Ακροβατικός διάδρομος και σύνθεση των ασκήσεων.
35. Ατομικές ασκήσεις σε πόζα. Εβδομαδιαίο και μηνιαίο προπονητικό πλάνο.
36. Λαβές στα προγράμματα τέμπο. Προασκήσεις τέμπο σε ζευγάρια και ομάδες. Χρήση τραμπολίνου και ζώνης ασφαλείας.
37. Ασκήσεις με περιστροφή και έξοδοι σε ζευγάρια και τετράδες ανδρών. Εκμάθηση για την ασφάλεια της κορυφής κατά την προσγείωση.
38. Ακροβατικές, χορευτικές ασκήσεις, άλματα, σύνθεση του προγράμματος. Επιλογή μουσικής, εκμάθηση έκφρασης και σύνθεση χορογραφίας.
39. Επανάληψη των ασκήσεων ισορροπίας και τέμπο σε ζευγάρια και ομάδες και δημιουργία ολοκληρωμένου προγράμματος.

029 Αντισφαίριση
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- γνωρίζουν την ιστορική εξέλιξη της αντισφαίρισης.
- γνωρίζουν τους κανονισμούς της αντισφαίρισης.
- έχουν μία πληρέστερη γνώση του αθλήματος της αντισφαίρισης

Δεξιότητες
- διδάξουν το άθλημα της αντισφαίρισης σε αρχάριους αθλητές.
- να εκτελούν τα βασικά χτυπήματα της αντισφαίρισης (forehand, 2H backhand, half-service).
- εφαρμόζουν τους κανονισμούς της αντισφαίρισης.
- σχεδιάζουν διδακτικές μονάδες διδασκαλίας της αντισφαίρισης σε αρχάριους.

Ικανότητες
- οργανώνουν προπονητικές μονάδες διδασκαλίας της αντισφαίρισης σε αρχάριους.
- αναπτύσσουν τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την αρχική επαφή με το άθλημα της αντισφαίρισης.
- συνεργάζονται με τους συμφοιτητές/-ήτριες τους.

Διδακτικές ενότητες
Διαλέξεις
1. Ιστορία - εξέλιξη της αντισφαίρισης
2. Κανονισμοί αντισφαίρισης

Πρακτικό μέρος
3. Εξοικείωση ρακέτας – μπάλας (ασκήσεις – παιχνίδια)
4. Εκμάθηση του forehand - drive
5. Βελτίωση του forehand - drive, εισαγωγή στο 2H backhand - drive
6. Εκμάθηση του 2H backhand - drive, εισαγωγή στο (ευθύ) flat – half service.
7. Βελτίωση του 2H backhand - drive και forehand-drive.
8. Εκμάθηση του flat – half service.
9. Βελτίωση του flat- half service, εισαγωγή στο απλό παιγνίδι.
10. Βελτίωση του forehand, backhand και half-service καταστάσεις παιχνιδιού (μικρό γήπεδο).
11. Συνδυασμός ασκήσεων υπό μορφή παιγνιδιού με τα κτυπήματα που έχουν διδαχθεί (orange ball)
12. Συνδυασμός ασκήσεων υπό μορφή παιγνιδιού με τα κτυπήματα που έχουν διδαχθεί (orange ball)
13. Τροποποιημένοι αγώνες αντισφαίρισης (ατομικά/ομαδικά)

ΕΠ0173 Άρση Βαρών
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοεί τους κανονισμούς και την δομή του αθλήματος της ολυμπιακής άρσης βαρών.
- Να γνωρίζει τις βασικές τεχνικές κινήσεις , αρασέ, επολέ –ζετέ και βαθιά καθίσματα.
- Να εξηγεί και να διορθώνει τεχνικά λάθη.

Δεξιότητες
- Να εκτελεί σωστά τις βασικές τεχνικές κινήσεις , αρασέ, επολέ –ζετέ και βαθιά καθίσματα, καθώς και προασκήσεις για τις παραπάνω κινήσεις.
- Να εφαρμόζει αρχές ασφάλειας και πρόληψης τραυματισμών μέσα στο γυμναστήριο
- Να αξιολογεί την τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων.

Ικανότητες
- Να οργανώνει το μάθημα – προπόνηση.
- Να αναπτύσσει την ικανότητα ελέγχου των αθλητών και της προπόνησης
- Να λαμβάνει αποφάσεις για την προπονητική

Διδακτικές ενότητες
1. Θεωρία: Εισαγωγή στο άθλημα, ιστορία, κανονισμοί
   Πρακτική: Βασικές στάσεις, λαβές, κινητικότητα
2. Θεωρία: Βιομηχανική βασικών κινήσεων
   Πρακτική: Deadlift, Front Squat, Overhead Squat
3. Θεωρία: Φάσεις του Snatch
   Πρακτική: Snatch από θέση (hang, power)
4. Θεωρία: Φάσεις του Clean
   Πρακτική: Clean drills
5. Θεωρία: Τεχνική του Jerk
   Πρακτική: Split jerk, push jerk
6. Θεωρία: Συχνά τεχνικά λάθη και διορθώσεις
   Πρακτική: Ανάλυση και διόρθωση μέσω βίντεο
7. Θεωρία: Αρχές προπονητικής δύναμης και ισχύος
   Πρακτική: Προγράμματα ενδυνάμωσης
8. Πρακτική: Διδασκαλία σε ζευγάρια
   Ανασκόπηση & προετοιμασία εξετάσεων

ΕΠ0256 Γυμναστική για Όλους
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε

θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοεί τη συμπεριληπτική και μη ανταγωνιστική φύση του αθλήματος
- Να γνωρίζει τις αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων ΓγΟ για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες
- Να αναλύει τις ανάγκες των συμμετεχόντων και τις απαιτήσεις των προγραμμάτων
- Να εξηγεί τους εκπαιδευτικούς στόχους και τους στόχους βελτίωσης της φυσικής κατάστασης μέσα από τα προγράμματα ΓγΟ
- Να αναγνωρίζει τα θέματα ασφάλειας και τα οργανωτικά πρότυπα των εκδηλώσεων ΓγΟ

Δεξιότητες

- Να εκτελεί βασικές ασκήσεις και συνθέσεις που χρησιμοποιούνται στη ΓγΟ
- Να σχεδιάζει κατάλληλα προγράμματα ΓγΟ για διαφορετικούς πληθυσμούς
- Να εφαρμόζει μεθόδους διδασκαλίας κατάλληλες για τις δραστηριότητες ΓγΟ
- Να αξιολογεί την εκτέλεση των ασκήσεων και την αποτελεσματικότητα της υλοποίησης των προγραμμάτων

Ικανότητες

- Να οργανώνει με επάρκεια και ασφάλεια τα στοιχεία περιεχομένου των προγραμμάτων ΓγΟ για τους συμμετέχοντες
- Να αναπτύσσει διδακτικές ικανότητες, πρωτοβουλία και δημιουργικότητα στον σχεδιασμό προγραμμάτων
- Να συνεργάζεται αποτελεσματικά σε διαφορετικά περιβάλλοντα και με συμμετέχοντες διαφορετικών ικανοτήτων και υποβάθρου
- Να λαμβάνει αποφάσεις για την αποτελεσματική μάθηση, εμπλοκή και υλοποίηση των προγραμμάτων

Διδακτικές ενότητες

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

14. Κώδικας βαθμολογίας προγραμμάτων ΓγΟ. Ανάλυση Κριτηρίων αξιολόγησης: περί ψυχαγωγικής αξίας, περί συνολικής εντύπωσης, καινοτομίας, πρωτοτυπίας, ποικιλίας, τεχνικής, ασφάλειας.

ΕΠ0142 Ειδικές Εφαρμογές της Αθλητικής Φυσικοθεραπείας
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές - τριες θα είναι σε θέση:
Γνώσεις
- Να αποκτήσει γνώσεις επάνω στις Κλινικές και εργαστηριακές μέθοδοι εκτίμησης - αξιολόγησης μιας αθλητικής κάκωσης, στις Βασικές αρχές του βελονισμού: Ενδείξεις – θεραπευτικές επιλογές, στις Θεραπευτικές εφαρμογές της άσκησης στο νερό στην αποκατάσταση μυοσκελετικών δυσλειτουργιών / αθλητικών κακώσεων και στις Βασικές αρχές χειροπρακτικής

Άλλες Δεξιότητες
- Απόκτηση γνώσεων στις Βασικές αρχές κινητοποίησης των αρθρώσεων - Αξιολόγηση της κινητικότητας των αρθρώσεων, στην Κινητοποίηση της σπονδυλικής στήλης: από την θεωρία στην πράξη και στις Βασικές αρχές της λειτουργικής περίδεσης/επίδεσης και του kinesiotaping στην πρόληψη και στην αποκατάσταση των τραυματισμών

Ικανότητες
- Λήψη αποφάσεων.
- Ομαδική εργασία.
- Εργασία σε διαφορετικές καιρικές συνθήκες.

Διδακτικές ενότητες
1. Κλινικές και εργαστηριακές μέθοδοι εκτίμησης - αξιολόγησης μιας αθλητικής κάκωσης
2. Βασικές αρχές του βελονισμού: Ενδείξεις – θεραπευτικές επιλογές
3. Θεραπευτικές εφαρμογές της άσκησης στο νερό στην αποκατάσταση μυοσκελετικών δυσλειτουργιών / αθλητικών κακώσεων
4. Βασικές αρχές χειροπρακτικής
5. Βασικές αρχές κινητοποίησης των αρθρώσεων - Αξιολόγηση της κινητικότητας των αρθρώσεων
6. Κινητοποίηση της σπονδυλικής στήλης: από την θεωρία στην πράξη
7. Βασικές αρχές της λειτουργικής περίδεσης/επίδεσης και του kinesiotaping στην πρόληψη και στην αποκατάσταση των τραυματισμών
8. Δομή και λειτουργία της επιστημονικής ομάδας μέσα στο αθλητικό σωματείο
9. Λειτουργική επανένταξη – κριτήρια επιστροφής στην άθληση μετά από τραυματισμό
10. Βασικές αρχές σχεδιασμού μυοπεριτονιακής προπόνησης στην πρόληψη και αποκατάσταση των τραυματισμών
11. Η άσκηση σαν θεραπευτικό μέσο προσέγγισης σε άτομα με η χωρίς ανατομικές ιδιαιτερότητες
12. Φυσιοθεραπευτική προσέγγιση αντιμετώπισης της αστάθειας των αρθρώσεων

043 Επιτραπέζια Αντισφαίριση
ECTS: 3

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοεί τη βασική τεχνική της επιτραπέζιας αντισφαίρισης
- Να γνωρίζει τον εξοπλισμό της επιτραπέζιας αντισφαίρισης και τη σωστή χρήση και συντήρησή του
- Να αναλύει τις βασικές τεχνικές
- Να εξηγεί τους κανόνες διεξαγωγής του αθλήματος

Δεξιότητες
- Να εκτελεί βασικές τεχνικές επιτραπέζιας αντισφαίρισης
- Να σχεδιάζει πλάνο μαθήματος και προπόνησης
- Να εφαρμόζει κανόνες διεξαγωγής και διαιτησίας
- Να αξιολογεί την προσωπική του/της απόδοση και να εντοπίζει λάθη τεχνικής

Ικανότητες
- Να οργανώνει προπονήσεις, αγώνες και πρωταθλήματα
- Να αναπτύσσει τεχνικές δεξιότητες του αθλήματος
- Να συνεργάζεται με άλλους στο πλαίσιο ομαδικής άσκησης
- Να επιδεικνύει υπευθυνότητα και τήρηση κανόνων σε αθλητικό περιβάλλον

Διδακτικές ενότητες
1. Ιστορική εξέλιξη - υλικά
2. Κανονισμοί
3. Λαβές ρακέτας, βασική θέση, τρόποι μετακίνησης
4. Ασκήσεις και παιχνίδια εξοικείωσης, εκμάθηση κόντρας (forehand-backhand), service απλό 5.
5. Εκμάθηση καρφιού (forehand-backhand)
6. Εκμάθηση χτυπημάτων με backspin (forehand-backhand)
7. Εκμάθηση χτυπημάτων με topspin (forehand-backhand)
8. Εκμάθηση χτυπημάτων block
9. Εξάσκηση διδαχθέντων χτυπημάτων, service με sidespin
10. Εξάσκηση διδαχθέντων χτυπημάτων, άμυνα από μακρινή απόσταση
11. Εισαγωγή στο διπλό παιχνίδι, κανονισμοί,
12. Τακτική μονού - διπλού παιχνιδιού
13. Εξάσκηση στο μονό - διπλό παιχνίδι

ΕΠ0180 Ζίου Ζίτσου - Αυτοάμυνα
ECTS: 3

Σκοπός: Η παροχή γνώσεων σε πρακτικό επίπεδο σχετικά απλών τεχνικών αυτοάμυνας με μικρή σε καταβολή ενέργεια αλλά αποτελεσματική εφαρμογή. Τεχνικές οι οποίες προέρχονται κυρίως από ολυμπιακά αθλήματα (Πάλη,

Πυγμαχία, TaeKwonDo, Τζούντο & Καράτε). Τεχνικές χρήσιμες σε καθημερινές καταστάσεις σχετικές με την «αυτοάμυνα-αυτοπροστασία».

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Αναγνωρίζουν και να εξηγούν βασικές έννοιες όπως «αυτοάμυνα», «αυτοπροστασία» και «πολεμικές τέχνες».
- Περιγράφουν τα βασικά ιστορικά στοιχεία και τη φιλοσοφία του σύγχρονου Ζίου Ζίτσου.
- Αναγνωρίζουν τα ευαίσθητα σημεία του ανθρώπινου σώματος και τη σημασία τους στην αυτοάμυνα.
- Κατανοούν τις βασικές αρχές στάσης σώματος και ισορροπίας σε καταστάσεις αυτοάμυνας.

Δεξιότητες
- Χρησιμοποιούν βασικές τεχνικές χτυπημάτων (γροθιές, λακτίσματα) με έλεγχο και ακρίβεια.
- Εφαρμόζουν απλές τεχνικές απεμπλοκής από λαβές.
- Αντιδρούν αποτελεσματικά σε βασικές ένοπλες επιθέσεις (ράβδος, μαχαίρι, πιστόλι) σε ελεγχόμενο περιβάλλον.

Ικανότητες
- Εφαρμόζουν τεχνικές αυτοάμυνας με ασφάλεια και υπευθυνότητα σε ρεαλιστικά σενάρια.
- Επιλέγουν την κατάλληλη τεχνική ανάλογα με το είδος της επίθεσης.
- Διαχειρίζονται στρεσογόνες καταστάσεις με ψυχραιμία και αυτοέλεγχο.
- Λαμβάνουν αποφάσεις με βάση την αρχή της αναλογικότητας και της αυτοπροστασίας.

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

047 Ιστιοπλοΐα
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές - τριες θα είναι σε θέση:
Γνώσεις
- Να γνωρίζουν ονοματολογία σκάφους, εξάρτησης, πανιά, ανεμολόγιο, πλεύσεις.
- Να ξέρουν τους βασικούς κανόνες ιστιοπλοΐας.
- Να είναι σε θέση να κάνουν μετεωρολογικές προβλέψεις (site, βαρόμετρο, σημάδια, αλλαγές).
- Να μπορούν να διαβάσουν έναν ναυτικό χάρτη (πορείες, στίγματα, βάθη, Φάροι και φανάρια, επικίνδυνα σημεία).
- Να γνωρίζουν τα βασικά του ΔΚΑΣ (Διεθνής Κανονισμός Αποφυγής Συγκρούσεων στη θάλασσα).
- Βασικές έννοιες για την διοργάνωση αγώνων Ιστιοπλοΐας.
- Γνωριμία με τα ηλεκτρονικά μέσα (VHF, GPS, AIS, EPIRB, Βυθόμετρο).
- Ασφάλεια στη θάλασσα.

Άλλες Δεξιότητες
- Να μπορούν να κάνουν τους βασικούς ναυτικούς κόμπους.
- Να μπορούν να ετοιμάσουν (αρματώσουν) το σκάφος για να πλεύσει.
- Να ταξιδεύουν σωστά όλες τις πλεύσεις.
- Να είναι σε θέση να κάνουν στροφή, αναστροφή, παράκαμψη σημείου, ακινητοποίηση σκάφους, ελλιμενισμό, αγκυροβόληση.
- Να διαχειρίζονται άσχημες συνθήκες (μπατάρισμα, δυνατός αέρας). πλοήγησης.

Ικανότητες
- Να μπορούν να επισκευάζουν μικρές ζημιές που ίσως δημιουργηθούν.
- Να είναι σε θέση να συντηρούν αξιόπλοο ένα σκάφος.

Διδακτικές ενότητες
1. Εισαγωγή στο άθλημα της Ιστιοπλοΐας: Ιστορία του αθλήματος, εξελίξεις, αγώνες. (Θεωρητικό)
2. Βασικοί ναυτικοί κόμποι (οχταράκι, σταυρόκομπος, καντιλίτσα, ψαλιδιά, ποδόδεσμο, κοτσανέλο). (Πρακτικό)
3. Ονοματολογία σκάφους, εξάρτησης, πανιών. (Θεωρητικό σε σκάφος)
4. Ανεμολόγιο και μέτρηση έντασης διεύθυνσης ανέμου. (Θεωρητικό - Πρακτικό)
5. Ετοιμασία σκάφους (Αρμάτωμα). (Πρακτικό)
6. Χειρισμοί: Ορτσάρω - Ποδίζω, Στροφή-Αναστροφή (Τακ - Μπότζα) (Πρακτικό)
7. Πλεύσεις: Όρτσα, Πλαγιοδρομία, Δευτερόπριμα, πρίμα. (Θεωρητικό-Πρακτικό)
8. Ορολογίες: Σοφράνο - Σταβέντο, Δεξήνεμο - Αριστερήνεμο, Φάτσα - Σεγόντο, Ναυτικοί όροι. (Θεωρητικό)
9. Απόπλου-Κατάπλου, Πρυμοδέτηση - Πλαγιοδέτηση. (Πρακτικό)
10. Αγκυροβόληση (Πρακτικό)
11. Παράκαμψη σημείου (Πρακτικό)
12. Διαδικασία εκκίνησης Αγώνα. (Θεωρητικό - Πρακτικό)
13. Είδη αγώνων. (Θεωρητικό - Πρακτικό)
14. Τεχνική και Στρατηγική Αγώνων. (Θεωρητικό - Πρακτικό)

ΕΠ0273 Καλλισθενική Γυμναστική
ECTS: 3

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοούν τις βασικές αρχές άσκησης με αντίσταση το βάρος του σώματος (Καλλισθενική γυμναστική).
- Να γνωρίζουν τα οφέλη της καλλισθενικής άσκησης για την υγεία και την ποιότητα ζωής.
- Να αναλύουν τις βασικές παραμέτρους σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης χωρίς ή με ελάχιστο εξοπλισμό.
- Να εξηγούν τις αρχές προσαρμογής της άσκησης σε άτομα με διαφορετικά χαρακτηριστικά και ανάγκες.

Δεξιότητες
- Να εκτελούν σωστά βασικές ασκήσεις καλλισθενικής γυμναστικής.
- Να σχεδιάζουν αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης με το βάρος του σώματος.
- Να εφαρμόζουν και να καθοδηγούν ασκήσεις με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα.
- Να αξιολογούν την απόδοση και την πρόοδο των ασκούμενων.

Ικανότητες
- Να οργανώνουν ολοκληρωμένα προγράμματα καλλισθενικής άσκησης για διαφορετικούς πληθυσμούς.
- Να αναπτύσσουν ασφαλή και λειτουργικά προπονητικά περιβάλλοντα.
- Να συνεργάζονται αποτελεσματικά με ασκούμενους, λαμβάνοντας υπόψη τις ατομικές τους ανάγκες.
- Να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις για την προσαρμογή και εξέλιξη των προγραμμάτων άσκησης.

Διδακτικές ενότητες
1. Εισαγωγή στην άσκηση με το βάρος του σώματος με εφαρμογή της Καλλισθενικής γυμναστικής. Βασικές αρχές της μεθόδου. Βασικές αρχές ανάπτυξης ευκαμψίας και ισορροπίας, στάση και θέσεις σώματος - σταθεροποίηση (ορθοσωμία).
2. Εφαρμοσμένη ανατομία - Εμβιομηχανική του κατώτερου τμήματος της σπονδυλικής στήλης και της λεκάνης. Έλεγχος του πυρήνα του σώματος. Δραστηριότητες οσφυοπυελικού ελέγχου.
3. Βασικές αρχές άσκησης με αντίσταση το βάρος του σώματος χωρίς ή με εξοπλισμό. Βασικές δεξιότητες δύναμης (π.χ. παραλλαγές κάμψεων-εκτάσεων των αγκώνων/push-ups, παραλλαγές έλξεων (pull-ups), παραλλαγές άρσεων ποδιών από εξάρτηση (leg raise exercises).
4. Εφαρμοσμένη ανατομία - Εμβιομηχανική του ανώτερου τμήματος της σπονδυλικής στήλης, των ώμων και του αυχένα. Δραστηριότητες για το πάνω μέρος του σώματος, τους ώμους και τον αυχένα.
5. Εφαρμοσμένη ανατομία – Εμβιομηχανική των ισχίων και των κάτω άκρων. Δραστηριότητες για τα ισχία και τα κάτω άκρα (π.χ. παραλλαγές καθισμάτων-squat, παραλλαγές προβολών-lunge).
6. Εφαρμοσμένη ανατομία - Εμβιομηχανική στην εκτέλεση των στατικών

δεξιοτήτων Καλλισθενικής γυμναστικής. Στατικές δεξιότητες δύναμης [π.χ. οριζόντια μετωπιαία εξάρτηση («ψαράκι» εξάρτησης)/Front lever, οριζόντια νωτιαία εξάρτηση («ψαράκι» εξάρτησης)/Back lever, οριζόντια μετωπιαία στήριξη (ψηλό «ψαράκι»)/Planche, «ανθρώπινη σημαία»/Human flag].

7. Εφαρμοσμένη ανατομία - Εμβιομηχανική στην εκτέλεση των στατικών δεξιοτήτων Καλλισθενικής γυμναστικής. Δεξιότητες στήριξης που απαιτούν ευκαμψία-κινητικότητα αρθρώσεων (π.χ. στήριξη σε ορθή γωνία/L-Sit, στήριξη σε οξεία γωνία/V-Sit, στήριξη σε γωνία με τα κάτω άκρα στο οριζόντιο επίπεδο/Manna, από διάσταση δυναμική πίεση στην κατακόρυφη στήριξη/Straddle press to handstand).
8. Εφαρμοσμένη ανατομία - Εμβιομηχανική στην εκτέλεση δυναμικών δεξιοτήτων. Δυναμικές δεξιότητες (π.χ. από μετωπιαία στήριξη στην μπάρα απομάκρυνση και αναπήδηση πάνω στην μπάρα/Jump On The Bar, παραλλαγές με αναπήδηση πάνω από την μπάρα/Jump over the bar- και με στροφή, έλξη και ανέβασμα στη στήριξη στην μπάρα με 360ο στροφή/360 Muscle Up.
9. Βασικές αρχές ανάπτυξης δύναμης, ισχύος και επιδεξιότητας. Δραστηριότητες ανάπτυξης δύναμης, ισχύος και επιδεξιότητας/Explosive calisthenics (Power, speed, agility).
10. Βασικές αρχές ανάπτυξης μυϊκής μάζας. Δραστηριότητες καλλισθενικής με έμφαση στην ανάπτυξη μυϊκής μάζας.
11. Βασικές αρχές ανάπτυξης μυϊκής και καρδιοαναπνευστικής αντοχής. Δραστηριότητες καλλισθενικής με έμφαση στην ανάπτυξη μυϊκής και καρδιοαναπνευστικής αντοχής.
12. Βασικές αρχές σχεδιασμού, εφαρμογής και αξιολόγησης ενός ολοκληρωμένου προγράμματος άσκησης Καλλισθενικής γυμναστικής.
13. Παρουσίαση στους/στις συμφοιτητές/-τριες προγράμματος άσκησης με την Καλλισθενική γυμναστική με συγκεκριμένους στόχους, για άτομο με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά.

011 Κλασικός Χορός
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

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

Διδακτικές ενότητες
1. Εισαγωγή - Θεωρία.
2. Βασικές αρχές του σώματος.

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

033 Κωπηλασία
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοούν τις βασικές αρχές της κωπηλασίας (τεχνική, τακτική, κανονισμοί).
- Να γνωρίζουν τις βασικές αρχές εμβιομηχανικής και φυσιολογίας της κωπηλασίας.
- Να αναλύουν τη βασική δομή της προπόνησης στο άθλημα.
- Να εξηγούν τους κανόνες ασφάλειας στο υδάτινο περιβάλλον.

Δεξιότητες
- Να εκτελούν βασικές τεχνικές κωπηλασίας.
- Να σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα αρχαρίων.
- Να εφαρμόζουν ασκήσεις τεχνικής.

Ικανότητες
- Να οργανώνουν προπονήσεις σε υδάτινο περιβάλλον.

Διδακτικές ενότητες
1. Ιστορία και εξέλιξη της κωπηλασίας
2. Εξοπλισμός και τύποι σκαφών
3. Βασικές τεχνικές (λαβή, στάση σώματος, κύκλος κουπιάς)
4. Προπονητική κωπηλασίας
5. ΕμΒιομηχανική και φυσιολογία
6. Ασφάλεια στο νερό και πρόληψη τραυματισμών
7. Κανονισμοί αγώνων
8. Πρακτική εξάσκηση σε σκάφος και εργόμετρο

ΕΠ0230 Μπέιζμπολ
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- αναλύουν τις τεχνικές των δεξιοτήτων του αθλήματος
- αναλύουν τις τακτικές του αθλήματος
- γνωρίζουν τις ομοιότητες και τις διαφορές με το άθλημα του Σόφτμπολ
- γνωρίζουν τη μεθοδολογία διδασκαλίας των τεχνικών-τακτικών στοιχείων του αθλήματος
- εντοπίζουν και να εξηγούν τα λάθη στην τεχνική και στην τακτική
- κατανοούν τα αίτια και να διορθώνουν τα λάθη τεχνικής και τακτικής
- επιλύουν βασικά ζητήματα τακτικής που προκύπτουν σε παιχνίδι μπέιζμπολ

Δεξιότητες

- εκτελούν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές τεχνικές και τακτικές του αθλήματος
- σχεδιάζουν προγράμματα προπόνησης φυσικής κατάστασης που απαιτούνται στο άθλημα
- εφαρμόζουν μεθοδικές σειρές εκμάθησης των τεχνικών-τακτικών στοιχείων του αθλήματος
- αξιολογεί την απόδοση στο άθλημα

Ικανότητες

- εκπονούν και να υλοποιούν προγράμματα άθλησης με μεθοδικές σειρές εκμάθησης και προπόνησης των δεξιοτήτων του αθλήματος
- οργανώνουν προγράμματα εκμάθησης και προπόνησης του αθλήματος
- αναπτύσσουν συνθήκες εκμάθησης δεξιοτήτων και προπόνησης φυσικών ικανοτήτων
- συνεργάζονται σε διεπιστημονικό και πολυπολιτισμικό περιβάλλον
- λαμβάνουν αποφάσεις έπειτα από ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών

Διδακτικές ενότητες

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

ΕΠ0276 Μυική Ενδυνάμωση
ECTS: 3

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Εμβάθυνση στη θεωρία της ανάπτυξης της μυϊκής δύναμης.
- Κατανόηση των βασικών μορφών δύναμης και των μεθόδων προπόνησης.
- Γνώση των αρχών οργάνωσης προγραμμάτων ενδυνάμωσης.

Δεξιότητες
- Εκτελούν σωστά τις βασικές ασκήσεις ενδυνάμωσης με σωστή τεχνική.
- Εφαρμόζουν μεθόδους προπόνησης δύναμης στην πράξη.
- Επιλέγουν κατάλληλες ασκήσεις για διαφορετικές μυϊκές ομάδες.

Ικανότητες
- Σχεδιάζουν και οργανώνουν προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης.
- Εφαρμόζουν τη θεωρητική γνώση στην πρακτική προπόνηση.
- Προσαρμόζουν την προπόνηση δύναμης ανάλογα με τις ανάγκες και τους στόχους των ασκουμένων

Διδακτικές ενότητες
1. Μορφές δύναμης
2. Μεθοδολογία προπόνησης δύναμης
3. Μορφές οργάνωσης προπόνησης δύναμης.
4. Προσδιορισμός 1 RM
5. Πολυαρθρικές ασκήσεις κάτω άκρων: ημικάθισμα – βαθύ, πρέσα, προβολές, ανεβάσματα σε κουτί
6. Πολυαρθρικές ασκήσεις κάτω άκρων: αρασέ, επολέ-ζετέ
7. Ασκήσεις ωμικής ζώνης – άνω άκρα: οπισθολαίμιες – εμπροσθολαίμιες πιέσεις, δελτοειδής
8. Ασκήσεις δικέφαλου και τρικέφαλου βραχιόνιου
9. Ασκήσεις στήθους (πάγκος, ανοίγματα, βυθίσεις, κάμψεις)
10. Ασκήσεις πλάτης (έλξεις, κωπηλατική, άρσεις θανάτου, κοιλιακοί, ραχιαίοι
11. Ανάπτυξη δύναμης με διάφορα μέσα (ιμάντες, αλτήρες, Bosu, λάστιχα, κ.α.)
12. Τεχνικές οριζόντιων αλτικών ασκήσεων
13. Τεχνικές κατακόρυφων αλτικών ασκήσεων

049 Ναυαγοσωστική
ECTS: 3

Σκοπός: Η μάθηση τεχνικών διάσωσης και παροχής βοήθειας.

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις:
- Να κατανοεί την ιστορική εξέλιξη και το νομικό πλαίσιο της ναυαγοσωστικής.
- Να γνωρίζει τον βασικό εξοπλισμό και τις τεχνικές διάσωσης σε λουτρικές εγκαταστάσεις.
- Να αναλύει καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και να προτείνει τρόπους ασφαλούς διάσωσης.

- Να εξηγεί την εφαρμογή πρώτων βοηθειών, καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης και ακινητοποίησης θυμάτων.

Δεξιότητες:
- Να εκτελεί τεχνικές ναυαγοσωστικής και ειδικές κολυμβητικές δεξιότητες.
- Να σχεδιάζει και εφαρμόζει σενάρια διάσωσης.
- Να εφαρμόζει CPR και πρώτες βοήθειες σε επείγουσες καταστάσεις.
- Να αξιολογεί την κατάσταση του θύματος και να λαμβάνει αποφάσεις διάσωσης.

Ικανότητες:
- Να οργανώνει την εκτέλεση ναυαγοσωστικών διαδικασιών.
- Να αναπτύσσει στρατηγικές διάσωσης σε ομαδικό περιβάλλον.
- Να συνεργάζεται με άλλους σε ομαδικές δραστηριότητες και σε διεθνές/διεπιστημονικό περιβάλλον.
- Να λαμβάνει αποφάσεις υπό πίεση και να προσαρμόζεται σε νέες καταστάσεις.

Διδακτικές ενότητες
1. Ιστορική αναδρομή και εξέλιξη της ναυαγοσωστικής
2. Βασικός εξοπλισμός και είσοδοι στο νερό
3. Ναυαγοσωστική κολύμβηση και ειδικές τεχνικές
4. Κολύμβηση φυσικής κατάστασης και υποβρύχια κολύμβηση
5. Κολύμβηση με ρούχα, ρυμούλκηση και ανέλκυση θυμάτων
6. Λαβές απελευθέρωσης και έξοδος θύματος από το νερό
7. Πρώτες βοήθειες και καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση
8. Ακινητοποίηση θύματος
9. Νομικό πλαίσιο και οργάνωση λουτρικών εγκαταστάσεων
10. Βασικές γνώσεις μετεωρολογίας και ασφάλειας υδάτινων εγκαταστάσεων

053 Ορειβασία
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις
- Να κατανοεί τη βασική τεχνική ορειβασίας και τις αρχές κίνησης
- Να γνωρίζει τον εξοπλισμό ορειβασίας και τη σωστή χρήση και συντήρησή του
- Να αναλύει τις βασικές τεχνικές κατάβασης (στάση σώματος, ισορροπία, στροφές, πέδηση)
- Να εξηγεί τους κανόνες ασφάλειας και συμπεριφοράς στο βουνό

Δεξιότητες
- Να εκτελεί βασικές τεχνικές ορειβασίας
- Να σχεδιάζει απλές διαδρομές ανάβασης και κατάβασης από ο βουνό
- Να εφαρμόζει κανόνες ασφαλούς κίνησης στο βουνό

- Να αξιολογεί την προσωπική του/της απόδοση και να εντοπίζει λάθη τεχνικής
- Να προσαρμόζει την τεχνική του/της ανάλογα με το έδαφος και τις καιρικές συνθήκες

Ικανότητες

- Να οργανώνει την προσωπική του/της προετοιμασία πριν την ορειβασίας(εξοπλισμός, ένδυση, ασφάλεια)
- Να αναπτύσσει βασική αυτονομία στην εκτέλεση δραστηριοτήτων ορειβασίας
- Να συνεργάζεται με άλλους στο πλαίσιο ομαδικής άσκησης στο ορειβατικό πεδίο
- Να λαμβάνει αποφάσεις για την ασφαλή κίνηση και συμπεριφορά στο βουνό
- Να επιδεικνύει υπευθυνότητα και τήρηση κανόνων σε αθλητικό περιβάλλον

Διδακτικές ενότητες

1. Έννοια και φιλοσοφία της ορειβασίας. Ιστορική ανασκόπηση.
2. Ορειβατικές δραστηριότητες (αγωνιστικές και μη). Ορολογία στην ορειβασία.
3. Ορεινή πεζοπορία, προετοιμασία ομάδας για το βουνό.
4. Κίνδυνοι κατά τη διάρκεια μιας πορείας στο βουνό. Κανόνες ασφαλείας στο βουνό.
5. Πρώτες βοήθειες στο βουνό.
6. Προσανατολισμός.
7. Ορειβατικός εξοπλισμός - αναρριχητικά υλικά, χρήση, συντήρηση.
8. Τεχνικές αναρρίχησης.
9. 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.

034 Παιδαγωγικά Παιχνίδια
ECTS: 3

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Περιγράφει τις βασικές έννοιες και αρχές των παιδαγωγικών παιχνιδιών.
- Αναγνωρίζει τους σκοπούς και τους στόχους της διδασκαλίας κινητικών παιχνιδιών.
- Κατανοεί τις κατηγορίες κινητικών παιχνιδιών (μετακίνησης, επιδεξιότητας, ρυθμού, χειρισμού, συνεργασίας).
- Αναλύει τη συμβολή των παιχνιδιών στην ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων (δύναμη, αντοχή, ευλυγισία).
- Γνωρίζει τη σημασία των παραδοσιακών παιχνιδιών στη μάθηση και την κοινωνικοποίηση.

- Κατανοεί τις βασικές αρχές σχεδιασμού και αξιολόγησης παιδαγωγικών δραστηριοτήτων.

Δεξιότητες

- Σχεδιάζει και να οργανώνει κινητικά παιχνίδια ανάλογα με τους μαθησιακούς στόχους.
- Εφαρμόζει κατάλληλες διδακτικές μεθόδους για τη διδασκαλία κινητικών παιχνιδιών.
- Επιλέγει παιχνίδια που αναπτύσσουν συγκεκριμένες κινητικές ικανότητες (ισορροπία, ρυθμό, συνεργασία κ.λπ.).
- Προσαρμόζει δραστηριότητες ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των συμμετεχόντων.
- Καθοδηγεί ομάδες σε δραστηριότητες συνεργασίας και ομαδικότητας.
- Αξιολογεί την απόδοση και τη συμμετοχή των μαθητών σε κινητικά παιχνίδια.

Ικανότητες

- Χρησιμοποιεί τα παιδαγωγικά παιχνίδια ως εργαλείο μάθησης και ανάπτυξης.
- Ενθαρρύνει τη συνεργασία, τη συμμετοχή και το ομαδικό πνεύμα.
- Προάγει την υγιή φυσική δραστηριότητα και τη θετική στάση απέναντι στην άσκηση.
- Διαχειρίζεται ομάδες με ασφάλεια και υπευθυνότητα.
- Σέβεται τη διαφορετικότητα και ενισχύει τη συμπερίληψη μέσα από το παιχνίδι.
- Αναπτύσσει κριτική σκέψη ως προς την επιλογή και εφαρμογή παιδαγωγικών πρακτικών.

Διδακτικές Ενότητες

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

035 Πάλη
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα

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

Γνώσεις

- Να κατανοεί τις ανάγκες των ασκουμένων.
- Να γνωρίζει τις αρχές της προπονητικής.
- Να μπορεί να αναλύει τις δύσκολες τεχνικές.
- Να μπορεί να εξηγεί τις λεπτομέρειες του αθλήματος.

Δεξιότητες

- Να εκτελεί σωστά τις τεχνικές.
- Να σχεδιάζει εύστοχα μια προπονητική μονάδα.
- Να εφαρμόζει τις αρχές της αθλητικής επιστήμης.
- Να αξιολογεί δίκαια τις ικανότητες των ασκουμένων.

Ικανότητες

- Να οργανώνει ένα σωστό ετήσιο προπονητικό πρόγραμμα.
- Να βοηθά στην ανάπτυξη της προσωπικότητας των αθλητών/τριών.
- Να συνεργάζεται αρμονικά με άλλους προπονητές και επαγγελματίες του αθλητισμού.
- Να λαμβάνει ωφέλιμες αποφάσεις για την εξέλιξη των αθλητών/τριών.

Διδακτικές ενότητες

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

006 Πετοσφαίριση Παραλίας
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα έχουν αποκτήσει θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες στην προπονητική των τεχνικών στοιχείων και της τακτικής της πετοσφαίρισης παραλίας, ενώ θα είναι σε θέση να τις εφαρμόζουν σε μαθητές/τριες πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, σε αναπτυξιακές ηλικίες και σε αθλητές/τριες αναψυχής. Παράλληλα, θα έχουν αναπτύξει δεξιότητες καθοδήγησης και διαχείρισης προπονητικών καταστάσεων, κατανοώντας τα βασικά χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες του αθλήματος.

Γνώσεις

- Να κατανοούν το ρόλο του προπονητή beach volley, τις βασικές αρχές διδασκαλίας και μάθησης στην άμμο, και τη δομή μιας προπονητικής ενότητας.
- Να γνωρίζουν, αναλύουν και προπονούν τις βασικές τεχνικές δεξιότητες της Πετοσφαίρισης Παραλίας: πάσα, μανσέτα, υποδοχή, σερβίς (float & jump), καρφί, πλασέ, poke, άμυνα, μπλοκ, επιθέσεις με δεύτερη επαφή και ειδικές τεχνικές (Tomahawk).
- Να κατανοούν τις αρχές οργάνωσης ομάδας, διατάξεις υποδοχής, επίθεσης και άμυνας, καθώς και τη διδασκαλία βασικών και προχωρημένων τακτικών σε συστήματα 2x2.
- Να γνωρίζουν πώς να σχεδιάζουν προπονητικές μονάδες στην άμμο, ασκήσεις ομάδας και τη δομή καθοδήγησης με coaching cues ή time-out ανάλογα με τους στόχους.

Δεξιότητες

- Να εκτελούν και να διδάσκουν τις τεχνικές δεξιότητες της Πετοσφαίρισης Παραλίας σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.
- Να σχεδιάζουν απλές και σύνθετες ασκήσεις εκμάθησης και βελτίωσης τεχνικών δεξιοτήτων για μικρές και μεγάλες ομάδες στην παραλία.
- Να εφαρμόζουν βασικές και προχωρημένες τακτικές αρχές σε συνθήκες παιχνιδιού (2x2), λαμβάνοντας υπόψη περιβαλλοντικούς παράγοντες (άμμος, άνεμος, ήλιος).
- Να οργανώνουν προπονητικά παιχνίδια και ασκήσεις, αξιοποιώντας coaching cues και timeout για βελτιστοποίηση της απόδοσης.

Ικανότητες

- Να οργανώνουν τη συμμετοχή σε αγωνιστικές και προπονητικές δραστηριότητες με σαφή ρόλο και κανόνες στην παραλία.
- Να συνεργάζονται αποτελεσματικά με συμπαίκτες ή μαθητές για την επίτευξη κοινών στόχων.
- Να λαμβάνουν αποφάσεις σε πραγματικές συνθήκες beach volley (π.χ. επιλογή πάσας, επίθεσης, τοποθέτησης, coaching).
- Να επιδεικνύουν υπευθυνότητα, πειθαρχία και σεβασμό στους κανονισμούς, στους συμμετέχοντες και στο πλαίσιο της προπονητικής στην άμμο.

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή, Ιστορία αθλήματος, Βασικοί κανονισμοί, Διαφορές από indoor volleyball, Εξοπλισμός και γήπεδο
2. Πάσα: είδη πάσας και τακτική, Μετακινήσεις στην άμμο, Προθέρμανση και φυσική κατάσταση
3. Σερβίς: είδη σερβίς και τακτική
4. Υποδοχή του σερβίς: Συνεργασία ζευγαριού
5. Επίθεση: είδη επίθεσης και επιθετική στρατηγική
6. Άμυνα, Θέσεις άμυνας, πτώσεις και ειδικές τεχνικές
7. Μπλοκ: είδη μπλοκ, οπισθοχώρηση από το μπλοκ, Συνεργασία με αμυντικό
8. Προσποιήσεις μπλοκέρ και αμυντικού, Συνεργασία ζευγαριού
9. Πάσα με άλμα και επιθέσεις με δεύτερη επαφή
10. Επιθετική και αμυντική τακτική 2x2
11. Περιβάλλον: παιχνίδι με άνεμο, ήλιος, Προσαρμογή τακτικής
12. Οργάνωση τουρνουά
13. Αγωνιστική εφαρμογή, Παιχνίδια 2x2, Ανάλυση απόδοσης και ανατροφοδότηση

005 Ποδηλασία
ECTS: 3

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοεί τη βασική τεχνική της ποδηλασίς
- Να γνωρίζει τον εξοπλισμό της ποδηλασίας και τη σωστή χρήση και συντήρησή του
- Να αναλύει τις βασικές τεχνικές
- Να εξηγεί τους κανόνες διεξαγωγής του αθλήματος

Δεξιότητες
- Να εκτελεί βασικές τεχνικές της ποδηλασίας
- Να σχεδιάζει πλάνο μαθήματος και προπόνησης
- Να εφαρμόζει κανόνες ασφαλούς διεξαγωγής προγραμμάτων ποδηλασίας και διαιτησίας
- Να αξιολογεί την προσωπική του/της απόδοση και να εντοπίζει λάθη τεχνικής

Ικανότητες
- Να οργανώνει προπονήσεις, αγώνες και πρωταθλήματα
- Να αναπτύσσει τεχνικές δεξιότητες του αθλήματος
- Να συνεργάζεται με άλλους στο πλαίσιο ομαδικής άσκησης
- Να επιδεικνύει υπευθυνότητα και τήρηση κανόνων σε αθλητικό περιβάλλον

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

ΕΠ0218 Πρακτική άσκηση
ECTS: 9

Θεσμοθέτηση
Η Γενική Συνέλευση Ειδικής Σύνθεσης του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με την υπ. αρ. συν. 156/6-6-2013 θεσμοθέτησε και ενσωμάτωσε την

Πρακτική Άσκηση (ΠΑ) στο Πρόγραμμα Σπουδών του ως μάθημα επιλογής "Πρακτική Άσκηση", είναι μάθημα επιλογής του 8ου εξαμήνου και ισοδυναμεί με 9 ECTS των μαθημάτων εφαρμογής της ομάδας 4 «Μαθήματα Ελεύθερης Επιλογής».

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

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

Διάρκεια Πρακτικής Άσκησης -Υλοποίηση της Πρακτικής Άσκησης
Η "Πρακτική Άσκηση" διαρκεί τρεις μήνες (3) και υπάρχει δυνατότητα πραγματοποίησής της στο εαρινό εξάμηνο του τελευταίου έτους σπουδών (Φεβρουάριος ως και Απρίλιος). Κατά τη διάρκεια της τρίμηνης εκτέλεσης της Π.Α., ο Επόπτης Καθηγητής μαζί με τον Εκπαιδευτή του φορέα βρίσκονται σε επαφή για την επίλυση πιθανών προβλημάτων. Σε περίπτωση που ο/η φοιτητής/-τρια δεν είναι συνεπής στις υποχρεώσεις του, έχουν το δικαίωμα να διακόψουν την Πρακτική Άσκηση.

Υποχρεώσεις φοιτητή/-τριας
Μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης κάθε φοιτητής/-τρια υποχρεούται:

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

Αξιολόγηση φοιτητή/-ριας
Η αξιολόγηση του φοιτητή/-τριας και η κατάθεση βαθμολογίας στη Γραμματεία του Τμήματος γίνεται από τον Επόπτη Καθηγητή έπειτα από συνεκτίμηση των ακόλουθων κριτηρίων:
α) την αξιολόγηση του υπεύθυνου του φορέα, β) την αξιολόγηση της γραπτής εργασίας,

Προπονητική της Ενόργανης Γυμναστικής
ECTS: 3

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις

- Να κατανοεί τις βασικές αρχές της προπονητικής στην ενόργανη γυμναστική.
- Να γνωρίζει τις φάσεις εκμάθησης και εξέλιξης των δεξιοτήτων της ΕΓ.
- Να αναλύει τη δομή και τις απαιτήσεις των βασικών δεξιοτήτων στα όργανα.
- Να εξηγεί τις αρχές ασφάλειας και πρόληψης τραυματισμών στην προπόνηση.
- Να κατανοεί τη σημασία της προοδευτικότητας και της επιβάρυνσης στην προπονητική διαδικασία.

Δεξιότητες

- Να εκτελεί βασικές και σύνθετες δεξιότητες της ενόργανης γυμναστικής με σωστή τεχνική.
- Να σχεδιάζει απλά προπονητικά προγράμματα προσαρμοσμένα στο επίπεδο των ασκουμένων.
- Να εφαρμόζει μεθοδολογικές προσεγγίσεις για τη διδασκαλία και εκμάθηση δεξιοτήτων.
- Να αξιολογεί την τεχνική εκτέλεση και την πρόοδο των ασκουμένων.
- Να παρέχει βασική φυσική βοήθεια (spotting) με ασφάλεια.

Ικανότητες

- Να οργανώνει και να διαχειρίζεται μια βασική προπονητική μονάδα στην ΕΓ.
- Να αναπτύσσει ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον προπόνησης.
- Να συνεργάζεται αποτελεσματικά με ασκούμενους και συναδέλφους στο πλαίσιο της προπόνησης.
- Να λαμβάνει αποφάσεις σχετικά με την επιλογή ασκήσεων και τη διαβάθμιση δυσκολίας
- Να προσαρμόζει την προπονητική διαδικασία στις ανάγκες και το επίπεδο των ασκουμένων

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στις αρχές προπονητικής της ΕΓ (θεωρία). Πρακτική εφαρμογή: οργάνωση
προπόνησης, προθέρμανση και κανόνες ασφάλειας.
2. Βασικές αρχές βιομηχανικής και τεχνικής (θεωρία). Πρακτική εφαρμογή: βασικά κινητικά
πρότυπα, κυλίσματα, περιστροφές, στηρίξεις.
3. Ανάπτυξη στοιχείων φυσικής κατάστασης (θεωρία). Πρακτική εφαρμογή: ειδικές δραστηριότητες φυσικής κατάστασης για ΕΓ.
4. Μεθοδολογία διδασκαλίας (θεωρία). Πρακτική εφαρμογή: τεχνικές παροχής φυσικής βοήθειας (spotting).
5. Αρχές προπόνησης στο άλμα (θεωρία). Πρακτική εφαρμογή: βασικές δεξιότητες από τις ομάδες αλμάτων.
6. Αρχές προπόνησης στην ανάπτυξη δεξιοτήτων εξάρτησης και στήριξης (θεωρία). Πρακτική εφαρμογή: αιωρήσεις, ανατροπές, περιστροφές, αναβάσεις και βασικοί συνδυασμοί.
7. Αρχές ισορροπίας (θεωρία). Πρακτική εφαρμογή: δεξιότητες και προοδευτικότητα στη δοκό ισορροπίας.
8. Αρχές προπόνησης ακροβατικών στοιχείων (θεωρία). Πρακτική εφαρμογή: τροχός, τροχοστροφή, χειροκυβίστηση, φλικ – φλακ, συσπειρωτικό σάλτο και συνδυασμοί δεξιοτήτων.
9. Αρχές προπόνησης βασικών εισόδων και εξόδων στα όργανα (θεωρία). Πρακτική εφαρμογή: είσοδοι και έξοδοι απλής μορφής.
10. Ανίχνευση και διόρθωση λαθών (θεωρία). Πρακτική εφαρμογή: παρατήρηση, ανατροφοδότηση και διόρθωση τεχνικής.
11. Σχεδιασμός προπονητικής μονάδας (θεωρία). Πρακτική εφαρμογή: διδασκαλία

από φοιτητές/-τριες (αμοιβαία διδασκαλία).
12. Χρήση τεχνολογίας στην προπόνηση (θεωρία). Πρακτική εφαρμογή: ανάλυση βίντεο και ανατροφοδότηση.
13. Ανακεφαλαίωση (θεωρία). Πρακτική εφαρμογή: σύνθεση προγραμμάτων και προετοιμασία για αξιολόγηση

Προπονητική της Καλαθοσφαίρισης
ECTS: 3

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να γνωρίζουν όλες τις τεχνικές δεξιότητες του αθλήματος της καλαθοσφαίρισης
- Να κατανοούν τις βαθύτερες έννοιες που αφορούν την τεχνική και τακτική του αθλήματος της καλαθοσφαίρισης

Δεξιότητες
- Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν σε προπονητικό επίπεδο την εκτέλεση των τεχνικών δεξιοτήτων όπως και των παραλλαγών αυτών
- Να προσεγγίζουν μεθοδολογικά τη διδασκαλία τόσο των τεχνικών δεξιοτήτων όσο και των τακτικών συνεργασιών
- Να αξιολογούν νέες μεθόδους διδασκαλίας

Ικανότητες
- Να οργανώνουν προπονητικά προγράμματα με ειδικό ασκησιολόγιο της καλαθοσφαίρισης προσαρμοσμένο στις αναπτυξιακές ηλικίες
- Να οργανώνουν προπονητικά προγράμματα προσαρμοσμένα για όλες τις ηλικίες και όλα τα αγωνιστικά επίπεδα

Διδακτικές ενότητες
1. Ντρίπλα (Κοντρόλ, Προωθητική, Σταυρωτή, Κάτω από τα πόδια, Ραχιαία, Αντίστροφη, Μέσα - Έξω, Αλλαγής Ρυθμού, Οπισθοχώρησης)
2. Πάσα (Στήθους, Σκαστή, Πάνω από το κεφάλι, Ώθησης, Πίσω από την Πλάτη, Σκαστή με ένα χέρι, Hook, Baseball)
3. Σουτ (Εν στάση, Με άλμα, Hook, Jump Hook, Βήμα και Άλμα πίσω)
4. Μπάσιμο (με δύο Βήματα, με Ένα βήμα, με Άλμα, Δυναμικό, Αντίστροφο, Floater, Eurostep)
5. Άμυνα στην Μπάλα (Close out) και Άμυνα Μακριά από την Μπάλα σε μια Πάσα Απόσταση, Δύο Πάσες Απόσταση, στην Αδύνατη Πλευρά
6. Πρωτεύων Αιφνιδιασμός (2 εναντίον 1 και 3 εναντίον 2) και Δευτερεύων Αιφνιδιασμός.
7. Επιθετικές και Αμυντικές Συνεργασίες Τριών Αθλητών Χωρίς Screen (Give and Go, Back Door, Kick Out, Hand off, Dribble hand off)
8. Επιθετικές και Αμυντικές Συνεργασίες Τριών Αθλητών με Screen Μακριά από την Μπάλα (Away, Down, Back, Flare, Stagger)
9. Επιθετικές και Αμυντικές Συνεργασίες Τριών Αθλητών με Screen στην Μπάλα
10. Επιθετικές και αμυντικές συνεργασίες τεσσάρων αθλητών (Shell Drill)
11. Ομαδική Επίθεση Motion (Give and Go, με ή Χωρίς Screen)
12. Άμυνα Ζώνης (2-1-2, 1-2-2 και 1-3-1)
13. Επίθεση εναντίον Άμυνας Ζώνης (2-1-2, 1-2-2 και 1-3-1)

Προπονητική του Κλασικού Αθλητισμού
ECTS: 3

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να

γνωρίζουν τις βασικές αρχές θεωρίας και εφαρμογής της Προπόνησης σε αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού, να σχεδιάζουν και να αναλύουν προγράμματα ημερήσιας γύμνασης ανά ηλικιακή κατηγορία, των δρόμων με εμπόδια, των περιστροφικών ρίψεων, των αλμάτων. Με τις δεξιότητες που θα αποκτηθούν οι φοιτητές/τριες θα μπορούν να εκτελούν και να αξιολογούν τις τεχνικές των αγωνισμάτων, να εντοπίζουν λάθη ή διαφορές τεχνικής εκτέλεσης των διδαχθέντων αγωνισμάτων Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα έχουν τις ικανότητες: Να οργανώνουν ένα περιβάλλον εκμάθησης και εξάσκησης των αγωνισμάτων ανά ηλικιακή κατηγορία. Να διδάσκουν και να προπονούν τις παραπάνω δεξιότητες σε αθλητές του βασικού – αναπτυξιακού κύκλου των σωματείων Κλασικού αθλητισμού, να λαμβάνουν αποφάσεις, σχετικά με τον σχεδιασμό προπόνησης σε ετήσιο κύκλο.

Διδακτικές ενότητες

Τα αγωνίσματα και οι τεχνικές που θα διδαχθούν είναι: Δρόμοι με εμπόδια, δρόμοι ταχύτητας, αντοχής, άλμα τριπλούν, άλμα επί κοντώ, δισκοβολία, σφυροβολία, σύνθετα αγωνίσματα του στίβου. Συγκεκριμένα:

1. Βασικές έννοιες της Προπονητικής του κλασικού αθλητισμού.
2. Βασικός σχεδιασμός ημερήσιας εκγύμνασης, πλάνα προπόνησης.
3. Δρόμοι με εμπόδια: Εκμάθηση ρυθμού περάσματος, τεχνικής εμποδιστή, με προσαρμογή στον αριθμό, τα ύψη και τις αποστάσεις των εμποδίων. Λάθη- αιτίες- διορθώσεις
4. Δρόμοι ταχύτητας εμποδίων, έως και 400 μέτρων, προσαρμογές, ιδιαιτερότητες. Λάθηαιτίες- διορθώσεις
5. Δρόμος με φυσικά εμπόδια, μέθοδοι προπόνησης.
6. Άλμα τριπλούν: Εκμάθηση τεχνικών, ηλικιακοί περιορισμοί. Λάθη – αιτίες- διορθώσεις
7. Άλμα επί κοντώ: Μεταφορά κονταριού, τοποθέτηση, μεθοδική σειρά εκμάθησης. Λάθη αιτίες- διορθώσεις
8. Άλμα επί κοντώ: Άλματα με μεταλλικό παλμό, σε μήκος με παιγνιώδη μορφή.
9. Περιστροφικές ρίψεις. Μέθοδοι διδασκαλίας, τρόποι ταλάντωσης- αιώρησης, ιδιαιτερότητες βιολογικές – ηλικιακές.
10. Δισκοβολία: Λαβή του δίσκου, τρόπος περιστροφής του ριπτικού οργάνου, βολές με 6/4 στροφής. Λάθη- αιτίες- διορθώσεις.
11. Σφυροβολία: Λαβή της σφύρας, τρόποι απελευθέρωσης. Ρίψεις με 1 περιστροφή. Λάθηαιτίες- διορθώσεις.
12. Τα σύνθετα αγωνίσματα του στίβου: Το έπταθλο/δέκαθλο ως αγώνισμα των γυναικών και ανδρών, ιδιαιτερότητες στην εκγύμναση, αγωνίσματα – κλειδιά, τρόποι συνδυασμού της προπόνησης.
13. Ανακεφαλαίωση- τυχόν πιθανή αναπλήρωση.

Προπονητική της Κολύμβησης
ECTS: 3

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Κατανοούν τις βασικές αρχές της προπονητικής στην κολύμβηση
- Γνωρίζουν τις ενεργειακές απαιτήσεις και τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά του αθλήματος
- Αναλύουν τις τεχνικές των τεσσάρων στιλ (τεχνικών) κολύμβησης
- Εξηγούν τις αρχές σχεδιασμού προπονητικών προγραμμάτων

Δεξιότητες

- Να εκτελούν και να επιδεικνύουν σωστά τις τεχνικές κολύμβησης
- Να σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα ανά επίπεδο και στόχο

- Να εφαρμόζουν μεθόδους προπόνησης αντοχής, δύναμης και ταχύτητας
- Να αξιολογούν την απόδοση και την πρόοδο των αθλητών

Ικανότητες

- Να οργανώνουν προπονητικές μονάδες και μακροχρόνια προγράμματα
- Να αναπτύσσουν εξατομικευμένα πλάνα προπόνησης
- Να συνεργάζονται με αθλητές και το προπονητικό επιτελείο
- Να λαμβάνουν αποφάσεις σε πραγματικές προπονητικές συνθήκες

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην προπονητική της κολύμβησης
2. Βιομηχανική και τεχνική ανάλυση των 4 στιλ (ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο, πεταλούδα)
3. Εκκίνηση και στροφές
4. Φυσιολογία της κολύμβησης
5. Ενεργειακά συστήματα
6. Μέθοδοι προπόνησης (αερόβια, αναερόβια, ταχύτητα, δύναμη)
7. Σχεδιασμός προπονητικού κύκλου (μακρόκυκλος, μεσόκυκλος, μικρόκυκλος)
8. Ανάπτυξη τεχνικής σε αρχάριους και προχωρημένους αθλητές
9. Αξιολόγηση απόδοσης και δοκιμασίες κολύμβησης εντός και εκτός νερού
10. Πρόληψη τραυματισμών
11. Ψυχολογία αθλητή/ψυχική υγεία

Προπονητική της Πετοσφαίρισης
ECTS: 3

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα έχουν αποκτήσει θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες σχετικά με την προπονητική των τεχνικών δεξιοτήτων και της τακτικής της πετοσφαίρισης, ενώ θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν βασικές αρχές διδασκαλίας και προπόνησης σε μαθητές/τριες πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, σε αναπτυξιακές ηλικίες και σε αθλητές/τριες αναψυχής, καθώς και να σχεδιάζουν και να οργανώνουν βασικά προπονητικά προγράμματα και να υποστηρίζουν την αγωνιστική καθοδήγηση σε αρχικό επίπεδο.

Επιπλέον, θα έχουν μια εισαγωγική γνωριμία με την πετοσφαίριση παραλίας, μέσω παρουσίασης των βασικών χαρακτηριστικών και ιδιαιτεροτήτων του αθλήματος.

Γνώσεις

- Να κατανοούν το ρόλο του προπονητή, τις βασικές αρχές διδασκαλίας και μάθησης, και τη δομή μιας προπονητικής ενότητας.
- Να γνωρίζουν, αναλύουν και προπονούν τις βασικές τεχνικές δεξιότητες: πάσα, μανσέτα, υποδοχή, ρόλο Libero, σερβίς, καρφί, πλασέ, άμυνα, μπλοκ και επίθεση.
- Να κατανοούν τις αρχές οργάνωσης ομάδας, διατάξεις υποδοχής, επίθεσης και άμυνας, καθώς και τη διδασκαλία βασικών και προχωρημένων τακτικών σε συστήματα 4:2 και 5:1.
- Να γνωρίζουν πώς να σχεδιάζουν προπονητικές μονάδες, ασκήσεις ομάδας και τη δομή καθοδήγησης με time-out ανάλογα με τους στόχους της ομάδας

Δεξιότητες

- Να εκτελούν και να διδάσκουν τις βασικές τεχνικές δεξιότητες της πετοσφαίρισης σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.
- Να σχεδιάζουν απλές και σύνθετες ασκήσεις εκμάθησης και βελτίωσης τεχνικών

δεξιοτήτων για μικρές και μεγάλες ομάδες.
- Να εφαρμόζουν βασικές και προχωρημένες τακτικές αρχές σε συνθήκες παιχνιδιού (μικρές μορφές και 6x6).
- Να οργανώνουν προπονητικά παιχνίδια και ασκήσεις, αξιοποιώντας coaching cues και timeout για βελτιστοποίηση της απόδοσης.

Ικανότητες
- Να οργανώνουν τη συμμετοχή σε αγωνιστικές και προπονητικές δραστηριότητες με σαφή ρόλο και κανόνες.
- Να συνεργάζονται αποτελεσματικά με συμπαίκτες ή μαθητές για την επίτευξη κοινών στόχων.
- Να λαμβάνουν αποφάσεις σε πραγματικές συνθήκες παιχνιδιού και προπόνησης (π.χ. επιλογή πάσας, επίθεσης, τοποθέτησης, coaching).
- Να επιδεικνύουν υπευθυνότητα, πειθαρχία και σεβασμό στους κανονισμούς, στους συμμετέχοντες και στο πλαίσιο της προπονητικής.

Διδακτικές ενότητες
1. Εισαγωγή στην προπονητική: Ρόλος προπονητή, βασικές αρχές διδασκαλίας και μάθησης, δομή προπονητικής ενότητας.
2. Τεχνική και προπονητική της πάσας, μανσέτας και υποδοχής – ρόλος Libero
3. Τεχνική και προπονητική του σερβίς, καρφί και πλασέ
4. Προπονητική άμυνας: τεχνικές πτώσεων και αμυντικές διατάξεις
5. Τεχνική και προπονητική Μπλοκ: Μονό & διπλό και τριπλό Μπλοκ.
6. Προπονητική επίθεσης: Συνδυασμοί, τεχνική και τακτική.
7. Σύστημα 4:2 – Οργάνωση ομάδας: σχηματισμοί υποδοχής, επίθεσης και άμυνας: διδασκαλία βασικών τακτικών.
8. Σύστημα 5:1 – Οργάνωση ομάδας: βασικοί σχηματισμοί Υποδοχής, επίθεσης και άμυνας: διδασκαλία βασικών τακτικών.
9. Σχεδιασμός προπόνησης και ασκήσεις ομάδας: Οργάνωση μικρών ομάδων, εφαρμογή τεχνικών και τακτικών δεξιοτήτων.
10. Καθοδήγηση ομάδας: time-out, δομή και περιεχόμενο προπονητικών μονάδων ανάλογα με τους στόχους.
11. Φύλλο αγώνα: βασικές αρχές συμπλήρωσης και καταγραφής δεδομένων
12. Στατιστική ανάλυση – Εφαρμογή στην προπόνηση: αξιολόγηση ατομικής και ομαδικής απόδοσης.
13. Πετοσφαίριση παραλίας: γνωριμία και βασικές αρχές

Προπονητική του Ποδοσφαίρου
ECTS: 3

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Κατανοεί τις βασικές αρχές προπόνησης τεχνικής και επιδεξιότητας στο ποδόσφαιρο.
- Γνωρίζει τα επίπεδα τακτικής (ατομική, υποομαδική, ομαδική) και την εφαρμογή τους στο παιχνίδι.
- Κατανοεί τη μεθοδολογία διδασκαλίας τεχνικής και τακτικής.
- Γνωρίζει τις αρχές παροχής ανατροφοδότησης και διόρθωσης λαθών.
- Κατανοεί τη δομή και τα στάδια σχεδιασμού μιας προπονητικής μονάδας.
- Γνωρίζει τα σύγχρονα συστήματα και σχηματισμούς στο ποδόσφαιρο.
- Κατανοεί τις αρχές μακροχρόνιου και ετήσιου προγραμματισμού προπόνησης.
- Γνωρίζει τις βασικές αρχές φυσικής κατάστασης (αερόβια ικανότητα, δύναμη,

ταχύτητα, συναρμοστικές ικανότητες) σε αναπτυξιακές ηλικίες και ενήλικες.
- Κατανοεί τις βασικές μεθόδους εργομετρικής αξιολόγησης της απόδοσης.
- Γνωρίζει τις σύγχρονες τάσεις και τεχνολογίες στην προπονητική του ποδοσφαίρου.

Δεξιότητες
- Εφαρμόζει ασκήσεις βελτίωσης τεχνικής και επιδεξιότητας σε ποδοσφαιριστές.
- Αναλύει και διδάσκει τακτικές συμπεριφορές σε ατομικό, υποομαδικό και ομαδικό επίπεδο.
- Σχεδιάζει και υλοποιεί αποτελεσματικές προπονητικές μονάδες.
- Προσαρμόζει τη μεθοδολογία προπόνησης ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των αθλητών.
- Εντοπίζει και διορθώνει τεχνικά και τακτικά λάθη μέσω κατάλληλης ανατροφοδότησης.
- Αναπτύσσει προγράμματα φυσικής κατάστασης (αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, συναρμογή) για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες.
- Χρησιμοποιεί βασικές εργομετρικές μεθόδους για αξιολόγηση της απόδοσης.
- Ενσωματώνει σύγχρονες τεχνολογίες στην προπονητική διαδικασία.

Ικανότητες
- Σχεδιάζει ολοκληρωμένα προπονητικά προγράμματα (βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα).
- Διαχειρίζεται αποτελεσματικά ομάδες ποδοσφαίρου διαφορετικών ηλικιών και επιπέδων.
- Λαμβάνει αποφάσεις για την επιλογή κατάλληλων σχηματισμών και τακτικών στρατηγικών.
- Αξιολογεί την απόδοση των αθλητών και προσαρμόζει την προπόνηση βάσει δεδομένων.
- Συνδυάζει τεχνική, τακτική και φυσική κατάσταση σε ένα ολοκληρωμένο προπονητικό πλάνο.
- Εφαρμόζει επιστημονική και τεκμηριωμένη προσέγγιση στην προπονητική πράξη.
- Προσαρμόζεται στις σύγχρονες εξελίξεις και καινοτομίες του ποδοσφαίρου.

Διδακτικές ενότητες
1. Προπόνηση τεχνικής και επιδεξιότητας στο ποδόσφαιρο
2. Προπόνηση τακτικής στο ποδόσφαιρο (ατομική, υποομαδική, ομαδική)
3. Μεθοδολογία προπόνησης (τεχνικής/τακτικής)
4. Διόρθωση λαθών ανατροφοδότηση
5. Σχεδιασμός προπονητικής μονάδας
6. Συστήματα και σχηματισμοί στο σύγχρονο ποδόσφαιρο
7. Μακροχρόνιος και ετήσιος προγραμματισμός προπόνησης στο ποδόσφαιρο των νέων και των ενηλίκων
8. Η αερόβια προπόνηση και η προπόνηση δύναμης στο ποδόσφαιρο αναπτυξιακών ηλικιών
9. Η προπόνηση ταχύτητας και συναρμοστικών ικανοτήτων στο ποδόσφαιρο αναπτυξιακών ηλικιών
10. Η αερόβια προπόνηση και η προπόνηση δύναμης στο ποδόσφαιρο ενηλίκων
11. Η προπόνηση ταχύτητας και συναρμοστικών ικανοτήτων στο ποδόσφαιρο ενηλίκων
12. Εργομετρική αξιολόγηση της ποδοσφαιρικής απόδοσης και ανατροφοδότηση
13. Σύγχρονες τάσεις, νέες τεχνολογίες στην προπονητική του ποδοσφαίρου

Προπονητική της Ρυθμικής Γυμναστικής
ECTS: 3

Σκοπός: σκοπός του μαθήματος είναι οι φοιτητές/ριες να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για την αποτελεσματική προπόνηση στο άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής σε αναπτυξιακές δομές.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοεί την τεχνική και τη διδακτική αλληλουχία των δεξιοτήτων σώματος και χειρισμού που χρησιμοποιούνται στο άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής
- Να γνωρίζει τον τρόπο οργάνωσης μιας σύντομης ενότητας με δεξιότητες ρυθμικής γυμναστικής (π.χ. προπονητικής μονάδας)
- Να αναλύει τις κινητικές δεξιότητες της ρυθμικής γυμναστικής και τη διδασκαλία αυτών
- Να εξηγεί με κατάλληλο τρόπο τα στοιχεία της τεχνικής των δεξιοτήτων

Δεξιότητες

- Να εκτελεί ασκήσεις που χρησιμοποιούνται σε διαφορετικές φάσεις της προπόνησης στο άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής
- Να σχεδιάζει τις κατάλληλες προασκήσεις για την εκμάθηση των δεξιοτήτων σώματος και χειρισμού με τα 5 φορητά όργανα της Ρυθμικής Γυμναστικής
- Να εφαρμόζει μεθόδους διδασκαλίας κατάλληλες για το άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής σε διαφορετικά επίπεδα του
- Να αξιολογεί την εκτέλεση των δεξιοτήτων και τη δική του/της επάρκεια

Ικανότητες

- Να οργανώνει με επάρκεια και ασφάλεια τα ζητούμενα στοιχεία περιεχομένου των δεξιοτήτων ρυθμικής γυμναστικής για συλλόγους
- Να αναπτύσσει διδακτικές ικανότητες, πρωτοβουλία και δημιουργικότητα
- Να συνεργάζεται αποτελεσματικά σε διαφορετικές συνθήκες και με διαφορετικές απαιτήσεις (ικανοτήτων/πολιτισμικές/υπόβαθρου/κ.λπ)
- Να λαμβάνει αποφάσεις για την αποτελεσματική εκμάθηση, προπόνηση και εκτέλεση των δεξιοτήτων

Διδακτικές ενότητες

1. Τεχνική ανάλυση και διδακτική αλληλουχία στοιχείων χορού που εντάσσονται στο άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής. Κινητική ρυθμική αγωγή για τη Ρυθμική Γυμναστική.
2. Τεχνική ανάλυση και ανάλυση της διδακτικής αλληλουχίας βασικών ασκήσεων προθέρμανσης για το άθλημα της Ρυθμικής γυμναστικής. Ανάπτυξη της ευλυγισίας και των συναρμοστικών ικανοτήτων με τρόπο στοχευμένο για το άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής.
3. Τεχνική ανάλυση και ανάλυση της διδακτικής αλληλουχίας βασικών αλμάτων που χρησιμοποιούνται στη Ρυθμική Γυμναστική. Στοιχεία-συνδέσειςαπλές συνθέσεις.
4. Τεχνική ανάλυση και ανάλυση της διδακτικής αλληλουχίας βασικών ισορροπιών που χρησιμοποιούνται στη Ρυθμική Γυμναστική. Στοιχεία-συνδέσειςαπλές συνθέσεις.
5. Τεχνική ανάλυση και ανάλυση της διδακτικής αλληλουχίας βασικών στροφών και απλών προακροβατικών που χρησιμοποιούνται στη Ρυθμική Γυμναστική. Στοιχεία-συνδέσεις-απλές συνθέσεις.
6. Τεχνική ανάλυση και ανάλυση της διδακτικής αλληλουχίας δεξιοτήτων με το σχοινάκι που χρησιμοποιούνται στη Ρυθμική Γυμναστική. Σύνδεσή τους με τις δεξιότητες σώματος. Στοιχεία-συνδέσεις-απλές συνθέσεις.
7. Τεχνική ανάλυση και ανάλυση της διδακτικής αλληλουχίας δεξιοτήτων με το στεφάνι που χρησιμοποιούνται στη Ρυθμική Γυμναστική. Σύνδεσή τους με τις δεξιότητες σώματος. Στοιχεία-συνδέσεις-απλές συνθέσεις.

8. Τεχνική ανάλυση και ανάλυση της διδακτικής αλληλουχίας δεξιοτήτων με τη μπάλα που χρησιμοποιούνται στη Ρυθμική Γυμναστική. Σύνδεσή τους με τις δεξιότητες σώματος. Στοιχεία-συνδέσεις-απλές συνθέσεις.
9. Τεχνική ανάλυση και ανάλυση της διδακτικής αλληλουχίας δεξιοτήτων με τις κορύνες που χρησιμοποιούνται στη Ρυθμική Γυμναστική. Σύνδεσή τους με τις δεξιότητες σώματος. Στοιχεία-συνδέσεις-απλές συνθέσεις.
10. Τεχνική ανάλυση και ανάλυση της διδακτικής αλληλουχίας δεξιοτήτων με την κορδέλα που χρησιμοποιούνται στη Ρυθμική Γυμναστική. Σύνδεσή τους με τις δεξιότητες σώματος. Στοιχεία-συνδέσεις-απλές συνθέσεις.
11. Συνδυασμός δεξιοτήτων σώματος και χειρισμών με ποικιλία οργάνων (π.χ. σχοινάκι και στεφάνι, μπάλα και στεφάνι, κ.ά.). Ανάπτυξη της ευλυγισίας και των συναρμοστικών ικανοτήτων με τρόπο στοχευμένο για το άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής
12. Αρχιτεκτονική και ανάπτυξη συνδέσεων και συνθέσεων για διαφορετικά επίπεδα του αθλήματος της Ρυθμικής Γυμναστικής με ένα είδος οργάνων (μαζικού, αναπτυξιακών ηλικιών, ενηλίκων, τρίτης ηλικίας, ατόμων με ειδικές ανάγκες, κ.ά.)
13. Αρχιτεκτονική και ανάπτυξη συνδέσεων και συνθέσεων για διαφορετικά επίπεδα του αθλήματος της Ρυθμικής Γυμναστικής με μεικτό είδος οργάνων (μαζικού, αναπτυξιακών ηλικιών, ενηλίκων, τρίτης ηλικίας, ατόμων με ειδικές ανάγκες, κ.ά.)

Προπονητική της Χειροσφαίρισης
ECTS: 3

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοεί τον τρόπο λειτουργίας της τακτικής, ατομικά-τμηματικά και ομαδικά, σε άμυνα και επίθεση.
- Να γνωρίζει τακτικούς συνδυασμούς και συνεργασίες σε άμυνα και επίθεση.
- Να αναλύει τακτικές στην άμυνα και στην επίθεση και να μορφοποιεί τακτικές λύσεις.
- Να εξηγεί την τακτική χρήση των επιμέρους τεχνικών στοιχείων .

Δεξιότητες
- Να εκτελεί τμηματικές και ομαδικές συνεργασίες.
- Να σχεδιάζει μια προπόνηση τακτικής αντιμετώπισης προβλημάτων σε έναν αγώνα.
- Να εφαρμόζει τις τεχνικοτακτικές γνώσεις σε τμηματική και ομαδική τακτική.
- Να αξιολογεί τις πνευματικές και κινητικές δεξιότητες των παικτών

Ικανότητες
- Να οργανώνει ένα πλάνο προπόνησης τεχνικοτακτικών δεξιοτήτων.
- Να αναπτύσσει τα ψυχικά και πνευματικά προσόντα των παικτών.
- Να συνεργάζεται με ειδικούς διαφόρων ειδικοτήτων για πιο εμπεριστατωμένο προπονητικό έργο.
- Να λαμβάνει αποφάσεις σχετικές με τον σχεδιασμό και την μορφοποίηση της προπόνησης, τις τακτικές επιλογές στον αγώνα, την χρήση μέσων για την πληρέστερη γνώση του αντικειμένου σύμφωνα με τις τελευταίες τάσεις σχετικά με την Χειροσφαίριση.

Διδακτικές ενότητες
1. Αρχές της προπονητικής-εφαρμογή στην Χειροσφαίριση-Κανονισμοί

χειροσφαίρισης (Θεωρία): εφαρμογή κανονισμών-επεξήγηση-αιτιολόγηση.

2. Τεχνική :Μεταβιβάσεις: ειδικές πάσες (no look-σκαστή πάσα στον παίκτη γραμμής ή στον ακραίο-με αμυντική πίεση-με επιλογή τελευταίας στιγμής).
   i. Ρίψεις : παράγοντες που επηρεάζουν την ρίψη-ειδικές ρίψεις: στο ίδιο πόδι με το χέρι ρίψης-κάτω από τον ώμο-με στροφή-με πτώση –στον βηματισμό-εναέρια(follow).
3. Προσποιήσεις : με διαφορετική αρχική και τελική κατεύθυνση/κατάληξη στόχου. Προσποιήσεις με και χωρίς μπάλα.
4. Τερματοφύλακας: Ατομική προπόνηση του Τ/ΦΠροπόνηση του Τ/Φ μέσα στην προπονητική μονάδα. Τακτική του Τ/Φ. Συνεργασία με την άμυνα- Έναρξη αντεπίθεσης.
5. Τακτική: Θεωρία: Αρχές της τακτικής σε επίθεση και άμυνα Ατομική -τμηματική-ομαδική τακτική σε επίθεση και άμυνα
6. Τακτική : επίθεση: Δεσμευτική απειλή- Διασταυρώσεις/αλλαγές θέσεων με και χωρίς μπάλα- Κόψιμο 2ου παίκτη ως παίκτη γραμμής-Ειδικές καταστάσεις: υπεραριθμία - ολιγαριθμία και τακτική αντιμετώπιση.
7. Τακτική : Επίθεση: Συνεργασία με παίκτη γραμμής στα 6μ /στα 9μ.- Δημιουργία υπεραρθμίας με την βοήθεια του παίκτη γραμμής- Σχεδιασμός αντεπίθεσης.
8. Τακτική: Άμυνα : Αμυντικά συστήματα ζώνης-Μικτές άμυνες- Χώροι ευθύνης-Κλείσιμο διαδρόμων-Παραλαβή/παράδοση επιθετικού - Αλληλοκάλυψη-Άμυνα στον παίκτη γραμμής(pivot) όταν εισέρχεται στον χώρο ευθύνης.
9. Τακτική: Άμυνα: Αποφυγή σκριν -Συνεργασία διπλανών αμυντικών για κάλυψη pivot και παίκτη με μπάλα-Αντιμετώπιση αντεπίθεσης-Δημιουργία συνθηκών για κλέψιμο της μπάλας-Ειδικές καταστάσεις στην άμυνα: υπεραριθμία-ολιγαριθμία.
10. Δομή ετήσιου προπονητικού κύκλου(θεωρία): Προπονητική μονάδα Μικρόκυκλος-Μεσόκυκλος-Μακρόκυκλος- Σχεδιασμός της προπόνησης Ανθρωπομετρικά και κινητικά τεστ-Πρόγραμμα προπόνησης για την περίοδο του καλοκαιριού.
11. Σχεδιασμός και εφαρμογή προπονητικού πλάνου- Επίθεση
12. Σχεδιασμός και εφαρμογή προπονητικού πλάνου – Άμυνα
13. Σχεδιασμός και εφαρμογή προπονητικού πλάνου-Επίθεση εναντίον διαφορετικών τύπων άμυνας ζώνης.

ΕΠ0274 Σύγχρονος Χορός
ECTS: 3

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

- Κατανοήσει τις αρχές του σύγχρονου χορού
- Κατανοήσει τις αρχές της αγοράς του σύγχρονου χορού στην Ελλάδα και στο εξωτερικό
- Σχεδιάσει μαθήματα σύγχρονου χορού (ρυθμοκινητική διαπαιδαγώγηση)
- Σχεδιάσει συνδυαστικά προγράμματα του σύγχρονου χορού
- Σχεδιάσει προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης για αρχαρίους
- Διδάξει σε προγράμματα σύγχρονου χορού
- Αξιολογήσει μαθήματα και προγράμματα σύγχρονου χορού

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή - Χορός - Είδη χορού - Κλασικός χορός (θεωρία).
2. Σύγχρονος χορός - σύγχρονος 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 σύγχρονο χορό.
5. Βασική τεχνική σύγχρονου 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 σύγχρονου χορού τζαζ- Αυτοσχεδιασμός.
11. Ολοκληρωμένο μάθημα σύγχρονου χορού τζαζ - Χορογραφία 1-1½ min.
12. Ολοκληρωμένο μάθημα σύγχρονου χορού τζαζ - Χορογραφία.
13. Επαναλήψεις

063 Ταεκβοντό WT
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα
Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να γνωρίσουν οι φοιτητές/τριες το Ολυμπιακό άθλημα του Ταεκβοντό, να διδαχθούν τα βασικά στοιχεία που το χαρακτηρίζουν και να εξοικειωθούν πρακτικά με το γνωστικό αντικείμενο.
Γνώσεις
- Να κατανοεί τις ανάγκες των ασκουμένων.
- Να γνωρίζει τις αρχές της προπονητικής.
- Να μπορεί να αναλύει τις δύσκολες τεχνικές.
- Να μπορεί να εξηγεί τις λεπτομέρειες του αθλήματος.

Δεξιότητες
- Να εκτελεί σωστά τις τεχνικές.
- Να σχεδιάζει εύστοχα μια προπονητική μονάδα.
- Να εφαρμόζει τις αρχές της αθλητικής επιστήμης.
- Να αξιολογεί δίκαια τις ικανότητες των ασκουμένων.

Ικανότητες
- Να οργανώνει ένα σωστό ετήσιο προπονητικό πρόγραμμα.
- Να βοηθά στην ανάπτυξη της προσωπικότητας των αθλητών/τριών.
- Να συνεργάζεται αρμονικά με άλλους προπονητές και επαγγελματίες του αθλητισμού.
- Να λαμβάνει ωφέλιμες αποφάσεις για την εξέλιξη των αθλητών/τριών.

Διδακτικές ενότητες
Θεωρητικό μέρος
1. Ιστορία και ανάπτυξη του Ταεκβοντό διεθνώς και στην Ελλάδα.
2. Βασικές θεωρητικές γνώσεις για το Ταεκβοντό.

Πρακτικό μέρος
Α. Αγωνιστικό TAEKWONDO
1. Βασικές τεχνικές του αγώνα: Paltung chagi, Naerio chagi, Dollyo chagi, Ap chagi, Yop chagi, sprint-Yop chagi, Dwit chagi, Bandal Dollyo chagi .
2. Κινησιολογία (Θέση αγώνα. Βασικοί βηματισμοί επίθεσης & αντεπίθεσης).
3. Βασικοί συνδυασμοί βηματισμών και λακτισμάτων.

4. Βασικοί κανονισμοί αγώνων.

Β. Τεχνικό TAEKWONDO

1. Βασικές αμυντικές τεχνικές με τα χέρια (χαμηλό-μεσαίο-υψηλό μπλοκ) και γροθιά.
2. Βηματισμοί της σκιαμαχίας (Poomsae).
3. Σκιαμαχία: 1ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (1ο Poomsae).

082 Τοξοβολία
ECTS: 3

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοεί τη βασική τεχνική της τοξοβολίας
- Να γνωρίζει τον εξοπλισμό τοξοβολίας και τη σωστή χρήση και συντήρησή του
- Να αναλύει τις βασικές τεχνικές (στάση σώματος,ποδιών, τράβηγμα χορδής, επαφές)
- Να εξηγεί τους κανόνες ασφάλειας (κανονισμοί world archery)
- Να αναγνωρίζει τα διαφορετικά είδη τόξου και τις αγωνιστικές αποστάσεις

Δεξιότητες

- Να εκτελεί βασικές τεχνικές τοξοβολίας
- Να σχεδιάζει πλάνο μαθήματος και προπόνησης
- Να εφαρμόζει κανόνες διεξαγωγής αγώνων και διαιτησίας
- Να αξιολογεί την προσωπική του/της απόδοση και να εντοπίζει λάθη τεχνικής

Ικανότητες

- Να οργανώνει την προσωπική του/της προετοιμασία (εξοπλισμός, ένδυση, ασφάλεια)
- Να αναπτύσσει βασική αυτονομία στην εκτέλεση δραστηριοτήτων τοξοβολίας
- Να συνεργάζεται με άλλους στο πλαίσιο ομαδικής άσκησης
- Να λαμβάνει αποφάσεις για την ασφαλή κίνηση και συμπεριφορά στο γήπεδο
- Να επιδεικνύει υπευθυνότητα και τήρηση κανόνων σε αθλητικό περιβάλλον

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορία και εξέλιξη της τοξοβολίας.
2. Εξοπλισμός και λειτουργία του τόξου.
3. Είδη τόξων και βελών.
4. Βασικές δεξιότητες στην τοξοβολία.
5. Μεθοδολογία διδασκαλίας βασικής τεχνικής
6. Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών
7. Ρυθμίσεις εξοπλισμού
8. Τα αγωνίσματα στην τοξοβολία.
9. Η τοξοβολία σε άτομα με αναπηρίες.
10. Κανονισμοί αγώνων, κριτές, doping
11. Οργάνωση και διεξαγωγή αγώνων.
12. Πρακτική άσκηση σε προπονητήριο τοξοβολίας
13. Η τοξοβολία ως δραστηριότητα αναψυχής.

ΕΠ018 Τραμπολίνο
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοούν τα βασικά τεχνικά στοιχεία, τους κανονισμούς και τις παιδαγωγικές αρχές του αγωνιστικού τραμπολίνου.
- Να γνωρίζουν τις αρχές ασφάλειας και διαχείρισης κινδύνου στο τραμπολίνο.
- Να αναλύουν τη σχέση μεταξύ τεχνικής εκτέλεσης, ασφάλειας και διδακτικής μεθοδολογίας.
- Να εξηγούν βασικές έννοιες που σχετίζονται με την τεχνική και τη διδασκαλία του τραμπολίνου.

Δεξιότητες
- Να εκτελούν βασικές τεχνικές και θεμελιώδεις κινήσεις τραμπολίνου.
- Να σχεδιάζουν κατάλληλα μαθήματα προσαρμοσμένα στο επίπεδο των ασκούμενων.
- Να εφαρμόζουν αποτελεσματικές διδακτικές μεθόδους για βασικά και σύνθετα στοιχεία.
- Να αξιολογούν την απόδοση και να εντοπίζουν τεχνικά λάθη παρέχοντας κατάλληλη ανατροφοδότηση.

Ικανότητες
- Να οργανώνουν και να υλοποιούν αυτόνομα δομημένα μαθήματα τραμπολίνου.
- Να αναπτύσσουν ασφαλές και αποτελεσματικό μαθησιακό περιβάλλον.
- Να συνεργάζονται με ασκούμενους και να προσαρμόζουν τη διδασκαλία σε διαφορετικές ομάδες.
- Να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με την ασφάλεια, τη διδασκαλία και την προοδευτικότητα των δεξιοτήτων.

Διδακτικές ενότητες
1. Εισαγωγή στο αγωνιστικό τραμπολίνο. Ιστορική αναδρομή, αγωνιστικές μορφές, βασικοί κανονισμοί, δομή αγώνα.
2. Ασφάλεια και οργάνωση μαθήματος τραμπολίνου. Κανόνες ασφάλειας, εξοπλισμός, ρόλος εκπαιδευτή, διαχείριση ρίσκου.
3. Βασικές θέσεις σώματος και αρχές αναπήδησης. Στάσεις σώματος, έλεγχος ισορροπίας, βασική τεχνική άλματος.
4. Διδακτική απλών αλμάτων. Κάθετα άλματα, άλματα ελέγχου, σταθερότητα και ρυθμός.
5. Στροφές και αλλαγές κατεύθυνσης. Στροφές ½ και 1 στροφής, διδακτική προσέγγιση και συνηθισμένα λάθη.
6. Πτώσεις στο τραμπολίνο (κάθισμα, πλάτη, κοιλιά). Τεχνική εκτέλεση, διδακτική ακολουθία και ασφάλεια.
7. Συνδυασμοί βασικών στοιχείων. Σύνδεση αλμάτων και πτώσεων, ροή κίνησης, εισαγωγή σε σειρές.
8. Διδασκαλία εμπρόσθιων περιστροφών (σαλτο). Βασικές αρχές, προοδευτικότητα, υποστήριξη και διόρθωση.
9. Διδασκαλία οπίσθιων περιστροφών (σαλτο). Τεχνική ανάλυση, διδακτικά στάδια, ασφάλεια.
10. Ανάλυση και διόρθωση τεχνικών λαθών. Παρατήρηση, ανατροφοδότηση, χρήση βασικών εργαλείων αξιολόγησης.
11. Μεθοδολογία διδασκαλίας ανά επίπεδο ασκουμένων. Προσαρμογή μαθήματος σε αρχάριους, προχωρημένους, παιδιά/εφήβους.
12. Σχεδιασμός και υλοποίηση διδακτικού μαθήματος τραμπολίνου. Δομή μαθήματος, στόχοι, διαχείριση χρόνου και ομάδας.

13. Μικροδιδασκαλίες – Αναστοχασμός και αξιολόγηση. Παρουσίαση φοιτητικών διδασκαλιών, ανατροφοδότηση, σύνδεση θεωρίας–πράξης.

045 Υδατοσφαίριση
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις:
- Να κατανοεί τους βασικούς κανόνες και τη στρατηγική του υδατοσφαίρισης.
- Να γνωρίζει τις τεχνικές κολύμβησης και χειρισμού της μπάλας στο νερό.
- Να αναλύει τακτικές παιχνιδιού και να σχεδιάζει στρατηγικές.
- Να εξηγεί την οργάνωση προπονήσεων και αγώνων.

Δεξιότητες:
- Να εκτελεί βασικές και προχωρημένες τεχνικές υδατοσφαίρισης (π.χ. σουτ, πάσα, άμυνα, φάουλ).
- Να σχεδιάζει ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης.
- Να εφαρμόζει κανόνες αγώνα και στρατηγικές ομάδας.
- Να αξιολογεί την απόδοση αθλητών σε προπόνηση και αγώνα.

Ικανότητες:
- Να οργανώνει προπονητικές και αγωνιστικές δραστηριότητες.
- Να αναπτύσσει συνεργατικές δεξιότητες και ομαδική στρατηγική.
- Να συνεργάζεται αποτελεσματικά σε ομαδικό και διεπιστημονικό περιβάλλον
- Να λαμβάνει αποφάσεις υπό πίεση κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Διδακτικές ενότητες
- Ιστορική εξέλιξη και ανάπτυξη του αθλήματος
- Κανόνες και θεσμικό πλαίσιο του αγώνα
- Τεχνικές κολύμβησης και χειρισμού μπάλας
- Σουτ, πάσα, άμυνα, φάουλ
- Στρατηγική και τακτική ομάδας
- Προπόνηση και φυσική κατάσταση αθλητών
- Οργάνωση αγώνων και διαχείριση ομάδας
- Ασφάλεια στο νερό και πρόληψη ατυχημάτων

003 Υδρογυμναστική - Υδροαεροβική
ECTS: 3

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοούν την ιδιαιτερότητα της άσκησης στο νερό
- Να γνωρίζουν τους νόμους της Φυσικής που αλλάζουν τα δεδομένα της άσκησης

σε υδάτινο περιβάλλον
- Να αναλύουν την κάθε άσκηση και την εκάστοτε προσαρμογή του σώματος
- Να εξηγούν γιατί χρησιμοποιήθηκε κάθε άσκηση

Δεξιότητες
- Να εκτελούν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα υδρογυμναστικής
- Να σχεδιάζουν προγράμματα υδρογυμναστικής ανάλογα με την ομάδα ασκούμενων
- Να εφαρμόζουν την γνώση στην πράξη και να σέβονται την διαφορετικότητα των ασκούμενων
- Να αξιολογούν την επίδραση των προγραμμάτων ανάλογα με τη στοχοθεσία (goal setting) που επιλέχθηκε

Ικανότητες
- Να οργανώνουν ολοκληρωμένα προγράμματα άσκησης στο νερό ανάλογα με την ομάδα στόχο
- Να αναπτύσσουν και να προάγουν την ελεύθερη δημιουργική και επαγωγική σκέψη
- Να συνεργάζονται με άλλους επαγγελματίες του χώρου για την επίτευξη καλύτερων προγραμμάτων
- Να λαμβάνουν αποφάσεις για διαφορετικές καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια εφαρμογής ενός προγράμματος υδρογυμναστικής

Διδακτικές ενότητες
1. Εισαγωγικά στοιχεία. Λειτουργικά χαρακτηριστικά σώματος. Ιδιότητες του νερού. Η υδρογυμναστική και η υδροαεροβική ως μέσο άσκησης (Θεωρία).
2. Ιστορία, βασικές αρχές εργοφυσιολογίας, μέθοδοι διδασκαλίας και εξοπλισμός των μαθημάτων της υδρογυμναστικής και της Υδροαεροβικής. Η δομή ενός προγράμματος Υδροαεροβικής (Θεωρία).
3. Βασικές αρχές και μέθοδοι διδασκαλίας της υδρογυμναστικής σε άτομα με προβλήματα υγείας (Στεφανιαία νόσος, Αρθρίτιδα, Άτομα με κινητικές αναπηρίες, Παχυσαρκία, Σκλήρυνση κατά πλάκας) (Θεωρία).
4. Βασικές αρχές και μέθοδοι διδασκαλίας της υδρογυμναστικής σε άτομα με προβλήματα υγείας ή ιδιαίτερες καταστάσεις (Άσθμα, Χρόνια νεφρική νόσος, Εγκυμοσύνη)(Θεωρία).
5. Το περιβάλλον της πισίνας και ο σχεδιασμός του προγράμματος υδρογυμναστικής. Σημαντικές οδηγίες για τον εκπαιδευτή (Θεωρία).
6. Επίπλευση σε πρηνή, ύπτια και κατακόρυφη θέση. Βασικές έννοιες της υδροδυναμικής. Βασικοί βηματισμοί και ασκήσεις, χρήση χεριών κατά την άσκηση στο νερό (Πράξη-ρηχή πισίνα).
7. Σχεδιασμός προγράμματος Υδρογυμναστικής σε βαθιά πισίνα από το Α στο Ω (Θεωρία).
8. Εκμάθηση βηματισμών και παραλλαγές ασκήσεων. Χρήση βοηθητικών οργάνων. Παιχνίδια στο νερό (Πράξη-Βαθιά πισίνα).
9. Άλλες μορφές υδρογυμναστικής (Aqua fitness, aqua pilates, aqua yoga)(Θεωρία).
10. Πρόγραμμα υδροαεροβικής στη μικρή πισίνα με μουσική (Πράξη).
11. Βρεφική κολύμβηση. Βασικές αρχές και σχεδιασμός προγράμματος.Βασικές αρχές ναυαγοσωστικής για Εκπαιδευτές Πισίνας (Θεωρία).
12. Πρόγραμμα υδροαεροβικής στη βαθιά πισίνα με μουσική (Πράξη).
13. Πρόοδος φοιτητών/τριών στο πρακτικό μέρος του μαθήματος. Παρουσίαση προγραμμάτων από τους φοιτητές/-τριες.

055 Χιονοδρομία
ECTS: 3

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

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοεί τη βασική τεχνική της αλπικής χιονοδρομίας και τις αρχές κίνησης στο χιόνι
- Να γνωρίζει τον εξοπλισμό χιονοδρομίας και τη σωστή χρήση και συντήρησή του
- Να αναλύει τις βασικές τεχνικές κατάβασης (στάση σώματος, ισορροπία, στροφές, πέδηση)
- Να εξηγεί τους κανόνες ασφάλειας και συμπεριφοράς στις πίστες (κανονισμοί FIS)
- Να αναγνωρίζει τις συνθήκες χιονιού και τις επιπτώσεις τους στην τεχνική και την ασφάλεια

Δεξιότητες
- Να εκτελεί βασικές τεχνικές χιονοδρομίας (εκκίνηση, στάση, στροφές snowplow)
- Να σχεδιάζει απλές διαδρομές κατάβασης σε πίστες αρχαρίων
- Να εφαρμόζει κανόνες ασφαλούς κίνησης σε οργανωμένο χιονοδρομικό περιβάλλον
- Να αξιολογεί την προσωπική του/της απόδοση και να εντοπίζει λάθη τεχνικής
- Να προσαρμόζει την τεχνική του/της ανάλογα με το έδαφος και τις καιρικές συνθήκες

Ικανότητες
- Να οργανώνει την προσωπική του/της προετοιμασία πριν τη χιονοδρομία (εξοπλισμός, ένδυση, ασφάλεια)
- Να αναπτύσσει βασική αυτονομία στην εκτέλεση δραστηριοτήτων χιονοδρομίας
- Να συνεργάζεται με άλλους στο πλαίσιο ομαδικής άσκησης στο χιονοδρομικό πεδίο
- Να λαμβάνει αποφάσεις για την ασφαλή κίνηση και συμπεριφορά στην πίστα
- Να επιδεικνύει υπευθυνότητα και τήρηση κανόνων σε αθλητικό περιβάλλον

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. Βασική παράλληλη στροφή, Στροφές με βηματισμούς.
12. Βασική παράλληλη κλειστή στροφή, Στροφές τύπου carving, Wendel.
13. Πρακτικη άσκηση στον προσομοιωτή χιονοδρομίας και προπόνηση με inline ρολλερς.
14. Πρακτική άσκηση στη χιονοδρομία (μια βδομάδα σε χιονοδρομικό κέντρο)

ΟΜΑΔΑ 5: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ

35 Αθλητικές Δραστηριότητες Κλειστού Χώρου (fitness) Ι

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

ΕΠ0223 Αεροβική Γυμναστική - Fitness

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

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

- να κατανοούν τις βασικές αρχές λειτουργίας του σύγχρονου fitness,
- να εφαρμόζουν αρχές ευθυγράμμισης, αναπνοής και κινητικού ελέγχου,
- να σχεδιάζουν και να υλοποιούν βασικά ομαδικά προγράμματα άσκησης,
- να εφαρμόζουν βασικές αρχές μυϊκής ενδυνάμωσης και φυσικής κατάστασης,
- να υλοποιούν προγράμματα λειτουργικής προπόνησης για αθλητές ατομικών και ομαδικών αθλημάτων
- να χρησιμοποιούν βασικό εξοπλισμό γυμναστηρίου με ασφάλεια,
- να κατανοούν βασικές αρχές οργάνωσης και λειτουργίας γυμναστηρίων.
- να σχεδιάζουν κι εκπονούν ομαδικά προγράμματα άσκησης όπως Mat pilates, Aerobic, Tae Bo και λειτουργικής προπόνησης
- θα μπορούν να σχεδιάζουν ατομικά προγράμματα (personal training) ενδυνάμωσης και φυσικής κατάστασης για υγιείς πληθυσμούς αλλά και για αθλητές.

Διδακτικές ενότητες

1. Ευθυγράμμιση – Αναπνοή - Εισαγωγή στο fitness
2. Pilates – aerobic – strength & conditioning
3. Pilates – aerobic – strength & conditioning
4. Pilates – aerobic – strength & conditioning
5. Pilates – aerobic – strength & conditioning
6. Pilates – aerobic – strength & conditioning
7. Αεροβική προπόνηση – Personal Training – Λειτουργική προπόνηση
8. Μηχανήματα – ελεύθερα βάρη – aerobic – Λειτουργική προπόνηση
9. Δυναμικά ομαδικά – Personal Training – Λειτουργική προπόνηση
10. Management και Μάρκετινγκ γυμναστηρίων
11. Δυναμικά ομαδικά – Personal Training – Μυολογία Ασκήσεων Κορμού
12. Δυναμικά ομαδικά – Personal Training – Μυολογία Ασκήσεων Κάτω άκρων
13. Δυναμικά ομαδικά – Personal Training – Μυολογία Ασκήσεων Κάτω άκρων

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

Σκοπός: Βλέπε 7ο εξάμηνο

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

- σχεδιάσουν και να εκπονήσουν αποτελεσματικά και ασφαλή προγράμματα άσκησης για υγιείς πληθυσμούς, αθλητές αλλά και για ειδικές πληθυσμιακές ομάδες (μυοσκελετικά προβλήματα που προκύπτουν από την εργασία, εγκυμοσύνη, καρκίνος, κλπ) που επιλέγουν να ασκηθούν σε γυμναστήρια.
- σχεδιάσουν και να εκπονήσουν αποτελεσματικά και ασφαλή προγράμματα λειτουργικής προπόνησης για αθλητές ατομικών και ομαδικών αθλημάτων

Συγκεκριμένα θα μπορούν να εκπονήσουν ομαδικά προγράμματα άσκησης όπως:

- Yoga
- Ομαδικά προγράμματα με μπάρες και ιμάντες αιώρησης - προγράμματα λειτουργικής προπόνησης για αθλητές ατομικών και ομαδικών αθλημάτων - θα ολοκληρώσει τις γνώσεις του/της στον σχεδιασμό ατομικών προγραμμάτων (personal training) ενδυνάμωσης και φυσικής κατάστασης για τις προαναφερθείσες πληθυσμιακές ομάδες

Διδακτικές ενότητες

1. Προσωπικός Γυμναστής – Σύμβουλος fitness
2. Προχωρημένες αρχές μυϊκής ενδυνάμωσης
3. Λειτουργική Προπόνηση για αθλητές
4. Διορθωτική άσκηση
5. Εξειδικευμένα προγράμματα fitness για αθλητές
6. Προγραμματισμός και περιοδικότητα άσκησης
7. Άσκηση και ειδικοί πληθυσμοί στο fitness
8. Άσκηση και τρίτη ηλικία
9. Άσκηση και παχυσαρκία
10. Άσκηση και μυοσκελετικά προβλήματα
11. Άσκηση στην εγκυμοσύνη
12. Διατροφή και άσκηση στο fitness
13. Φυσιολογικές και βιοχημικές προσαρμογές στην άσκηση
14. Πωλήσεις και εξυπηρέτηση πελατών στα γυμναστήρια
15. Στρατηγικό μάρκετινγκ fitness υπηρεσιών
16. Επιχειρηματικός σχεδιασμός γυμναστηρίων
17. Παρουσίαση Ομαδικών Εργασιών

E01 Αντισφαίριση I
ECTS: 16

Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

029 *Αντισφαίριση*

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- γνωρίζουν την ιστορική εξέλιξη του αθλήματος και τα χαρακτηριστικά του απαραίτητου εξοπλισμού.
- γνωρίζουν τους κανονισμούς της αντισφαίρισης.
- γνωρίζουν τους τρόπους λαβής στην αντισφαίριση.
- αναλύουν την τεχνική των χτυπημάτων της αντισφαίρισης.
- γνωρίζουν τις βασικές αρχές της τακτικής του μονού παιχνιδιού αντισφαίρισης.

Δεξιότητες

- εκτελούν τα βασικά χτυπήματα της αντισφαίρισης (forehand, backhand, service, volley, smash, lob).
- εφαρμόζουν τους κανονισμούς της αντισφαίρισης
- σχεδιάζουν διδακτικές μονάδες διδασκαλίας της αντισφαίρισης.
- εφαρμόζουν τις θεωρητικές αρχές της μεθοδικής της αντισφαίρισης.
- αξιολογούν τα μαθησιακά αποτελέσματα

Ικανότητες

- οργανώνουν προπονητικές μονάδες διδασκαλίας της αντισφαίρισης.
- αναπτύσσουν τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την συμμετοχή στο άθλημα της αντισφαίρισης.
- συνεργάζονται με τους συμφοιτητές/-ήτριες τους.

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

1. Κανονισμοί αντισφαίρισης
2. Καθήκοντα διαιτητή, κριτών γραμμών - φύλο αγώνα
3. Ιστορία - εξέλιξη της αντισφαίρισης
4. Εξοπλισμός - χαρακτηριστικά (ρακέτα)
5. Εξοπλισμός - χαρακτηριστικά (χορδές-μπάλες)
6. Εισαγωγή στο τένις - ασκήσεις εξοικείωσης
7. Μεθοδική διδασκαλίας των βασικών χτυπημάτων - ανάλυση τεχνικής
8. Διόρθωση λαθών τεχνικής των βασικών χτυπημάτων
9. Τακτική μονού παιχνιδιού
10. Τραυματισμοί στην αντισφαίριση
11. Ανατομία των χτυπημάτων αντισφαίρισης
12. Ανάθεση εργασιών (οδηγίες συγγραφής-παρουσίασης-εφαρμογής)
13. Παρουσίαση θεωρητικών εργασιών

Πρακτικό μέρος

1. Εξοικείωση με τον εξοπλισμό (ασκήσεις-παιχνίδια)
2. Εκμάθηση του forehand (flat) - ασκήσεις βελτίωσης
3. Εκμάθηση του backhand με δυο χέρια (flat) - ασκήσεις βελτίωσης
4. Εξάσκηση του forehand (flat)και του backhand με δυο χέρια (flat)
5. Εκμάθηαη του service (flat) - ασκήσεις βελτίωσης
6. Εκμάθηση του forehand-backhand volley - ασκήσεις βελτίωσης
7. Εκμάθηση του smash - ασκήσεις βελτίωσης
8. Εξάσκηση χτυπημάτων - ασκήσεις εξομοίωσης αγωνιστικών καταστάσεων
9. Μονό παιχνίδι - εφαρμογή κανονισμών
10. Εφαρμογή των αρχών τακτικής του μονού παιχνιδιού
11. Εξάσκηση στο μονό παιχνίδι ποσοστών
12. Ασκήσεις βελτίωσης κίνησης (footwork)
13. Παρουσίαση - εφαρμογή πρακτικών εργασιών φοιτητών/τριών

E01 Αντισφαίριση II
ECTS: 16

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

την εξάσκηση του επαγγέλματος προπονητού τένις.

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις

- αναλύουν την τεχνική εκτέλεσης των ειδικών χτυπημάτων της αντισφαίρισης (topspin, backspin, slice).
- γνωρίζουν τα τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης που επηρεάζουν την απόδοση στην αντισφαίριση.
- γνωρίζουν τις βασικές αρχές της τακτικής του διπλού παιχνιδιού αντισφαίρισης.
- γνωρίζουν τις θεμελιώδεις αρχές της διδασκαλίας της αντισφαίρισης στις αναπτυξιακές ηλικίες.
- γνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες της της διδασκαλίας της αντισφαίρισης αναψυχής.
- γνωρίζουν τους τρόπους οργάνωσης αγώνων αντισφαίρισης.
- γνωρίζουν τις διατροφικές ανάγκες των παικτών αντισφαίρισης

Δεξιότητες

- εκτελούν τα ειδικά χτυπήματα της αντισφαίρισης (topspin, backspin, slice).
- σχεδιάζουν προπονητικές μονάδες ανάπτυξης της ειδικής φυσικής κατάστασης της αντισφαίρισης.
- εφαρμόζουν τις θεμελιώδεις αρχές της διδασκαλίας της αντισφαίρισης στις αναπτυξιακές ηλικίες.
- εφαρμόζουν τις θεμελιώδεις αρχές της διδασκαλίας της αντισφαίρισης αναψυχής.
- αξιολογούν την απόδοση στην αντισφαίριση

Ικανότητες

- οργανώνουν προπονητικές μονάδες ανάπτυξης της ειδικής φυσικής κατάστασης της αντισφαίρισης.
- αναπτύσσουν τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την εκτέλεση των ειδικών χτυπημάτων της αντισφαίρισης.
- οργανώνουν αγώνες αντισφαίρισης.
- εκτελούν διαδικασίες αξιολόγησης της απόδοσης στην αντισφαίριση.
- εφαρμόζουν τις αρχές τακτικής στο διπλό παιχνίδι.
- συνεργάζονται με τους συμφοιτητές/-ήτριες τους.
- λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με την πορεία της μάθησης των ειδικών δεξιοτήτων της αντισφαίρισης

Διδακτικές ενότητες
Διαλέξεις

1. Ειδικά χτυπήματα στην αντισφαίριση
2. Χτυπήματα topspin
3. Ανάπτυξη ειδικής φυσικής κατάστασης στην αντισφαίριση
4. .Οργάνωση αγώνων αντισφαίρισης
5. Προσαρμογή της διδασκαλίας της αντισφαίρισης στις ανάγκες των αθλουμένων
6. Αντισφαίριση αναψυχής
7. Χτυπήματα backspin
8. Αντισφαίριση στην παιδική ηλικία – μίνι τένις
9. Κριτήρια μετάβασης red-orange-green
10. Εναλλακτικές μορφές διδασκαλίας της αντισφαίρισης
11. Τακτική διπλού παιχνιδιού αντισφαίρισης
12. Τροφοδοσία
13. Στάδια ανάπτυξης παικτών αντισφαίρισης – long term development
14. Διατροφή & αντισφαίριση

Πρακτικό μέρος

1. Εκμάθηση του backhand με ένα χέρι - ασκήσεις βελτίωσης
2. Εκμάθηση του topspin forehand - ασκήσεις βελτίωσης
3. Εκμάθηση του topspin backhand - ασκήσεις βελτίωσης
4. Εκμάθηση του slice backhand - ασκήσεις βελτίωσης
5. Εκμάθηση του drop shot - ασκήσεις βελτίωσεις
6. Ανάπτυξη των στοιχείων της ειδικής φυσικής κατάστασης της αντισφαίρισης
7. Συνδυασμοί χτυπημάτων - drills αγωνιστικών καταστάσεων
8. Διπλό παιχνίδι - εφαρμογή κανονισμών, θέσεις παικτών - ασκήσεις βελτίωσης
9. Εφαρμογή των αρχών τακτικής στο διπλό παιχνίδι
10. Τροφοδοσία - ασκήσεις βελτίωσης
11. Ομάδική διδασκαλία - προσαρμογές
12. Διδασκαλία της αντισφαίρισης στην παιδική ηλικία
13. Εναλλακτικές μορφές διδασκαλίας - εφαρμογή
14. Οργάνωση αγώνων – μορφές αγώνων για παιδιά-αντισφαίριση αναψυχής

Ε02 Άρση Βαρών Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

ΕΠ0173 Άρση βαρών

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοεί τους κανονισμούς και την δομή του αθλήματος της ολυμπιακής άρσης βαρών.
- Να γνωρίζει τις βασικές τεχνικές κινήσεις , αρασέ, επολέ –ζετέ και βαθιά καθίσματα.
- Να αναλύει προπονητικά προγράμματα.
- Να εξηγεί και να διορθώνει τεχνικά λάθη.

Δεξιότητες
- Να εκτελεί σωστά τις βασικές τεχνικές κινήσεις , αρασέ, επολέ –ζετέ και βαθιά καθίσματα, καθώς και προασκήσεις για τις παραπάνω κινήσεις.
- Να σχεδιάζει προπονητικά προγράμματα.
- Να εφαρμόζει αρχές ασφάλειας και πρόληψης τραυματισμών μέσα στο γυμναστήριο
- Να αξιολογεί την τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων.

Ικανότητες
- Να οργανώνει το μάθημα – προπόνηση.
- Να αναπτύσσει την ικανότητα ελέγχου των αθλητών και της προπόνησης
- Να συνεργάζεται με τους αθλητές , φυσιοθεραπευτές ιατρούς και λοιπό διοικητικό και βοηθητικό προσωπικό.
- Να λαμβάνει αποφάσεις για την προπονητική και αγωνιστική πορεία των αθλητών.

Διδακτικές ενότητες
1. Θεωρία: Εισαγωγή στο άθλημα, ιστορία, κανονισμοί
   Πρακτική: Βασικές στάσεις, λαβές, κινητικότητα
2. Θεωρία: Βιομηχανική βασικών κινήσεων
   Πρακτική: Deadlift, Front Squat, Overhead Squat
3. Θεωρία: Φάσεις του Snatch

Πρακτική: Snatch από θέση (hang, power)
4. Θεωρία: Φάσεις του Clean
   Πρακτική: Clean drills
5. Θεωρία: Τεχνική του Jerk
   Πρακτική: Split jerk, push jerk
6. Θεωρία: Συχνά τεχνικά λάθη και διορθώσεις
   Πρακτική: Ανάλυση και διόρθωση μέσω βίντεο
7. Θεωρία: Αρχές προπονητικής δύναμης και ισχύος
   Πρακτική: Προγράμματα ενδυνάμωσης
8. Θεωρία: Περιοδισμός
   Πρακτική: Σχεδιασμός μικροκύκλου
9. Θεωρία: Προπόνηση αρχαρίων vs προχωρημένων
   Πρακτική: Διδασκαλία σε ζευγάρια
10. Θεωρία: Πρόληψη τραυματισμών
    Πρακτική: Τεχνικές αποθεραπείας
11. Θεωρία: Ανάλυση αγωνιστικής απόδοσης
    Πρακτική: Προσομοίωση αγώνα
12. Θεωρία: Ψυχολογία αθλητή
    Πρακτική: Εκτέλεση μέγιστων προσπαθειών
13. Ανασκόπηση & προετοιμασία εξετάσεων.

E02 Άρση Βαρών ΙΙ
ECTS: 16

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοεί τους κανονισμούς και την δομή του αθλήματος της ολυμπιακής άρσης βαρών.
- Να γνωρίζει τις βασικές τεχνικές κινήσεις , αρασέ, επολέ –ζετέ και βαθιά καθίσματα.
- Να αναλύει προπονητικά προγράμματα .
- Να εξηγεί και να διορθώνει τεχνικά λάθη.

Δεξιότητες
- Να εκτελεί σωστά τις βασικές τεχνικές κινήσεις , αρασέ, επολέ –ζετέ και βαθιά καθίσματα,
- καθώς και προασκήσεις για τις παραπάνω κινήσεις.
- Να σχεδιάζει προπονητικά προγράμματα.
- Να εφαρμόζει αρχές ασφάλειας και πρόληψης τραυματισμών μέσα στο γυμναστήριο
- Να αξιολογεί την τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων.

Ικανότητες
- Να οργανώνει το μάθημα – προπόνηση.
- Να αναπτύσσει την ικανότητα ελέγχου των αθλητών και της προπόνησης.
- Να συνεργάζεται με τους αθλητές , φυσιοθεραπευτές ιατρούς και λοιπό διοικητικό και
- βοηθητικό προσωπικό.
- Να λαμβάνει αποφάσεις για την προπονητική και αγωνιστική πορεία των αθλητών.

Διδακτικές ενότητες

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

Ε22 Ειδική Φυσική Αγωγή – Θεραπευτική Γυμναστική Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας *(παρακολούθηση και επιτυχής εξέταση)*

232Α Αγωγή σε άτομα με αναπηρία

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

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Γνώση των χαρακτηριστικών και αναγκών ατόμων με αναπηρίες, αναπτυξιακές διαταραχές και συστηματικές παθήσεις.
- Κατανόηση των βασικών αρχών της ψυχοκινητικής αγωγής, της ορθοσωμικής γυμναστικής και της κινησιοθεραπείας.
- Γνώση των μεθόδων αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης και του κινητικού

επιπέδου.
- Θεωρητική κατανόηση της πρόληψης και θεραπευτικής άσκησης για οργανικές παθήσεις.
- Γνώση σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και αποκατάστασης για ειδικούς πληθυσμούς.

Δεξιότητες
- Αξιολογούν τη φυσική κατάσταση και το κινητικό επίπεδο ατόμων με ειδικές ανάγκες.
- Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν προγράμματα ψυχοκινητικής αγωγής και θεραπευτικής άσκησης.
- Προσαρμόζουν προγράμματα άσκησης ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητες των ασκουμένων.
- Εφαρμόζουν τεχνικές φυσικοθεραπείας και κινησιοθεραπείας για αποκατάσταση.
- Χρησιμοποιούν δεδομένα και πληροφορίες για τη λήψη αποφάσεων σχετικά με την άσκηση
- Συνεργάζονται αποτελεσματικά σε ομάδες και διεπιστημονικά περιβάλλοντα.

Ικανότητες
- Εφαρμόζουν ολοκληρωμένα και μακροπρόθεσμα προγράμματα άσκησης σε άτομα με αναπηρίες.
- Υποστηρίζουν τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της ποιότητας ζωής των ασκουμένων.
- Επιδεικνύουν επαγγελματική και ηθική ευαισθησία απέναντι στη διαφορετικότητα.
- Λαμβάνουν αποφάσεις σε σύνθετα και μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα.
- Εργάζονται αυτόνομα αλλά και σε ομάδα με υπευθυνότητα.
- Αναπτύσσουν κριτική σκέψη και δημιουργική προσέγγιση σε θέματα άσκησης και αποκατάστασης.
- Προσαρμόζονται σε νέες καταστάσεις και ανάγκες ειδικών πληθυσμών.

Διδακτικές ενότητες
1. Εισαγωγή στην Ειδική Φυσική Αγωγή και Θεραπευτική Γυμναστική
2. Ψυχοκινητική Αγωγή: Θεωρία και Εφαρμογές
3. Προγράμματα Άσκησης για Άτομα με Νοητική Υστέρηση και Αυτισμό
4. Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα για Άτομα με Αισθητηριακές Αναπηρίες (Όραση και Ακοή)
5. Άσκηση και Υγεία σε Άτομα με Αναπνευστικές Παθήσεις (Βρογχικό και Ασκησιογενές Άσθμα)
6. Υδρόβια Άσκηση και Αποκατάσταση σε Ειδικούς Πληθυσμούς
7. Μηχανικές Ιδιότητες Μυών και Ρόλος Μυϊκού και Συνδετικού Ιστού
8. Παθήσεις Σπονδυλικής Στήλης: Σκολίωση, Κύφωση και Ορθοσωμικές Διαταραχές
9. Οσφυαλγία, Αυχενικό Σύνδρομο και Ισχιαλγία: Αιτιολογία και Αντιμετώπιση
10. Εκφυλιστικές Παθήσεις Αρθρώσεων και Οστεοπόρωση: Ρόλος της Άσκησης
11. Κακώσεις Μυοσκελετικού Συστήματος και Αποκατάσταση
12. Αξιολόγηση Μυϊκής Ισχύος και Φυσική Εξέταση Σπονδυλικής Στήλης και Άκρων
13. Θεραπευτική Άσκηση και Αποκατάσταση σε Νευρολογικές Καταστάσεις (Τετραπληγία, Παραπληγία, Ημιπληγία) & Αναπνευστικές Ασκήσεις

E22 Ειδική Φυσική Αγωγή – Θεραπευτική Γυμναστική II
ECTS: 16

Σκοπός: Το μάθημα στοχεύει στην εκπαίδευση των φοιτητών/τριών ως προς τον

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

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Κατανόηση των χαρακτηριστικών και αναγκών των ατόμων με αναπηρίες ή ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες
- Γνώση μεθόδων εκτίμησης της φυσικής κατάστασης και του κινητικού αναπτυξιακού επιπέδου
- Γνώση αρχών ψυχοκινητικής αγωγής, φυσικοθεραπείας και κινησιοθεραπείας
- Κατανόηση των αρχών προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής και άσκησης
- Γνώση σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης, αποκατάστασης και αναψυχής για άτομα με αναπηρία

Δεξιότητες

- Εκτίμηση της φυσικής κατάστασης και της κινητικής ικανότητας ατόμων με αναπηρίες
- Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων ψυχοκινητικής αγωγής και θεραπευτικής άσκησης
- Σχεδιασμός και υλοποίηση προγραμμάτων προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής
- Ανάπτυξη και εφαρμογή προσαρμοσμένων αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων
- Προσαρμογή της άσκησης στις ανάγκες διαφορετικών πληθυσμών

Ικανότητες

- Αποτελεσματική επικοινωνία και συνεργασία με άτομα με αναπηρίες
- Λήψη αποφάσεων για τον σχεδιασμό κατάλληλων παρεμβάσεων
- Εφαρμογή της γνώσης στην πράξη σε πραγματικά περιβάλλοντα
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις και διαφορετικά πλαίσια άσκησης
- Ομαδική και διεπιστημονική συνεργασία
- Σεβασμός στη διαφορετικότητα και ανάπτυξη κοινωνικής και επαγγελματικής υπευθυνότητας

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην Ειδική Φυσική Αγωγή και Θεραπευτική Γυμναστική
2. Ψυχοκινητική ανάπτυξη
3. Ορθοσωμική γυμναστική
4. Άσκηση σε νευρολογικές παθήσεις
5. Άσκηση σε ειδικές περιπτώσεις
6. Αισθητηριακή ολοκλήρωση και τεχνικές χαλάρωσης
7. Εισαγωγή στη Φυσικοθεραπεία
8. Μετρήσεις και αξιολόγηση
9. Προγράμματα αποκατάστασης
10. Άσκηση και χρόνια νοσήματα
11. Άσκηση σε καρδιαγγειακά νοσήματα
12. Άσκηση σε χρόνια νεφρική νόσο
13. Άσκηση στο νερό και εφαρμογές

Ε21 Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

530 Διδακτική Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών στη Φυσική Αγωγή

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Κατανοήσουν τον ρόλο του Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού
- Γνωρίζουν τη σχέση μεταξύ Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού και κοινωνίας
- Γνωρίζουν την μορφολογία τον χορών
- Γνωρίζουν την εθνογραφία και την σημειογραφία

Δεξιότητες

- Εκτελούν τους χορούς σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα ΦΑ
- Σχεδιάζουν ένα μάθημα ΕΠΧ
- Εφαρμόζουν τη μεθοδολογία διδασκαλίας
- Αξιολογούν την απόδοση των μαθητώ/τριων στο σχολείο και σε πολιτιστικά σωματεία
- Σχεδιάζουν ένα πολιτιστικό πρόγραμμα

Ικανότητες

- Να οργανώνουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα
- Να αναπτύσσουν διαφορετικές δεξιότητες
- Να συνεργάζονται ομαδικά

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

1. Εισαγωγή στον Ελληνικό χορό.
2. Ιστορία του Ελληνικού χορού (ο χορός στην Αρχαία Ελλάδα).
3. Λαογραφία- Εθνοχορολογία.

4. Η μελέτη του χορού στην Ελλάδα.
5. Στοιχεία θεωρίας της μουσικής.
6. Η διδασκαλία του Ελληνικού παραδοσιακού χορού.
7. Μορφολογική ανάλυση των χορών με χρήση πολυμέσων.
8. Χορός, ρυθμός και κίνησης.
9. Ο χορός στην Ελληνική κοινωνία.
10. Ελληνικά λαϊκά μουσικά όργανα- οργανοπαίχτες.
11. Χορευτικό ρεπερτόριο- θέση του άντρα και της γυναίκας σ' αυτό.
12. Προβολή βίντεο από επιτόπιες καταγραφές - κριτική ανάλυση συζήτηση.

Πρακτικό μέρος

1. Χοροί Ανατολικής και Δυτικής Θράκης. Εθνογραφικά στοιχεία-Μορφολογική ανάλυση των χορών
2. Χοροί Βόρειας Θράκης (Ανατολικής Ρωμυλίας). Εθνογραφικά στοιχεία-Μορφολογική ανάλυση των χορών
3. Χοροί Ανατολικής Μακεδονίας. Εθνογραφικά στοιχεία-Μορφολογική ανάλυση των χορών
4. Χοροί Κεντρικής Μακεδονίας. Εθνογραφικά στοιχεία-Μορφολογική ανάλυση των χορών
5. Χοροί Δυτικής Μακεδονίας. Εθνογραφικά στοιχεία-Μορφολογική ανάλυση των χορών
6. Χοροί Ηπείρου. Εθνογραφικά στοιχεία-Μορφολογική ανάλυση των χορών
7. Χοροί Θεσσαλίας. Εθνογραφικά στοιχεία -Μορφολογική ανάλυση των χορών

Ε21 Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός ΙΙ
ECTS: 16

Σκοπός: Βλέπε 7ο εξάμηνο

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Κατανοήσουν τον ρόλο του Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού
- Γνωρίζουν τη σχέση μεταξύ Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού και κοινωνίας
- Γνωρίζουν την μορφολογία τον χορών
- Γνωρίζουν την εθνογραφία και την σημειογραφία

Δεξιότητες

- Εκτελούν τους χορούς σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα ΦΑ
- Σχεδιάζουν ένα μάθημα ΕΠΧ
- Εφαρμόζουν τη μεθοδολογία διδασκαλίας
- Αξιολογούν την απόδοση των μαθητώ/τριων στο σχολείο και σε πολιτιστικά σωματεία
- Σχεδιάζουν ένα πολιτιστικό πρόγραμμα

Ικανότητες

- Να οργανώνουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα
- Να αναπτύσσουν διαφορετικές δεξιότητες
- Να συνεργάζονται ομαδικά

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.
2. Χοροί της Κρήτης. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών
3. Χοροί των νησιών του Αιγαίου Πελάγους. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών.
4. Χοροί των νησιών του Ιονίου Πελάγους. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών.
5. Χοροί της Κύπρου. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών.
6. Χοροί της Μικράς Ασίας και Καππαδοκίας. Εθνογραφικά στοιχεία - Μορφολογική ανάλυση των χορών.

E03 Ενόργανη Γυμναστική Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

547 Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής στη Φυσική Αγωγή
ΕΠ0277 Προπονητική της Ενόργανης Γυμναστικής

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να επιδεικνύουν προχωρημένη γνώση της τεχνικής και της βιομηχανικής των βασικών και σύνθετων δεξιοτήτων της ενόργανης γυμναστικής.
- Να περιγράφουν τα χαρακτηριστικά, τη δομή και τις απαιτήσεις εκτέλεσης των οργάνων ανδρών και γυναικών.
- Να αναλύουν τις φάσεις εκτέλεσης των δεξιοτήτων με βάση αρχές βιομηχανικής και κινητικής μάθησης.
- Να εξηγούν τις αρχές της διδακτικής μεθοδολογίας, της προοδευτικότητας, της ασφάλειας και της πρόληψης τραυματισμών.

Δεξιότητες

- Να εφαρμόζουν εξειδικευμένες κινητικές δεξιότητες για την εκτέλεση βασικών και επιλεγμένων σύνθετων στοιχείων με τεχνική ακρίβεια.
- Να σχεδιάζουν δομημένα διδακτικά πλάνα και προοδευτικές ακολουθίες μάθησης για την εκμάθηση δεξιοτήτων στα όργανα.
- Να εφαρμόζουν κατάλληλες διδακτικές μεθόδους προσαρμοσμένες στο

επίπεδο, την ηλικία και τις ανάγκες των ασκουμένων.
- Να αξιολογούν την απόδοση με βάση κριτήρια παρατήρησης και να παρέχουν στοχευμένη ανατροφοδότηση.
- Να εφαρμόζουν τεχνικές βοήθειας (spotting) και να υλοποιούν διαδικασίες ασφάλειας σε ελεγχόμενο προπονητικό περιβάλλον.

Ικανότητες
- Να διαχειρίζονται και να υλοποιούν δομημένες προπονητικές μονάδες, αναλαμβάνοντας την ευθύνη για την ασφάλεια και τα μαθησιακά αποτελέσματα των ασκουμένων.
- Να προσαρμόζουν προπονητικά προγράμματα σε διαφορετικά προφίλ ασκουμένων, επιδεικνύοντας επαγγελματική κρίση.
- Να συνεργάζονται αποτελεσματικά στο πλαίσιο προπονητικού και αθλητικού περιβάλλοντος.
- Να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σε σύνθετες και απρόβλεπτες διδακτικές και προπονητικές καταστάσεις.
- Να επιδεικνύουν ετοιμότητα για επαγγελματική απασχόληση ως προπονητές/τριες σε αθλητικούς συλλόγους και φορείς της ενόργανης γυμναστικής.

Διδακτικές ενότητες

Θεωρία
1. Οργάνωση και απαιτήσεις του μαθήματος ειδικότητας. Διαμόρφωση ασφαλούς περιβάλλοντος, κατάλληλες στρατηγικές, υπευθυνότητα και πειθαρχία στην ΕΓ. Παροχή φυσικής βοήθειας από εκπαιδευτικό/προπονητή και συναθλητές/συμμαθητές.
2. Διδασκαλία και πρακτική εφαρμογή με βάση τις φάσεις ανάπτυξης (προσχολική ηλικία). Παιδαγωγική προσέγγιση με έμφαση στο παιχνίδι για διδασκαλία/προπόνηση δεξιοτήτων ΕΓ.
3. Διδακτικές προσεγγίσεις και παιδαγωγική διάσταση της διδασκαλίας στην ΕΓ. Η ΕΓ ως άθλημα και αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής στην εκπαίδευση. Επιδράσεις της συστηματικής προπόνησης στους τομείς ανάπτυξης των αθλητών/τριών. Αξιολόγηση στη διδασκαλία/προπόνηση της ΕΓ, στο σχολείο και στον αθλητισμό αναψυχής.
4. Χαρακτηριστικά και πρακτικές του αποτελεσματικού προπονητή. Οργάνωση διδασκαλίας/προπόνησης και δημιουργία θετικού μαθησιακού κλίματος (αυτοκαθορισμός, παρακίνηση, στόχοι, αυτορρύθμιση). Τεχνική-μεθοδική διδασκαλία των δεξιοτήτων ΕΓ και ανατροφοδότηση στη διδασκαλία.
5. Ανάπτυξη ρυθμού και εισαγωγή στη μουσικοκινητική αγωγή.
6. Εισαγωγή στην προπονητική. Ανάπτυξη ευκαμψίας.
7. Ανάπτυξη δύναμης, ταχύτητας και ταχυδύναμης.
8. Στάδια ανάπτυξης των μαθητών/αθλητών. Επιδράσεις της συστηματικής προπόνησης στην ΕΓ στη σωματική ανάπτυξη των αθλητών/τριών. Πρακτική εφαρμογή με βάση τις φάσεις ανάπτυξης (ανάπτυξη κυρίαρχων προτύπων κίνησης με έμφαση στην ΕΓ).
9. Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών ΕΓ.
10. Διατροφή στην ενόργανη γυμναστική.
11. Βασικές αρχές της μηχανικής με εφαρμογή στην ΕΓ. Ανάλυση δεξιοτήτων ΕΓ.
12. Ανάλυση δεξιοτήτων ΕΓ (προχωρημένες τεχνικές και στοιχεία σύνθετης εφαρμογής).
13. Παρουσίαση εργασιών φοιτητών/τριών. Ανακεφαλαίωση και συζήτηση βασικών εννοιών.

Πρακτική εφαρμογή

Οι δεξιότητες 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 δεξιοτήτων που

ανήκουν στις παρακάτω ομάδες:
1. Δεξιότητες στάσης.
2. Δεξιότητες κύλισης.
3. Δεξιότητες στήριξης.
4. Δεξιότητες με ώθηση και πτήση.
5. Δεξιότητες με περιστροφή.
6. Δεξιότητες με πτήση και περιστροφή.
7. Δεξιότητες αιώρησης.
8. Δεξιότητες ανατροπής.
9. Άλματα με χειροκυβίστηση.
10. Άλματα με τροχοστροφή.
11. Είσοδοι απλής μορφής.
12. Έξοδοι απλής μορφής.
14. Ειδική χορογραφία και προγράμματα ασκήσεων

E03 Ενόργανη Γυμναστική ΙΙ
ECTS: 16

Σκοπός: Ο σκοπός του μαθήματος αναφέρεται στο 7ο εξάμηνο. Εκτός από τις διαλέξεις, στο θεωρητικό μέρος του μαθήματος δίδεται έμφαση στη μηχανική ανάλυση για την κατανόηση της τεχνικής των ασκήσεων, καθώς και στη μεθοδική διδασκαλία και τους τρόπους βοήθειας των ασκήσεων. Επίσης, στο εξάμηνο αυτό περιλαμβάνεται η πρακτική εξάσκηση των φοιτητών/-τριών στα τμήματα του Β΄ έτους και τους αθλητικούς συλλόγους, καθώς και η οργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων και αγώνων ενόργανης γυμναστικής.

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να εμβαθύνουν στη βιομηχανική ανάλυση σύνθετων και υψηλής δυσκολίας δεξιοτήτων της ενόργανης γυμναστικής.
- Να γνωρίζουν σε βάθος τις αγωνιστικές απαιτήσεις, τον Κώδικα Βαθμολόγησης και τα κριτήρια αξιολόγησης.
- Να αναλύουν σύνθετες κινητικές ακολουθίες και να ερμηνεύουν παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση υψηλού επιπέδου.
- Να εξηγούν προχωρημένες αρχές προπονητικής, περιοδισμού και μακροχρόνιου σχεδιασμού αθλητικής ανάπτυξης.

Δεξιότητες
- Να εκτελούν και να επιδεικνύουν σύνθετες δεξιότητες και συνδυασμούς με αυξημένο βαθμό τεχνικής ακρίβειας.
- Να σχεδιάζουν ολοκληρωμένα προπονητικά προγράμματα με βάση στόχους απόδοσης και αγωνιστικής προετοιμασίας.
- Να εφαρμόζουν εξειδικευμένες μεθόδους διδασκαλίας και διόρθωσης σε σύνθετες δεξιότητες.
- Να αξιολογούν την απόδοση με χρήση κριτηρίων αγωνιστικής αξιολόγησης και συστηματικής παρατήρησης.
- Να εφαρμόζουν προχωρημένες τεχνικές βοήθειας και διαχείρισης κινδύνου σε απαιτητικές δεξιότητες.

Ικανότητες
- Να οργανώνουν, διαχειρίζονται και προσαρμόζουν προπονητικά προγράμματα με στόχο την αγωνιστική απόδοση.
- Να αναπτύσσουν στρατηγικές βελτίωσης της απόδοσης, λαμβάνοντας υπόψη ατομικά χαρακτηριστικά και στόχους.
- Να συνεργάζονται αποτελεσματικά σε διεπιστημονικά περιβάλλοντα (π.χ. με φυσιοθεραπευτές, προπονητές, κ.ά.).

- Να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σε σύνθετα και δυναμικά προπονητικά περιβάλλοντα.
- Να επιδεικνύουν επαγγελματική επάρκεια για εργασία σε αγωνιστικό και αναπτυξιακό επίπεδο ενόργανης γυμναστικής.

Διδακτικές ενότητες

Θεωρία

1. Βασικές αρχές προπονητικού σχεδιασμού στην Ενόργανη Γυμναστική – προγραμματισμός περιόδων, στόχοι και δομή προπόνησης.
2. Προσαρμογή προπονητικών προγραμμάτων σε ηλικιακές ομάδες και επίπεδα δεξιοτήτων.
3. Ανάπτυξη δύναμης, ταχύτητας και ευλυγισίας στο σχεδιασμό προπόνησης – συνδυασμός φυσικών ικανοτήτων και τεχνικής.
4. Μακροπρόθεσμος σχεδιασμός και προγραμματισμός κορυφαίας απόδοσης – διαχείριση φόρτου και πρόληψη τραυματισμών.
5. Ψυχολογικές δεξιότητες αθλητών ΕΓ – συγκέντρωση, αυτορρύθμιση, διαχείριση άγχους.
6. Παρακίνηση και ομαδική δυναμική – δημιουργία θετικού περιβάλλοντος προπόνησης και διαχείριση ομάδας.
7. Αξιολόγηση δεξιοτήτων ΕΓ σύμφωνα με τον Κώδικα Βαθμολογίας της FIG – θεωρία και βασικές έννοιες.
8. Πρακτική εφαρμογή της αξιολόγησης και βαθμολόγησης αγωνιστικής απόδοσης με βάση τον Κώδικα FIG.
9. Βασικές αρχές μηχανικής εφαρμοσμένες στην ΕΓ – δύναμη, ροπή, κίνηση σώματος.
10. Ανάλυση τεχνικών δεξιοτήτων με μηχανική προσέγγιση – βελτίωση εκτέλεσης και πρόληψη τραυματισμών.
11. Ηθική, δίκαιο παιχνίδι και ευγενής άμιλλα στον αθλητισμό – εφαρμογή στην ΕΓ.
12. Οργάνωση αγώνων ΕΓ και αθλητικών εκδηλώσεων – διαδικασίες, ρόλοι και ασφάλεια.
13. Παρουσίαση εργασιών φοιτητών/τριών και συνολική ανακεφαλαίωση – σύνδεση θεωρίας και πρακτικής, συζήτηση αποτελεσμάτων.

Πρακτική Εφαρμογή

Οι δεξιότητες 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 δεξιοτήτων που ανήκουν στις παρακάτω ομάδες:

1. Δεξιότητες ώθησης και πτήσης.
2. Δεξιότητες πτήσης και περιστροφής.
3. Δεξιότητες ασκήσεων.
4. Δεξιότητες αιώρησης.
5. Δεξιότητες ανατροπής.
6. Δεξιότητες δύναμης.
7. Δεξιότητες ανάβασης.
8. Κύκλοι σκελών.
9. Άλματα με τροχοστροφή.
10. Είσοδοι σύνθετης μορφής.
11. Έξοδοι σύνθετης μορφής.
12. Χορογραφίες δοκού ισορροπίας.
13. Χορογραφίες εδάφους.

E05 Καλαθοσφαίριση Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

546 Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης στη Φυσική Αγωγή
ΕΠ0278 Προπονητική της Καλαθοσφαίρισης

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/- ήτριες θα είναι σε θέση να:

- εκπαιδευτούν στην Προπονητική της καλαθοσφαίρισης ώστε να αναλάβουν το ρόλο του προπονητή τόσο σε επίπεδο αναπτυξιακών ηλικιών, όσο και σε επίπεδο ενηλικών ή επαγγελματικό
- μπορούν να συνδράμουν στην επιστημονική έρευνα σε όλα τα επίπεδα της φυσικής και αθλητικής δραστηριότητας του αθλήματος,
- να συνδράμουν στην καλλιέργεια και ανάπτυξη του αθλήματος για τη βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης,
- προσεγγίζουν τη μηχανική ανάλυση της κίνησης στην καλαθοσφαίριση,
- να οργανώνουν προγράμματα άσκησης για όλα τα επίπεδα της αγωνιστικής καλαθοσφαίρισης.

Γενικές Ικανότητες

Το μάθημα της ειδίκευσης της καλαθοσφαίρισης αποσκοπεί στις παρακάτω γενικές ικανότητες :

- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη εργασία
- Ομαδική εργασία
- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

1. Η Έρευνα στην Καλαθοσφαίριση (Συγγραφή και Μελέτη Δημοσιεύσεων)
2. Ανατομία της Καλαθοσφαίρισης
3. Προπόνηση Ισορροπίας και Ιδιοδεκτικότητας στην Καλαθοσφαίριση
4. Χαρακτηριστικά Αναπτυξιακών Ηλικιών
5. Σύγκριση Αναπτυξιακών Μοντέλων Αθλητικής Προπόνησης
6. Προπόνηση Δύναμης Αναπτυξιακών Ηλικιών
7. Πνευματικές και Ψυχολογικές Δεξιότητες στην Καλαθοσφαίριση
8. Στυλ Διδασκαλίας στην Καλαθοσφαίριση
9. Ετήσιος Προγραμματισμός
10. Προπονητική Προ Αγωνιστικής και Αγωνιστικής Περιόδου
11. Προπονητική της Μεταβατικής Περιόδου και Περιόδου Ξεκούρασης
12. Οργάνωση Ακαδημιών & Camps
13. Ανακεφαλαίωση – Παρουσίαση Εργασιών

Πρακτικό μέρος

1. Κινήσεις Χωρίς Μπάλα (Τρέξιμο, Στάσεις, Εκκινήσεις, Σταματήματα)
2. Κινήσεις Χωρίς Μπάλα (Πίβοτ, Άλματα, Αλλαγές Κατεύθυνσης, Γλιστρήματα κ.α.)
3. Κινήσεις ξεμαρκαρίσματος & κοψίματα

4. Ντρίπλα (Όλες οι Μορφές)
5. Πάσα (Όλες οι Μορφές Πάσας με Ένα και Δύο Χέρια)
6. Σουτ
7. Ριμπάουντ (Αμυντικό και Επιθετικό)
8. Επιθετικές Κινήσεις Περιφερειακών Αθλητών και Ατομική Προπόνηση
9. Επιθετικές Κινήσεις Αθλητών Κοντά στο Καλάθι και Ατομική Προπόνηση
10. Ατομική Άμυνα σε Αθλητή με Μπάλα (Τοποθετήσεις και Close out)
11. Ατομική Άμυνα σε Αθλητή Χωρίς Μπάλα
12. Επιθετικές και Αμυντικές Συνεργασίας Δύο Αθλητών (με ή Χωρίς Screen)
13. Επιθετικές και Αμυντικές Συνεργασίες Τριών Αθλητών (με ή Χωρίς Screen)

Ε05 Καλαθοσφαίριση ΙΙ
ECTS: 16

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
- εκπαιδευτούν στην Προπονητική της καλαθοσφαίρισης για τη βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης
- να κατανοήσουν τις βιολογικές προσαρμογές και την αξιολόγηση των αθλητών.
- οργανώνουν και να σχεδιάζουν προγράμματα προ αγωνιστικής, αγωνιστικής και μεταβατικής περιόδου
- εκπαιδευτούν στη τεχνικό - τακτική καθοδήγηση ομάδων, όλων των αγωνιστικών επιπέδων και ηλικιακών κατηγοριών
- αναπτύσσουν νέες μεθόδους διδασκαλίας και προπονητικής σε τεχνικές δεξιότητες και στην ομαδική τακτική
- οργανώνουν τις διατροφικές ανάγκες των αθλητών καλαθοσφαίρισης
- εκπαιδευτούν στην καταγραφή και ανάλυση των τεχνικοτακτικών λειτουργιών της καλαθοσφαίρισης
- αναπτύσσουν κριτική και δημιουργική σκέψη

Γενικές Ικανότητες
Το μάθημα της ειδίκευσης της καλαθοσφαίρισης αποσκοπεί στις παρακάτω γενικές ικανότητες :
- Λήψη αποφάσεων.
- Αυτόνομη εργασία
- Ομαδική εργασία
- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών.
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις.
- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
- Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
- Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
- Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου.

Διδακτικές ενότητες
Διαλέξεις
1. Σχεδιασμός Προπονητικής Μονάδας
2. Μετρήσεις και Αξιολόγηση Αθλητών Καλαθοσφαίρισης
3. Προθέρμανση και Επανεπροθέρμανση
4. Ασκήσεις Ταχύτητας και Αντοχής στο Γήπεδο

5. Ενδυνάμωση και Λειτουργική Προπόνηση
6. Scouting
7. Video Analysis (Sport Scout)
8. Διατροφή και Συμπληρώματα Διατροφής για τους Αθλητές Αλαθοσφαίρισης
9. Λεκτική και μη Λεκτική Επικοινωνία Προπονητή και Αθλητών Καλαθοσφαίρισης
10. Ψυχολογική Προετοιμασία – Παρακίνηση Αθλητών της Καλαθοσφαίρισης
11. Ανάπτυξη του Αθλήματος στις Γυναίκες
12. Η Εξέλιξη των Κανονισμών
13. Ανακεφαλαίωση – Παρουσίαση Εργασιών.

Πρακτικό μέρος

1. Αμυντικές και Επιθετικές Συνεργασίες Τεσσάρων Αθλητών
2. Καταστάσεις Αιφνιδιασμού
3. Επιθέσεις Motion
4. Επιθέσεις Συνέχειας
5. Επιθέσεις Συστημάτων – Μεικτές Επιθέσεις
6. Χτίσιμο Ομαδικής Άμυνας
7. Ομαδική άμυνα (Man to Man)
8. Άμυνα Ζώνης
9. Επίθεση Εναντίον Άμυνας Ζώνης
10. Match up Zone
11. Man to Man Pressing
12. Zone Press
13. Επίθεση και Διάσπαση Πιεστικών Αμυνών

Ε06 Κλασικός Αθλητισμός Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

523 Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού στη Φυσική Αγωγή
ΕΠ0279 Προπονητική του Κλασικού Αθλητισμού

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- αναλύουν την τεχνική όλων των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού
- γνωρίζουν τη μεθοδολογία διδασκαλίας των τεχνικών των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού
- εντοπίζουν και να εξηγούν λάθη τεχνικής όλων των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού
- κατανοούν τα αίτια και να διορθώνουν τα λάθη τεχνικής όλων των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού

Δεξιότητες

- εκτελούν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές τεχνικές του αθλήματος
- σχεδιάζουν προγράμματα εκμάθησης των τεχνικών του αθλήματος
- εφαρμόζουν μεθοδικές σειρές εκμάθησης των τεχνικών του αθλήματος
- αξιολογούν και να διορθώνουν τα σφάλματα τεχνικής
- χρησιμοποιούν εμβιομηχανικές μεθόδους αξιολόγησης της τεχνικής

Ικανότητες

- οργανώνουν περιβάλλοντα εξάσκησης της τεχνικής των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού
- αναπτύσσουν κριτική ικανότητα ως προς την προσαρμογή των προγραμμάτων

εκμάθησης των τεχνικών του αθλήματος στο πλαίσιο της προπόνησης
- λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με την εφαρμογή, την εξέλιξη και τη διαφοροποίηση προγραμμάτων εξάσκησης των τεχνικών του αθλήματος στο πλαίσιο της προπόνησης

Διδακτικές ενότητες

1. Ειδική προθέρμανση αλμάτων
2. Άλμα σε Ύψος – τεχνική τρεξίματος φόρας
3. Άλμα σε Ύψος – θέση απογείωσης
4. Άλμα σε Ύψος – Πέρασμα του πήχη
5. Άλμα σε Ύψος – διόρθωση λαθών
6. Άλμα σε Μήκος – θέση απογείωσης
7. Άλμα σε Μήκος – τεχνική τρεξίματος φόρας-θέση απογείωσης
8. Άλμα Τριπλούν – επιμέρους άλματα
9. Άλμα Τριπλούν – σύνδεση των επιμέρους αλμάτων
10. Άλμα Τριπλούν – διόρθωση λαθών
11. Άλμα επί κοντώ – εξοικίωση με το κοντάρι - ασφάλεια
12. Άλμα επί κοντώ – τεχνική τρεξίματος φόρας-πέρασμα του πήχη
13. Άλμα επί κοντώ – διόρθωση λαθών
14. Πρωτόκολλο μαθήματος – ειδικές ασκήσεις προθέρμανσης
15. Τεχνική δρομικών ασκήσεων
16. Τεχνική τρεξίματος
17. Ανάθεση εργασίας: Τεχνική εκκίνησης
18. Τρέξιμο στη στροφή
19. Τεχνική περάσματος εμποδίου
20. Τεχνική ενδιάμεσου τρεξίματος στα εμπόδια*
21. Τεχνική στα χαμηλά/φυσικά εμπόδια
22. Σκυταλοδρομίες
23. Δρόμοι ημιαντοχής
24. Δρόμοι αντοχής
25. Δρόμοι εκτός σταδίου
26. Βάδην
27. Εισαγωγή στις ρίψεις–Προασκήσεις με ιατρική μπάλα
28. ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ: Ανάθεση εργασίας - κύρια φάση ώθησης
29. ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ: Τεχνική O'BRIEN: βολές με μετατόπιση
30. ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ: Τεχνική BARYSCHNIKOV: προασκήσεις
31. ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ: Τεχνική BARYSCHNIKOV: περιστροφή - ολοκληρωμένη ρίψη
32. ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ: προασκήσεις άνευ φόρας-βολές από στάση
33. ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ: σταυρωτό βήμα - άκυκλη φόρα 5 βημάτων
34. ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ: κυκλική φόρα-ολοκληρωμένη ρίψη
35. ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ: λαβή δίσκου-προασκήσεις-ρίψη άνευ φόρας
36. ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ: στροφικό άλμα
37. ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ: σύνδεση επιμέρους φάσεων-ολοκληρωμένη ρίψη με αντιμετάθεση ή χωρίς
38. ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ: λαβή-εξοικείωση-προκαταρτικές αιωρήσεις
39. ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ: στροφή-μετάβαση σε στροφή-απελευθέρωση

E06 Κλασικός Αθλητισμός ΙΙ
ECTS: 16

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις

- κατανοήσουν τις βασικές αρχές σχεδιασμού της προπόνησης στον κλασικό αθλητισμό
- αναγνωρίζουν τις τροποποιήσεις του σχεδιασμού προπόνησης ανάμεσα στα διαφορετικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού από προπονητικό κύκλο σε προπονητικό κύκλο
- κατανοήσουν τις διαφορές όσον αφορά τις απαιτήσεις σε ταχύτητα, αντοχή, δύναμη και ευλυγισία ανάμεσα στα διαφορετικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού
- κατανοήσουν το διαφορετικό τρόπο με τον οποίο εφαρμόζονται τα μοντέλα περιοδικότητας στα διαφορετικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού
- γνωρίζουν μεθόδους διαχρονικής παρακολούθησης και αξιολόγησης των ικανοτήτων φυσικής κατάστασης

Δεξιότητες

- αναπτύξουν κριτική σκέψη σχετικά με τα προγράμματα προπόνησης που είναι ευθυγραμμισμένα με τις εξειδικευμένες απαιτήσεις του κάθε αγωνίσματος.
- σχεδιάσουν συγκεκριμένα προγράμματα προπόνησης για κάθε αγώνισμα
- αξιολογούν προγράμματα προπόνησης για αθλητές/τριες κλασικού αθλητισμού
- χρησιμοποιούν επιστημονικά τεκμηριωμένες μεθόδους αξιολόγησης της προπονητικής διαδικασίας

Ικανότητες

- οργανώνουν αποτελεσματικά περιβάλλοντα προπόνησης των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού
- αναπτύσσουν κριτική ικανότητα ως προς την προσαρμογή των προγραμμάτων προπόνησης στα διαφορετικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού βάσει της ηλικίας, του φύλου, το αγωνίσματος και του προπονητικού υποβάθρου
- λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με την εφαρμογή, την εξέλιξη και τη διαφοροποίηση προγραμμάτων προπόνησης στα διαφορετικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού

Διδακτικές ενότητες

1. Προπονητική: σχεδιασμός προγραμμάτων για την ανάπτυξη των παραγόντων επίδοσης στα δρομικά, αλτικά και ριπτικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού.
2. Ειδικές διαλέξεις από διακεκριμένους προσκεκλημένους ερευνητές/τριες σε γνωστικά πεδία της Επιστήμης του Αθλητισμού.
3. Παρακολούθηση εφαρμογής δειγματικών προπονητικών μονάδων από διακεκριμένους προπονητές/τριες.

E07 Κολύμβηση Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

549 Διδακτική της Κολύμβησης στη Φυσική Αγωγή
ΕΠ0280 Προπονητική της Κολύμβησης

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

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοούν την εργοφυσιολογία της κολύμβησης

- Να γνωρίζουν μεθόδους διδασκαλίας και προπόνησης
- Να αναλύουν ενεργειακά συστήματα
- Να εξηγούν λειτουργικά και μορφολογικά χαρακτηριστικά

Δεξιότητες

- Να εκτελούν αγωνιστικά στιλ
- Να σχεδιάζουν προπονητικές μονάδες
- Να εφαρμόζουν τεστ αξιολόγησης
- Να αξιολογούν τεχνική

Ικανότητες

- Να οργανώνουν προγράμματα
- Να συνεργάζονται
- Να λαμβάνουν αποφάσεις

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

1. Μέθοδοι διδασκαλίας των αγωνιστικών τεχνικών.
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. Η έρευνα στην κολύμβηση.
12. Οργάνωση και διοίκηση της κολύμβησης.
13. Ναυαγοσωστική.

Πρακτικό μέρος

Η ενότητα εφαρμογής περιλαμβάνει άσκηση των φοιτητών-τριών στο νερό στα κινητικά
χαρακτηριστικά των στιλ και στις μεθόδους προπόνησης.

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

E07 Κολύμβηση II
ECTS: 16

Σκοπός: Κατάρτιση σε όλα τα επίπεδα της κολύμβησης, έμφαση στην αγωνιστική και σε άλλες δραστηριότητες του νερού. Αναλυτική έμφαση στα κινητικά χαρακτηριστικά των τεχνικών, στα προπονητικά χαρακτηριστικά, στην εφαρμοσμένη

εργοφυσιολογία της κολύμβησης και σε άλλα ειδικά θέματα. Γίνεται αναφορά των λειτουργικών προσαρμογών κατά τη διάρκεια της κολυμβητικής προπόνησης σε όλες τις ηλικίες και σε ειδικούς πληθυσμούς.

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοούν την εργοφυσιολογία της κολύμβησης
- Να γνωρίζουν μεθόδους διδασκαλίας και προπόνησης
- Να αναλύουν ενεργειακά συστήματα
- Να εξηγούν λειτουργικά και μορφολογικά χαρακτηριστικά

Δεξιότητες
- Να εκτελούν αγωνιστικά στιλ
- Να σχεδιάζουν προπονητικές μονάδες
- Να εφαρμόζουν τεστ αξιολόγησης
- Να αξιολογούν τεχνική

Ικανότητες
- Να οργανώνουν προγράμματα
- Να συνεργάζονται
- Να λαμβάνουν αποφάσεις

Διδακτικές ενότητες
Τεχνικές κολύμβησης, προπονητικές μονάδες, ζώνες προπόνησης, τεστ
Ενότητα θεωρίας:
1. Εργοφυσιολογία, ενεργειακά συστήματα, τεχνική, προπονητική, ανάλυση, ναυαγοσωστική
2. Μέθοδοι διδασκαλίας των αγωνιστικών τεχνικών.
3. Ενέργεια και κολυμβητική απόδοση.
4. Αξιολόγηση σωματικών και μορφολογικών χαρακτηριστικών.
5. Λειτουργικά συστήματα και κολυμβητική απόδοση.
6. Κατανάλωση οξυγόνου στην κολύμβηση.
7. Γαλακτικό οξύ στην κολύμβηση.
8. Αρχές και μέθοδοι κολυμβητικής προπόνησης.
9. Σχεδιασμός κολυμβητικής προπόνησης.
10. Προγράμματα δύναμης, αντοχής, ταχύτητας.
11. Κινητική ανάλυση τεχνικών.
12. Η έρευνα στην κολύμβηση.
13. Οργάνωση και διοίκηση της κολύμβησης.
14. Ναυαγοσωστική.

Πρακτική Ενότητα:
1. Τεχνικές κολύμβησης, προπονητικές μονάδες, ζώνες προπόνησης, τεστ
2. Η ενότητα εφαρμογής περιλαμβάνει άσκηση των φοιτητών-τριών στο νερό στα κινητικά
3. χαρακτηριστικά των στιλ και στις μεθόδους προπόνησης.
4. Κινητική ανάλυση ελεύθερου και ύπτιου.
5. Κινητική ανάλυση πρόσθιου και πεταλούδας.
6. Ανάπτυξη προπονητικής μονάδας - περιεχόμενο.
7. Προπονητική μονάδα αντοχής.
8. Προπονητική μονάδα ευλυγισίας.
9. Προπονητική μονάδα δύναμης.
10. Προπονητική μονάδα ταχύτητας.
11. Αερόβια προπονητική ζώνη Ι και ΙΙ.
12. Προπονητική ζώνη μέγιστης κατανάλωσης οξυγόνου.
13. Προπονητική ζώνη ανοχής γαλακτικού οξέος.
14. Προπονητική ζώνη μέγιστης παραγωγής γαλακτικού οξέος.

15. Τεστ αερόβιων και αναερόβιων προπονητικών ζωνών.
16. Τεστ ταχύτητας.

E08 Κωπηλασία Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

033 Κωπηλασία

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοούν τις βασικές αρχές της κωπηλασίας
- Να γνωρίζουν την τεχνική του κωπηλατικού κύκλου
- Να αναλύουν τα είδη σκαφών και εξοπλισμού
- Να εξηγούν τις βασικές αρχές προπόνησης προσαρμοσμένες στο άθλημα της κωπηλασίας

Δεξιότητες
- Να εκτελούν τις βασικές τεχνικές κωπηλασίας (εργόμετρο & νερό)
- Να σχεδιάζουν απλές προπονητικές μονάδες
- Να εφαρμόζουν βασικές οδηγίες ασφάλειας
- Να αξιολογούν τεχνικά λάθη κατά την εκτέλεση των κωπηλατικών κινήσεων

Ικανότητες
- Να οργανώνουν τις βασικές αρχές που διέπουν την προπονητική διαδικασία στο άθλημα
- Να αναπτύσσουν κινητικές δεξιότητες του αθλήματος
- Να συνεργάζονται σε πλήρωμα
- Να λαμβάνουν αποφάσεις σε βασικές συνθήκες άσκησης στο εργόμετρο ή/και στο νερό

Διδακτικές ενότητες
1. Ιστορία και εξέλιξη της κωπηλασίας
2. Κανονισμοί και αγωνιστικά αγωνίσματα
3. Εξοπλισμός και τύποι σκαφών
4. Βασική τεχνική (catch, drive, finish, recovery)
5. Άκσηση στο εργόμετρο
6. Ασφάλεια στο νερό
7. Εισαγωγή στην εργοφυσιολογία της κωπηλασίας
8. Βασικές αρχές προπονητικής

E08 Κωπηλασία ΙΙ
ECTS: 16

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοούν σε βάθος τις ήδη διδαχθείσες προπονητικές μεθόδους
- Να γνωρίζουν τα ενεργειακά συστήματα που συνδράμουν κατά τη διάρκεια του αγώνα / της προπόνησης
- Να αναλύουν τη αγωνιστική απόδοση
- Να εξηγούν τις στρατηγικές του αγώνα

Δεξιότητες

- Να εκτελούν προχωρημένες τεχνικές στο νερό
- Να σχεδιάζουν τον ετήσιο προπονητικό πλάνο με διαφορετικό στόχο (πανελλήνιο πρωτάθλημα / διεθνείς αγώνες)
- Να εφαρμόζει εργομετρική αξιολόγηση
- Να αξιολογεί την απόδοση του πληρώματος

Ικανότητες

- Να οργανώνουν προπονητικά προγράμματα για αθλητές διαφορετικών επιπέδων (ηλικιακών / αγωνιστικών)
- Να διαχειρίζονται ομάδες αθλητών
- Να συνεργάζονται σε υψηλό αγωνιστικό επίπεδο
- Να λαμβάνουν αποφάσεις σε αγωνιστικές συνθήκες

Διδακτικές ενότητες

1. Προχωρημένη τεχνική κωπηλασίας
2. Ανάλυση εμβιομηχανικής της κίνησης
3. Εργοφυσιολογία άσκησης στην κωπηλασία
4. Προπονητικά μοντέλα
5. Αγωνιστική τακτική
6. Εργομετρική αξιολόγηση αθλητών
7. Διατροφή αθλητών
8. Πρόληψη τραυματισμών
9. Προπονητική καθοδήγηση

E09 Πάλη Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

035 Πάλη

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να: αποκτήσουν 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.

Γνώσεις

- Να κατανοεί τις ανάγκες των ασκουμένων.
- Να γνωρίζει τις αρχές της προπονητικής .
- Να μπορεί να αναλύει τις δύσκολες τεχνικές.
- Να μπορεί να εξηγεί τις λεπτομέρειες του αθλήματος.

Δεξιότητες

- Να εκτελεί σωστά τις τεχνικές.
- Να σχεδιάζει εύστοχα μια προπονητική μονάδα.
- Να εφαρμόζει τις αρχές της αθλητικής επιστήμης.
- Να αξιολογεί δίκαια τις ικανότητες των ασκουμένων.

Ικανότητες

- Να οργανώνει ένα σωστό ετήσιο προπονητικό πρόγραμμα.
- Να βοηθά στην ανάπτυξη της προσωπικότητας των αθλητών/τριών.
- Να συνεργάζεται αρμονικά με άλλους προπονητές και επαγγελματίες του αθλητισμού.
- Να λαμβάνει ωφέλιμες αποφάσεις για την εξέλιξη των αθλητών/τριών.

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. Μεταθέσεις με διαπέραση
5. Μεταθέσεις απλές.
6. Μεταθέσεις με στρίψιμο.
7. Ριψίματα με κλίση εμπρός.
8. Ριψίματα δια μέσου της ράχης.
9. Ριψίματα δια μέσου του στήθους.
10. Ριψίματα δια μέσου του ώμου.
11. Ριψίματα με περιστροφή.
12. Καταρρίψεις με περιστροφή.
13. Καταρρίψεις με ώθηση.
14. Ανατροπές με κύλισμα.
15. Ανατροπές με βηματισμό.
16. Ανατροπές με περιστροφή.
17. Ανατροπές δια μέσου της κεφαλής.
18. Ανατροπές δια μέσου του στήθους.
19. Ριψίματα με κλίση εμπρός (κάτω θέση).
20. Ριψίματα δια μέσου του στήθους (κάτω θέση).
21. Ριψίματα δια μέσου της ράχης (κάτω θέση).
22. Ριψίματα με γύρισμα (κάτω θέση).
23. Έξοδοι επάνω.

24. Κρατήσεις από πλάγια.
25. Κρατήσεις από την πλευρά των ποδιών
26. Κρατήσεις από την πλευρά της κεφαλής.

Ε09 Πάλη ΙΙ
ECTS: 16

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να: αποκτήσουν 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.
Γνώσεις
- Να κατανοεί τις ανάγκες των ασκουμένων.
- Να γνωρίζει τις αρχές της προπονητικής.
- Να μπορεί να αναλύει τις δύσκολες τεχνικές.
- Να μπορεί να εξηγεί τις λεπτομέρειες του αθλήματος.

Δεξιότητες
- Να εκτελεί σωστά τις τεχνικές.
- Να σχεδιάζει εύστοχα μια προπονητική μονάδα.
- Να εφαρμόζει τις αρχές της αθλητικής επιστήμης.
- Να αξιολογεί δίκαια τις ικανότητες των ασκουμένων.

Ικανότητες
- Να οργανώνει ένα σωστό ετήσιο προπονητικό πρόγραμμα.
- Να βοηθά στην ανάπτυξη της προσωπικότητας των αθλητών/τριών.
- Να συνεργάζεται αρμονικά με άλλους προπονητές και επαγγελματίες του αθλητισμού.
- Να λαμβάνει ωφέλιμες αποφάσεις για την εξέλιξη των αθλητών/τριών.

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. Η γραμματεία στην πάλη (Β).
7. Κανονισμοί διαιτησία στην πάλη.
8. Οργάνωση μικρόκυκλου στην πάλη.
9. Ανάπτυξη της δύναμης του παλαιστή.
10. Ανάπτυξη της ταχύτητας του παλαιστή.
11. Ανάπτυξη της αντοχής του παλαιστή.
12. Ανάπτυξη της επιδεξιότητας του παλαιστή.
13. Έλεγχος της προπόνησης.

Πρακτικό μέρος

1. Ριψίματα δια μέσου της ράχης με βοήθεια του ποδιού.
2. Ριψίματα διά μέσου του ώμου με δέσιμο του ποδιού .
3. Ριψίματα με κλίση εμπρός με την βοήθεια του ποδιού.
4. Ριψίματα διά μέσου του στήθους με δέσιμο των ποδιών.
5. Μεταθέσεις απλές με δέσιμο του ποδιού.
6. Μεταθέσεις με διαπέραση με δέσιμο του ποδιού .
7. Μεταθέσεις με κλίση εμπρός με δέσιμο του ποδιού .
8. Κατάρριψη με περιστροφή με βοήθεια του ποδιού.
9. Κατάρριψη με κλίση εμπρός με βοήθεια του ποδιού .
10. Καταρρίψεις με ώθηση με πιάσιμο του ποδιού .
11. Κρατήσεις με δέσιμο των ποδιών με τα δύο πόδια.
12. Κρατήσεις με δέσιμο κεφαλιού και ποδιού.
13. Παλαιστικά παιχνίδια.
14. Ανατροπή με κύλισμα με δέσιμο του ποδιού.
15. Ανατροπή με βηματισμό με δέσιμο του ποδιού.
16. Ανατροπή δια μέσου της κεφαλής με δέσιμο του ποδιού.
17. Ανατροπή με συστροφή με δέσιμο του ποδιού.
18. Ρίψιμο με κλίση εμπρός με δέσιμο του ποδιού (κάτω θέση).
19. Ρίψιμο διά μέσου του στήθους με δέσιμο του ποδιού (κάτω θέση).
20. Κατέβασμα από την κάτω υψηλή θέση στην κάτω χαμηλή(από πίσω).
21. Κατέβασμα από την κάτω υψηλή θέση στην κάτω χαμηλή (από πλάγια).
22. Κατέβασμα από την κάτω υψηλή θέση στην κάτω χαμηλή (από εμπρός).
23. Έξοδος επάνω με πιάσιμο του ποδιού.
24. Προσομοίωση αγώνων Ελληνορωμαϊκή.
25. Προσομοίωση αγώνων ελευθέρα.

Ε10 Πετοσφαίριση Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

548 Διδακτική της Πετοσφαίρισης στη Φυσική Αγωγή
ΕΠ0281 Προπονητική της Πετοσφαίρισης

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις, ώστε να μπορούν να διδάξουν, να προπονήσουν και να καθοδηγήσουν μεθοδικά την πετοσφαίριση στο σχολείο, σε συλλόγους με τμήματα υποδομής και σε ομάδες όλων των εθνικών κατηγοριών.

Γνώσεις

- Να κατανοούν τη δομή, τη φιλοσοφία και τους βασικούς κανονισμούς της πετοσφαίρισης
- Να γνωρίζουν την ιστορική εξέλιξη του αθλήματος και το πλαίσιο των διοργανώσεων
- Να αναλύουν τις τεχνικές δεξιότητες (σερβίς, πάσα, υποδοχή, επίθεση, μπλοκ, άμυνα) με βάση τις αρχές βιομηχανικής
- Να κατανοούν τις αρχές του κινητικού ελέγχου και της κινητικής μάθησης στη διδασκαλία δεξιοτήτων
- Να αναγνωρίζουν και να εξηγούν τις αρχές ατομικής και ομαδικής τακτικής (side-out και αντεπίθεση)
- Να περιγράφουν και να αναλύουν συστήματα οργάνωσης του παιχνιδιού (5:1, 6:0, 4:2, 2:2:2, 4:2 με διείσδυση)

Δεξιότητες

- Να εκτελούν όλες τις τεχνικές δεξιότητες της πετοσφαίρισης με σωστή μηχανική
- Να εφαρμόζουν τακτικές επιλογές σε συνθήκες παιχνιδιού (οργάνωση επίθεσης μετά από υποδοχή και αντεπίθεση).
- Να σχεδιάζουν και να υλοποιούν ασκήσεις εκμάθησης και προπόνησης, από αρχικό έως προχωρημένο επίπεδο
- Να οργανώνουν προπονητικές μονάδες με στόχο την ανάπτυξη τεχνικής και τακτικής
- Να εφαρμόζουν συστήματα οργάνωσης του παιχνιδιού (6:0, 4:2, 4:2 με διείσδυση, 5:1
- Να εντοπίζουν, αναλύουν και να διορθώνουν τεχνικά και τακτικά λάθη
- Να καθοδηγούν ομάδες διαφορετικών επιπέδων σε συνθήκες παιχνιδιού

Ικανότητες

- Να σχεδιάζουν και να οργανώνουν προπονητικά προγράμματα για διαφορετικά επίπεδα αθλητών
- Να προσαρμόζουν τη διδασκαλία με βάση την ηλικία, το επίπεδο και τους στόχους των αθλητών
- Να λαμβάνουν αποφάσεις σε σύνθετες αγωνιστικές καταστάσεις
- Να διαχειρίζονται τη λειτουργία ομάδας σε φάσεις επίθεσης και άμυνας
- Να εφαρμόζουν αρχές παιδαγωγικές και προπονητικές αρχές στη διδασκαλία και την προπόνηση
- Να ενισχύουν τη συνεργασία, την επικοινωνία και τη συνοχή της ομάδας
- Να επιδεικνύουν υπευθυνότητα, επαγγελματισμό και σεβασμό στο αθλητικό πλαίσιο

Διδακτικές ενότητες

1. Εισαγωγή στην πετοσφαίριση – ιστορική εξέλιξη, δομή διοργανώσεων, ρόλος της FIVB, βασικοί κανονισμοί
2. Βιομηχανική στην πετοσφαίριση και ανάλυση δεξιοτήτων
3. Κινητικός έλεγχος και κινητική μάθηση στην πετοσφαίριση
4. Σερβίς – τύποι, τεχνική, τακτική, βασικές αρχές αεροδυναμικής
5. Πάσα και ρόλος πασαδόρου
6. Υποδοχή σερβίς – τεχνικές και σχηματισμοί υποδοχής
7. Επίθεση – είδη τεχνικής και τακτική
8. Άμυνα – τεχνικές και αμυντικά συστήματα
9. Μπλοκ – είδη και στρατηγική

10. Συστήματα παιχνιδιού (6:0, 4:2, 2:2:2, 4:2 με διείσδυση) – ανάλυση περιστροφών και οργάνωση ομάδας
11. Σύστημα 5:1 – ανάλυση περιστροφών και οργάνωση ομάδας
12. Αγωνιστική τακτική – side-out και αντεπίθεση
13. Ρόλος προπονητή και μοντέλα καθοδήγησης – σχεδιασμός προθέρμανσης

Ε10 Πετοσφαίριση ΙΙ
ECTS: 16

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή των απαραίτητων γνώσεων, ώστε να αποκτήσουν οι φοιτητές και οι φοιτήτριες τη δυνατότητα αποτελεσματικής μεθοδικής διδασκαλίας της Πετοσφαίρισης, στο σχολείο ως μέσο Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια και τη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση, αλλά και ως άθλημα σε συλλόγους και διάφορους οργανισμούς που καλλιεργούν τμήματα υποδομής αναπτυξιακών ηλικιών και τμήματα ενηλίκων διαφόρων αγωνιστικών επιπέδων. Η ύλη του μαθήματος στοχεύει στο τέλος του εξαμήνου οι σπουδαστές να κατέχουν μια πλατιά βάση θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων σε όλες τις θεματικές ενότητες που αφορούν, εμπλέκονται ή αλληλεπιδρούν στην αθλητική απόδοση του αθλητή/τριας πετοσφαίρισης ή του αθλούμενου/ης ελεύθερου χρόνου. Το πρακτικό μέρος του μαθήματος περιλαμβάνει τη μεθοδική εκμάθηση και διδασκαλία όλων των αντικειμένων του αθλήματος, που αφορούν στη βασική ατομική τεχνική του μπλοκ και της άμυνας εδάφους και της ατομικής και ομαδικής τακτικής που αφορά στα συστήματα επίθεσης (επιθετικοί συνδυασμοί, αντεπίθεση) και άμυνας (άμυνα, ντουμπλάζ). Επίσης, εμπεριέχει την ειδική τακτική της ομάδας σε σχέση τον αντίπαλο, την ειδική προετοιμασία για αγωνιστικές συνθήκες και την οργάνωση αγώνων και τουρνουά. Οι διαλέξεις αφορούν στις μεθόδους προπόνησης αναπτυξιακών ηλικιών, καθώς και ανδρών και γυναικών. Περιεχόμενο των διαλέξεων είναι ακόμη, οι παράγοντες που επιδρούν στη βελτίωση και μεγιστοποίηση της απόδοσης από άποψη εργοφυσιολογίας, βιοκινητικής, αθλητικής ψυχολογίας και αθλητιατρικής, όπως επίσης η δομή και διοίκηση της Ομοσπονδίας Πετοσφαίρισης και των Σωματείων, διεθνώς και στην Ελλάδα και η πετοσφαίριση παραλίας και ατόμων με ειδικές ανάγκες.

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις, ώστε να μπορούν να διδάξουν, να προπονήσουν και να καθοδηγήσουν μεθοδικά την πετοσφαίριση στο σχολείο, σε συλλόγους με τμήματα υποδομής και σε ομάδες όλων των εθνικών κατηγοριών, καθώς και να εφαρμόζουν σύγχρονες μεθόδους προπόνησης και ανάλυσης απόδοσης.
Γνώσεις
- Να κατανοούν τις αρχές σχεδιασμού προπόνησης και ασκήσεων στην πετοσφαίριση
- Να γνωρίζουν την εφαρμοσμένη φυσιολογία του αθλήματος και τις ενεργειακές απαιτήσεις των αθλητών
- Να αναλύουν μεθόδους ανάπτυξης φυσικής κατάστασης και περιοδικότητας προπόνησης
- Να κατανοούν τον προγραμματισμό προπόνησης ανά περίοδο και αγωνιστικό κύκλο
- Να γνωρίζουν βασικές αρχές ψυχολογίας και τεχνικές ανατροφοδότησης στην πετοσφαίριση
- Να εξηγούν τη σημασία της ανάλυσης αγώνων και των δεικτών απόδοσης
- Να περιγράφουν τη χρήση εργαλείων ανάλυσης (Data Volley, στατιστική ανάλυση)
- Να αναγνωρίζουν και να εξηγούν τις αρχές ατομικής και ομαδικής τακτικής (side-

out και αντεπίθεση)
- Να περιγράφουν και να αναλύουν το συστήμα οργάνωσης του παιχνιδιού 5:1 σε προχωρημένο επίπεδο
- Να κατανοούν τις βασικές αρχές και τεχνικές της πετοσφαίρισης παραλίας, καθώς και την οργάνωση τουρνουά

Δεξιότητες
- Να σχεδιάζουν και να υλοποιούν ολοκληρωμένες προπονητικές μονάδες για βελτίωση φυσικής κατάστασης και τεχνικής
- Να εφαρμόζουν προπονητικά προγράμματα ανάλογα με το επίπεδο και τον αγωνιστικό κύκλο
- Να ενσωματώνουν τεχνικές ψυχολογικής υποστήριξης και ανατροφοδότησης σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο
- Να χρησιμοποιούν εργαλεία ανάλυσης αγώνων για αξιολόγηση ατομικής και ομαδικής απόδοσης
- Να εντοπίζουν και διορθώνουν τεχνικά και τακτικά λάθη με βάση δεδομένα και παρατήρηση
- Να καθοδηγούν ομάδες διαφορετικών επιπέδων σε συνθήκες προπόνησης και αγώνα
- Να εφαρμόζουν τεχνικές και τακτικές της πετοσφαίρισης παραλίας σε βασικό επίπεδο, σε αγωνιστικές και προπονητικές συνθήκες.

Ικανότητες
- Να σχεδιάζουν και οργανώνουν προπονητικά προγράμματα για διαφορετικά επίπεδα αθλητών.
- Να σχεδιάζουν και οργανώνουν προπονητικά προγράμματα της Πετοσφαίρισης παραλίας σε βασικό επίπεδο αθλητών και ομάδων
- Να προσαρμόζουν τη διδασκαλία και την προπόνηση με βάση ηλικία, επίπεδο, αγωνιστικό κύκλο και στόχους των αθλητών
- Να λαμβάνουν αποφάσεις σε σύνθετες αγωνιστικές και προπονητικές καταστάσεις
- Να διαχειρίζονται τη λειτουργία ομάδας, τη στρατηγική καθοδήγησης και τις προσαρμογές κατά τη διάρκεια του αγώνα
- Να εφαρμόζουν παιδαγωγικές και προπονητικές αρχές στη διδασκαλία και την προπόνηση
- Να ενισχύουν συνεργασία, επικοινωνία και συνοχή ομάδας
- Να επιδεικνύουν υπευθυνότητα, επαγγελματισμό και σεβασμό στο αθλητικό πλαίσιο

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις:

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

Πρακτικό μέρος:

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

Ε11 Ποδόσφαιρο Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

543 Διδακτική του Ποδοσφαίρου στη Φυσική Αγωγή
ΕΠ0282 Προπονητική του Ποδοσφαίρου

Σκοπός: Βασικός σκοπός του μαθήματος είναι η εκμάθηση των βασικών κατευθύνσεων για την οργάνωση και την πρακτική εφαρμογή της προπονητικής διαδικασίας των τεχνικών δεξιοτήτων στο άθλημα του ποδοσφαίρου, και η εξειδίκευση, ιδιαίτερα στις αναπτυξιακές ηλικίες, η αξιολόγηση στο τέλος της προπόνησης και η επίλυση των προβλημάτων με έμφαση στη σωστή καθοδήγηση. Οι φοιτητές/-ριες στο πλαίσιο του μαθήματος θα ενημερωθούν για τις τάσεις που επικρατούν στο σύγχρονο και τη σύγχρονη μεθοδολογική προσέγγιση της προπόνησης των τεχνικών δεξιοτήτων, μέσω της θεωρίας και της πρακτικής εφαρμογής, και θα κατανοήσουν τους θεωρητικούς άξονες που συνδέονται με την προπονητική του ποδοσφαίρου (συμπληρωματικές επιστήμες).Επιπλέον, θα γνωρίσουν τις ιδιαιτερότητες προσέγγισης και τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των αναπτυξιακών ηλικιών. Τέλος, να συνδέσουν τη θεωρία με την πράξη, να εξοικειωθούν με το σχεδιασμό των προπονητικών προγραμμάτων - ασκησιολογίου και την οργάνωση των ακαδημιών ποδοσφαίρου και να εξασκηθούν σε μεθοδολογικά και πρακτικά ζητήματα που μπορεί να προκύψουν από την προπονητική διαδικασία.

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Βασικές αρχές οργάνωσης της προπονητικής διαδικασίας στο ποδόσφαιρο
- Σύγχρονες τάσεις και μεθοδολογικές προσεγγίσεις στην προπόνηση ποδοσφαίρου
- Θεωρητικοί άξονες της προπονητικής (συμπληρωματικές επιστήμες)
- Ιδιαιτερότητες προπόνησης σε αναπτυξιακές και παιδικές ηλικίες
- Αρχές αξιολόγησης της προπονητικής διαδικασίας
- Δομή και οργάνωση ακαδημιών και ομάδων ποδοσφαίρου

Δεξιότητες
- Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων και ασκησιολογίου
- Πρακτική εφαρμογή προπονητικών μεθόδων στο ποδόσφαιρο
- Αξιολόγηση προπόνησης και εντοπισμός προβλημάτων
- Επίλυση πρακτικών και μεθοδολογικών ζητημάτων κατά την προπόνηση
- Σύνδεση θεωρίας με την πράξη στην προπονητική διαδικασία
- Αποτελεσματική καθοδήγηση αθλητών, ιδιαίτερα σε μικρές ηλικίες

Ικανότητες

- Ολοκληρωμένη οργάνωση και διαχείριση προπονητικής διαδικασίας
- Προσαρμογή της προπόνησης στις ανάγκες αναπτυξιακών ηλικιών
- Κριτική αξιολόγηση και βελτίωση προπονητικών πρακτικών
- Συνδυαστική αξιοποίηση θεωρητικών γνώσεων και πρακτικής εμπειρίας
- Διαχείριση και οργάνωση ομάδων ή ακαδημιών ποδοσφαίρου
- Αντιμετώπιση σύνθετων καταστάσεων που προκύπτουν στην προπονητική πράξη

Διδακτικές ενότητες

Θεωρία:

1. Εισαγωγή στο Πρόγραμμα / What is Football? /Οι Φάσεις του Παιχνιδιού Reality Based Learning
2. Μοντέλο μεθοδολογίας επιπέδου UEFA C (Εισαγωγή / Διδασκαλία / Εκπαίδευση)
3. Profile προπονητή UEFA C / Ο προπονητής στις αναπτυξιακές ηλικίες
4. Οργάνωση προπόνησης / Περιεχόμενα προπόνησης
5. Διόρθωση λαθών – Ανατροφοδότηση
6. Τεχνική επιδεξιότητα / Προπόνηση τεχνικής
7. Ατομική αμυντική τακτική
8. Υποομαδική τακτική
9. Οργανωτική δομή αγώνων και σχηματισμοί στο αναπτυξιακό ποδόσφαιρο
10. Αγωνιστικά παιχνίδια
11. Ταλέντο
12. Προγραμματισμός αναπτυξιακών ηλικιών
13. Προθέρμανση (Warm-up) / Πρακτική εφαρμογή
14. Προπόνηση νευρομυικής συναρμογής και ταχύτητας στο ποδόσφαιρο
15. Προπόνηση αντοχής στο ποδόσφαιρο
16. Προπόνηση δύναμης & ισχύος στο ποδόσφαιρο
17. Τεστ πεδίου
18. Βιολογική ωρίμανση / φυσιολογικές απαιτήσεις

Πράξη:

1. Πρακτική εφαρμογή του μοντέλου της διδασκαλίας τεχνικοτακτικών δεξιοτήτων
2. στις αναπτυξιακές ηλικίες (5 διδακτικές ενότητες)
3. Πρακτική εφαρμογή του μοντέλου της εκπαίδευσης τεχνικοτακτικών δεξιοτήτων
4. στις αναπτυξιακές ηλικίες (5 διδακτικές ενότητες)
5. Εφαρμογή δοκιμασιών και τεστ πεδίου στο ποδόσφαιρο (3 διδακτικές ενότητες)
6. Πρακτική εφαρμογή μεθοδολογίας για την ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων στις
7. αναπτυξιακές ηλικίες (5 διδακτικές ενότητες)
8. Εξετάσεις (8 διδακτικές ενότητες)

Ε11 Ποδόσφαιρο ΙΙ
ECTS: 16

Σκοπός: Βασικός σκοπός του μαθήματος είναι η εκμάθηση των βασικών κατευθύνσεων για την οργάνωση και την πρακτική εφαρμογή της προπονητικής διαδικασίας των τεχνικών-τακτικών δεξιοτήτων σε συνδυασμό με την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης στο άθλημα του ποδοσφαίρου, και η εξειδίκευση, ιδιαίτερα στις αναπτυξιακές ηλικίες, η αξιολόγηση στο τέλος της προπόνησης και η επίλυση των προβλημάτων με έμφαση στη σωστή καθοδήγηση. Οι φοιτητές/-ριες στο πλαίσιο του μαθήματος θα ενημερωθούν για τις τάσεις που επικρατούν στο σύγχρονο και τη σύγχρονη μεθοδολογική προσέγγιση της προπόνησης των τεχνικών-τακτικών δεξιοτήτων σε συνδυασμό με την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης, μέσω της θεωρίας και της πρακτικής εφαρμογής, και θα κατανοήσουν τους θεωρητικούς άξονες που συνδέονται μετην προπονητική του ποδοσφαίρου (συμπληρωματικές επιστήμες και συμμετοχή στα εργαστήρια του Τμήματος).Επιπλέον, θα γνωρίσουν

τις ιδιαιτερότητες προσέγγισης και τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των αναπτυξιακών ηλικιών. Τέλος, να συνδέσουν τη θεωρία με την πράξη, να εξοικειωθούν με το σχεδιασμό των προπονητικών προγραμμάτων - ασκησιολογίου και την οργάνωση των ακαδημιών ποδοσφαίρου και να εξασκηθούν σε μεθοδολογικά και πρακτικά ζητήματα που μπορεί να προκύψουν από την προπονητική διαδικασία.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Βασικές αρχές οργάνωσης της προπονητικής διαδικασίας στο ποδόσφαιρο ενηλίκων
- Σύγχρονες τάσεις και μεθοδολογικές προσεγγίσεις στην προπόνηση ποδοσφαίρου ενηλίκων
- Θεωρητικοί άξονες της προπονητικής (συμπληρωματικές επιστήμες)
- Αρχές αξιολόγησης της προπονητικής διαδικασίας ενηλίκων
- Δομή και οργάνωση ομάδων ποδοσφαίρου ενηλίκων
- Παράγοντες απόδοσης και προσαρμογής στην προπόνηση ενηλίκων

Δεξιότητες

- Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων και ασκησιολογίου για ενήλικες
- Πρακτική εφαρμογή προπονητικών μεθόδων στο ποδόσφαιρο ενηλίκων
- Αξιολόγηση προπόνησης και εντοπισμός προβλημάτων
- Επίλυση μεθοδολογικών και πρακτικών ζητημάτων κατά την προπονητική διαδικασία στους ενήλικες
- Σύνδεση θεωρίας με την πράξη
- Αποτελεσματική καθοδήγηση και επικοινωνία με ενήλικες αθλητές

Ικανότητες

- Ολοκληρωμένη οργάνωση και διαχείριση της προπονητικής διαδικασίας σε ομάδες ενηλίκων
- Προσαρμογή της προπόνησης στις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά ενηλίκων αθλητών
- Κριτική αξιολόγηση και βελτίωση προπονητικών πρακτικών στους ενήλικες
- Συνδυαστική αξιοποίηση θεωρητικών γνώσεων και πρακτικής εμπειρίας
- Διαχείριση ομάδων ποδοσφαίρου και προπονητικών καταστάσεων στο ποδόσφαιρο ενηλίκων
- Αντιμετώπιση σύνθετων προβλημάτων που προκύπτουν στην προπονητική πράξη στο ποδόσφαιρο ενηλίκων

Διδακτικές ενότητες

Θεωρία:

1. Μεθοδολογία εκπαίδευσης και προπόνησης UEFA B – Πρακτική εφαρμογή (Εκπαίδευση / Προπόνηση)
2. Profile προπονητή UEFA B / Ο προπονητής ενηλίκων
3. Συστήματα και σχηματισμοί στο σύγχρονο ποδόσφαιρο
4. Ρόλοι και καθήκοντα στις θέσεις (απαιτήσεις θέσεων στους σχηματισμούς)
5. Ομαδική Τακτική / άμυνα με προσανατολισμό τη μπάλα και στυλ παιχνιδιού
6. Ημίχρονο αγώνα
7. Μικρόκυλος
8. Ετήσιος προγραμματισμός στο ποδόσφαιρο ενηλίκων: προετοιμασία/αγωνιστική περίοδος/μεταβατική περίοδος
9. Περιοδισμός / Απόκτηση φόρμας
10. Πρόληψη τραυματισμών / Επαναφορά τραυματία
11. Η χρησιμότητα των νέων τεχνολογιών για τον έλεγχο της επιβάρυνσης
12. Ποδόσφαιρο γυναικών

13. Εργαστηριακά τεστ αξιολόγησης της απόδοσης
14. Ιατρικός έλεγχος ποδοσφαιριστών
15. Τακτική ανάλυση αγωνιστικής ενέργειας
16. Τακτική του τερματοφύλακα

Πράξη:
1. Πρακτική εφαρμογή του μοντέλου της εκπαίδευσης τεχνικοτακτικών δεξιοτήτων σε ενήλικες (6 διδακτικές ενότητες)
2. Πρακτική εφαρμογή του μοντέλου της προπόνησης τεχνικοτακτικών δεξιοτήτων σε ενήλικες (6 διδακτικές ενότητες)
3. Εφαρμογή δοκιμασιών και τεστ στο ποδόσφαιρο (3 διδακτικές ενότητες)
4. Πρακτική εφαρμογή μεθοδολογίας για την ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων σε ενήλικες (3 διδακτικές ενότητες)
5. Εξετάσεις (8 διδακτικές ενότητες)

Ε37 Ρυθμική Γυμναστική Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

545 Διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής στη Φυσική Αγωγή
ΕΠ0283 Προπονητική της Ρυθμικής Γυμναστικής

Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή των απαραίτητων γνώσεων στις φοιτήτριες, ώστε να είναι σε θέση να διδάξουν το αντικείμενο της ρυθμικής γυμναστικής, τόσο σε σχολικό και μαζικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο πρωταθλητισμού. Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος περιλαμβάνει: Ιστορική εξέλιξη της ρυθμικής γυμναστικής. Διεθνής κώδικας βαθμολογίας στο σχοινάκι και την μπάλα. Ανάλυση της θεωρίας της σύνθεσης προγραμμάτων στις μικρές ηλικίες και σε επίπεδο υψηλών επιδόσεων. Αξιολόγηση αγωνιστικών προγραμμάτων στο σχοινάκι και την μπάλα. Επιλογές κοριτσιών στη ρυθμική γυμναστική. Πλάνα προετοιμασίας για τις παγκορασίδες και κορασίδες. Εφαρμογή προπονητικών μεθόδων κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας. Επίσης, στις διαλέξεις αναπτύσσονται θέματα που άπτονται της χοροθεραπείας, της βιοκινητικής, της ρυθμικής αγωγής, της μουσικής, της χορογραφίας, του labanotation, της ολισθητικής γυμναστικής, της διατροφής, του μπαλέτου, της ψυχολογίας, και της πρόληψης των τραυματισμών.

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητής/-ήτρια θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Να κατανοεί τις αρχές (προπονητικές, εμβομηχανικές) που διέπουν την τεχνική των δεξιοτήτων σώματος και χειρισμών φορητών οργάνων που χρησιμοποιούνται στη ρυθμική γυμναστική
- Να γνωρίζει τα κριτήρια των στοιχείων της τεχνικής των δεξιοτήτων σώματος και χειρισμών φορητών οργάνων
- Να γνωρίζει τις αρχές που διέπουν τον προπονητικό προγραμματισμό για διαφορετικές ηλικίες
- Να αναλύει διδακτικά τα στοιχεία των δεξιοτήτων σώματος και χειρισμών φορητών οργάνων εντάσσοντας παιδαγωγικές μεθόδους διδασκαλίας
- Να εξηγεί με επάρκεια όλα τα παραπάνω σε αθλητές και αθλήτριες διαφορετικού αγωνιστικού επιπέδου και διαφορετικών ικανοτήτων
- Να κατανοεί βασικές αρχές άλλων γνωστικών αντικειμένων στην εφαρμογή τους στο άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής (π.χ. βιοχημεία, ψυχολογία, παιδαγωγική)

Δεξιότητες

- Να εκτελεί με προοδευτικό τρόπο βασικές δεξιότητες σώματος και φορητών οργάνων
- Να σχεδιάζει με κατάλληλο αναπτυξιακό τρόπο ασκήσεις, διδακτικές μονάδες και ιδακτικές ενότητες σε διαφορετικό
- Να εφαρμόζει αποτελεσματικά τις ασκήσεις, τις διδακτικές μονάδες και τις ενότητες χρησιμοποιώντας κατάλληλες παιδαγωγικές μεθόδους
- Να αξιολογεί με τη χρήση κατάλληλων κριτηρίων διαφορετικές διαστάσεις της διδασκαλίας για διαφορετικές ηλικίες
- Να εφαρμόζει αποτελεσματικά όλα τα στοιχεία που περιλαμβάνουν ένα προπονητικό πλάνο (βραχυπρόθεσμο/ μεσοπρόθεσμο/ μακροπρόθεσμο)

Ικανότητες

- Να οργανώνει με επάρκεια και ασφάλεια τα ζητούμενα στοιχεία περιεχομένου των δεξιοτήτων του αθλήματος της Ρυθμικής Γυμναστικής για ποικίλα επίπεδα (μαζικού, προαγωνιστικών ηλικιών, αναπτυξιακών ηλικιών, υψηλού αθλητισμού)
- Να αναπτύσσει διδακτικές ικανότητες, πρωτοβουλία και δημιουργικότητα κατά το σχεδιασμό και την εφαρμογή των ασκήσεων και των προπονητικών μονάδων
- Να συνεργάζεται αποτελεσματικά σε διαφορετικές συνθήκες και με διαφορετικές απαιτήσεις (ικανοτήτων/πολιτισμικές/υπόβαθρου/κ.λπ)
- Να λαμβάνει αποφάσεις για την αποτελεσματική διδασκαλία και διαχείριση των ομάδων
- Να οργανώνει όσα εμπλέκονται με το άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής για ποικίλα επίπεδα (μαζικού, προαγωνιστικών ηλικιών, αναπτυξιακών ηλικιών, υψηλού αθλητισμού)

Διδακτικές ενότητες

Θεωρία

1. Ιστορική εξέλιξη της Ρυθμικής Γυμναστικής. Παγκόσμια /Ευρωπαϊκή/ Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία. Οργάνωση του αθλήματος Διεθνώς και εντός της Ελλάδας. Οι οργανωτικές απαιτήσεις μια διοργάνωσης Ρυθμικής Γυμναστικής.
2. Διερεύνηση της ανάπτυξης των παιδιών (κινητικό-γνωστικόσυναισθηματικό/κοινωνικό/ηθικό) και αλληλεπίδραση της αναπτυξιακής πορείας με την ενασχόληση με τη Ρυθμική Γυμναστική.
3. Τεχνική ανάλυση των απλών και σύνθετων δεξιοτήτων αλμάτων της Ρυθμικής Γυμναστικής. Ανάλυση της διδακτικής μεθοδολογίας, προασκήσεις. Προαπαιτούμενα.
4. Τεχνική ανάλυση δεξιοτήτων των απλών και σύνθετων ισορροπίας. της Ρυθμικής Γυμναστικής. Ανάλυση της διδακτικής μεθοδολογίας, προασκήσεις. Προαπαιτούμενα.
5. Τεχνική ανάλυση δεξιοτήτων στροφών και προακροβατικών Ανάλυση της διδακτικής μεθοδολογίας, προασκήσεις. Προαπαιτούμενα. Ειδικές απαιτήσεις και ειδικές ασκήσεις για ανάπτυξη της ειδικής φυσικής κατάστασης.
6. Τεχνική ανάλυση φορητών οργάνων σχοινί, μπάλα. Ανάλυση των τεχνικών στοιχείων όπως ορίζονται από το Διεθνή Κώδικα Βαθμολογίας.
7. Ρυθμική κινητική αγωγή για το άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής. Πώς μπορεί να διδαχθούν στοιχεία του ρυθμού, συνδυασμοί του ρυθμού με την κίνηση, με τρόπους που απαιτούνται από το άθλημα.
8. Ανάλυση της θεωρίας της σύνθεσης προγραμμάτων στις μικρές ηλικίες και σε προ-αγωνιστικό / αγωνιστικό επίπεδο. Χορογραφία ατομικού
9. Το περιεχόμενο του κλασικού χορού εξειδικευμένο στο άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής. Δεξιότητες του μπαλέτου και του σύγχρονου χορού για την μπάρα και το κέντρο, εξειδικευμένες για το άθλημα.
10. Διεθνής Κώδικας Βαθμολογίας ατομικού αγωνίσματος. Ιστορική εξέλιξη του Κώδικα Βαθμολογίας. Ανάλυση των γενικών στοιχείων του.
11. Διεθνής Κώδικας Βαθμολογίας ατομικού αγωνίσματος. Ανάλυση των

απαιτήσεων του για το ατομικό αγώνισμα κατηγορίας γυναικών και νεανίδων (Δυσκολία Σώματος, Δυσκολία Οργάνου, Καλλιτεχνία, Εκτέλεση).
12. Ανάλυση και ανάπτυξη χορογραφίας ομαδικού αγωνίσματος (ensemble) με ένα είδος οργάνου και με μεικτούς συνδυασμούς οργάνων.
13. Αναπτυξιακές απαιτήσεις και διδακτική μεθοδολογία. Τρόποι καλλιέργειας της καλλιτεχνίας των αθλητριών διαφορετικών ηλικιών.

Πράξη

1. Εφαρμογή της εξειδικευμένης προθέρμανσης στη Ρυθμική Γυμναστική. Διαφοροποίηση ανά ηλικιακή κατηγορία και επίπεδο αθλητριών. Πώς εντάσσονται οι ασκήσεις του κλασικού χορού στο άθλημα (μπάρα και κέντρο). Ανάλυση της τεχνικής.
14. Εφαρμογή της διδακτικής αλληλουχίας των βασικών αλμάτων της Ρυθμικής Γυμναστικής (saut de chat, sissone, ελαφίνα, ζετέ, ανγλέ). Προπαρασκευαστικά βήματα. Ιδιαίτερες σειρές προασκήσεων.
15. Εφαρμογή της διδακτικής αλληλουχίας των βασικών δεξιοτήτων ισορροπίας της Ρυθμικής Γυμναστικής (passé, arabesque, attitude, à la seconde, élevé). Προπαρασκευαστικά βήματα. Ιδιαίτερες σειρές προασκήσεων.
16. Εφαρμογή της διδακτικής αλληλουχίας των βασικών δεξιοτήτων στροφών της Ρυθμικής Γυμναστικής (passé, arabesque, attitude, à la seconde, élevé), με περιστροφή en de dans en dehors. Προπαρασκευαστικά βήματα. Εξειδικευμένες σειρές προασκήσεων.
17. Εκμάθηση ασκήσεων από τη βασική τεχνική του σχοινιού με προσέγγιση την υψηλή τεχνική του οργάνου. Διδακτική αλληλουχία, προσέγγιση για διαφορετικές ηλικίες αθλητριών και διαφορετικό επίπεδο ασκούμενων. Ασκήσεις επιδεξιότητας χεριών και ποδιών.
18. Εκμάθηση ασκήσεων από τη τεχνική του σχοινιού με προσέγγιση την υψηλή τεχνική του οργάνου. Διδακτική αλληλουχία, προσέγγιση για διαφορετικές ηλικίες αθλητριών και διαφορετικό επίπεδο ασκούμενων.
19. Ανάπτυξη ασκησιολογίου για την καλλιέργεια της μουσικότητας και της καλλιτεχνίας στο άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής.
20. Εκμάθηση ασκήσεων από τη βασική τεχνική της μπάλας με προσέγγιση την υψηλή τεχνική του οργάνου. Διδακτική αλληλουχία, προσέγγιση για διαφορετικές ηλικίες αθλητριών και διαφορετικό επίπεδο ασκούμενων. Κυματισμοί σώματος, κυματισμοί χεριών: διδακτική μεθοδολογία.
21. Εκμάθηση ασκήσεων από τη τεχνική της μπάλας με προσέγγιση την υψηλή τεχνική του οργάνου. Διδακτική αλληλουχία, προσέγγιση για διαφορετικές ηλικίες αθλητριών και διαφορετικό επίπεδο ασκούμενων. Χορογραφικοί συνδυασμοί μπάλας και σχοινιού.
22. Εφαρμογή της διδακτικής αλληλουχίας σύνθετων αλμάτων (fouette, entrelace), ισορροπιών (δαχτυλίδι, υπερέκταση, ζυγαριά, πανσέ, Σακούρα) της Ρυθμικής Γυμναστικής. Συνδυασμοί των ασκήσεων του σώματος με δεξιότητες χειρισμού με το σχοινάκι και με την μπάλα σε ατομικό επίπεδο και ομαδικό.
23. Χορογραφικές οδηγίες για τη σωστή τοποθέτηση των ασκήσεων και των συνδετικών στοιχείων για τις μικρές ηλικίες στο σχοινάκι και στην μπάλα σύμφωνα με τη μεθοδολογική αλληλουχία.
24. Χορογραφικές οδηγίες και υιοθέτηση κατευθυντήριων οδηγιών για την ανάπτυξη της χορογραφία με στόχο τη σωστή τοποθέτηση των ασκήσεων και των συνδετικών στοιχείων για τις μικρές ηλικίες στο ελεύθερο σώμα, στο σχοινάκι και στην μπάλα σύμφωνα με τις απαιτήσεις του εσωτερικού κανονισμού και του κανονισμού των Διεθνών Κανονισμών.
25. Εφαρμογή των κατευθυντήριων γραμμών για την ανάπτυξη και τη διδασκαλία χορογραφιών ομαδικού χωρίς φορητό όργανο, με ένα είδος φορητού οργάνου (π.χ σχοινάκι ή μπάλα) και με δύο είδη φορητών οργάνων (σχοινάκι και μπάλα).

Ε37 Ρυθμική Γυμναστική ΙΙ
ECTS: 16

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητής/-ήτρια θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοεί τις τεχνικές της Ρυθμικής γυμναστικής, στις σύνθετες ασκήσεις τόσο σώματος όσο και των φορητών οργάνων για τον υψηλό αθλητισμό.
- Να γνωρίζει τα χαρακτηριστικά και τη χρήση των τριών οργάνων (στεφάνι, κορύνες, κορδέλα) καθώς και συνδυασμών τους.
- Να αναλύει τις διδακτικές μεθόδους και τη μεθοδολογία διδασκαλίας ανάλογα με τη βιολογική και προπονητική ηλικία των αθλητριών στα τρία παραπάνω όργανα
- Να εξηγεί με επιστημονικό τρόπο τις δεξιότητες σώματος και χειρισμού και τις προασκήσεις για την εκμάθηση αυτών.
- Να κατανοεί τη δομή και τις απαιτήσεις των προπονητικών πλάνων για διαφορετικές αγωνιστικές κατηγορίες.
- Να γνωρίζει και να εφαρμόζει τον Διεθνή κώδικα βαθμολογίας στις αγωνιστικές συνθέσεις (ατομικού- ομαδικού)

Δεξιότητες

- Να εκτελεί τις δεξιότητες ασκήσεων σώματος και χειρισμού των οργάνων της Ρυθμικής γυμναστικής που διδάσκονται στο εξάμηνο.
- Να σχεδιάζει προπονητικά πλάνα για διαφορετικές ηλικιακές και αγωνιστικές κατηγορίες διαφοροποιώντας τις απαιτήσεις.
- Να εφαρμόζει με τρόπο αποτελεσματικό κατάλληλες διδακτικές μεθόδους βασιζόμενος/η στις ανάγκες και στην ηλικία των αθλητριών.
- Να αξιολογεί την απόδοση των αθλητριών σε ατομικό και ομαδικό αγώνισμα σύμφωνα με τον κώδικα βαθμολογίας.
- Να χρησιμοποιεί τη μουσική και τον ρυθμό για την ανάπτυξη της κινητικής έκφρασης σε αθλήτριες υψηλού αθλητισμού (κατηγορίες νεανίδων και γυναικών).

Ικανότητες

- Να οργανώνει προπονήσεις και διδακτικές ενότητες Ρυθμικής γυμναστικής.
- Να αναπτύσσει ολοκληρωμένα προγράμματα εκπαίδευσης για αθλήτριες διαφορετικών επιπέδων.
- Να συνεργάζεται αποτελεσματικά με αθλήτριες, γονείς και άλλους προπονητές.
- Να λαμβάνει αποφάσεις κατά τη διδασκαλία και την προπονητική διαδικασία.
- Να συμμετέχει υπεύθυνα ως κριτής σε αγώνες εθνικού επιπέδου.

Διδακτικές ενότητες

1. Εκμάθηση ασκήσεων με τη βασική τεχνική της μπάλας σε επίπεδο υψηλής τεχνικής του οργάνου. Προασκήσεις για το άλμα jeti en tournant και illusion. Συνδυασμοί ακροβατικών στοιχείων .
2. Κυλίσματα απλά και σύνθετα στο σώμα πάνω σε ασκήσεις δυσκολίας Α. Εξάσκηση στο άλμα jeti en tournant και τις παραλλαγές του.

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

E14 Ταεκβοντό WT I
ECTS: 16

Προαπαιτούμενο μάθημα ειδικότητας

063 Ταεκβοντό WT

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές -τριες θα έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές ικανότητες, ώστε να μπορούν να διδάξουν σωστά και ολοκληρωμένα το άθλημα του Ταεκβοντό στην παιδική ηλικία με την προοπτική της αθλητικής ενασχόλησης μελλοντικά, καθώς και σε ασκούμενους όλων των ηλικιών με την προοπτική της ευχάριστης και ασφαλούς άσκησης (σπορ, φυσική δραστηριότητα, αυτοάμυνα).

Γνώσεις

- Να κατανοεί τις ανάγκες των ασκουμένων.
- Να γνωρίζει τις αρχές της προπονητικής .
- Να μπορεί να αναλύει τις δύσκολες τεχνικές.
- Να μπορεί να εξηγεί τις λεπτομέρειες του αθλήματος.

Δεξιότητες

- Να εκτελεί σωστά τις τεχνικές.
- Να σχεδιάζει εύστοχα μια προπονητική μονάδα.
- Να εφαρμόζει τις αρχές της αθλητικής επιστήμης.
- Να αξιολογεί δίκαια τις ικανότητες των ασκουμένων.

Ικανότητες

- Να οργανώνει ένα σωστό ετήσιο προπονητικό πρόγραμμα.
- Να βοηθά στην ανάπτυξη της προσωπικότητας των αθλητών/τριών.
- Να συνεργάζεται αρμονικά με άλλους προπονητές και επαγγελματίες του αθλητισμού.
- Να λαμβάνει ωφέλιμες αποφάσεις για την εξέλιξη των αθλητών/τριών.

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

1. Εισαγωγή. Ιστορία και Φιλοσοφία του Ταεκβοντό και των Μαχητικών τεχνών.
2. Εμφάνιση της Άοπλης και Ένοπλης μάχης στην Αρχαία Ελλάδα. Ιστορία και ανάπτυξη του Ταεκβοντό Διεθνώς και στην Ελλάδα.
3. Προπόνηση Ταεκβοντό στην παιδική ηλικία (Ι): σωματική ανάπτυξη, στόχοι προπόνησης, συναρμοστικές ικανότητες, εκμάθηση τεχνικής και τακτικής.
4. Προπόνηση Ταεκβοντό στην παιδική ηλικία (ΙΙ): ψυχοκινητική ανάπτυξη, αερόβια/αναερόβια αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, ευκαμψία, ευκινησία.
2. Προπόνηση στην Εφηβική ηλικία: τεχνική, τακτική, φυσική κατάσταση.
3. Βασικές αρχές για την βελτίωση της απόδοσης στο Ταεκβοντό.
4. Διδακτική της τεχνικής & Μεθοδολογία της διδασκαλίας στο Ταεκβοντό.
5. Επίδραση της άσκησης στο Ταεκβοντό στην ωρίμανση του εγκεφάλου και του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος του παιδιού.
6. Ανάλυση του Αγωνιστικού Ταεκβοντό (Ι): τεχνική, τακτική και φυσική κατάσταση.
7. Ανάλυση του Αγωνιστικού Ταεκβοντό (ΙΙ): ψυχολογικοί και άλλοι σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση.
8. Εγκεφαλική λειτουργία στο Ταεκβοντό. Επεξεργασία πληροφοριών, λήψη απόφασης και εξάσκηση της τακτικής του αγώνα.
9. Άσκηση και Κακώσεις στο Ταεκβοντό. Αίτια-Πρόληψη-Αντιμετώπιση.
10. Κρανιοεγκεφαλικές Κακώσεις στο Ταεκβοντό. Αίτια-Πρόληψη-Αντιμετώπιση.

Πρακτικό μέρος

Α. Αγωνιστικό Taekwondo

1. Τεχνικές αγώνα: Paltung chagi Mirro chagi, Yop chagi, Dwit chagi. Dollyo chagi, Bituro chagi. Naerio chagi, An chagi, Bakat chagi. Huryeo chagi, Bandal Dollyo chagi.
2. Τεχνικές αγώνα: Διπλές & Τριπλές τεχνικές.
3. Συνδυασμοί: Προσποιήσεις και τεχνικές.
4. Συνδυασμοί: Βηματισμοί επίθεσης και τεχνικές.
5. Συνδυασμοί: Βηματισμοί αντεπίθεσης και τεχνικές.
6. Συνδυασμοί: Πλάγια κίνηση και τεχνικές.
7. Κινησιολογία στον αγώνα

Β. Τεχνικό Taekwondo

1. Βασικές αμυντικές τεχνικές των Poomsae (Βασικά μπλοκ και τρεις βηματισμοί).
2. Μεθοδολογία Διδασκαλίας των Poomsae.
3. Εκμάθηση των Poomsae: 1ο - 5ο.

Ε14 Ταεκβοντό WT ΙΙ
ECTS: 16

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

Γνώσεις

- Να κατανοεί τις ανάγκες των ασκουμένων.
- Να γνωρίζει τις αρχές της προπονητικής.
- Να μπορεί να αναλύει τις δύσκολες τεχνικές.
- Να μπορεί να εξηγεί τις λεπτομέρειες του αθλήματος.

Δεξιότητες

- Να εκτελεί σωστά τις τεχνικές.
- Να σχεδιάζει εύστοχα μια προπονητική μονάδα.
- Να εφαρμόζει τις αρχές της αθλητικής επιστήμης.
- Να αξιολογεί δίκαια τις ικανότητες των ασκουμένων.

Ικανότητες

- Να οργανώνει ένα σωστό ετήσιο προπονητικό πρόγραμμα.
- Να βοηθά στην ανάπτυξη της προσωπικότητας των αθλητών/τριών.
- Να συνεργάζεται αρμονικά με άλλους προπονητές και επαγγελματίες του αθλητισμού.
- Να λαμβάνει ωφέλιμες αποφάσεις για την εξέλιξη των αθλητών/τριών.

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

1. Αρχές της Προπονητικής.
2. Φυσιολογία της προπόνησης (I): Μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας, Καρδιαγγειακή λειτουργία και άσκηση, Μυϊκές ίνες.
3. Φυσιολογία της προπόνησης (II): Νευρομυϊκό σύστημα και άσκηση, Ορμόνες και άσκηση, Άσκηση-ασθένειες και ανοσολογικό.
4. Φυσιολογία της προπόνησης (III): Άσκηση και ψυχικές νόσοι, Απώλεια βάρους στο Ταεκβοντό, Κόπωση, Θερμορύθμιση.
5. Σχεδιασμός ετήσιου προπονητικού προγραμματισμού στο αγωνιστικό Ταεκβοντό: Μακρόκυκλοι, Μεσόκυκλοι.
6. Εξάσκηση τεχνικής, τακτικής και φυσικής κατάστασης στο αγωνιστικό Ταεκβοντό με διαφοροποίηση σε κάθε Μακρόκυκλο και Μεσόκυκλο.
7. Σχεδιασμός των Μικρόκυκλων και εξειδίκευση του προπονητικού τους περιεχομένου ανάλογα με τον Μεσόκυκλο που ανήκουν.
8. Σχεδιασμός της προπονητικής μονάδας στο αγωνιστικό Ταεκβοντό, ανάλογα με τον στόχο της (βελτίωση της τεχνικής, της αερόβιας ή αναερόβιας ικανότητας, κ.λπ.).
9. Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/τριών ενόψει αγώνων (I): Mental training, Ιδανικό επίπεδο διέγερσης, Διαχείριση άγχους.
10. Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/τριών ενόψει αγώνων (II): Προσοχή, Αυτοσυγκέντρωση, Μνήμη, Αυτοδιάλογος.
11. Coaching-καθοδήγηση και έλεγχος των μεταβαλλόμενων συνθηκών του αγώνα.
12. Διατροφική υποστήριξη των αθλητών/τριών στο Ταεκβοντό. Επίτευξη ιδανικού αγωνιστικού βάρους και μεγιστοποίηση της απόδοσης. Συμπληρώματα Διατροφής.
13. Επίδραση της έντονης διαλειμματικής προπόνησης (intervall) στην ταχύτητα, στην αναερόβια αντοχή και στην Καρδιακή Συχνότητα των αθλητών/τριών.

Πρακτικό μέρος

Αγωνιστικό Taekwondo

1. Βελτίωση τεχνικής και αερόβιας αντοχής στο Ταεκβοντό: Ειδικά προπονητικά συστήματα.
2. Βελτίωση της ικανότητας του ρυθμού και του μυϊκού συντονισμού στο Ταεκβοντό: Συνδυασμοί ειδικών αγωνιστικών τεχνικών.
3. Τεχνικές επίθεσης: Συνδυασμοί σύνθετων επιθέσεων.
4. Τεχνικές αντεπίθεσης: Συνδυασμοί αντεπιθέσεων σε 1ο και 2ο χρόνο.
5. Πλάγια κίνηση.
6. Σύγχρονες μέθοδοι λειτουργικής ενδυνάμωσης των μυϊκών ομάδων των άνω και κάτω άκρων, με εξειδικευμένες ασκήσεις για το Ταεκβοντό.
7. Αγώνες (Ι): Εξάσκηση τακτικής, Αγώνες υπό συνθήκες περιορισμού, Ελεύθεροι αγώνες (με καθοδήγηση και διόρθωση λαθών).
8. Αγώνες (ΙΙ): Stresstraining (αγώνες υπό δύσκολες/αντίξοες συνθήκες).
9. Εξάσκηση αναερόβιας αγαλακτικής ικανότητας στο Ταεκβοντό.
10. Εξάσκηση αναερόβιας γαλακτικής ικανότητας στο Ταεκβοντό.

Τεχνικό Taekwondo

Εκμάθηση 6ο - 9ο Poomsae (Ύλη έως: 2ο DAN).

Ε36 Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες και Αθλητικός Τουρισμός Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

231Ε Οργάνωση και Διοίκηση του Αθλητισμού

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

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Περιγράφουν τα βασικά χαρακτηριστικά των αθλημάτων βουνού και της υπαίθριας αναψυχής.
- Κατανοούν τις αρχές του outdoor fitness και της άσκησης στο φυσικό περιβάλλον.
- Αναγνωρίζουν βασικές τεχνικές πεζοπορίας, ορειβασίας και αναρρίχησης.

Δεξιότητες

- Εφαρμόζουν βασικές τεχνικές πεζοπορίας και κινούνται με ασφάλεια σε φυσικό περιβάλλον.
- Εκτελούν βασικές τεχνικές αναρρίχησης (σε φυσικό και τεχνητό πεδίο – top

rope).
- Δένουν και χρησιμοποιούν βασικούς ορειβατικούς κόμπους και συστήματα ασφάλισης.

Ικανότητες
- Συμμετέχουν με ασφάλεια και υπευθυνότητα σε δραστηριότητες βουνού και υπαίθρου.
- Λαμβάνουν αποφάσεις σε πραγματικές συνθήκες φυσικού περιβάλλοντος.
- Διαχειρίζονται κινδύνους και απρόβλεπτες καταστάσεις στο πεδίο.

Διδακτικές ενότητες
1. Εισαγωγή στα Αθλήματα του Βουνού, Outdoor Fitness: Παιχνίδια Γνωριμίας Περιβαλλοντικά παιχνίδια
2. Πεζοπορία στο Σειχ Σου (Πράξη), Outdoor fitness: Άσκηση – Φυσική Κατάσταση
3. 3 Αναρρίχηση Ι (Ρετζίκι - χαμηλά βράχια) Άσκηση Outdoor fitness Δραστηριότητες της Υπαίθριας Αναψυχής
4. Ορειβατικοί κόμποι Ι Πεζοπορία – Ορειβασία θεωρία & Πράξη Φυσική Κατάσταση για Outdoor training
5. Ορειβ. κόμποι ΙΙ και συστήματα ασφάλισης Outdoor events: management Εξατομικευμένα Προγράμματα για Outdoor Training Πεζοπορία – Ορειβασία _Πράξη
6. Αναρρίχηση ΙΙ (Ρετζίκι – Top rope) Ανάλυση Ανταγωνισμού Παράμετροι Εξατομικευμένων Προγραμμάτων Πεζοπορία – Ορειβασία _Πράξη
7. Η Αγορά της Υπ. Αθλητικής Αναψυχής Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Ζωής, Ενσυναίσθηση (Θεωρία) Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Ζωής (Πράξη)
8. Απόδοση και εγκλιματισμός στο υψόμετρο Βασικές Αρχές Μάρκετινγκ Ι Ολοκληρωμένα Προγράμματα outdoor training Άσκηση- Φυσική Κατάσταση
9. Περιβαλλοντική εκπαίδευση επίσκεψη στον υγρότοπο του δέλτα Αξιού- Outdoor development and fitness-Άσκηση – Φυσική Κατάσταση
10. Άσκηση και προπόνηση στο υψόμετρο Πεζοπορία στο Χορτιάτη- Fitness στο φυσικό περιβάλλον (1) Άσκηση – Φυσική Κατάσταση
11. Κατασκηνώσεις και Σπορ Περιπέτειας Fitness στο φυσικό περιβάλλον (2) Ελεύθερη Κατασκήνωση (Πράξη)
12. Αναρρίχηση σε τεχνητή πίστα Το επάγγελμα του Οδηγού Βουνού Fitness στο φυσικό περιβάλλον (3) Indoor climbing
13. Παρουσίαση Εργασιών Σύνοψη

Ε36 Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες και Αθλητικός Τουρισμός ΙΙ
ECTS: 16

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Κατανοούν προχωρημένες τεχνικές πεζοπορίας και προσανατολισμού (χάρτης, πυξίδα, GPS).
- Περιγράφουν τεχνικές αναρρίχησης προχωρημένου επιπέδου (lead climbing, ασφάλιση).
- Αναγνωρίζουν αρχές διάσωσης στο βουνό και παροχής πρώτων βοηθειών στην ύπαιθρο.
- Κατανοούν σύνθετα συστήματα κόμπων και διατάξεων ασφάλισης/διάσωσης.

Δεξιότητες
- Χρησιμοποιούν αποτελεσματικά χάρτη, πυξίδα και GPS για προσανατολισμό.

- Εφαρμόζουν τεχνικές αναρρίχησης lead και χειρίζονται συστήματα ασφάλισης.
- Εκτελούν βασικές διαδικασίες διάσωσης και παροχής πρώτων βοηθειών στο πεδίο.

Ικανότητες

- Δρουν με αυτονομία και υπευθυνότητα σε απαιτητικά φυσικά περιβάλλοντα.
- Διαχειρίζονται κρίσεις και έκτακτες καταστάσεις στο βουνό.
- Λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις υπό πίεση και αβεβαιότητα.

Διδακτικές ενότητες

1. Προχωρημένες Τεχνικές Πεζοπορίας και Προσανατολισμός (χάρτης – πυξίδα – GPS)
2. Αναρρίχηση ΙΙΙ (Lead climbing – τεχνικές και ασφάλιση)
3. Διάσωση στο Βουνό και Πρώτες Βοήθειες στην Ύπαιθρο
4. Προχωρημένοι Ορειβατικοί Κόμποι και Συστήματα Διάσωσης
5. Διαχείριση Κινδύνου και Ασφάλεια σε Outdoor Δραστηριότητες
6. Σχεδιασμός και Ηγεσία Ομάδων στην Ύπαιθρο (Outdoor Leadership)
7. Ψυχολογία Υπαίθριων Δραστηριοτήτων και Λήψη Αποφάσεων
8. Προπόνηση Αντοχής και Δύναμης για Ορεινά Αθλήματα
9. Survival Skills και Διαβίωση στη Φύση (Bushcraft)
10. Outdoor Event Planning και Διοργάνωση Δραστηριοτήτων Βουνού
11. Βιώσιμη Ανάπτυξη και Περιβαλλοντική Διαχείριση Υπαίθριων Δραστηριοτήτων
12. Επαγγελματικές Δεξιότητες στον Τομέα Outdoor (Οδηγός Βουνού, Coaching, Επιχειρηματικότητα)
13. Πρακτική Εφαρμογή: Ολοκληρωμένο Outdoor Project / Εκπαιδευτική Εκδρομή / Παρουσιάσεις

E17 Χειμερινά Αθλήματα - Χιονοδρομία Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

053 Ορειβασία
055 Χιονοδρομία

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοεί τη βασική τεχνική της αλπικής χιονοδρομίας και τις αρχές κίνησης στο χιόνι
- Να γνωρίζει τον εξοπλισμό χιονοδρομίας και τη σωστή χρήση και συντήρησή του
- Να αναλύει τις βασικές τεχνικές κατάβασης (στάση σώματος, ισορροπία, στροφές, πέδηση)
- Να εξηγεί τους κανόνες ασφάλειας και συμπεριφοράς στις πίστες (κανονισμοί FIS)
- Να αναγνωρίζει τις συνθήκες χιονιού και τις επιπτώσεις τους στην τεχνική και την ασφάλεια

Δεξιότητες

- Να εκτελεί βασικές τεχνικές χιονοδρομίας (εκκίνηση, στάση, στροφές snowplow)
- Να σχεδιάζει απλές διαδρομές κατάβασης σε πίστες αρχαρίων
- Να εφαρμόζει κανόνες ασφαλούς κίνησης σε οργανωμένο χιονοδρομικό περιβάλλον
- Να αξιολογεί την προσωπική του/της απόδοση και να εντοπίζει λάθη τεχνικής
- Να προσαρμόζει την τεχνική του/της ανάλογα με το έδαφος και τις καιρικές συνθήκες

Ικανότητες

- Να οργανώνει την προσωπική του/της προετοιμασία πριν τη χιονοδρομία (εξοπλισμός, ένδυση, ασφάλεια)
- Να αναπτύσσει βασική αυτονομία στην εκτέλεση δραστηριοτήτων χιονοδρομίας
- Να συνεργάζεται με άλλους στο πλαίσιο ομαδικής άσκησης στο χιονοδρομικό πεδίο
- Να λαμβάνει αποφάσεις για την ασφαλή κίνηση και συμπεριφορά στην πίστα
- Να επιδεικνύει υπευθυνότητα και τήρηση κανόνων σε αθλητικό περιβάλλον

Διδακτικές ενότητες

1. Ιστορική αναδρομή στο αλπικό σκι, ΣΔΑ, χιονοσανίδα, ορειβατικό σκι και αθλητικές δραστηριότητες. Εμφάνιση, ανάπτυξη, εξέλιξη της αγωνιστικής χιονοδρομίας. Εξοπλισμός στο αλπικό σκι, στο ΣΔΑ, χιονοσανίδα, ορειβατικό σκι τεχνικά χαρακτηριστικά, συντήρηση. Μεταφορά εξοπλισμού στο πεδίο, εξοικείωση με τον εξοπλισμό και το χώρο.
2. Βασική στάση - θέση στα σκι, κίνηση σε ευθεία, φρένο «Λ». Τρόποι ανάβασης πλαγιάς, τεχνικές, Χρήση διαφορετικών τύπων αναβατήρων. Στροφή «Λ», μεθοδολογία, τεχνική ανάλυση. Στροφή προς την κατηφόρα, στροφή προς το βουνό.
3. Μεταβολή με τα σκι, άλλοι τρόποι αλλαγής κατεύθυνσης. Πλαγιοδρόμηση - πλαγιολίσθηση, συνδυασμοί. Κοφτή -απότομη στροφή για σταμάτημα. Κίνηση σε μη επίπεδο έδαφος.
4. Μηχανισμός στροφών & Μηχανισμός ελάφρυνσης. Στροφή στέμ & Βασική παράλληλη στροφή. Στροφές με βηματισμούς. Κίνδυνοι για την υγεία του αθλητή στο βουνό, πρόληψη, αντιμετώπιση.
5. Περιστροφή με τα σκι. Βασική παράλληλη κλειστή στροφή. Βασική κλειστή στροφή swing. Αγωνιστική παράλληλη στροφή με βηματισμό.
6. Στροφές τύπου carving. Αγωνιστικό σκι, πόρτες και διαδρομές, Τύποι εκκινήσεων. Σλάλομ & Γιγαντιαίο σλάλομ. Σούπερ γιγαντιαίο σλάλομ & Ελευθέρη κατάβαση.
7. Σκι σε πούδρα, Στροφές και τεχνική τέλεμαρκ.
   Ειδική προπονητική στο Αλπικό σκι I
   Ειδική προπονητική στο Αλπικό σκι II
   Ειδική προπονητική στο Αλπικό σκι III
8. Ειδική προπονητική στο Αλπικό σκι IV. Βασική τεχνική στο ΣΔΑ.
9. Άσκηση στον προσομοιωτή χιονοδρομίας (I,II)
10. Ξηρά προπόνηση στο αλπικό σκι με inline rollers
11. Φυσική κατάσταση για αθλητές του αλπικού σκι εκτός σεζόν
12. Πρακτική άσκηση στη χιονοδρομία (πρώτη βδομάδα).
13. Πρακτική άσκηση στη χιονοδρομία (δεύτερη βδομάδα).
14. Πρακτική άσκηση στη χιονοδρομία (τρίτη βδομάδα).

E17 Χειμερινά Αθλήματα - Χιονοδρομία II
ECTS: 16
Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Να κατανοεί τις βασικές αρχές τεχνικής στη χιονοσανίδα, στο ορειβατικό σκι, στην ορειβασία και στην αναρρίχηση
- Να γνωρίζει τον εξειδικευμένο εξοπλισμό κάθε δραστηριότητας και τη σωστή χρήση του (σανίδα, δέστρες, skins, σχοινιά, μέσα ασφάλισης κ.λπ.)
- Να αναλύει τις τεχνικές κίνησης και ισορροπίας σε χιονισμένο και βραχώδες περιβάλλον
- Να εξηγεί τους κανόνες ασφάλειας και πρόληψης ατυχημάτων σε ορεινό πεδίο (σύμφωνα με διεθνείς πρακτικές όπως της International Climbing and Mountaineering Federation)
- Να αναγνωρίζει περιβαλλοντικούς κινδύνους (καιρικές συνθήκες, χιονοστιβάδες, μορφολογία εδάφους)

Δεξιότητες

- Να εκτελεί βασικές τεχνικές χιονοσανίδας (στάση, ισορροπία, κατεύθυνση, στροφές)
- Να εκτελεί βασικές τεχνικές ορειβατικού σκι (ανάβαση με skins, μετατροπές, κατάβαση)
- Να εφαρμόζει βασικές τεχνικές ορειβασίας και πεζοπορίας σε χιονισμένο και ορεινό περιβάλλον
- Να εφαρμόζει βασικές τεχνικές αναρρίχησης και ασφάλισης (δέσιμο, belay, χρήση εξοπλισμού)
- Να αξιολογεί τις συνθήκες πεδίου και να προσαρμόζει την τεχνική και τη συμπεριφορά του/της

Ικανότητες

- Να οργανώνει δραστηριότητες σε ορεινό περιβάλλον με βάση την ασφάλεια και τον εξοπλισμό
- Να αναπτύσσει αυτονομία και υπευθυνότητα σε δραστηριότητες υπαίθρου
- Να συνεργάζεται αποτελεσματικά στο πλαίσιο ομάδας (σχοινοσυντροφιά, ομάδα κατάβασης κ.λπ.)
- Να λαμβάνει αποφάσεις σε συνθήκες μεταβαλλόμενου και δυνητικά επικίνδυνου περιβάλλοντος
- Να επιδεικνύει περιβαλλοντική συνείδηση και σεβασμό στο φυσικό περιβάλλον

Διδακτικές ενότητες

1. Πρακτική άσκηση στην χιονοσανίδα στον προσομοιωτή χιονοδρομίας (I, II, III)
2. Βασική θέση, ασκήσεις στο επίπεδο τερέν με ένα πόδι, βασική τεχνική στην στροφή, διάφοροι τύποι στροφών με επιβάρυνση και χωρίς. Ειδική προπονητική στην χιονοσανίδα.
3. Ειδική προπονητική στην χιονοσανίδα II. Ειδική προπονητική στην χιονοσανίδα III. Εισαγωγή στο Longboard πράξη. Ξηρά προπόνηση στην χιονοσανίδα. Σύγχρονα μέσα προπόνησης στην χιονοσανίδα (alpine & freestyle)
4. Εισαγωγή στο freestyle. Προπόνηση στο επίπεδο και στην συνέχεια σε dryslope με σανίδες.
5. Ορειβατικές δραστηριότητες (αγωνιστικές και μη). Ορολογία στην ορειβασία. Ορεινή πεζοπορία, προετοιμασία ομάδας για το βουνό. Κίνδυνοι κατά τη διάρκεια μιας πορείας στο βουνό.
6. Κανόνες ασφαλείας στο βουνό. Κίνδυνοι στο βουνό. Πρώτες βοήθειες στο βουνό. Προσανατολισμός.
7. Προσανατολισμός πρακτικό. Ορειβατικός εξοπλισμός-αναρριχητικά υλικά, χρήση, συντήρηση. Τεχνικές αναρρίχησης Ι. Τεχνικές αναρρίχησης ΙΙ.
8. Χρήση ασφαλειών στην αναρρίχηση. Το αναρριχητικό σχοινί. Ορειβατικοί

κόμποι Ι. Ορειβατικοί κόμποι ΙΙ.
9. Χειμερινό βουνό, τεχνικές και υλικά. Περιοριστικοί παράγοντες στις λειτουργίες του οργανισμού, λόγω υψομέτρου. Εγκλιματισμός, παράγοντες υψομέτρου, θερμότητα, αφυδάτωση, διατροφή. Καιρός στο βουνό, στοιχεία μετεωρολογίας.
10. Διάσωση, επιβίωση στο βουνό. Πρακτική στο χορτιάτη Ι. Πρακτική άσκηση στο ορειβατικό σκι στο καιμακτσαλάν. Σεμινάριο πρόληψης και αντιμετώπισης χιονοστιβάδων θεωρία & πράξη.
11. Πρακτική άσκηση στην χιονοσανίδα.
12. Πρακτική άσκηση στην αναρρίχηση Ι, Ρετζίκι.
13. Πρακτική άσκηση στην ορεινή πεζοπορία ΙΙ, ανάβαση Ολύμπου.

Ε18 Χειροσφαίριση Ι
ECTS: 16

Προαπαιτούμενα μαθήματα ειδικότητας

544 Διδακτική της Χειροσφαίρισης στη Φυσική Αγωγή
ΕΠ0284 Προπονητική της Χειροσφαίρισης

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

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Κατανοούν τις βασικές αρχές, κανονισμούς και τη δομή του αθλήματος της χειροσφαίρισης.
- Γνωρίζουν τις τεχνικές και τακτικές αρχές της επίθεσης και της άμυνας.
- Αναλύουν τη διδακτική και προπονητική διαδικασία στη χειροσφαίριση.
- Εξηγούν τις φυσιολογικές και κινητικές απαιτήσεις του αθλήματος.
- Αναγνωρίζουν τις αρχές σχεδιασμού προπονητικών προγραμμάτων.

Δεξιότητες
- Εκτελούν βασικές και σύνθετες τεχνικές δεξιότητες (πάσα, σουτ, ντρίμπλα, άμυνα).
- Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν διδακτικές ενότητες και προπονητικές μονάδες.
- Εφαρμόζουν τακτικά συστήματα σε πραγματικές συνθήκες παιχνιδιού.
- Αξιολογούν την απόδοση αθλητών και ομάδων.
- Προσαρμόζουν τη διδασκαλία και την προπόνηση ανάλογα με το επίπεδο των ασκουμένων.

Ικανότητες
- Οργανώνουν και να διαχειρίζονται προπονητικές και διδακτικές διαδικασίες.
- Αναπτύσσουν στρατηγικές βελτίωσης της απόδοσης ομάδων.
- Συνεργάζονται αποτελεσματικά σε ομαδικά περιβάλλοντα.
- Λαμβάνουν αποφάσεις σε συνθήκες αγώνα ή προπόνησης.
- Επιδεικνύουν υπευθυνότητα και επαγγελματική συμπεριφορά στον αθλητικό χώρο.

Διδακτικές ενότητες
Διαλέξεις
1. Σύγχρονες τάσεις στη χειροσφαίριση υψηλού επιπέδου
2. Φυσική κατάσταση στο handball
3. Μεθοδολογία διδασκαλίας υψηλού επιπέδου
4. Ρόλοι και εξειδίκευση θέσεων
5. Θεωρία προπονητικής και περιοδισμός

6. Συστήματα επίθεσης (οργάνωση παιχνιδιού)
7. Συστήματα άμυνας (6:0, 5:1, 3:2:1)
8. Μεταβάσεις (αιφνιδιασμός – επιστροφή)
9. Ανάλυση αντιπάλου (scouting)
10. Ανάλυση αγώνα και στατιστικά δεδομένα
11. Σχεδιασμός αγωνιστικής στρατηγικής
12. Πρόληψη τραυματισμών
13. Ψυχολογία απόδοσης

Πρακτικές Ενότητες (13 εβδομάδες)
1. Προχωρημένες τεχνικές πάσας και υποδοχής
2. Σύνθετες τεχνικές σουτ
3. Επιθετική τακτική 1vs1 και 2vs2
4. Εξειδίκευση ανά θέση
5. Μικρά παιχνίδια τακτικής
6. Αιφνιδιασμός (fast break)
7. Επιστροφή στην άμυνα
8. Ομαδική επιθετική ανάπτυξη
9. Εφαρμογή επιθετικών συστημάτων
10. Εφαρμογή αμυντικών συστημάτων
11. Προπόνηση φυσικής κατάστασης
12. Προσομοίωση αγώνα
13. Αγώνας με ανάλυση απόδοσης

Ε18 Χειροσφαίριση ΙΙ
ECTS: 16

Σκοπός: Βλέπε προηγούμενο εξάμηνο.

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-ήτριες θα είναι σε θέση να:
Γνώσεις
- Κατανοούν τις αρχές σχεδιασμού ετήσιου προπονητικού προγράμματος στη χειροσφαίριση.
- Γνωρίζουν τις μεθόδους διαχείρισης και προσαρμογής των προπονητικών φορτίων κατά την αγωνιστική περίοδο.
- Κατανοούν τις αρχές ανάπτυξης εξειδικευμένων προγραμμάτων φυσικής κατάστασης για αθλητές χειροσφαίρισης.
- Αναλύουν τη χρήση σύγχρονων τεχνολογιών στην προπονητική διαδικασία (video analysis, performance data, στατιστική ανάλυση).
- Κατανοούν τις τακτικές αρχές και τη διαφοροποίηση συστημάτων ανάλογα με τον αντίπαλο.
- Αναγνωρίζουν τις αρχές ηγεσίας και διαχείρισης ομάδας στον αγωνιστικό αθλητισμό.

Δεξιότητες
- Σχεδιάζουν ολοκληρωμένα ετήσια προπονητικά προγράμματα με βάση τις αρχές της περιοδικότητας.
- Διαχειρίζονται και προσαρμόζουν τα προπονητικά φορτία σύμφωνα με τις απαιτήσεις της αγωνιστικής περιόδου.
- Αναπτύσσουν και εφαρμόζουν εξειδικευμένα προγράμματα φυσικής κατάστασης για χειροσφαίριση.
- Χρησιμοποιούν τεχνολογικά εργαλεία (video, στατιστικά, λογισμικά ανάλυσης) για αξιολόγηση απόδοσης.

- Προσαρμόζουν τακτικά συστήματα και αγωνιστικά πλάνα ανάλογα με τα χαρακτηριστικά του αντιπάλου.
- Εφαρμόζουν αγωνιστικές στρατηγικές σε πραγματικές συνθήκες παιχνιδιού.

Ικανότητες

- Οργανώνουν και διαχειρίζονται τη συνολική προπονητική διαδικασία ομάδας χειροσφαίρισης.
- Αναπτύσσουν στρατηγική σκέψη και σχεδιάζουν μακροπρόθεσμη αγωνιστική ανάπτυξη ομάδας.
- Ηγούνται αποτελεσματικά ομάδων, διαχειριζόμενοι αγωνιστικά και ψυχολογικά ζητήματα.
- Συνδυάζουν δεδομένα απόδοσης και εμπειρική γνώση για λήψη αποφάσεων υψηλού επιπέδου.
- Προσαρμόζονται δυναμικά σε μεταβαλλόμενες αγωνιστικές συνθήκες.
- Επιδεικνύουν επαγγελματική προπονητική συμπεριφορά και υπευθυνότητα.

Διδακτικές ενότητες

Διαλέξεις

1. Σύγχρονες εξελίξεις στη διεθνή χειροσφαίριση
2. Οργάνωση αθλητικών ακαδημιών- camp. Mini handball.
3. Ο ρόλος της διαιτησίας στην ανάπτυξη της χειροσφαίρισης
4. Σχεδιασμός φυσικής προετοιμασίας (πλήρους αγωνιστικής περιόδου)
5. Προχωρημένος περιοδισμός και διαχείριση φορτίου
6. Σύνθετα επιθετικά συστήματα και παραλλαγές
7. Ανάλυση απόδοσης με χρήση τεχνολογίας
8. Ανάλυση scouting και στρατηγικός σχεδιασμός
9. Διαχείριση αγώνα (game coaching)
10. Τακτική προσαρμογή ανά αντίπαλο
11. Διατροφή -Αθλητικές κακώσεις και αποκατάσταση
12. Ψυχολογία υψηλού επιπέδου αθλητών
13. Ηγεσία και διοίκηση ομάδας(σχέση προπονητή - ομάδας – διοίκησης)

Πρακτικές Ενότητες

1. Προχωρημένες ασκήσεις τακτικής υψηλής έντασης
14. Εφαρμογή σύνθετων επιθετικών συστημάτων
15. Δυναμικές αλλαγές τακτικής κατά τη διάρκεια του αγώνα
16. Εξειδικευμένη προπόνηση θέσεων
17. Προπόνηση αιφνιδιασμού υψηλής ταχύτητας
18. Αντιμετώπιση διαφορετικών αμυντικών σχημάτων
19. Προπόνηση ειδικών καταστάσεων (αριθμητική υπεροχή/ολιγαριθμία)
20. Παιχνίδια τακτικής (σενάρια αγώνα)
21. Προπόνηση φυσικής κατάστασης υψηλής έντασης
22. Διαχείριση κόπωσης και αποκατάσταση
23. Προπονητική καθοδήγηση σε πραγματικό χρόνο
24. Προσομοίωση πλήρους αγωνιστικής εβδομάδας
25. Αγώνας με πλήρη ανάλυση (video + στατιστικά)