



2023 - 2024

Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών

ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ 2023-2024



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

3	Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών
3	Γενικές Πληροφορίες
3	Παρακολούθηση-διδασκαλία μαθημάτων
4	Παιδαγωγική επάρκεια αποφοίτων
4	Αξιολόγηση των σπουδών και των φοιτητών/τριών
6	Ακαδημαϊκό έτος – αργίες
6	Αποφοίτηση
14	Διδασκόμενα μαθήματα Περιγραφή Μαθημάτων Α'ΕΤΟΣ - Δέσμη Α
21	Διδασκόμενα μαθήματα Περιγραφή Μαθημάτων Α'ΕΤΟΣ - Δέσμη Β
31	Διδασκόμενα μαθήματα Περιγραφή Μαθημάτων Β'ΕΤΟΣ - Δέσμη Γ
40	Διδασκόμενα μαθήματα Περιγραφή Μαθημάτων Β'ΕΤΟΣ - Δέσμη Δ
51	Διδασκόμενα μαθήματα Περιγραφή Μαθημάτων Γ'ΕΤΟΣ - Υποχρεωτικά Μαθήματα Εφαρμογής
53	Διδασκόμενα μαθήματα Περιγραφή Μαθημάτων Γ'ΕΤΟΣ - Πρακτικά Μαθήματα Εμβάθυνσης
68	Διδασκόμενα μαθήματα Περιγραφή Μαθημάτων Γ'ΕΤΟΣ Μαθήματα Εμβάθυνσης Φροντιστηριακού Τύπου - Δέσμη Ε / Κλινική Κινησιολογία
73	Διδασκόμενα μαθήματα Περιγραφή Μαθημάτων Γ'ΕΤΟΣ Μαθήματα Εμβάθυνσης Φροντιστηριακού Τύπου - Δέσμη ΣΤ / Βιολογία της Άσκησης
78	Διδασκόμενα μαθήματα Περιγραφή Μαθημάτων Δ'ΕΤΟΣ - Ειδικεύσεις
101	Διδασκόμενα μαθήματα Περιγραφή Μαθημάτων Δ'ΕΤΟΣ - Μαθήματα απο Δέσμη Άσκηση για προαγωγή της υγείας
106	Διδασκόμενα μαθήματα Περιγραφή Μαθημάτων Δ'ΕΤΟΣ - Μαθήματα απο Δέσμη "Παιδαγωγικά"
111	Διδασκόμενα μαθήματα Περιγραφή Μαθημάτων Δ'ΕΤΟΣ - Θεωρητικά Μαθήματα Επιλογής
130	Διδασκόμενα μαθήματα Περιγραφή Μαθημάτων Δ'ΕΤΟΣ Μαθήματα Εφαρμογής Ελεύθερης Επιλογής
155	Έχοντας το βλέμμα στραμμένο στο μέλλον...
155	Κινητικότητα φοιτητών σε ευρωπαϊκά Πανεπιστήμια - ERASMUS
156	Μεταπτυχιακές Σπουδές στο ΤΕΦΑΑ Σερρών
156	Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών «Κινησιολογία»
158	Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών «Προπόνηση και πρόληψη τραυματισμών στο ποδόσφαιρο»
159	Αναζήτηση Επιστημονικών Πληροφοριών
159	Η Βιβλιοθήκη του ΤΕΦΑΑ Σερρών
160	Διαδίκτυο
161	Ομάδες συζήτησης για θέματα φυσικής αγωγής
162	Ενδεικτικές διευθύνσεις στο Internet σχετικές με την Αθλητική Επιστήμη
162	Ηλεκτρονικές διευθύνσεις στο Internet για κλάδους της αθλητικής επιστήμης
166	Επίλογος



ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Παρακολούθηση-διδασκαλία μαθημάτων

Η διάρκεια των σπουδών στο ΤΕΦΑΑ είναι τουλάχιστον οκτώ εξάμηνα. Τα μαθήματα είναι εξαμηνιαία και κάθε εξάμηνο αποτελείται από 13 εβδομάδες διδασκαλίας:

- Τα τέσσερα (4) πρώτα εξάμηνα (1ο και 2ο έτος) οι φοιτητές/ήτριες του Τμήματος παρακολουθούν (σελ. 30) πρακτικά μαθήματα και θεωρητικά μαθήματα κορμού. Επίσης, παρακολουθούν ένα (1) μάθημα ελεύθερης επιλογής ανά εξάμηνο (από μια λίστα 19 μαθημάτων).
- Στη διάρκεια του 5ου και 6ου εξαμήνου (3ο έτος, σελ. 32) οι φοιτητές/ήτριες παρακολουθούν μαθήματα της Δέσμης «Κλινικής Κινησιολογίας» και «Βιολογίας της Άσκησης» (3 μαθήματα). Επίσης, οι φοιτητές/τριες επιλέγουν ένα πρακτικό μάθημα εμπάθυνας ανά εξάμηνο (επιλογή από μια λίστα 12 μαθημάτων), ενώ παράλληλα κάνουν και την Πρακτική Άσκηση στα σχολεία Α/βάθμιας και Β/βάθμιας εκπαίδευσης της πόλης των Σερρών.
- Στη διάρκεια του 7ου και 8ου εξαμήνου (4ο έτος, σελ. 33) οι φοιτητές/τριες παρακολουθούν μία μονοετή ειδίκευση (8 ώρες/βδομάδα, επιλογή από μια λίστα 12 ειδικεύσεων). Επίσης, σε κάθε εξάμηνο του 4ου έτους οι φοιτητές/τριες επιλέγουν ένα μάθημα από τη Δέσμη «Άσκηση για προαγωγή της υγείας», ένα μάθημα από τη Δέσμη «Παιδαγωγικά», καθώς και 2 μαθήματα από μια λίστα 18 θεωρητικών επιλογών.

Η παρακολούθηση των παρακάτω μαθημάτων είναι ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ:

- Πρακτικά μαθήματα Δέσμης (1ο και 2ο έτος),
- Μαθήματα Εμπάθυνας (3ο έτος),
- Πρακτική άσκηση στην Α/θμια και Β/θμια εκπαίδευση (3ο έτος)
- Ειδίκευση (4ο έτος)
- Μαθήματα επιλογής (1ο, 2ο και 4ο έτος)

Σε αυτά τα μαθήματα, ο/η φοιτητής/ήτρια έχει δικαίωμα να απουσιάσει μέχρι το 30% του συνόλου των ωρών διδασκαλίας, ενώ ο/η φοιτητής/ήτρια που είναι αθλητής/ήτρια, μέλος εθνικών ομάδων, μέχρι το 40% του συνόλου των ωρών διδασκαλίας (με βεβαίωση συμμετοχής σε διεθνείς αγώνες, θεωρημένη από τη ΓΓΑ). Στην Πρακτική άσκηση, στην Α/βάθμια και Β/βάθμια εκπαίδευση, ο/η φοιτητής/ήτρια έχει δικαίωμα να απουσιάσει μέχρι το 10% του συνόλου των ωρών διδασκαλίας. Μάθημα, στο οποίο δεν πραγματοποιήθηκαν τουλάχιστον τα 2/3 των ωρών διδασκαλίας, θεωρείται ότι δεν διδάχθηκε.

ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Αξιολόγηση των σπουδών και των φοιτητών/τριών

Κάθε εξάμηνο, πριν από την έναρξη της εξεταστικής περιόδου, οι φοιτητές/τριες έχουν το δικαίωμα να αξιολογούν τα μαθήματα και τους διδάσκοντες/ουσες, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας των σπουδών τους. Περισσότερες πληροφορίες για την αξιολόγηση είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα της Μονάδας Διασφάλισης Ποιότητας του Πανεπιστημίου (ΜΟΔΙΠ-ΑΠΘ <http://qa.auth.gr/>) και στην ιστοσελίδα του Τμήματός μας (<http://www.rhed-sr.auth.gr>). Όσον αφορά στην αξιολόγηση των φοιτητών/τριών, ο τρόπος αξιολόγησης τους σε ένα μάθημα αποφασίζεται από τον υπεύθυνο του μαθήματος και μπορεί να περιλαμβάνει εργασίες, ενδιάμεσες εξετάσεις, δοκιμασίες και τελική εξέταση. Οι εξετάσεις μπορεί να είναι γραπτές, μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας, ή προφορικές. Προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5).

Εξετάσεις στα θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα γίνονται σε τρεις εξεταστικές περιόδους (Φεβρουαρίου, Ιουνίου και Σεπτεμβρίου). Στην εξεταστική περίοδο του Σεπτεμβρίου, οι φοιτητές/τριες μπορούν να εξετάζονται σε μαθήματα, τόσο του χειμερινού, όσο και του εαρινού εξαμήνου. Φοιτητές/ήτριες με έτη φοίτησης >4 ετών μπορούν να εξετάζονται, εφόσον έχουν κάνει ηλεκτρονική δήλωση του μαθήματος, και στις τρεις εξεταστικές περιόδους. Οι εξετάσεις διεξάγονται ανάλογα με τη δήλωση του διδάσκοντα, γραπτά, μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας, προφορικά ή και με περισσότερους από δύο τρόπους. Οι υπεύθυνοι των μαθημάτων υποχρεούνται να ανεβάσουν την τελική βαθμολογία στο sis.auth.gr. Ο κανονισμός των εξετάσεων έχει ως εξής:

- Οι φοιτητές/τριες υποχρεούνται να προσέρχονται έγκαιρα στις εξετάσεις και να έχουν απαραίτητα μαζί τους τη φοιτητική ή αστυνομική τους ταυτότητα.
- Ο επιτηρητής έχει το δικαίωμα να απαγορεύσει την είσοδο σε φοιτητή που δεν προσήλθε έγκαιρα (με τον όρο έγκαιρα εννοείται ο χρόνος εκφώνησης των θεμάτων).
- Απαγορεύεται στους/στις φοιτητές/τριες να έχουν μαζί τους βιβλία, σημειώσεις ή άλλο γραπτό υλικό. Μπορούν όμως κατά την προσέλευσή τους να τοποθετούν το υλικό σε χώρο που θα οριστεί από τον επιτηρητή, αλλά σε καμία περίπτωση πάνω σε θρανία. Επίσης απαγορεύεται οποιαδήποτε συνεργασία μεταξύ φοιτητών/τριών στη διάρκεια της εξέτασης.



ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

- Ο επιτηρητής διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει τη θέση του/της φοιτητή/τριας, αν κρίνει ότι αυτό διευκολύνει τη διενέργεια των εξετάσεων. Επίσης, διατηρεί το δικαίωμα να εισηγηθεί το μηδενισμό γραπτού, όταν κρίνει ότι ο/η φοιτητής/τρια παραβιάζει τον κανονισμό των εξετάσεων.
- Ο/Η φοιτητής/ήτρια υποχρεούται να μείνει στην αίθουσα τουλάχιστον 15 λεπτά μετά την εκφώνηση των θεμάτων.
- Όταν ο/η εξεταζόμενος/η παραδίδει το γραπτό του/της, υποχρεούται να επιδείξει στον/στην επιτηρητή/ήτρια την ταυτότητά του/της (φοιτητική ή αστυνομική) για έλεγχο του ονόματος που αναγράφεται στην κόλλα.
- Ο εισηγητής ενός μαθήματος είναι και συντονιστής των εξετάσεων,
- Ο εισηγητής τηρεί παρουσιολόγιο επιτηρητών το οποίο και επιδίδει στην Γραμματεία.

Το Ευρωπαϊκό Σύστημα Πιστωτικών Μονάδων – European Credit Transfer System (ECTS)

Το σύστημα πιστωτικών μονάδων είναι ένας συστηματικός τρόπος περιγραφής ενός εκπαιδευτικού προγράμματος μέσω της απόδοσης Πιστωτικών Μονάδων στις συνιστώσες του. Το ECTS είναι ένα σύστημα Πιστωτικών Μονάδων που βασίζεται στον φόρτο εργασίας που απαιτείται από έναν φοιτητή για να επιτύχει τους στόχους ενός εκπαιδευτικού προγράμματος. Θεσπίστηκε το 1989 και δημιουργήθηκε αρχικά για τη μεταφορά Πιστωτικών Μονάδων, στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus. Η βασική αρχή για να λειτουργήσει το ECTS, είναι να προσδιοριστούν, εκτός από τον φόρτο εργασίας, το επίπεδο, το περιεχόμενο και τα μαθησιακά αποτελέσματα ενός εκπαιδευτικού στοιχείου σε σχέση με το Πρόγραμμα Σπουδών.

Τα βασικά χαρακτηριστικά του ECTS είναι:

- Το ECTS βασίζεται στην αρχή ότι 60 Πιστωτικές Μονάδες αντιστοιχούν στο φόρτο εργασίας ενός φοιτητή κατά τη διάρκεια ενός ακαδημαϊκού έτους. Αν για παράδειγμα ένα πλήρες ευρωπαϊκό πρόγραμμα σπουδών αντιστοιχεί σε 1500-1800 ώρες/χρόνο, μία Πιστωτική Μονάδα αντιστοιχεί σε 25 έως 30 ώρες εργασίας.
- Ο φοιτητής παίρνει τις Πιστωτικές Μονάδες μόνο μετά από την επιτυχή ολοκλήρωση της δουλειάς που απαιτείται και την κατάλληλη αξιολόγηση των αποτελεσμάτων μάθησης, δηλαδή του συνόλου των δεξιοτήτων που εκφράζουν τι γνωρίζει, καταλαβαίνει ή είναι ικανός να κάνει μετά την ολοκλήρωση μιας διαδικασίας μάθησης μεγάλης ή μικρής διάρκειας.
- Ο φόρτος εργασίας του φοιτητή αποτελείται από τον πραγματικό χρόνο που χρειάζεται για την ολοκλήρωση όλων των προγραμματισμένων εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων που απαιτεί κάθε εκπαιδευτικό στοιχείο ενός Προγράμματος Σπουδών για να υλοποιηθεί, σε σχέση με το σύνολο της εργασίας για την επιτυχή ολοκλήρωση ενός πλήρους έτους σπουδών. Επιγραμματικά, για κάθε εκπαιδευτική δραστηριότητα και με την παραδοχή ότι μία Πιστωτική Μονάδα ισούται με 30 ώρες: $\text{Πιστωτικές Μονάδες} = \frac{\text{Χρόνος (Διδασκαλίας+Μελέτης+Εργασιών+Εξετάσεων)}}{30}$



ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

- Οι Πιστωτικές Μονάδες κατανέμονται σε όλα τα εκπαιδευτικά στοιχεία ενός Προγράμματος Σπουδών. Η αρχική κατανομή των Πιστωτικών Μονάδων πρέπει να ελέγχεται σε τακτά χρονικά διαστήματα με τη συλλογή και επεξεργασία στοιχείων σχετικών με τον φόρτο εργασίας των φοιτητών. Είναι προφανής ο καθοριστικός ρόλος των φοιτητών στη διαδικασία αυτή.
- Ένα συχνό λάθος που γίνεται στην κατανομή των Πιστωτικών Μονάδων είναι ο συσχετισμός τους μόνο με τις ώρες επαφής των φοιτητών με τους διδάσκοντες. Μία άλλη λάθος αντιμετώπιση είναι να συσχετίζονται οι Πιστωτικές Μονάδες με το κύρος ενός μαθήματος. Ο ρόλος του κάθε μαθήματος και η βαρύτητά του πρέπει να περιγράφονται στο Πρόγραμμα Σπουδών.

Για περαιτέρω πληροφορίες ο/η ενδιαφερόμενος/η μπορεί να ανατρέξει στη σελίδα: <https://ec.europa.eu/education/resources-and-tools/european-credit-transfer-and-accumulation-system-ects/en>

Σε γενικές γραμμές, έχοντας ως αρχή ότι σε κάθε ακαδημαϊκό εξάμηνο ο φόρτος εργασίας των φοιτητών θα πρέπει να αντιστοιχεί σε περίπου 60 Πιστωτικές Μονάδες, οι Πιστωτικές Μονάδες όλων των μαθημάτων του ισχύοντος προγράμματος σπουδών διαμορφώθηκαν ως εξής:

- Για τα πρακτικά και τα θεωρητικά μαθήματα κορμού, τα μαθήματα ελεύθερης επιλογής του 1ου και 2ου έτους, την πρακτική άσκηση στα σχολεία (Α/θμια και Β/θμια), τα μαθήματα Δέσμης του 3ου έτους και τα θεωρητικά μαθήματα επιλογής του 4ου έτους, η αναλογία των ωρών διδασκαλίας με τις Πιστωτικές Μονάδες είναι 1 προς 1,5. Αν ένα μάθημα αυτής της κατηγορίας διδάσκεται σε δύο διδακτικές ώρες/βδομάδα τότε οι Πιστωτικές Μονάδες του είναι 3.
- Για τα μαθήματα εμβάθυνσης φροντιστηριακού τύπου του 3ου έτους, τα μαθήματα ειδίκευσης και τα μαθήματα των δύο δεσμών του 4ου έτους, η αναλογία των ωρών διδασκαλίας με τις Πιστωτικές Μονάδες είναι 1 προς 2. Αν ένα μάθημα αυτής της κατηγορίας διδάσκεται σε δύο διδακτικές ώρες/βδομάδα, τότε οι Πιστωτικές Μονάδες του είναι 4.

Συνεπώς αποδίδονται 30 Πιστωτικές Μονάδες/εξάμηνο και συνολικά 240 Πιστωτικές Μονάδες για το πτυχίο.



ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ | ΑΡΓΙΕΣ

Το ακαδημαϊκό έτος διαρκεί από την 1η Σεπτεμβρίου μέχρι την 31η Αυγούστου. Το εκπαιδευτικό έργο κάθε ακαδημαϊκού έτους διαρθρώνεται σε δύο εξάμηνα. Κάθε εξάμηνο περιλαμβάνει τουλάχιστον 13 πλήρεις εβδομάδες για διδασκαλία και δύο (2) για εξετάσεις. Η έναρξη των εξαμήνων ορίζεται με απόφαση της Κοσμητείας και τοποθετείται για το μιν χειμερινό εξάμηνο εντός του Σεπτεμβρίου, για δε το εαρινό εξάμηνο εντός του Φεβρουαρίου. Δεν γίνονται μαθήματα και εξετάσεις τα Σαββατοκύριακα και στις παρακάτω ημερομηνίες:

- 26 Οκτωβρίου | Αγίου Δημητρίου, πολιούχου Θεσσαλονίκης
- 28 Οκτωβρίου | Εθνική εορτή – Επέτειος του ΟΧΙ 1940
- 8 Νοεμβρίου | Ταξιαρχών, πολιούχων των Σερρών
- 17 Νοεμβρίου | Επέτειος Πολυτεχνείου 1973
- 24/12 – 7/1 Διακοπές Χριστουγέννων
- 30 Ιανουαρίου | Τριών Ιεραρχών
- Πέμπτη της Τυροφάγου – Τρίτη μετά την Καθαρή Δευτέρα | Έναρξη Τεσσαρακοστής
- 25 Μαρτίου Εθνική εορτή – Επανάσταση του 1821
- Μεγάλη Δευτέρα - Κυριακή του Θωμά | Ορθόδοξο Πάσχα
- 1 Μαΐου | Εργατική Πρωτομαγιά 1886
- Αγίου Πνεύματος | Κινητή εορτή, για το 2022 στις 13 Ιουνίου
- 29 Ιουνίου | Απελευθέρωση των Σερρών 1913

Αποφοίτηση

Όταν ο/η φοιτητής/τρια περατώσει όλες τις εξετάσεις που προβλέπονται από το Πρόγραμμα Σπουδών, κάνει αίτηση στη Γραμματεία του Τμήματος για ορκωμοσία μέσω registrar.auth.gr. Μετά από έλεγχο των βαθμολογιών, γίνεται η ορκωμοσία και η παραλαβή του πτυχίου. Ο βαθμός πτυχίου προκύπτει από το μέσο όρο των βαθμών όλων των μαθημάτων στα οκτώ (8) εξάμηνα φοίτησης. Η κλίμακα βαθμολογίας είναι:

_Από 5 μέχρι 6.49, «ΚΑΛΩΣ»

_Από 6.50 μέχρι 8.49, «ΛΙΑΝ ΚΑΛΩΣ»

_Από 8.50 μέχρι 10, «ΑΡΙΣΤΑ»



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

- Όλα τα μαθήματα δηλώνονται ηλεκτρονικά στη σελίδα sis.auth.gr στην αρχή του εξαμήνου (είτε χειμερινό, είτε εαρινό) σε ημερομηνίες που ανακοινώνονται από τη Γραμματεία του Τμήματος. ΠΡΟΣΟΧΗ: Δεν γίνονται δεκτές εκπρόθεσμες δηλώσεις μαθημάτων!
- Τα παρακάτω μαθήματα είναι υποχρεωτικής παρακολούθησης:
 - ο Πρακτικά μαθήματα (κορμού και επιλογής 1ου και 2ου έτους),
 - ο Μαθήματα εμβάθυνσης (θεωρητικά και πρακτικά 3ου έτους)
 - ο Πρακτική άσκηση στην Α΄ βάρθμια και Β΄ βάρθμια εκπαίδευση,
 - ο Μαθήματα ειδίκευσης (4ου έτους)
 - ο Μαθήματα των δεσμών «Άσκηση για προαγωγή της υγείας» και «Παιδαγωγικά» (4ου έτους),
 - ο Θεωρητικές επιλογές (4ου έτους) και
- Κατά τη διάρκεια των σπουδών του/της, κάθε φοιτητής/ήτρια υποχρεούται να παρακολουθήσει και μαθήματα ελεύθερης επιλογής. Πιο συγκεκριμένα, ο φοιτητής/ήτρια υποχρεούται να παρακολουθήσει με επιτυχία 4 πρακτικά μαθήματα επιλογής (1ο και 2ο έτος), 2 πρακτικά μαθήματα εμβάθυνσης και 4 θεωρητικά μαθήματα επιλογής (4ο έτος). Ο ελάχιστος αριθμός φοιτητών/τριών σε ένα μάθημα επιλογής ορίζεται το πέντε (5) και ο μέγιστος το είκοσι (20). Εξαιρούνται τα μαθήματα επιλογής Υπαίθριες δραστηριότητες, Χιονοδρομία, Κατασκηνωτικά, Ιστιοπλοΐα.
- Κάθε φοιτητής/ήτρια υποχρεούται να παρακολουθήσει με επιτυχία τα μαθήματα μιας μονοετούς Ειδίκευσης. Τα μαθήματα της Ειδίκευσης διδάσκονται 8 ώρες/εβδομάδα στο 7ο και 8ο εξάμηνο. Οι φοιτητές/ήτριες υποχρεούνται να δηλώνουν την Ειδίκευση που θα παρακολουθήσουν μέχρι το τέλος του 6ου εξαμήνου (κατ' εξαίρεση) στη Γραμματεία του Τμήματος. Προκειμένου η διδασκαλία των αθλημάτων Ειδίκευσης να είναι εποικοδομητική και ο τίτλος της να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της Ομοσπονδίας του εκάστοτε αθλήματος, ο φοιτητής/τρια θα είναι καλό - πέρα από τα αντίστοιχα υποχρεωτικά μαθήματα κορμού - να έχει παρακολουθήσει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής ή το αντίστοιχο μάθημα εμβάθυνσης στο 3ο έτος. Ειδικά για την ειδίκευση της Αντισφαίρισης ο/η φοιτητής/τρια υποχρεούται να έχει παρακολουθήσει και εξεταστεί με προβιβάσιμο βαθμό (προαπαιτούμενα) αρχικά το μάθημα ελεύθερης επιλογής «Αντισφαίριση» και ακολούθως το μάθημα εμβάθυνσης.



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

• Οι φοιτητές/ήτριες που εισήχθησαν χωρίς εξετάσεις, ως αθλητές, υποχρεούνται να παρακολουθήσουν την αντίστοιχη ειδίκευση του αθλήματός τους. Μια ειδίκευση μπορεί να διδαχθεί μόνο όταν το Τμήμα διαθέτει το απαραίτητο διδακτικό προσωπικό. Οι φοιτητές/ήτριες, που δεν έχουν εισαχθεί στο Τμήμα ως αθλητές/ήτριες, μπορούν να δηλώσουν Ειδίκευση σε συγκεκριμένο άθλημα, που δεν προσφέρεται από το ΤΕΦΑΑ Σερρών αλλά από το ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, υπό τις παρακάτω προϋποθέσεις:

>> ο/η ενδιαφερόμενος φοιτητής/τρια να υπήρξε και να συνεχίζει να είναι ενεργός αθλητής/τρια σε εθνικό επίπεδο στο συγκεκριμένο αγώνισμα ή άθλημα για τουλάχιστον 5 έτη ή να έχει αποσπάσει σ' αυτό σημαντικές διακρίσεις (δηλαδή 3 πρώτες θέσεις σε πανελλήνιο πρωτάθλημα της κατηγορίας του/της) ή να ήταν/είναι μέλος εθνικής ομάδας. Τα παραπάνω πρέπει να πιστοποιούνται με αντίστοιχη βεβαίωση της ομοσπονδίας του αθλήματός του/της φοιτητή/ήτριας. Να σημειωθεί ότι δεν δύναται φοιτητής/ήτρια να ζητήσει παρακολούθηση ειδικότητας σε άλλο άθλημα από αυτό στο οποίο υπήρξε ή/και συνεχίζει να είναι αθλητής/ήτρια.

>> ο/η ενδιαφερόμενος φοιτητής/τρια να αναλάβει και αποδεχθεί εγγράφως την ευθύνη παρακολούθησης των λοιπών μαθημάτων του προγράμματος σπουδών με το οποίο εισήχθη στο ΤΕΦΑΑ Σερρών.

• Με σκοπό την εύρυθμη λειτουργία του προγράμματος σπουδών, ο συνολικός αριθμός των φοιτητών/τριών που μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτή τη διάταξη δεν μπορεί να υπερβαίνει το 5% του συνόλου των εγγεγραμμένων φοιτητών/τριών του έτους. Σε περίπτωση που ο αριθμός των αιτήσεων υπερβαίνει το 5%, τότε θα ενεργοποιούνται τα κάτωθι κριτήρια: α) αριθμός και επίπεδο νικών του/της φοιτητή/τριας στο άθλημα που επιθυμεί να ειδικευθεί και β) η επίδοσή του/της στο αντίστοιχο μάθημα κορμού ή σε συναφή μαθήματα (αν το συγκεκριμένο άθλημα δεν διδάσκεται στο Τμήμα).

• Οι φοιτητές/τριες που έχουν εισαχθεί στο Τμήμα μέχρι και την ακαδημαϊκή χρονιά 2013-14 (επί πτυχίω), δεν υποχρεούνται στην ηλεκτρονική δήλωση των μαθημάτων για τη συμμετοχή τους στις εξετάσεις.

• Στη συνέχεια, παρατίθενται αναλυτικά οι πίνακες με τα μαθήματα όλων των ετών, καθώς και οι πίνακες που αφορούν σε επιλογές που θα κληθούν να κάνουν οι φοιτητές/ήτριες στα πλαίσια του προπτυχιακού προγράμματος σπουδών τους.

1^ο έτος (1^ο & 2^ο εξάμηνο)

Ο/Η φοιτητής/τρια ακολουθεί τη Δέσμη Α στο χειμερινό εξάμηνο και τη Δέσμη Β στο εαρινό ή αντίστροφα

ΔΕΣΜΗ Α*	ΚΩΔ	ΩΡΕΣ	ECTS	ΔΕΣΜΗ Β*	ΚΩΔ	ΩΡΕΣ	ECTS
Διδακτική του κλασικού αθλητισμού	ΔΑ0100	4	6	Διδακτική της χειροσφαίρισης	ΔΑ0300	2	3
Διδακτική της κολύμβησης	ΔΑ0200	2	3	Διδακτική της πετοσφαίρισης	ΔΑ0400	2	3
Ανατομία	ΙΑ0300	4	6	Διδακτική της ενόργανης γυμναστικής	ΔΑ0500	2	3
Παιδαγωγική	ΓΚ3100	4	6	Φυσιολογία	ΓΕ3200	4	6
Αθλητική ψυχολογία	ΓΕ6000	4	6	Ιστορία φυσικής αγωγής και αθλητισμού	ΓΕ2200	4	6
Ελεύθερη επιλογή (επιλογή ενός πρακτικού μαθήματος από τα παρακάτω ανά εξάμηνο)		2	3	Ειδική αγωγή	ΓΕ1203	4	6
<ul style="list-style-type: none"> • Αντιπέρση (χειμερινό εξάμηνο) • Αντισφαίριση (τένις) • Γιόγκα/πιλάτες • Εισαγωγή στο ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ (WTF) • Ιστιοπλοΐα (εαρινό εξάμηνο) • Κατασκηνωτικά (εαρινό εξάμηνο) • Κινητικό θεατρικό παιχνίδι (χειμερινό εξάμηνο) • Κωπηλασία (εαρινό εξάμηνο) • Λατινοαμερικάνικοι κοινωνικοί χοροί • Ναυαγосωστική • Ποδόσφαιρο κλειστού χώρου • Ποδόσφαιρο 5 Χ 5 • Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης • Προσχολική φυσική αγωγή • Ρυθμική γυμναστική • Υπαιθριες αθλητικές δραστηριότητες (εαρινό εξάμηνο) • Χειμερινά αθλήματα (χειμερινό εξάμηνο) • Χοροθεραπεία (εαρινό εξάμηνο) • Erasmus I (χειμερινό εξάμηνο), Erasmus II (εαρινό εξάμηνο) † 	<ul style="list-style-type: none"> • Αντιπέρση (χειμερινό εξάμηνο) • Αντισφαίριση (τένις) • Γιόγκα/πιλάτες • Εισαγωγή στο ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ (WTF) • Ιστιοπλοΐα (εαρινό εξάμηνο) • Κατασκηνωτικά (εαρινό εξάμηνο) • Κινητικό θεατρικό παιχνίδι (χειμερινό εξάμηνο) • Κωπηλασία (εαρινό εξάμηνο) • Λατινοαμερικάνικοι κοινωνικοί χοροί • Ναυαγосωστική • Ποδόσφαιρο κλειστού χώρου • Ποδόσφαιρο 5 Χ 5 • Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης • Προσχολική φυσική αγωγή • Ρυθμική γυμναστική • Υπαιθριες αθλητικές δραστηριότητες (εαρινό εξάμηνο) • Χειμερινά αθλήματα (χειμερινό εξάμηνο) • Χοροθεραπεία (εαρινό εξάμηνο) • Erasmus I (χειμερινό εξάμηνο), Erasmus II (εαρινό εξάμηνο) † 	<ul style="list-style-type: none"> • ΟΑ2000 • ΑΑ0210 • ΓΕ5810 • ΑΑ0101 • ΟΑ0500 • ΓΕ2500 • ΓΕ5800 • ΑΑ1100 • ΚΧ0903 • ΑΑ1200 • ΟΑ0101 • ΟΑ1005 • ΓΕ6401 • ΓΚ4800 • ΓΜ0605 • ΓΕ2511 • ΑΑ3200 • ΚΧ1100 	<ul style="list-style-type: none"> • ΟΑ2000 • ΑΑ0210 • ΓΕ5810 • ΑΑ0101 • ΟΑ0500 • ΓΕ2500 • ΓΕ5800 • ΑΑ1100 • ΚΧ0903 • ΑΑ1200 • ΟΑ0101 • ΟΑ1005 • ΓΕ6401 • ΓΚ4800 • ΓΜ0605 • ΓΕ2511 • ΑΑ3200 • ΚΧ1100 				
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ		20	30	ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ		20	30

*: Τα μαθήματα Δέσμης προσφέρονται και στα δύο εξάμηνα (εκτός αν αναγράφεται στην παρένθεση)

†: Χρησιμοποιείται μόνο από εξερχόμενους φοιτητές του προγράμματος Erasmus

ΜΕ ΣΚΙΑΣΗ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

2^ο έτος (3^ο & 4^ο εξάμηνο)

Ο/Η φοιτητής/τρια ακολουθεί τη Δέσμη Γ στο χειμερινό εξάμηνο και τη Δέσμη Δ στο εαρινό ή αντίστροφα

ΔΕΣΜΗ Γ*		ΔΕΣΜΗ Δ*		ΩΡΕΣ		ECTS	
ΚΩΔ	ΩΡΕΣ	ΚΩΔ	ΩΡΕΣ	ΚΩΔ	ΩΡΕΣ	ΚΩΔ	ECTS
Σχολική φυσική αγωγή	2	ΓΜ1300	3	Διδακτική της καλαθοσφαίρισης	2	ΔΑ0800	3
Διδακτική των ελληνικών παραδοσιακών χορών	2	ΔΑ0600	3	Διδακτική της ποδοσφαίρου	2	ΔΑ0900	3
Εργοφυσιολογία	4	ΓΕ1600	6	Άσκηση σε κλειστούς χώρους	2	ΓΚ3400	3
Εμβιομηχανική	4	ΓΚ3300	6	Προπονητική	4	ΓΕ2800	6
Μέθοδοι έρευνας	2	ΓΕ5900	3	Αθλητιατρική	2	ΙΑ0100	3
Διδακτική & μεθοδολογία φυσικής αγωγής	2	ΔΑ0700	3	Στατιστική	2	ΓΕ4000	3
Εισαγωγή στην επιστήμη της διατροφής	2	ΙΑ2400	3	Διοίκηση αθλητισμού	4	ΓΕ3801	6
Ελεύθερη επιλογή (επιλογή ενός πρακτικού μαθήματος από τα παρακάτω ανά εξάμηνο)	2		3	Ελεύθερη επιλογή (επιλογή ενός πρακτικού μαθήματος από τα παρακάτω ανά εξάμηνο)	2		3
<ul style="list-style-type: none"> • Αντιπτέρση (χειμερινό εξάμηνο) • Αντισφαίριση (τέννις) • Γιόγκα/πιλάτες • Εισαγωγή στο ΤΑΕΚWONDO (WTF) • Ιστιοπλοΐα (εαρινό εξάμηνο) • Κατασκηνωτικά (εαρινό εξάμηνο) • Κινητικό θεατρικό παιχνίδι (χειμερινό εξάμηνο) • Κωπηλασία (εαρινό εξάμηνο) • Λατινοαμερικάνικο κοινωνικοί χοροί • Ναυαγοσωστική • Ποδοσφαίρο κλειστού χώρου • Ποδοσφαίρο 5 X 5 • Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης • Προσχολική φυσική αγωγή • Ρυθμική γυμναστική • Υπαιθριες αθλητικές δραστηριότητες (εαρινό εξάμηνο) • Χειμερινά αθλήματα (χειμερινό εξάμηνο) • Χοροθεραπεία (εαρινό εξάμηνο) • Erasmus I (χειμερινό εξάμηνο), Erasmus II (εαρινό εξάμηνο) † 		<ul style="list-style-type: none"> • Αντιπτέρση (χειμερινό εξάμηνο) • Αντισφαίριση (τέννις) • Γιόγκα/πιλάτες • Εισαγωγή στο ΤΑΕΚWONDO (WTF) • Ιστιοπλοΐα (εαρινό εξάμηνο) • Κατασκηνωτικά (εαρινό εξάμηνο) • Κινητικό θεατρικό παιχνίδι (χειμερινό εξάμηνο) • Κωπηλασία (εαρινό εξάμηνο) • Λατινοαμερικάνικο κοινωνικοί χοροί • Ναυαγοσωστική • Ποδοσφαίρο κλειστού χώρου • Ποδοσφαίρο 5 X 5 • Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης • Προσχολική φυσική αγωγή • Ρυθμική γυμναστική • Υπαιθριες αθλητικές δραστηριότητες (εαρινό εξάμηνο) • Χειμερινά αθλήματα (χειμερινό εξάμηνο) • Χοροθεραπεία (εαρινό εξάμηνο) • Erasmus I (χειμερινό εξάμηνο), Erasmus II (εαρινό εξάμηνο) † 					
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ		20	30	ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ		20	30

*: Τα μαθήματα Δέσμης προσφέρονται και στα δύο εξάμηνα (εκτός αν αναγράφεται στην παρένθεση)

†: Χρησιμοποιείται μόνο από εξερχόμενους φοιτητές του προγράμματος Erasmus

3^ο έτος (5^ο & 6^ο εξάμηνο)

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ		ΕΑΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ		ΚΩΔ	ΩΡΕΣ	ECTS	ΚΩΔ	ΩΡΕΣ	ECTS	
Πρακτική άσκηση στην Α/θμια εκπαίδευση		Πρακτική άσκηση στη Β/θμια εκπαίδευση		ΓΚ3500	2	3	ΓΚ3600	2	3	
Πρακτικά μαθήματα εμβάθυνσης (επιλογή ενός μαθήματος ανά εξάμηνο):		Πρακτικά μαθήματα εμβάθυνσης (επιλογή ενός μαθήματος ανά εξάμηνο):			2	3		2	3	
<ul style="list-style-type: none"> • Αντισφαίριση (Τένις) * • Αεροβική άσκηση • Ελληνικός παραδοσιακός χορός • Ενόργανη γυμναστική • Καλαθοσφαίριση • Κλασικός αθλητισμός • Κολύμβηση • Πετοσφαίριση • Ποδόσφαιρο • Πρακτική άσκηση† • ΤΑΕΚWONDO (WTF) • Χειροσφαίριση • Ρυθμική γυμναστική 		<ul style="list-style-type: none"> • Αντισφαίριση (Τένις) * • Αεροβική άσκηση • Ελληνικός παραδοσιακός χορός • Ενόργανη γυμναστική • Καλαθοσφαίριση • Κλασικός αθλητισμός • Κολύμβηση • Πετοσφαίριση • Ποδόσφαιρο • Πρακτική άσκηση† • ΤΑΕΚWONDO (WTF) • Χειροσφαίριση • Ρυθμική γυμναστική 		AA0200 ΓΜ1400 ΚΧ0600 ΓΜ0300 ΟΑ1600 ΑΑ0905 ΑΑ1000 ΓΕ2901 ΟΑ1000 ΓΚ5300 ΑΑ0102 ΟΑ1200 ΓΜ0600			AA0200 ΓΜ1400 ΚΧ0600 ΓΜ0300 ΟΑ1600 ΑΑ0905 ΑΑ1000 ΓΕ2901 ΟΑ1000 ΓΚ5300 ΑΑ0102 ΟΑ1200 ΓΜ0600			
Θεωρητικά Μαθήματα εμβάθυνσης * (παρακολούθηση των μαθημάτων της Δέσμης «Κλινική Κινησιολογία» στο χειμερινό & της Δέσμης «Βιολογία της Άσκησης» στο εαρινό ή αντίστροφα)		Θεωρητικά Μαθήματα εμβάθυνσης * (παρακολούθηση των μαθημάτων της Δέσμης «Κλινική Κινησιολογία» στο χειμερινό & της Δέσμης «Βιολογία της Άσκησης» στο εαρινό ή αντίστροφα)								
<u>Δέσμη «Κλινική Κινησιολογία»*</u> :		<u>Δέσμη «Κλινική Κινησιολογία»*</u> :								
<ul style="list-style-type: none"> • Κινησιολογία • Νευρομυϊκές προσαρμογές – ανάλυση της κίνησης • Φυσικοθεραπεία – αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων 		<ul style="list-style-type: none"> • Κινησιολογία • Νευρομυϊκές προσαρμογές – ανάλυση της κίνησης • Φυσικοθεραπεία – αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων 		ΓΚ0400 ΓΚ3700 ΙΑ2500	4 4 4	8 8 8	ΓΚ0400 ΓΚ3700 ΙΑ2500	4 4 4	8 8 8	
<u>Δέσμη «Βιολογίας της Άσκησης»*</u> :		<u>Δέσμη «Βιολογίας της Άσκησης»*</u> :								
<ul style="list-style-type: none"> • Βιολογία της Άσκησης • Εργομετρία - αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων • Κυτταρικές λειτουργίες και άσκηση 		<ul style="list-style-type: none"> • Βιολογία της Άσκησης • Εργομετρία - αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων • Κυτταρικές λειτουργίες και άσκηση 		ΙΑ2700 ΓΚ3800 ΙΑ2600	4 4 4	8 8 8	ΙΑ2700 ΓΚ3800 ΙΑ2600	4 4 4	8 8 8	
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ		ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ			16	30		16	30	

*: Τα μαθήματα Δέσμης προφέρονται και στα δύο εξάμηνα και είναι φροντιστηριακού τύπου

†: Το μάθημα της Πρακτικής Άσκησης θεωρείται ως επιπλέον μάθημα εμβάθυνσης και αναγράφεται ΜΟΝΟ στο παρόρημα διπλώματος (δεν συμπεριλαμβάνεται στα προσαπαιτούμενα για πτυχίο).

*Για το μάθημα της Εμβάθυνσης «Αντισφαίριση» προαπαιτούμενο μάθημα είναι το μάθημα Επιλογής «Αντισφαίριση», που πρέπει οι φοιτητές/τριες να παρακολουθήσουν σε προγενέστερο εξάμηνο και να το έχουν κατοχυρώσει με προβάσιμο βαθμό.

4^ο έτος (7^ο & 8^ο εξάμηνο)

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ		ΕΑΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ		ΚΩΔ	ΩΡΕΣ	ECTS	ΚΩΔ	ΩΡΕΣ	ECTS
<p>Ειδίκευση I (επιλογή μίας ειδίκευσης από τις παρακάτω)</p> <ul style="list-style-type: none"> Αεροβική-Βάρη I Αντισφαίριση I Άσκηση στην τρίτη ηλικία I Ελληνικός παραδοσιακός χορός I Ενόργανη γυμναστική I Καλαθοσφαίριση I Κλασικός αθλητισμός I Κολύμβηση I Πετοσφαίριση I Ποδόσφαιρο I Προσαρμοσμένη φυσική αγωγή I ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ (WTF) I 		<p>Ειδίκευση II (παρακολουθήση 2^{ου} μέρους ειδίκευσης)</p> <ul style="list-style-type: none"> Αεροβική-Βάρη II Αντισφαίριση II Άσκηση στην τρίτη ηλικία II Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός II Ενόργανη Γυμναστική II Καλαθοσφαίριση II Κλασικός αθλητισμός II Κολύμβηση II Πετοσφαίριση II Ποδόσφαιρο II Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή II ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ (WTF) II 		AA4001 AA3901 ΓΚ4301 ΚΧ2001 AA4201 ΟΑ2701 AA3701 AA3801 ΟΑ2801 ΟΑ2601 ΓΚ4201 AA4101	8	16	AA4002 AA3902 ΓΚ4302 ΚΧ2002 AA4202 ΟΑ2702 AA3702 AA3802 ΟΑ2802 ΟΑ2602 ΓΚ4202 AA4102	8	16
<p><u>Δέσμη « Άσκηση για προανωγή της υγείας»*</u> (επιλογή ενός μαθήματος ανά εξάμηνο)</p> <ul style="list-style-type: none"> Άσκηση σε άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα Άσκηση σε άτομα με χρόνιες παθήσεις Διατροφή για υγεία 		<p><u>Δέσμη « Άσκηση για προανωγή της υγείας»*</u> (επιλογή ενός μαθήματος ανά εξάμηνο)</p> <ul style="list-style-type: none"> Άσκηση σε άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα Άσκηση σε άτομα με χρόνιες παθήσεις Διατροφή για υγεία 		ΙΑ2800 ΙΑ2900 ΙΑ3000	2	4	ΙΑ2800 ΙΑ2900 ΙΑ3000	2	4
<p><u>Δέσμη «Παιδαγωγικά»*</u> (επιλογή ενός μαθήματος ανά εξάμηνο)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων Κινητική μάθηση Παιδαγωγική ψυχολογία* 		<p><u>Δέσμη «Παιδαγωγικά»*</u> (επιλογή ενός μαθήματος ανά εξάμηνο)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων Κινητική μάθηση Παιδαγωγική ψυχολογία* 		ΓΚ4100 ΓΚ4000 ΓΚ3900	2	4	ΓΚ4100 ΓΚ4000 ΓΚ3900	2	4
<p>Θεωρητικές επιλογές (επιλογή 2 μαθημάτων από τα παρακάτω ανά εξάμηνο)</p> <ul style="list-style-type: none"> Αθλητική επιχειρηματικότητα και καινοτομία Άσκηση και νευρομυϊκές παθήσεις Διατροφή ασκουμένων Διαχείριση προγραμμάτων άσκησης Διπλωματική I 		<p>Θεωρητικές επιλογές (επιλογή 2 μαθημάτων από τα παρακάτω ανά εξάμηνο)</p> <ul style="list-style-type: none"> Αθλητική επιχειρηματικότητα και καινοτομία Άσκηση και νευρομυϊκές παθήσεις Διατροφή ασκουμένων Διαχείριση προγραμμάτων άσκησης Διπλωματική I 		ΓΚ5400 ΙΑ3100 ΙΑ0801 ΓΚ4400 ΓΚ5201	4	6	ΓΚ5400 ΙΑ3100 ΙΑ0801 ΓΚ4400 ΓΚ5202	4	6
<ul style="list-style-type: none"> Επιστροφή στην αθλητική δραστηριότητα μετά από τραυματισμό Εργομετρική αξιολόγηση της αερόβιας και αναστομιακής ικανότητας στα ομαδικά αθλήματα Εργαστηριακή μοριακή βιολογία της άσκησης Κινητικές αναπτυξιακές προσαρμογές και κινητική αδεξιότητα 		<ul style="list-style-type: none"> Επιστροφή στην αθλητική δραστηριότητα μετά από τραυματισμό Εργομετρική αξιολόγηση της αερόβιας και αναστομιακής ικανότητας στα ομαδικά αθλήματα Εργαστηριακή μοριακή βιολογία της άσκησης Κινητικές αναπτυξιακές προσαρμογές και κινητική αδεξιότητα 		ΓΕ0400 ΓΚ3801 ΓΚ2801 ΓΚ4101			ΓΕ0400 ΓΚ3801 ΓΚ2801 ΓΚ4101		



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δέσμη Α

Α' ΕΤΟΣ

Διδακτική του κλασικού αθλητισμού

Το μάθημα αποτελεί πρακτικό μάθημα κορμού στη διάρκεια του οποίου οι φοιτητές αποκτούν βασικές γνώσεις σχετικές με το άθλημα του κλασικού αθλητισμού (δεξιότητες, έννοιες, δομή). Σκοπός του μαθήματος είναι η διδασκαλία βασικών τεχνικών δεξιοτήτων στους δρόμους, τα άλματα και τις ρίψεις (αγωνίσματα δρόμων ταχύτητας και εμποδίων, άλμα σε μήκος και ύψος, σφαίρα, ακόντιο), καθώς επίσης και η μεθοδική διδασκαλία των κανονισμών των αγωνισμάτων αυτών.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

- να γνωρίζουν και να μπορούν να εφαρμόζουν τη διδασκαλία βασικής τεχνικής των αγωνισμάτων σε μαθητές Δημοτικού, αθλά και Γυμνασίου – Λυκείου,
- να σχεδιάζουν προγράμματα κλασικού αθλητισμού σε παιγνιώδη μορφή, ανάλογη των εκπαιδευτικών αναγκών των μαθητών,
- να γνωρίζουν τους βασικούς κανονισμούς των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού και να τους εφαρμόζουν στα πλαίσια σχολικών και διασυλλογικών αγώνων,
- να μπορούν, να σχεδιάζουν τεστ και πρωτόκολλα αξιολόγησης και να παρακολουθούν την εξέλιξη των μαθητών μετά την εφαρμογή των προγραμμάτων κλασικού αθλητισμού.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Τεχνική και μεθοδολογία δρόμων ταχύτητας,
 - Τεχνική και μεθοδολογία δρόμων σκυταθοδρομίας- κανονισμοί δρόμων ταχύτητας,
 - Τεχνική και μεθοδολογία του άλματος σε μήκος - Τεχνική των διασκελισμών
 - Τεχνική και μεθοδολογία του άλματος σε μήκος - Τεχνική του εκτατικού παλμού,
 - Κανονισμοί οριζόντιων αλμάτων,
 - Τεχνική και μεθοδολογία του άλματος σε Ύψος –Εκμάθηση της τεχνικής του ψαλιδιού,
 - Τεχνική και μεθοδολογία του άλματος σε ύψος- Τεχνική FLOP-Κανονισμοί,
 - Τεχνική και μεθοδολογία της ρίψης σφαίρας,
 - Τεχνική και μεθοδολογία της σφαιροβολίας με τεχνική Ο'Brien-Κανονισμοί Σφαιροβολίας,
 - Τεχνική και μεθοδολογία της ρίψης ακοντίου. Εκμάθηση των 5 Βημάτων,
- βασικές αρχές που διέπουν τη μεθοδολογία στους δρόμους αντοχής



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Α' ΕΤΟΣ

- Τεχνική και μεθοδολογία των δρόμων με εμπόδια,
- Κανονισμοί και αξιολόγηση τεχνικής σε 5 Εμπόδια,
- Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης στον δρόμο των 1000μ.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική αξιολόγηση (50%).
 - Γραπτή αξιολόγηση (50%) με ερωτήσεις ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής.
 - Όρια πρακτικής δοκιμασίας, κριτήρια τεχνικής, ασκήσεις μεθοδικής διδασκαλίας.
- Οι φοιτητές αναζητούν τα όρια και τα κριτήρια αξιολόγησης στον e-οδηγό σπουδών.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Α' ΕΤΟΣ

Διδακτική της κολύμβησης

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Στόχος του μαθήματος είναι η εκμάθηση των βασικών τεχνικών της κολύμβησης του Ελεύθερου, του Ύπτιου, του Πρόσθιου και της Πεταλούδας. Δίνεται έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας και στους τρόπους εκμάθησης, μέσα από ασκήσεις που αναφέρονται στις παραπάνω τεχνικές και στα μέρη από τα οποία αποτελούνται.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εξοικείωση με τη θέση του σώματος στο νερό. Πρηνής και Ύπτια θέση,
- ασκήσεις πλεύσης, προώθησης και αναπνοής,
- ανάλυση και σύνθεση των μερών του Ελεύθερου μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις,
- ανάλυση και σύνθεση των μερών του Ύπτιου μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις,
- ανάλυση και σύνθεση των μερών του Πρόσθιου μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις,
- ανάλυση και σύνθεση των μερών της Πεταλούδας μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις,
- συντονισμός των κινήσεων των χεριών και της αναπνοής,
- συντονισμός των κινήσεων των χεριών και των ποδιών,
- συντονισμός των κινήσεων των χεριών, των ποδιών και της αναπνοής,
- εξάσκηση στη χρήση διαφόρων βοηθητικών οργάνων,
- εκκινήσεις, στροφές, τερματισμοί,
- εφαρμογή των κανονισμών του Ελεύθερου, του Ύπτιου, του Πρόσθιου και της Πεταλούδας,
- ολοκληρωμένη εκτέλεση της τεχνικής του Ελεύθερου, του Ύπτιου, του Πρόσθιου και της Πεταλούδας.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική αξιολόγηση (50%).
- Προφορική ή γραπτή αξιολόγηση (50%).





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Α' ΕΤΟΣ

Ανατομία

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση της διδασκαλίας του μαθήματος, θα πρέπει ο/η φοιτητής/ήτρια να έχει αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις και κυρίως να έχει κατανοήσει την κατασκευή και λειτουργία των διαφόρων οργάνων του ανθρώπινου σώματος.

Πιο συγκεκριμένα, του Ερειστικού Ιστού (ΟΣΤΕΟΛΟΓΙΑ, ΣΥΝΔΕΣΜΟΛΟΓΙΑ, ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ), του Μυϊκού Ιστού (ΜΥΟΛΟΓΙΑ) και επιλεκτικά την κατασκευή και λειτουργία ορισμένων βασικών οργάνων άλλων βασικών Συστημάτων (Νευρικού, Κυκλοφορικού, Αναπνευστικού, Γαστρεντερικού). Η γνώση της Ανατομίας, ιδιαίτερα του Μυοσκελετικού Συστήματος (Οστών, Μυών, Συνδέσμων, Αρθρώσεων), είναι απαραίτητη για τον φοιτητή του τμήματος, γιατί θα τον βοηθήσει και θα τον προετοιμάσει για την εισαγωγή του στη διδασκαλία του μαθήματος της Λειτουργικής Ανατομίας με απώτερο σκοπό την κατανόηση της κίνησης του ανθρώπινου σώματος και της σύνθεσης των κινήσεων - άθλησης, που είναι άλλωστε και το επιστημονικώς ζητούμενο γνωστικό αντικείμενο του Καθηγητού Φυσικής Αγωγής.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙ ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ (Ορισμοί –Βασικές Έννοιες Μορφολογίας του Κυττάρου, Ιστών, Οργάνων, Συστημάτων)
- Περιγραφική Ανατομία ΕΡΕΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ (με έμφαση στην Οστεολογία, Συνδεσμολογία, Αρθρωσιολογία)
- Περιγραφική Ανατομία ΜΥΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ (με έμφαση στη Μυολογία των Γραμμωτών Μυών της Ανθρώπινης Κίνησης-Άθλησης)
- Περιγραφική Ανατομία Σπλαχνικών Οργάνων των διαφόρων Συστημάτων με έμφαση στην Περιγραφική Ανατομία της Καρδίας, των Πνευμόνων, του Εγκεφάλου, του Γαστρεντερικού Σωλήνος, των Νεφρών και του Ήπατος)

Αξιολόγηση Μαθήματος

Κατόπιν σχετικής ενημέρωσης των φοιτητών κατά την έναρξη της διδασκαλίας του μαθήματος, διενεργούνται κατά την εξεταστική περίοδο (τέλος εξαμήνου) γραπτές εξετάσεις, με την παράθεση θεματικών ερωτήσεων που απαιτούν σύντομη ανάπτυξη - σχολιασμό, κατά την οποία αξιολογείται και η κριτική ικανότητα του εξεταζομένου. Επίσης, συναξιολογείται και η γραπτή κατάθεση εκπονηθείσας εργασίας.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Α' ΕΤΟΣ

Παιδαγωγική

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα αποσκοπεί στο να διδαχθούν οι φοιτητές/-ήτριες το πλαίσιο και τους άξονες της παιδαγωγικής επιστήμης, να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τη σύνδεση της Παιδαγωγικής με τη Διδακτική και Μεθοδική και να μνηθούν στην πλούσια προβληματική του έργου του παιδαγωγού γενικά και ειδικότερα του καθηγητή Φ.Α. Επιπλέον, στα πλαίσια του μαθήματος, εξετάζονται και θέματα που αφορούν –μεταξύ άλλων-, στην αξιολόγηση των μαθητών/τριών, τη συνεκπαίδευση, το παιχνίδι, καθώς και σε παιδαγωγικά ζητήματα που αφορούν στον αθλητικό συναγωνισμό και την απόδοση, και στην προσέγγιση και ερμηνεία φαινομένων που απαντώνται στο χώρο του (πρωτ)αθλητισμού.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητής /-ήτρια θα:

- α) γνωρίζει τις βασικές συνιστώσες της παιδαγωγικής διαδικασίας (δηλ. θέματα διδασκαλίας και μάθησης), καθώς επίσης και τα χαρακτηριστικά των πρωταγωνιστών αυτής της διαδικασίας (δάσκαλος, μαθητής)
- β) έχει επιστημονική κατάρτιση και θα είναι ικανός στην πράξη να λειτουργήσει ως αποτελεσματικός παιδαγωγός εντός του εκπαιδευτικού πλαισίου και γενικότερα σε χώρους αγωγής των παιδιών.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στην Παιδαγωγική: Βασικές έννοιες και αρχές της παιδαγωγικής επιστήμης, κλάδοι της Παιδαγωγικής, μέθοδοι έρευνας της παιδαγωγικής επιστήμης,
- παιδαγωγική διαδικασία: δομικά γνωρίσματα, προϋποθέσεις, παιδαγωγικό ζεύγος,
- ιστορική εξέλιξη του φαινομένου της αγωγής. Προσέγγιση του όρου της αγωγής. Διαχρονικοί παράγοντες που καθιστούν την αγωγή αναγκαία και δυνατή,
- γενικά στοιχεία για τον/τη μαθητή/-ήτρια: Σημεία καμπές στη μαθητική σταδιοδρομία, προτιμήσεις μαθητών, παράγοντες που επηρεάζουν τη σχολική επίδοση, «δύσκολοι» μαθητές,
- αναπτυξιακά στοιχεία για τον/τη μαθητή/-ήτρια: Βασικά χαρακτηριστικά της νοητικής, ψυχο-κοινωνικής και κινητικής ανάπτυξης μαθητών της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης,
- ο Εκπαιδευτικός: Προσωπικότητα, τυπολογίες εκπαιδευτικών, χαρακτηριστικά ιδανικού δασκάλου, ρόλος, βασικές προϋποθέσεις του εκπαιδευτικού.



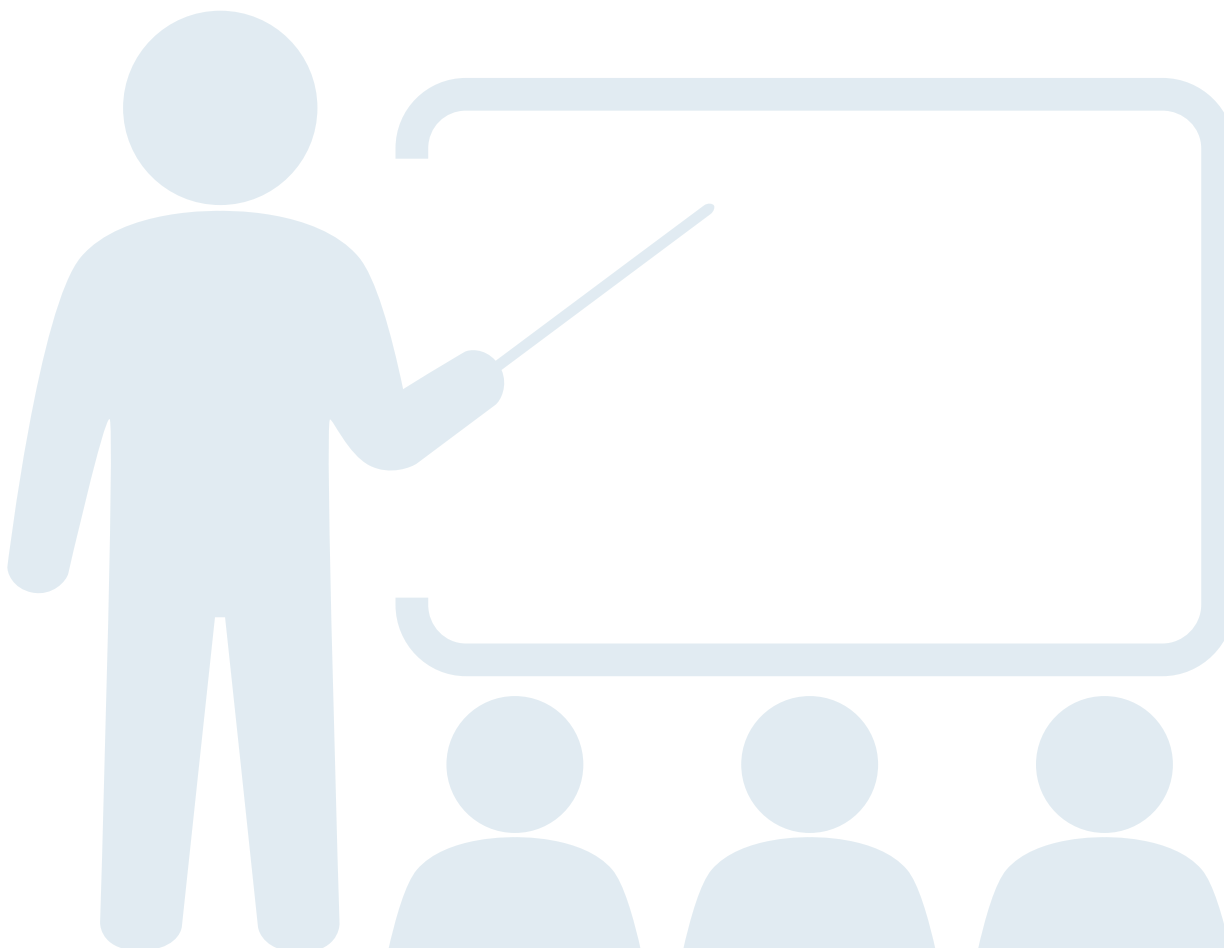
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Α' ΕΤΟΣ

- σκοποί και μέσα αγωγής και μάθησης/Αναλυτικά Προγράμματα φυσικής αγωγής,
- το παιχνίδι ως παιδαγωγική διαδικασία και η αγωγή για μια δια βίου άσκηση
- πρωταθλητισμός για παιδιά από τη σκοπιά της Παιδαγωγικής,
- τα κίνητρα και η παρακίνηση στη Φυσική Αγωγή / Ανάπτυξη ενός θετικού κλίματος κινήτρων,
- η διάγνωση, η μέτρηση και η αξιολόγηση ως παιδαγωγικές διαδικασίες,
- παιδί, άσκηση και ηθική ανάπτυξη,
- έλεγχος και διοίκηση της τάξης / Αντιμετώπιση και διαχείριση των κρίσεων στη σχολική τάξη.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Προαιρετική εργασία στο χώρο της Παιδαγωγικής της Φυσικής Αγωγής (20%), και γραπτές τελικές εξετάσεις (80% ή 100% για όσους δεν εκπονήσουν εργασία), με ερωτήσεις σύντομης απάντησης.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Α' ΕΤΟΣ

Αθλητική Ψυχολογία

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

- (α) εξηγήσουν την πολυπλοκότητα της ψυχολογίας των αθλητών/τριών τους
- (β) διατυπώσουν τις βασικές θεωρίες και πρακτικές της αθλητικής ψυχολογίας
- (γ) ερμηνεύσουν τους ψυχολογικούς παράγοντες που αποσκοπούν στην ενίσχυση των κινήτρων των αθλητών/τριών τους
- (δ) περιγράψουν τους ψυχολογικούς παράγοντες που αποσκοπούν στην υποστήριξη της αθλητικής απόδοσης των αθλητών/τριών τους
- (ε) να αναπτύξουν στρατηγικές διαχείρισης της ψυχολογίας των αθλητών/τριών τους για τη βελτίωση της αθλητικής τους απόδοσης.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία,
- ο ρόλος της ενίσχυσης και της τιμωρίας στη συμπεριφορά των αθλητών,
- παρακίνηση για επίτευξη,
- αθλητής και αθλητική ομάδα,
- αθλητική ηγεσία,
- αποτελεσματική επικοινωνία στον αθλητισμό,
- επιθετικότητα – βία στον αθλητισμό,
- ηθική στον αθλητισμό,
- ψυχολογία των αθλητικών τραυματισμών,
- έλεγχος βάρους και διατροφικές δυσλειτουργίες στον αθλητισμό,
- σύνδρομο υπερ-προπόνησης και ψυχολογική εξουθένωση των αθλητών/τριών,
- ψυχολογική προπόνηση και ψυχολογικές δεξιότητες στον αθλητισμό,
- καθορισμός στόχων, παρακίνηση και αθλητική απόδοση,
- έλεγχος του άγχους,
- νοερή αναπαράσταση και αθλητική απόδοση,
- αυτό-διάλογος και αθλητική απόδοση,
- προσοχή και συγκέντρωση στον αθλητισμό,
- αυτοπεποίθηση και αθλητική απόδοση,
- άγχος και στρες στον αθλητισμό,
- Τεχνικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων στον αθλητισμό.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΔΕΣΜΗ Β'**Α' ΕΤΟΣ**

Διδακτική της χειροσφαίρισης

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

- να γνωρίζουν τους βασικούς κανονισμούς της χειροσφαίρισης,
- να γνωρίζουν και να μπορούν να εφαρμόσουν τη διδασκαλία της βασικής τεχνικής και τακτικής σε μαθητές του Δημοτικού σχολείου και Γυμνασίου – Λυκείου,
- να μπορούν, στο τέλος του εξαμήνου, να εφαρμόσουν την τεχνική και τακτική άμυνας και επίθεσης που διδάχθηκαν το συγκεκριμένο εξάμηνο, αλλά και μέσα από τη συμμετοχή τους στους αγώνες του φοιτητικού πρωταθλήματος,
- να γνωρίζουν την αντιμετώπιση καταστάσεων που δημιουργούνται κατά τη διάρκεια διδασκαλίας της χειροσφαίρισης στο σχολείο, αλλά και την επιλογή της σωστότερης λύσης.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Βασικές αρχές τεχνικής. Υποδοχή και λαβή της μπάλας-βασική πάσα –βασικό σουτ-βηματισμοί-σουτ με κατακόρυφο άλμα και άλμα σε μήκος-προσποιώσεις με και χωρίς μπάλα-βασικές αρχές ατομικής άμυνας (man to man)- μαρκάρισμα- ξεμαρκάρισμα-παιχνίδι εφαρμογής όσων διδάχθηκαν,
- βασική τεχνική τερματοφύλακα. Βασικές θέσεις- αποκρούσεις,
- κυριότεροι κανονισμοί της χειροσφαίρισης,
- τακτική επίθεσης και άμυνας σε man to man,
- αντιμετώπιση καταστάσεων κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας της χειροσφαίρισης στο σχολείο-διακρίσεις ανάμεσα στο 2 φύλα – έλλειψη υλικού-σχεδίαση γηπέδου,
- συνεχές feedback για τη διόρθωση λαθών στην τεχνική – τακτική και στους κανονισμούς,
- επίθεση σε άμυνα ζώνης 6:0-τοποθέτηση σε θέσεις επίθεσης-κινήσεις- γύρισμα μπάλας,
- εισαγωγή του πίβοτ -συνεργασία. Σουτ από θέσεις οργανωμένης επίθεσης-ιδιαιτερότητες στην τεχνική,
- επιθετικές λύσεις σε άμυνα 6:0. Άμυνα ζώνης 6:0-χώροι ευθύνης-μετατοπίσεις-παραλαβή– παράδοση του πίβοτ,
- αιφνιδιασμός– τοποθέτηση παικτών στην Α' φάση - στη Β' φάση,
- παρακολούθηση αγώνων πρωταθλήματος Ανδρών και Γυναικών, αλλά και από το διαδίκτυο. Επίδειξη συμπλήρωσης φύλλου αγώνα. Κανονισμοί,
- παιχνίδι εφαρμογής όσων διδάχθηκαν - συμμετοχής στο φοιτητικό πρωτάθλημα.

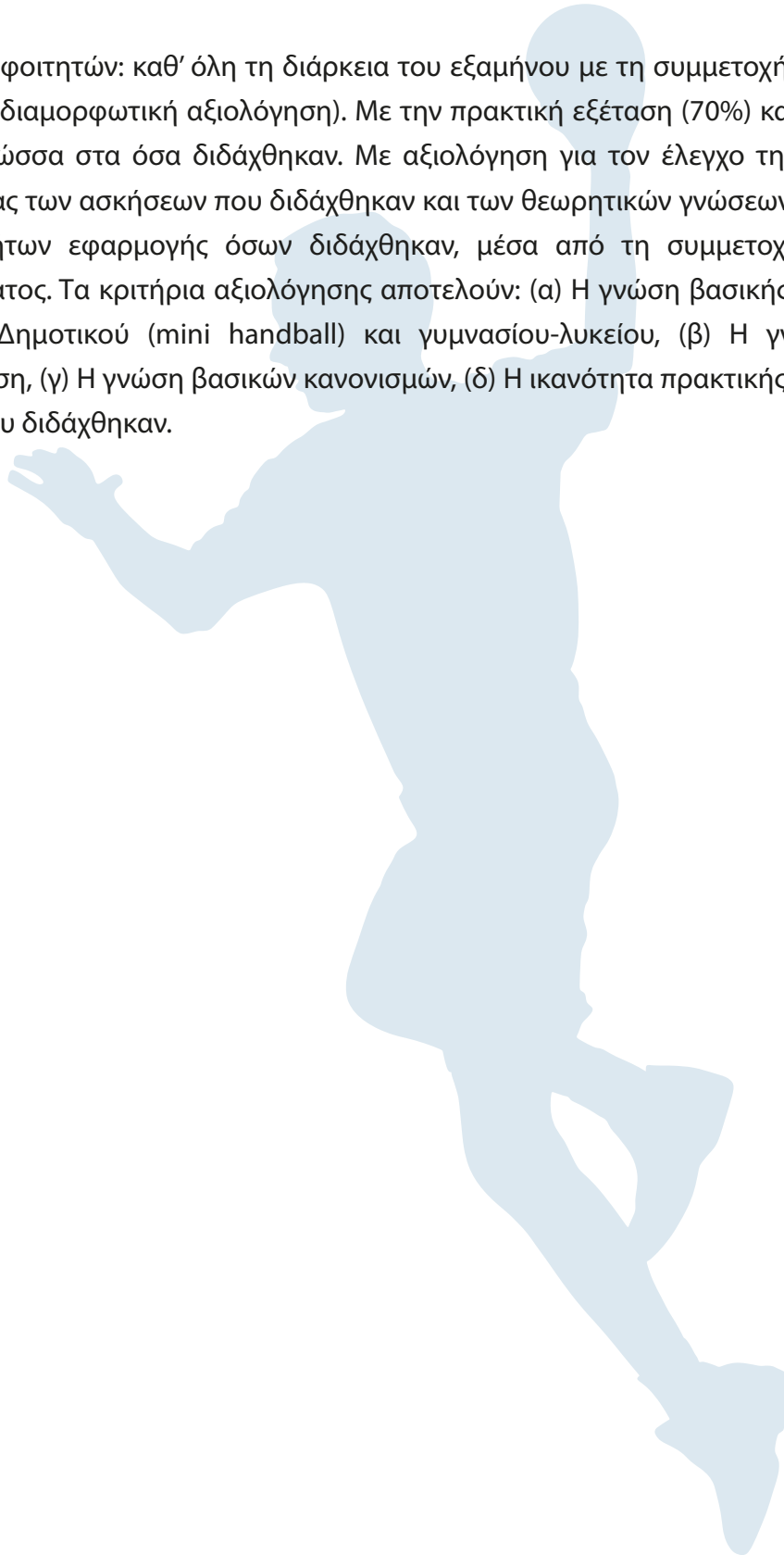


ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Α' ΕΤΟΣ

Αξιολόγηση Μαθήματος

Αξιολόγηση φοιτητών: καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου με τη συμμετοχή και την παρακολούθηση του μαθήματος (διαμορφωτική αξιολόγηση). Με την πρακτική εξέταση (70%) και γραπτή εξέταση (30%) στην Ελληνική γλώσσα στα όσα διδάχθηκαν. Με αξιολόγηση για τον έλεγχο της ικανότητας περιγραφής και μεθοδολογίας των ασκήσεων που διδάχθηκαν και των θεωρητικών γνώσεων του φοιτητή. Με αξιολόγηση των ικανοτήτων εφαρμογής όσων διδάχθηκαν, μέσα από τη συμμετοχή στους αγώνες φοιτητικού πρωταθλήματος. Τα κριτήρια αξιολόγησης αποτελούν: (α) Η γνώση βασικής τεχνικής της χειροσφαίρισης για παιδιά Δημοτικού (mini handball) και γυμνασίου-λυκείου, (β) Η γνώση βασικής τακτικής στη χειροσφαίριση, (γ) Η γνώση βασικών κανονισμών, (δ) Η ικανότητα πρακτικής εφαρμογής και επίδειξης των κινήσεων που διδάχθηκαν.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Α' ΕΤΟΣ

Διδακτική της Πετοσφαίρισης

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

- να γνωρίζουν τους κανονισμούς του παιχνιδιού,
- να αναλύουν και να διδάσκουν τις βασικές τεχνικές κινήσεις στην πετοσφαίριση σε αρχάριους (π.χ. μαθητές σχολείου),
- να μπορούν να διδάξουν ορισμένα βασικά συστήματα τακτικής μιας ομάδας
- να μπορούν να οργανώσουν ένα πλάνο προπόνησης μιας ομάδας αρχαρίων.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Μετακινήσεις στο βόλεϊ. Βασικές στάσεις. Θέσεις των ποδιών για τους αμυντικούς και επιθετικούς παίκτες. Περιοχές ευθύνης.
- Είδη πάσας. Πάσες 1ου, 2ου, και 3ου χρόνου. Ποικιλίες επιθετικού χτυπήματος.
- Μανσέτα. Γενικές αρχές. Μεθοδολογία.
- Προπόνηση τεχνικής. Πάσα. Προπόνηση τεχνικής του πασαδόρου. Ατομικές ασκήσεις του πασαδόρου.
- Το πλασέ. Η ώθηση. Η αποστράκιση.
- Η ενέργεια του σερβίς. Η επαφή. Καρφί τένις.
- Διάφορες τεχνικές υποδοχής του σερβίς. Ασκησιολόγιο για υποδοχή.
- Το καρφί - γενικές αρχές. Θέση ετοιμότητας. Η ανύψωση.
- Μπλοκ - Γενικά. Ασκησιολόγιο για ατομικό μπλοκ.
- Ατομική τακτική επιθετικού παίκτη ενάντια σε οργανωμένο μπλοκ
- Βασικοί κανόνες για θέματα ατομικής τεχνικής και τακτικής. Συμβουλές – οδηγίες.
- Κανονισμοί. Διαιτησία. Συστήματα τακτικής - γενικά στοιχεία (επιθετικό ντουμπλάρισμα, μπλοκ ζώνης, man-to-man).
- Η οργάνωση ενός πλάνου προπόνησης.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Τελικές γραπτές εξετάσεις με θεωρία (30%) και πρακτική διδασκαλία ενός προγράμματος προπόνησης (70%) στην Ελληνική γλώσσα. Τα κριτήρια αξιολόγησης αποτελούν: (α) Η γνώση των κανονισμών, (β) Η γνώση των βασικών τεχνικών του αγωνίσματος στο σχολείο, (γ) Η ικανότητα διδασκαλίας βασικών τακτικών του αγωνίσματος στο σχολείο, (δ) Ο σχεδιασμός ενός πλάνου προπόνησης μιας σχολικής τάξης.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Α' ΕΤΟΣ

Διδακτική της ενόργανης γυμναστικής

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Στόχος του μαθήματος είναι η απόκτηση απαραίτητων θεωρητικών στοιχείων της μεθοδολογίας του αθλήματος και των πρακτικών εμπειριών, ώστε να είναι σε θέση ο/η φοιτητής/τήτρια να διδάξει το αντικείμενο λαμβάνοντας υπόψη τα πορίσματα της σύγχρονης μεθοδικής και διδακτικής σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης. Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα μπορούν να διδάξουν στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση, τις απλές βασικές ασκήσεις της ενόργανης γυμναστικής.

Περιεχόμενο Μαθήματος

Θεωρία: Προσφορά και χρησιμότητα της μαζικής και της σχολικής ενόργανης γυμναστικής. Ορολογία. Μεθοδολογία, διδασκαλία, βοήθειες.

Πράξη: Εξοικείωση με όλα τα όργανα. Παιγνιώδεις μορφές ενόργανης γυμναστικής. Ασκήσεις απλής και προχωρημένης μορφής σε όλα τα όργανα προσαρμοσμένες στις δυνατότητες, στις ανάγκες και στους σκοπούς των διαφόρων βαθμίδων της εκπαίδευσης.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Πρακτικές και γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου. Πρακτικές εξετάσεις: Εκτέλεση ενός προγράμματος ασκήσεων που έχουν διδαχθεί σε όλα τα όργανα. Πρέπει να επιτευχθεί τουλάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε) για κάθε όργανο που ο φοιτητής/ήτρια εξετάζεται.

Γραπτές εξετάσεις: Ορολογία. Μεθοδολογία. Διδασκαλία. Βοήθειες.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Α' ΕΤΟΣ

Φυσιολογία

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Στόχος του μαθήματος είναι η απόκτηση βασικών γνώσεων σχετικά με τη δομή και τους μηχανισμούς λειτουργίας των διαφόρων οργάνων και συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα είναι σε θέση να κατανοήσουν τη δομή και λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού ως ενιαίο σύνολο.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή-Γενικές Αρχές Φυσιολογίας (Κύτταρο - Μεταφορά ουσιών δια μέσου μεμβρανών - Ομοιοστασία - Οξεοβασική ισορροπία).
- Νευρικό σύστημα (Νευρικό κύτταρο - Ιοντικά κανάλια - Δυναμικό ηρεμίας της κυτταρικής μεμβράνης - Πόλωση της κυτταρικής μεμβράνης - Διέγερση του νευρικού κυττάρου - Δυναμικό δράσης - Νευρική ώση - Συναψεις - Νευρομυϊκή σύναψη. Εγκέφαλος - Ηλεκτροεγκεφαλογράφημα - Νωτιαίος μυελός - Αντανακλαστικά - Αισθητικές και κινητικές οδοί - Αυτόνομο νευρικό σύστημα).
- Μυϊκό σύστημα (Σκελετικές μυϊκές ίνες - Μηχανισμός μυϊκής συστολής - Σύζευξη διέγερσης/συστολής - Μυϊκός τέτανος - Μυϊκός κάματος - Κινητική μονάδα - Τύποι μυϊκών ινών).
- Αίμα (Ερυθρά αιμοσφαίρια - Αιματοκρίτης - Αιμόλυση - Καθίζηση - Αιμοσφαιρίνη - Μεταφορά αναπνευστικών αερίων - Μυοσφαιρίνη - Λευκά αιμοσφαίρια - Αιμοπετάλια - Πήξη του αίματος - Ομάδες αίματος - Πλάσμα).
- Κυκλοφορικό σύστημα (Μικρή και μεγάλη κυκλοφορία - Συστολή της καρδιάς - Αυτοματία της καρδιάς - Ερεθισματοαγωγό σύστημα - Καρδιακοί ήχοι - Ηλεκτροκαρδιογράφημα - ΚΛΟΑ - Αρτηρίες - Αρτηριακή πίεση - Σφυγμός - Τριχοειδή - Λέμφος - Φλέβες - Ρύθμιση του κυκλοφορικού συστήματος).
- Αναπνευστικό σύστημα (Μηχανική της αναπνοής- Αναπνευστικοί μύες - Όγκοι και χωρητικότητες του αναπνευστικού συστήματος - Ανταλλαγή των αναπνευστικών αερίων στους πνεύμονες - Ρύθμιση της αναπνοής).



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Α' ΕΤΟΣ

- Ενδοκρινικό σύστημα (Υπόφυση- Θυρεοειδής αδένας - Παραθυρεοειδείς αδένες - Πάγκρεας - Επινεφρίδια - Όρχεις – Ωοθήκες).
- Ουροποιητικό σύστημα (Νεφροί - Νεφρώνας – Σπειραματική διήθηση - Αρχικό διήθημα - Λειτουργία των ουροφόρων σωληναρίων - Σχηματισμός και αποβολή των ούρων).
- Πεπτικό σύστημα – Μεταβολισμός (Στόμα - Στόμαχος - Πάγκρεας - Ήπαρ - Έντερο - Απορρόφηση και πέψη των ουσιών).

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση γίνεται με τελικές γραπτές εξετάσεις σε ολόκληρη την ύλη του μαθήματος στο τέλος του εξαμήνου, καθώς και με προαιρετικές σύντομες (10λεπτες) γραπτές δοκιμασίες (quizzes) σε προκαθορισμένη ύλη κατά τη διάρκεια του εξαμήνου. Κάθε ένα από τα πέντε προγραμματισμένα quizzes υπολογίζεται με ποσοστό 10% στον τελικό βαθμό του μαθήματος. Επομένως ανάλογα με τον αριθμό των προαιρετικών quizzes στα οποία λαμβάνει μέρος ο φοιτητής/τρια, το όφελος που προκύπτει για τον τελικό βαθμό κυμαίνεται από 10% έως 50%. Το υπόλοιπο 50% του βαθμού υπολογίζεται από τις τελικές γραπτές εξετάσεις. Στην περίπτωση που ο φοιτητής/τρια δε συμμετάσχει σε κανένα από τα 5 quizzes, τότε ο τελικός βαθμός προκύπτει εξολοκλήρου από τις τελικές γραπτές εξετάσεις. Τα κριτήρια και ο τρόπος αξιολόγησης περιγράφονται με σαφήνεια στο έντυπο μαθήματος και στον οδηγό σπουδών του Τμήματος.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Α' ΕΤΟΣ

Ιστορία Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Στόχος του μαθήματος είναι να γνωρίσει ο φοιτητής/τρια τη φυσική αγωγή σπουδαίων πολιτισμών της αρχαιότητας, όπως επίσης τη θέση που κατείχε η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός κατά την αρχαιοελληνική περίοδο. Η μελέτη της Φυσικής Αγωγής της περιόδου αυτής, θα συμβάλει ώστε να γίνει αντιληπτό το γενικότερο αγωγικό πλαίσιο, αφού η Φυσική Αγωγή αποτέλεσε τη βάση της αρχαίας Ελληνικής αγωγής. Δίδεται έμφαση στη διάδοση των αρχαίων γιορτών που συνδυάζονταν με αθλητικούς αγώνες. Μελετούνται οι σπουδαιότερες αθλητικές γιορτές, τα αγωνίσματα και τα προβλήματα των αρχαίων αγώνων. Επίσης, μελετούνται οι αγώνες και τα θεάματα της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορικής περιόδου. Τέλος δε, γίνεται η συνοπτική παρουσία και μελέτη των πηγών που σχετίζονται με την αθλητική δραστηριότητα από τη γεωμετρική περίοδο μέχρι και την ύστερη κλασική αρχαιότητα.

Με την ολοκλήρωση του κύκλου των εισηγήσεων, ο φοιτητής, -τρια θα είναι σε θέση να:

- αποκτήσει μια σαφή εικόνα για του αγωγικού πλαισίου και των αθλητικών διαγωνισμών του αρχαιοελληνικού κόσμου και των επιρροών που άσκησαν σε μεταγενέστερες κοινωνίες,
- εκτιμήσει τη σημαντικότητα της άσκησης και της φυσικής αγωγής, καθώς επίσης τις Ολυμπιακές αξίες όπως αυτές διαμορφώνονται από τα ιδανικά του αθλητισμού και τα Ολυμπιακά ιδεώδη.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Α' ΕΤΟΣ

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Η Φυσική Αγωγή στη Μεσοποταμία και άλλους λαούς. Μινωικός και Μυκναϊκός πολιτισμός. Αγώνες, σπορ και χοροί στη Μινωική Κρήτη. Η μεγάλη θεά της κυρίως Ελλάδας και οι σχέσεις της με αγώνες και σπορ.
- Ομηρικοί και Μυκναϊκοί αγώνες και σπορ. Η Φυσική Αγωγή στην αρχαία Ελλάδα.
- Η Ολυμπία και οι Αγώνες πριν το 776π.Χ., Ήρωες και θεοί στην Ολυμπία, Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί αγώνες.
- Οι Ελληνοδίκες - καθήκοντα, πρόστιμα και τιμωρίες. Κληρώσεις και ισοπαλίες
- Τα αγωνίσματα του Ιπποδρόμου.
- Δρόμοι, εκκίνηση αθλητών.
- Η πάλη, η πυγμαχία, το παγκράτιο, η δισκοβολία, ο ακοντισμός, το άλμα, το πένταθλο.
- τα Πύθια, τα Ίσθια, τα Νέμεα, ο αποκλεισμός των γυναικών από τους Ολυμπιακούς Αγώνες.
- Το πρώτο αγώνισμα των Ολυμπιακών αγώνων. Η Ολυμπιακή εκχειρία και ο δίσκος του Ιφίτου.
- Η αθλητική γυμνότητα, ομοφυλοφιλία, παιδεραστία.
- Εργαστήριο στην Αρχαιογνωσία της Άθλησης (Θεματικές Ενότητες: αντικείμενα άθλησης και η εξέλιξή τους. Αξιολόγηση των γραπτών πηγών και των επιγραφών. Ανασκαφικά δεδομένα και αρχαία ελληνική πλάστική).
- Εργαστήριο στην Αρχαιογνωσία της Άθλησης (Θεματικές Ενότητες: εξέλιξη των Κούρων. Αγαθματικοί τύποι της κλασικής και ύστερης κλασική περιόδου. Έργα του Πολύκλειτου και του Λυσίππου. Παραστάσεις με αθλητική θεματογραφία).
- Εργαστήριο στην Αρχαιογνωσία της Άθλησης (Θεματικές Ενότητες: αγγειοπλαστική και αγγειογραφία, σχήματα και χρήση αγγείων. Μελανόμορφος, ερυθρόμορφος ρυθμός αγγεία. Έργα σπουδαίων αγγειοπλαστών και αγγειογράφων από τον 5ο ως και τον 3ο π.Χ. αιώνα.
- Αρχιτεκτονική των χώρων άθλησης.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης.
- Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων.
- Προφορική Εξέταση.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Α' ΕΤΟΣ

Ειδική Αγωγή

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα αποτελεί το βασικό εισαγωγικό μάθημα στις βασικές αρχές και έννοιες που αφορούν στην εκπαίδευση και στην αντιμετώπιση παιδιών με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Σκοπός του μαθήματος είναι η διδασκαλία των βασικών σταδίων της ανθρώπινης ανάπτυξης και των ιδιομορφιών και διαταραχών που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία. Επιπλέον στόχο αποτελεί ο σχεδιασμός προγραμμάτων ψυχαγωγικής και θεραπευτικής άσκησης προσαρμοσμένης στις ιδιαίτερες εκπαιδευτικές ανάγκες του κάθε παιδιού. Η γνώση βασικών θεμάτων ειδικής αγωγής αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση ενός επιτυχημένου εκπαιδευτικού ώστε να μπορεί να ικανοποιήσει τις βασικές εκπαιδευτικές ανάγκες του συνόλου των μαθητών μίας τάξης.

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

- να γνωρίζει τα βασικά στάδια της ψυχοκινητικής ανάπτυξης έτσι ώστε να μπορεί να διαμορφώσει ένα εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα βασιζόμενο στις ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες του κάθε μαθητή και να ανταποκριθεί με επιτυχία στον ρόλο του εκπαιδευτικού,
- να έχει γνώση των εργαλείων εκτίμησης της ψυχοκινητικής ανάπτυξης των παιδιών έτσι ώστε να μπορεί να αξιολογήσει το επίπεδο ικανοτήτων του εκάστοτε μαθητή και να θέσει τους στόχους του μαθήματος,
- να διακρίνει τα βασικά χαρακτηριστικά των μαθητών με αναπτυξιακές διαταραχές, νοητική αναπηρία και διαταραχές αυτιστικού φάσματος και να εφαρμόζει τις αντίστοιχες προσαρμογές στη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής,
- να μπορεί να αξιολογεί τη λειτουργική ικανότητα των ατόμων με κινητικά προβλήματα που προέρχονται από εγκεφαλική παράλυση, διαταραχές του νωτιαίου μυελού, του νευρικού και κινητικού συστήματος και να εφαρμόζει ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητάς τους,
- να αναγνωρίζει τα συμπτώματα μιας επιληπτικής κρίσης που μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια μιας εκπαιδευτικής ώρας και να είναι σε θέση να την αντιμετωπίσει προσφέροντας πρώτες βοήθειες,
- να γνωρίζει τις επιπτώσεις των διαταραχών των αισθητηρίων στην ψυχοκινητική ανάπτυξη των παιδιών και να μπορεί να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες κατά την εκπαιδευτική διαδικασία
- να σχεδιάζει και να εφαρμόζει κατάλληλες προσαρμογές σε ασκήσεις, εκπαιδευτικό περιβάλλον και μεθόδους διδασκαλίας με στόχο την αύξηση της συμμετοχής και την επιτυχή ένταξη των παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στο μάθημα της φυσικής αγωγής.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Α' ΕΤΟΣ

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στην Ειδική Αγωγή (ιστορική αναδρομή, νομικό πλαίσιο, κατηγορίες ατόμων με αναπηρία).
- Βασικές αρχές Ειδικής Αγωγής. Σκοποί προγραμμάτων Ειδικής Αγωγής. Συχνότητα και αντιμετώπιση παιδιών με αναπηρία. Επίδραση της Φυσικής Αγωγής. Εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Προσαρμογές και τροποποιήσεις της άσκησης.
- Αύξηση και διάπλαση. Εκτίμηση της σωματικής αύξησης και διάπλασης. Ενδομήτρια ανάπτυξη. Χρωμοσωμικές ανωμαλίες.
- Θεωρίες ψυχοκινητικής ανάπτυξης. Εκτίμηση και αξιολόγηση της ψυχοκινητικής ανάπτυξης. Αρχέγονα αντανακλαστικά. Αναπτυξιακές δοκιμασίες. Στάδια ψυχοκινητικής ανάπτυξης.
- Διαβαθμίσεις νοημοσύνης. Αντιμετώπιση και Εκπαίδευση παιδιών με νοητική αναπηρία.
- Αναπτυξιακές διαταραχές αυτιστικού φάσματος. Προβλήματα επικοινωνίας και συμπεριφοράς. Εκπαιδευτική προσέγγιση και ενσωμάτωση μαθητών με διαταραχές αυτιστικού φάσματος.
- Νευροαναπτυξιακές διαταραχές της σχολικής ηλικίας. Μαθησιακές δυσκολίες. Διαταραχές ομιλίας. Ανάπτυξη ομιλίας. Καθυστέρηση ομιλίας. Αντιμετώπιση. Διαταραχή μειωμένης προσοχής με υπερκινητικότητα. Προβλήματα στην εκπαίδευση και στο μάθημα της Φυσικής αγωγής.
- Νευρικό σύστημα. Κινητικός μηχανισμός. Έλεγχος κινητικότητας. Ικανότητα ισορροπίας. Συγγενείς ανωμαλίες νευρικού συστήματος.
- Εγκεφαλική Παράλυση. Συχνότητα- αιτιολογία – ταξινόμηση. Εκτίμηση κινητικότητας και ιδιαιτεροτήτων παιδιών με Εγκεφαλική Παράλυση. Προσεγγίσεις – αντιμετώπιση. Ειδικοί εκπαιδευτικοί στόχοι και κινητικές δραστηριότητες στο μάθημα της Φυσικής αγωγής.
- Επιληψία. Ταξινόμηση – Αντιμετώπιση – Πρώτες βοήθειες. Φυσική Αγωγή και Επιληψία.
- Διαταραχές όρασης – Τύφλωση. Κινησθητική αντίληψη. Αντιμετώπιση τυφλών. Προγράμματα παρέμβασης και προσαρμογές άσκησης για μαθητές με σοβαρές διαταραχές όρασης και τύφλωση.
- Διαταραχές ακοής – κώφωση. Συχνότητα - αιτιολογία – αντιμετώπιση. Προσαρμογές στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής για παιδιά με διαταραχές ακοής ή κώφωση.
- Κινητικό σύστημα. Ανωμαλίες άκρων. Παθήσεις σπονδυλικής στήλης (κύφωση, λόρδωση, σκολίωση). Αντιμετώπιση -Εκπαίδευση.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Γραπτή τελική εξέταση (80%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις σύντομης απάντησης.
- Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων που αξιολογείται με προφορική συζήτηση κατά την παρουσία των φοιτητών στις διαλέξεις (20%).



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δέσμη Γ'

Β' ΕΤΟΣ

Σχολική Φυσική Αγωγή

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μέσα από το μάθημα ο/η φοιτητής/ήτρια ανακαλύπτει το εφαρμοσμένο πεδίο της σχολικής Φυσικής Αγωγής και επιπλέον του/της δίνεται η δυνατότητα να αναπτύξει και να εφαρμόσει ένα ευρύ πεδίο κινητικών δραστηριοτήτων. Το πεδίο αυτό ανταποκρίνεται στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια εκπαίδευση, και αποσκοπεί στο να είναι σε θέση ο φοιτητής/ήτρια να συντάξει προγράμματα για το μάθημα της φυσικής αγωγής στις δύο βασικές βαθμίδες της εκπαίδευσης.

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

- να σχεδιάζει και να προσαρμόζει ένα ημερήσιο πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής, που αφενός θα ανταποκρίνεται στη διδακτέα ύλη της Φυσικής Αγωγής και για τις δύο βαθμίδες εκπαίδευσης και αφετέρου θα εμπεριέχει πρωτότυπα στοιχεία "άσκησης", που θα ανταποκρίνονται στα χαρακτηριστικά των μαθητών/τριών της εκάστοτε βαθμίδας,
- να μπορεί να εφαρμόζει και να εκτελεί όλες τις πρακτικές οδηγίες και σε εφαρμοσμένο πεδίο,
- να μπορεί να αναγνωρίζει, να διακρίνει και να συσχετίζει τα θεματικά αντικείμενα του μαθήματος Φυσικής Αγωγής (σύμφωνα με τα αντίστοιχα αναλυτικά προγράμματα) στις δύο (βασικές) βαθμίδες εκπαίδευσης,
- να μπορεί να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή,
- να μπορεί να παρουσιάζει με γραπτό, αλλά και πρακτικό τρόπο τα στοιχεία της διδασκαλίας στις δύο βαθμίδες εκπαίδευσης.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Γνωριμία και τρόποι ανάπτυξης των βασικών κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης (βάδισμα, τρέξιμο, χόπλα, κουτσό, γκαλόπ, γλίστρημα), χειρισμού (ρίψη, υποδοχή, χτύπημα, κλώτσημα και σταμάτημα), σταθεροποίησης (προσγείωση, σταμάτημα, αλλαγή κατεύθυνσης, ισορροπία).
- Ιδέες δραστηριοτήτων εξερεύνησης των βασικών κινητικών δεξιοτήτων μέσω των εννοιών της προσπάθειας (δύναμη, χρόνος, ροή), του χώρου (επίπεδο κατεύθυνση, πεδίο) και της σχέσης (με συνασκούμενο, με αντικείμενα και συνδυαστικά).



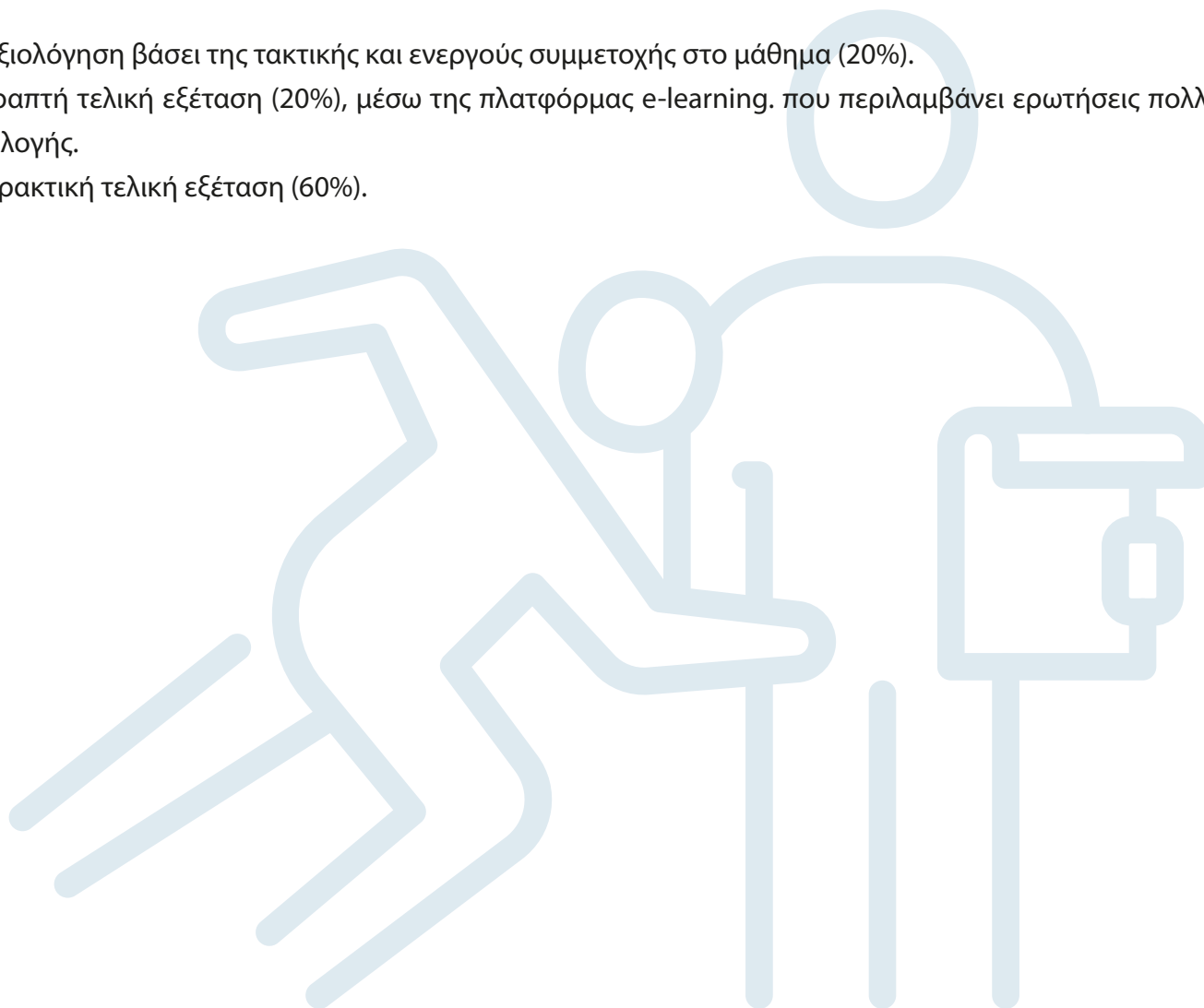
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Β' ΕΤΟΣ

- Γνωριμία και ανάπτυξη των μεθόδων εξάσκησης των βασικών κινητικών δεξιοτήτων (μερική και ολική μέθοδος, μαζική και καταμεμημένη μέθοδος, ομαδοποιημένη και τυχαία μέθοδος, μεταβαλλόμενη και σταθερή μέθοδος).
- Ανάπτυξη αντιληπτικών ικανοτήτων (κιναισθηση, όραση, ακοή, αφή, συντονισμός).
- Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων (δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, ευλυγισία) ελεύθερα ή σε κυκλική γύμναση.
- Γνωριμία και χρήση του φάσματος των στυλ διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή.
- Παιχνίδια, είδη παιχνιδιών και χρήση τους στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.
- Ανάπτυξη μη λεκτικής επικοινωνίας (κινητική έκφραση)/Ανάπτυξη δημιουργικότητας.
- Δομή ενός ημερησίου μαθήματος φυσικής αγωγής στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση και δείγμα τέτοιου μαθήματος.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Αξιολόγηση βάσει της τακτικής και ενεργούς συμμετοχής στο μάθημα (20%).
- Γραπτή τελική εξέταση (20%), μέσω της πλατφόρμας e-learning. που περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής.
- Πρακτική τελική εξέταση (60%).



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Β' ΕΤΟΣ

Διδακτική του Ελληνικού παραδοσιακού χορού

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές:

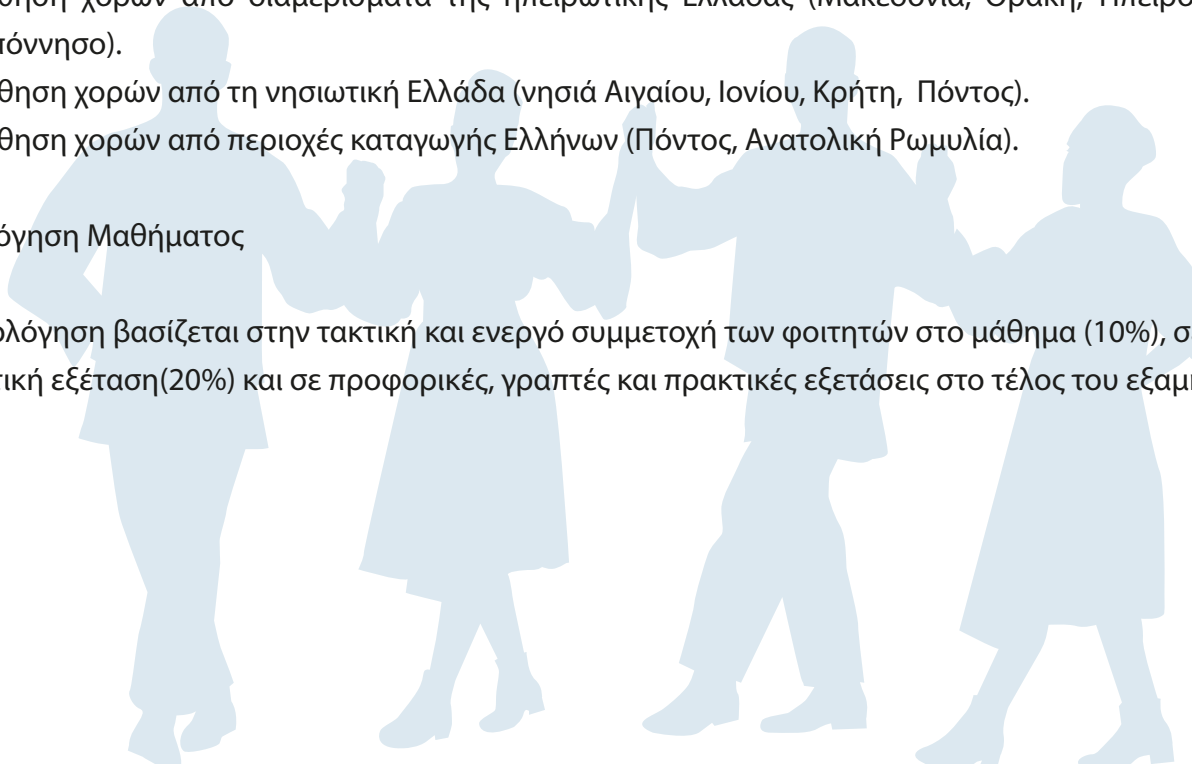
- θα έχουν αποκτήσει τις γνώσεις και τις δεξιότητες για την εκτέλεση Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών,
- θα μπορούν να εκτελούν στην πράξη αντιπροσωπευτικούς χορούς από διάφορες περιοχές της Ελλάδας,
- θα έχουν κατανοήσει τις βασικές αρχές της διδακτικής για την διδασκαλία των Ελληνικών Παραδοσιακών χορών,
- θα μπορούν να εφαρμόσουν στην πράξη τις βασικές αρχές της διδακτικής για την διδασκαλία των χορών που θα έχουν διδαχθεί.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Μύηση των φοιτητών στην ελληνική χορευτική παράδοση και εξοικείωση με τους ρυθμούς και τα κινητικά εκφραστικά μέσα της ελληνικής παράδοσης.
- Εκμάθηση των βασικών αρχών της διδακτικής.
- Εκμάθηση χορών από διαμερίσματα της ηπειρωτικής Ελλάδας (Μακεδονία, Θράκη, Ήπειρο, Θεσσαλία, Πελοπόννησο).
- Εκμάθηση χορών από τη νησιωτική Ελλάδα (νησιά Αιγαίου, Ιονίου, Κρήτη, Πόντος).
- Εκμάθηση χορών από περιοχές καταγωγής Ελλήνων (Πόντος, Ανατολική Ρωμυλία).

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση βασίζεται στην τακτική και ενεργό συμμετοχή των φοιτητών στο μάθημα (10%), σε ενδιάμεση πρακτική εξέταση(20%) και σε προφορικές, γραπτές και πρακτικές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου (70%).





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Β' ΕΤΟΣ

Εμβιομηχανική

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

- να μάθουν την εφαρμογή των βασικών νόμων της μηχανικής στην ανάλυση των κινήσεων,
- να επιλύουν προβλήματα εμβιο-μηχανικής ανάλυσης των κινήσεων,
- να σχεδιάζουν απλά παραδείγματα χρήσης των βασικών τεχνικών της εμβιομηχανικής ανάλυσης,
- να εξηγούν τις μηχανικές αλλαγές της κίνησης με βάση την αλληλεπίδραση του νευρικού, του μυϊκού και του σκελετικού συστήματος,
- να μπορούν να ερμηνεύσουν και να παρουσιάζουν με απλό τρόπο τα αποτελέσματα μιας εμβιομηχανικής ανάλυσης σε κάθε ενδιαφερόμενο.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στην εμβιομηχανική
- Βασικά κινηματικά μεγέθη. Θεωρία - Εργαστήριο Δισδιάστατης ανάλυσης με κάμερα
- Πρακτικό: Υπολογισμός κινηματικών δεδομένων 2-Δ ανάλυσης
- Το κέντρο βάρους. - Εργαστήριο: Υπολογισμός Κέντρου βάρους
- Οι νόμοι του Νεύτωνα. Μοχλοί δύναμης. Πλατφόρμες . Εργαστηριακό: Ανάλυση της δύναμης με πλατφόρμες
- Είδη δύναμης στην εμβιομηχανική - Εργαστήριο: Ανάλυση βάδισης και άλματος με πλατφόρμες.
- Νευρομυϊκός έλεγχος της κίνησης: Το κεντρικό και το περιφερικό νευρικό Σύστημα – Εργαστήριο
- Ηλεκτρομυογραφία
- Μυϊκή Αρχιτεκτονική – Εργαστήριο Μυϊκής Αρχιτεκτονικής με υπέρηχο
- Αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης και ροπής: Εισαγωγή - Εργαστήριο: Ισομετρική αξιολόγηση της δύναμης
- Βλητική
- Έργο και ενέργεια
- Ανάλυση βάδισης και τρεξίματος
- Ανάλυση αθλητικών κινήσεων

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Περιγραφή: Τελικές γραπτές εξετάσεις με: Θεωρία (60%), επίλυση και ερμηνεία εργαστηριακών προβλημάτων (40%).
- Μέθοδοι Αξιολόγησης: Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης.
- Κριτήρια αξιολόγησης: (α) Η επίλυση προβλημάτων διαφόρων κινήσεων με βάση τους νόμους της μηχανικής (β) Ο υπολογισμός και η ερμηνεία των κινηματικών χαρακτηριστικών μιας κίνησης από μια σειρά δεδομένων, (γ) Ο υπολογισμός και η ερμηνεία των κινητικών χαρακτηριστικών μιας κίνησης από μια σειρά δεδομένων, (δ) Η ερμηνεία και περιγραφή της πρακτικής εφαρμογής μια εμβιομηχανικής ανάλυσης.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Β' ΕΤΟΣ

Μέθοδοι έρευνας

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι η εξοικείωση με τις ερευνητικές διαδικασίες (εντοπισμός προβλήματος, διατύπωση ερευνητικών-στατιστικών υποθέσεων, σχεδιασμός, συλλογή δεδομένων, στατιστική ανάλυση, αξιολόγηση ευρημάτων, συγγραφή ερευνητικής εργασίας). Ανάπτυξη κριτικής σκέψης μέσω διαλέξεων, συζήτησης και εργασιών. Υιοθέτηση της φιλοσοφίας του ερευνητή και πρακτική εφαρμογή της σε διατριβή για την απόκτηση του πτυχίου.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Διαδικασία για τη διεξαγωγή της έρευνας: νόμοι, αρχές, θεωρία, μοντέλα, παραδείγματα,
- Υπόθεση: διατύπωση, πηγές, έλεγχος και είδη υποθέσεων.
- Μεταβλητές: ανεξάρτητες και εξαρτημένες, δείκτες, πρόβλεψη. Δειγματοληψία, καθορισμός/καταγραφή του πληθυσμού, μέγεθος δείγματος, σφάλμα δειγματοληψίας, διάστημα/επίπεδο εμπιστοσύνης.
- Ιστορική έρευνα: πηγές ιστορικής έρευνας, εξωτερική/εσωτερική κριτική των πηγών της ιστορικής έρευνας.
- Περιγραφική έρευνα: μέσα συλλογής δεδομένων, κλίμακες κατατακτικές, ιεράρχησης, απόψεων, εννοιολογικής διαφοροποίησης.
- Κοινωνιομετρία.
- Ερωτηματολόγια: μορφές, κατασκευή, έλεγχος ερωτηματολογίων.
- Δημοσκόπηση: είδη και μέθοδος δημοσκοπήσεων, είδη συνεντεύξεων.
- Σχεδιασμοί δημοσκοπήσεων: σχεδιασμοί οριζόντιας/κάθετης σύγκρισης, παραγοντικοί σχεδιασμοί.
- Αναπτυξιακή έρευνα: διαχρονικές/ομόχρονες αναπτυξιακές έρευνες.
- Μετα-ανάλυση, μελέτη ανασκόπησης, επακόλουθη μελέτη.
- Πειραματική έρευνα: αληθείς/μη αληθείς πειραματικές έρευνες, σχεδιασμοί πειραματικής έρευνας, ερμηνεία αποτελεσμάτων παραγοντικών σχεδιασμών.
- Συσχετιστική έρευνα: μέσα συλλογής δεδομένων και μέθοδοι ανάλυσης, προϋποθέσεις χρήσεις της συσχετιστικής έρευνας.
- Διεξαγωγή της έρευνας: τίτλος, περίληψη, εισαγωγή, ανασκόπηση βιβλιογραφίας, σκοπός και σημασία της έρευνας, ορολογία και λειτουργικοί ορισμοί.
- Διεξαγωγή της έρευνας: βασικές προϋποθέσεις, οριοθέτηση/περιορισμοί, ερευνητικές/στατιστικές υποθέσεις, μέθοδος, αποτελέσματα, συζήτηση, συμπεράσματα, προτάσεις, βιβλιογραφία, παραρτήματα. Πρακτικές εφαρμογές, προετοιμασία για τις τελικές εξετάσεις.

Αξιολόγηση Μαθήματος : Προφορική εξέταση στο τέλος του εξαμήνου.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Β' ΕΤΟΣ

Διδακτική & Μεθοδολογία Φυσικής Αγωγής

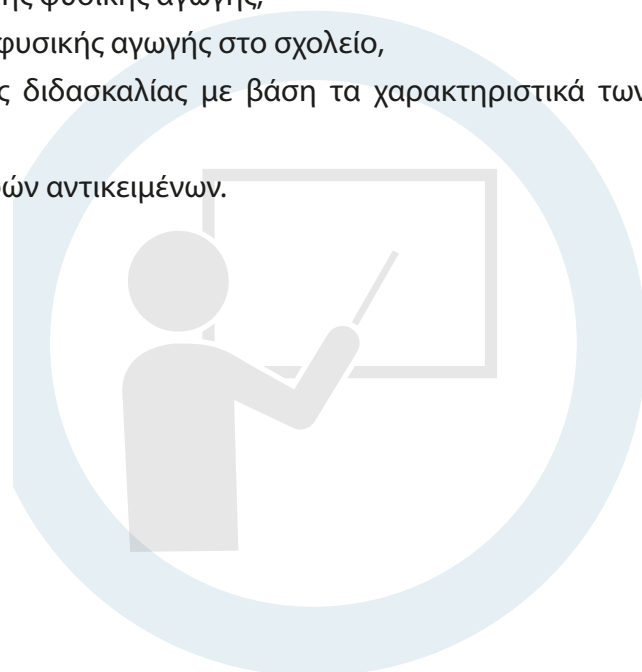
Μαθησιακά Αποτελέσματα

Αποτελεί βασικό μάθημα προκειμένου ο/η φοιτητής/τρια να ενημερωθεί για βασικές έννοιες και σύγχρονα θέματα της επιστήμης της διδακτικής στον χώρο της φυσικής αγωγής. Η ύλη του μαθήματος είναι έτσι δομημένη ώστε να γίνει αντιληπτή από τον/την φοιτητή/τρια η σημασία και η αξία της επιστήμης της διδακτικής και της μεθοδολογίας, ως κλάδος της επιστήμης της παιδαγωγικής, ως μια κοινωνική και ερμηνευτική επιστήμη, προσανατολισμένη στην πράξη (ερμηνεία και προώθηση).

Ειδικότερα, αναφέρεται σε θέματα όπως το φαινόμενο της διδασκαλίας και της μάθησης, τους σκοπούς και τους στόχους της διδασκαλίας της φυσικής αγωγής, τις μεθόδους και τα μέσα διδασκαλίας όπως και θέματα σχεδιασμού, εκτέλεσης, αξιολόγησης, αλλά και βαθμολόγησης. Επίσης, εξετάζονται θέματα που αφορούν στα χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού της φυσικής αγωγής προκειμένου να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της εκπαίδευσης της προσχολικής, αλλά και της σχολικής ηλικίας. Τέλος, στόχος του μαθήματος είναι να εφοδιαστούν οι φοιτητές/τριες με τις κατάλληλες και σύγχρονες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις, ώστε να είναι ικανοί για μια αποτελεσματική οργάνωση και εφαρμογή των διδακτικών περιεχομένων της φυσικής αγωγής στους/στις μαθητές/τριες σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης.

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

- έχει κατανοήσει βασικές έννοιες της διδακτικής και της μεθοδολογίας στη φυσική αγωγή,
- γνωρίζει σύγχρονα θέματα διδακτικής και μεθοδολογίας της φυσικής αγωγής,
- οργανώνει και να εκτελεί αποτελεσματικά το μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο,
- διαφοροποιεί και να εφαρμόζει διαφορετικές μεθόδους διδασκαλίας με βάση τα χαρακτηριστικά των μαθητών/τριών,
- μπορεί να συνεργαστεί ερευνητικά με επιστήμονες συναφών αντικειμένων.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

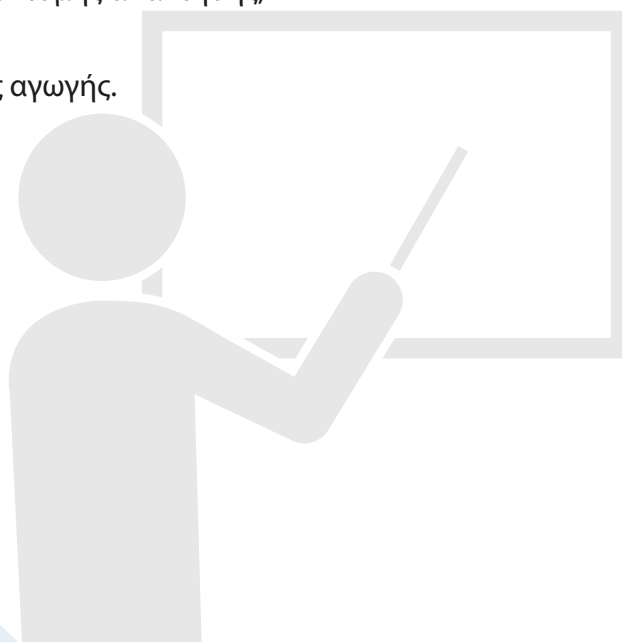
Β' ΕΤΟΣ

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στην επιστήμη της διδακτικής.
- Αρχές διδασκαλίας, έμμεση και άμεση διδασκαλία.
- Διδακτικοί στόχοι, ο ρόλος τους στην προαγωγή της μάθησης.
- Σκοποί και στόχοι της φυσικής αγωγής σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης.
- Διδακτέα ύλη, Διαθεματικότητα-Διεπιστημονικότητα- Αναλυτικά προγράμματα.
- Σχεδιασμός και προγραμματισμός του μαθήματος της φυσικής αγωγής.
- Σύγχρονοι μέθοδοι διδασκαλίας (στυλ διδασκαλίας, νέες τεχνολογίες κ.α).
- Διαχείριση ανεπιθύμητης συμπεριφοράς στη σχολική τάξη, τα χαρακτηριστικά του σύγχρονου εκπαιδευτικού.
- Αξιολόγηση και βαθμολόγηση στην εκπαίδευση.
- Τα χαρακτηριστικά του σύγχρονου εκπαιδευτικού της φυσικής αγωγής.
- Σχεδιασμός ωριαίων μαθημάτων φυσικής αγωγής στην Α βάρθμια και Β βάρθμια εκπαίδευσης.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Διαμορφωτική αξιολόγηση (δύο ενδιάμεσες αξιολογήσεις) (20%).
- Γραπτή τελική εξέταση (80%) που περιλαμβάνει:
 - ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και Ερωτήσεις σύντομης απάντησης,
 - συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας,
 - θέματα διδασκαλίας του μαθήματος της φυσικής αγωγής.
- Στο μάθημα δεν ισχύει η ρήτρα.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Β' ΕΤΟΣ

Εισαγωγή στην επιστήμη της διατροφής

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα αποτελεί το βασικό εισαγωγικό μάθημα σε έννοιες των τροφίμων και της διατροφής. Η ύλη του μαθήματος στοχεύει στην εισαγωγή των φοιτητών/τριών στις βασικές έννοιες της διατροφής και της αξίας της ισορροπημένης δίαιτας στη ζωή του ανθρώπου. Γίνεται αναφορά στα βασικά θρεπτικά συστατικά, τα τρόφιμα που περιέχονται και τις ιδιαίτερες απαιτήσεις κάθε ηλικιακής ομάδας, καθώς επίσης και τις βασικές ιδιότητες, χαρακτηριστικά και δράσεις τους. Επίσης, αναφέρονται οι βασικές αρχές διαμόρφωσης των διαιτητικών συστάσεων και οι επιπτώσεις της ανεπάρκειας ή της τοξικότητας των θρεπτικών συστατικών. Επίσης, γίνεται αναφορά και ενημέρωση σε στρατηγικές ενημέρωσης και δράσεων, στα πλαίσια του σχολείου, προκειμένου ο εκπαιδευτικός της φυσικής αγωγής να μπορεί να ενημερώνει, αλλά και να οργανώνει σχέδια δράσης με σκοπό την επιμόρφωση των μαθητών σε θέματα διατροφής.

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

- γνωρίζει βασικά θέματα διατροφής και δίαιτας,
- αναγνωρίζει τα βασικά θρεπτικά συστατικά και τα τρόφιμα που περιέχονται,
- οργανώνει σχέδια δράσης και ενημέρωσης στα πλαίσια του μαθήματος φυσικής αγωγής για την αξία της διατροφής στη ζωή.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφή και τη δίαιτα του ανθρώπου από το παρελθόν μέχρι σήμερα.
- Γενικές αρχές μιας ισορροπημένης διατροφής.
- Υδατάνθρακες, βασικά χαρακτηριστικά και ο ρόλος τους στη δίαιτα.
- Πρωτεΐνες, βασικά χαρακτηριστικά και ο ρόλος τους στη δίαιτα.
- Λιπίδια, βασικά χαρακτηριστικά και ο ρόλος τους στη δίαιτα.
- Ανόργανα συστατικά-βιταμίνες, βασικά χαρακτηριστικά και ο ρόλος τους στη δίαιτα.
- Ο ρόλος των υγρών στη δίαιτα και διατροφή του ανθρώπου.
- Διατροφικά συμπληρώματα-Νέα τρόφιμα.
- Παχυσαρκία: ο ρόλος της διατροφής
- Δράσεις και προγράμματα αγωγής υγείας.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Διαμορφωτική αξιολόγηση (δύο ενδιάμεσες αξιολογήσεις) (20%)
- Γραπτή τελική εξέταση (80%) που περιλαμβάνει:
 - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις σύντομης απάντησης.
 - Στο μάθημα δεν ισχύει η ρήτρα.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δέση Δ

Β' ΕΤΟΣ

Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος η απόκτηση βασικών γνώσεων σχετικών με το άθλημα της καλαθοσφαίρισης (χαρακτηριστικά, έννοιες, δομή). Διδάσκονται γενικά στοιχεία ατομικής τεχνικής όπως κινήσεις με και χωρίς μπάλα, διάφορα είδη πάσας, ντρίπλα, σουτ, κλπ. Η βασική προτεραιότητα του μαθήματος είναι η καθοδήγηση των φοιτητών ώστε να είναι σε θέση να δημιουργήσουν ένα διδακτικό - προπονητικό πρόγραμμα (συνταγολόγιο άσκησης) απόρροια εργαστηριακών μετρήσεων (αξιολόγηση της ανθρώπινης απόδοσης) και συγκεκριμένων κριτηρίων.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ισορροπία. Μετατοπίσεις, θέσεις, στάσεις. Τρέξιμο, αλλαγή κατεύθυνσης. Τεχνική και τρόποι διδασκαλίας. Γλίστρημα, σταμάτημα, σταμάτημα-βηματισμός. Στάση ετοιμότητας, στροφές (μετωπιαία, ραχιαία).
- Ατομική τεχνική στην επίθεση. Η πάσα. Το πιάσιμο της μπάλας. Η εξοικείωση με την μπάλα. Υποδοχή μπάλας.
- Είδη πάσας. Πάσες με 1 και 2 χέρια. Πάσα στήθους. Σκαστή πάσα. Πάσα πάνω από το κεφάλι. Μακρινή πάσα με 1 χέρι ή πάσα αιφνιδιασμού. Γυριστή πάσα. Πάσα χέρι-χέρι. Μεθοδολογία πάσας. Ασκήσεις εξοικείωσης με την μπάλα. Ασκήσεις πάσας.
- Η ντρίπλα. Τεχνική ανάλυση της ντρίπλας. Αρμονική αντίθεση χεριού και ποδιού. Συνεργασία καρπού και δακτύλων. Είδη ντρίπλας (χαμηλή - κοντρόλ και ψηλή - προωθητική). Παραλλαγές της ντρίπλας (σταυρωτή, αντίστροφη, ραχιαία). Μεθοδολογία ασκήσεων για την εκμάθησή της. Ο ρόλος της περιφερειακής όρασης. Συνασκήσεις και ομαδικές ασκήσεις.
- Το σουτ. Γενικά στοιχεία. Η εξέλιξη του σουτ. Σουτ από στάση. Βασική θέση για σουτ. Προκαταρκτικές κινήσεις για σουτ. Λάθη που γίνονται και τρόποι διδασκαλίας. Ελεύθερη βολή, εκτέλεση και ασκήσεις για ελεύθερες βολές. Σουτ με άλμα. Τεχνική, λάθη που παρατηρούνται, τρόποι διδασκαλίας, ασκήσεις.
- Μπάσιμο, τεχνική και άλμα - σουτ στο μπάσιμο. Διδακτικές αρχές για την εκμάθηση του μπάσιματος. Ασκησιολόγιο και οργάνωση χώρου. Ραβερσέ σουτ, λάθη κατά την εκτέλεση και ασκήσεις για το ραβερσέ σουτ. Μισό ραβερσέ σουτ. Άλλα είδη (αντίστροφο μπάσιμο, ραβερσέ με μπάσιμο, σουτ με άλμα και γύρισμα στον αέρα, σουτ με κάρφωμα) σουτ.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Β' ΕΤΟΣ

- Ατομική τεχνική στην άμυνα. Βήμα, γλίστρημα. Κατευθυνόμενες αμυντικές κινήσεις. Σπριντ και άμυνα. Ένας - ένας σε όλο το γήπεδο. Ένας - ένας στην αδύνατη πλευρά. Βοήθεια και ανάκαμψη. Αλλαγές στην άμυνα.
- Αμυντική ισορροπία. Κλέψιμο της μπάλας και επίθεση. Επιστροφή στην άμυνα - κλέψιμο - αιφνιδιασμός. Γρήγορη επιστροφή στην άμυνα. Κανονικό παιχνίδι. Συνεργασία 2 και 3 παικτών στην άμυνα. Αξιοποίηση ιδιαιτέρων ικανοτήτων αθλητών. Αντίληψη και προσαρμοστικότητα. Φυσική κατάσταση και ταχύτητα. Θέση και κινήσεις των ποδιών
- Επιμέρους αμυντικές καταστάσεις. Αντιμέτωπιση παίκτη με μπάλα ανάλογα με τη θέση του. Αντιμέτωπιση παίκτη χωρίς μπάλα σε απόσταση μία πάσα. Άμυνα σε πύβωτο. Αντιμέτωπιση παίκτη σε απόσταση δύο πάσες. Κόψιμο της γραμμής πάσας, βοήθεια αδύνατης πλευράς, επιθετικό φάουλ. Τρεις - τρεις σε όλες τις συνθήκες παιχνιδιού.
- Ομαδική άμυνα man-to-man και ζώνη. Είδη man-to-man (κανονικό, πιεστικό, χαλαρό, γυριστό, με παγίδες). Οι ρόλοι των παικτών ανάλογα με τη θέση τους σε κάθε είδος. Ζώνη με μονό ή διπλό παίκτη μπροστά. Αποτελεσματικότερη χρησιμοποίηση ζώνης. Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα και πότε χρησιμοποιείται η ζώνη. Θέσεις και κινήσεις παικτών. Ασκησιολόγιο. Συνδυασμένες άμυνες. Ασκησιολόγιο. Πρέσινγκ. Κινήσεις και θέσεις στο γήπεδο. Βασικά στοιχεία διαφόρων Zone press. Πως γίνονται οι μετατροπές, ποια η φιλοσοφία στις matchup άμυνες.
- Η διεκδίκηση της μπάλας (ριμπάουντ). Η αρχική στάση. Επιθετικό και αμυντικό ριμπάουντ. Ασκησιολόγιο. Κινήσεις εξωτερικών παικτών.
- Κινήσεις χωρίς μπάλα, ξεμαρκάρισμα. Τεχνικά χαρακτηριστικά. Υποδοχή της μπάλας, στροφή στο καλάθι. Τακτική διδασκαλίας, ασκησιολόγιο. Προσπονήσεις εξωτερικών παικτών με μπάλα. Είδη κινήσεων και προσπονήσεων. Εμβάθυνση στην προσπονήση. Σταυρωτό βήμα. Βήμα εμπρός - πίσω - εμπρός. Προσπονήση για σουτ και διείσδυση. Προσπονήση διείσδυση - σουτ. Προσπονήση για διείσδυση - ραχιαία στροφή, διείσδυση ή σουτ. Βήμα δισταγμού. Προσπονήση κίνησης με ντρίπλα σε μια κατεύθυνση, ριβέρς αλλαγή κατεύθυνσης. Προσπονήση για μπάσιμο σουτ ραχιαία στροφή μπάσιμο ή σουτ. Κινήσεις - θέσεις για υποδοχή της μπάλας.
- Επαναληπτικό μάθημα - προετοιμασία για τις εξετάσεις.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική εργασία (20%) περιλαμβάνει: τεχνικό ασκησιολόγιο κατά τη διδασκαλία στις αναπτυξιακές ηλικίες
- Τελική εξέταση (80%) περιλαμβάνει: τεχνική εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων, 2 ερωτήσεις σύντομης απάντησης και επίλυση προβλημάτων).



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Β' ΕΤΟΣ

Διδακτική του Ποδοσφαίρου

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

- να αναλύουν και να διδάσκουν τις βασικές τεχνικές κινήσεις στο ποδόσφαιρο σε αρχάριους (π.χ. μαθητές σχολείου),
- να μπορούν να διδάξουν ορισμένα βασικά συστήματα τακτικής μιας ομάδας,
- να γνωρίζουν τους κανονισμούς του παιχνιδιού,
- να μπορούν να οργανώσουν ένα πλάνο προπόνησης μιας ομάδας αρχαρίων.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ατομική τεχνική στο ποδόσφαιρο και ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων.
- Διδακτική μέθοδοι προπόνησης της τεχνικής και των διάφορων επιδεξιοτήτων στο ποδόσφαιρο. Τρόποι διόρθωσης σφαλμάτων.
- Οδήγημα της μπάλας. Πρακτικές ασκήσεις.
- Προφύλαξη της μπάλας. Πρακτικές ασκήσεις.
- Κυριαρχία της μπάλας και μεταβιβάσεις. Τα χαρακτηριστικά της πάσας. Πάσα με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού. Χτύπημα με φάλτσο, χτύπημα κου-ντε-πιέ, χτύπημα βολέ. Μακρινή μεταβίβαση και χτύπημα της μπάλας στον αέρα. Πρακτικές ασκήσεις.
- Το σουτ. Είδη σουτ και ανάλυση των παραγόντων που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα ενός σουτ. Διόρθωση τεχνικών λαθών και παιδαγωγικές αρχές για την καλύτερη εκμάθηση. Πρακτικές ασκήσεις.
- Υποδοχή της μπάλας. Σταμάτημα της μπάλας με άλλα μέρη του σώματος. Διόρθωση τεχνικών λαθών και παιδαγωγικές αρχές για την καλύτερη εκμάθηση τεχνικών δεξιοτήτων. Πρακτικές ασκήσεις.
- Η ντρίπλα. Βασικές αρχές της ντρίπλας. Η σχέση της ντρίπλας με την εξέλιξη του παιχνιδιού. Διόρθωση τεχνικών λαθών και παιδαγωγικές αρχές για την καλύτερη εκμάθηση. Πρακτικές ασκήσεις και οργάνωση γηπέδου για την εκμάθησή της.
- Η κεφαλιά. Τεχνική ανάλυση της κεφαλιάς. Διόρθωση τεχνικών λαθών και παιδαγωγικές αρχές για την καλύτερη εκμάθηση. Πρακτικές ασκήσεις.
- Η τεχνική του τερματοφύλακα. Πιάσιμο της μπάλας πλευρικά, απόκρουση με γροθιές, απόκρουση με την παλάμη, τρόποι μεταβίβασης με τα χέρια και με τα πόδια. Λάκτισμα από το τέρμα. Πρακτικές ασκήσεις για τερματοφύλακες.



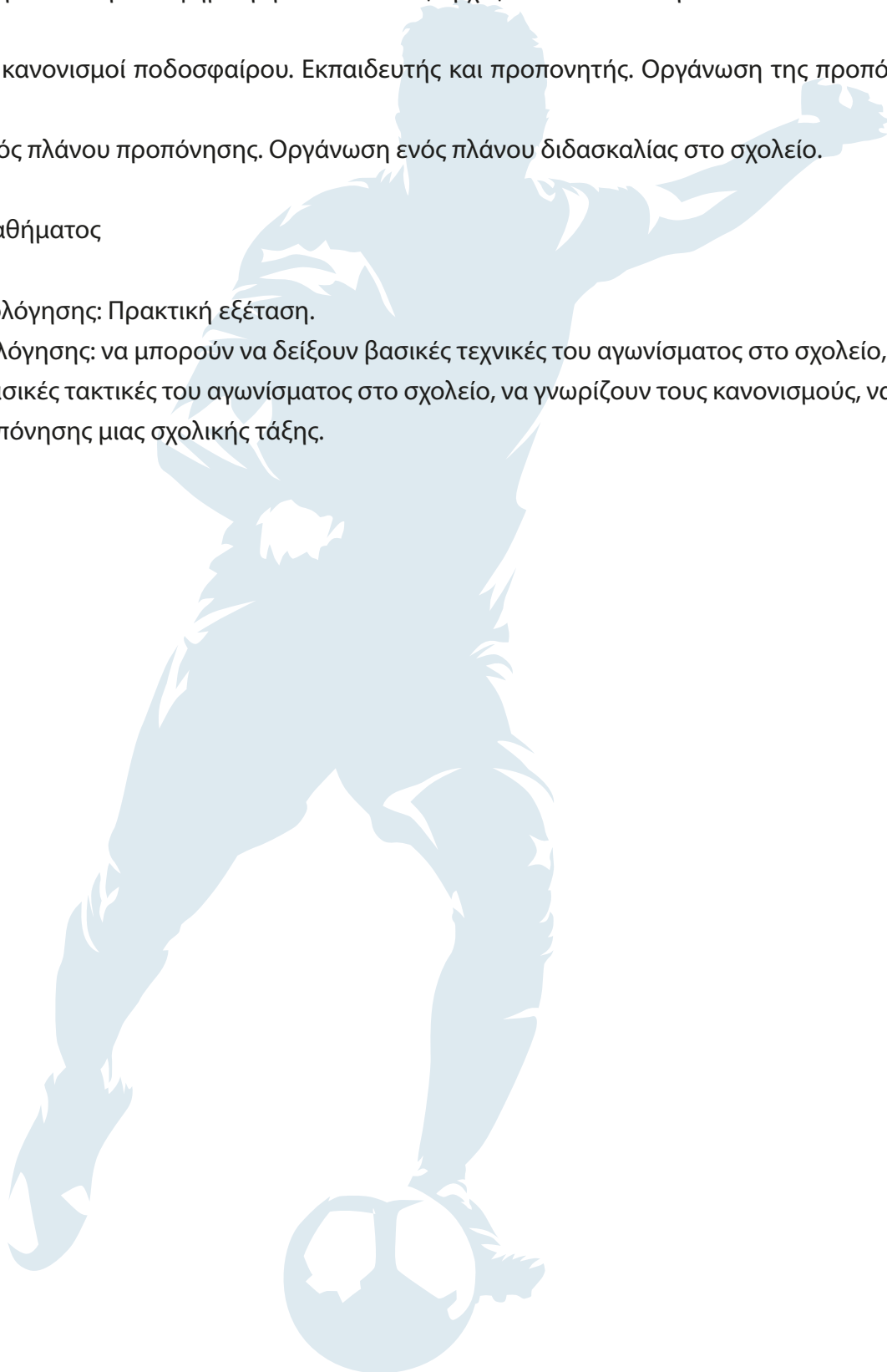
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Β' ΕΤΟΣ

- Προπονητικά περιεχόμενα ανάλογα με την ηλικία των ποδοσφαιριστών. Βασικές αρχές που διέπουν την προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία. Βασικές αρχές που διέπουν τη διδασκαλία του ποδοσφαίρου στο σχολείο.
- Διαιτησία και κανονισμοί ποδοσφαίρου. Εκπαιδευτής και προπονητής. Οργάνωση της προπόνησης με τη μορφή αγώνα.
- Οργάνωση ενός πλάνου προπόνησης. Οργάνωση ενός πλάνου διδασκαλίας στο σχολείο.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Μέθοδος Αξιολόγησης: Πρακτική εξέταση.
- Κριτήρια αξιολόγησης: να μπορούν να δείξουν βασικές τεχνικές του αγώνα στο σχολείο, να μπορούν να διδάξουν βασικές τακτικές του αγώνα στο σχολείο, να γνωρίζουν τους κανονισμούς, να σχεδιάζουν ένα πλάνο προπόνησης μιας σχολικής τάξης.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Β' ΕΤΟΣ

Άσκηση σε κλειστούς χώρους

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα αποτελεί το βασικό εισαγωγικό μάθημα στις αρχές που διέπουν τον σχεδιασμό και τη διδασκαλία ομαδικών και ατομικών προγραμμάτων άσκησης σε κλειστούς χώρους με στόχο την προαγωγή της υγείας και της ευεξίας. Η ύλη του μαθήματος στοχεύει στην εισαγωγή των σπουδαστών στις βασικές μορφές άσκησης σε κλειστούς χώρους (Προγράμματα αεροβικής άσκησης, υδρογυμναστική, προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης με βάρη, λάστιχα, pilates, γιόγκα, bodyart), έτσι ώστε να κατανοηθεί η συνολική εικόνα της εφαρμογής τους, με στόχο την προώθηση ενός υγιούς τρόπου ζωής. Ο φοιτητής αποκτά μία συνολική αντίληψη για τον σχεδιασμό και τη διδακτική των μορφών άσκησης και με αυτή την έννοια το μάθημα αποτελεί βάση πάνω στην οποία συγκεκριμένες μεθοδολογίες και διαδικασίες αναπτύσσονται σε επιμέρους μαθήματα ειδίκευσης. Τέλος, στόχο του μαθήματος αποτελεί η κατανόηση από τους σπουδαστές της σημασίας της εφαρμογής των αρχών που διέπουν τον σχεδιασμό και τη διδασκαλία προγραμμάτων άσκησης σε κλειστούς χώρους με στόχο την προαγωγή της υγείας και της ευεξίας, σε ένα διακριτό επιστημονικό πεδίο/επάγγελμα.

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

- κατανοήσει τις βασικές αρχές που διέπουν τον σχεδιασμό και τη διδασκαλία προγραμμάτων άσκησης σε κλειστούς χώρους και τη σύνδεσή τους με την εφαρμογή τους στην πράξη,
- γνωρίζει τις βασικές μορφές άσκησης και τις διδακτικές μεθόδους που χρησιμοποιούνται για την αποτελεσματικότερη προώθηση ενός υγιούς τρόπου ζωής, οι οποίες υποστηρίζονται από επιστημονικά εγχειρίδια προχωρημένου επιπέδου και ενσωματώνουν όλες τις σύγχρονες εξελίξεις στο χώρο της άσκησης σε κλειστούς χώρους,
- διακρίνει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες μιας ομάδας ασκουμένων, ή ενός ασκούμενου, σε μία μελέτη περίπτωσης και να μπορεί να εκτιμήσει και να εφαρμόσει το κατάλληλο πρόγραμμα άσκησης,
- μπορεί να χρησιμοποιεί τις βασικές μορφές άσκησης και τις αντίστοιχες διδακτικές προσεγγίσεις, επιλέγοντας την καταλληλότερη, ή συνδυασμό των καταλληλότερων για κάθε περίπτωση μορφών, επιδεικνύοντας επαγγελματική προσέγγιση για την επίλυση προβλημάτων που άπτονται των αρχών του σχεδιασμού και της διδασκαλίας προγραμμάτων άσκησης,
- αναλύει και να υπολογίζει τις βασικές ποσοτικές και ποιοτικές παραμέτρους (διάρκεια, συχνότητα, επαναλήψεις, μορφή άσκησης) κατά το σχεδιασμό και την υλοποίηση ενός προγράμματος άσκησης



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Β' ΕΤΟΣ

- να συνεργαστεί με τους συμφοιτητές του για να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν ένα σχέδιο προγράμματος άσκησης σε μια μελέτη περίπτωσης που περιλαμβάνει την επιλογή της μορφής άσκησης και τη διδακτική της (βήματα, χορογραφία, επαναλήψεις, χρήση μουσικής),
- να είναι σε θέση να κοινοποιεί και να παρουσιάζει πληροφορίες, ιδέες, προβλήματα και λύσεις τόσο σε ειδικευμένο, όσο και σε μη-ειδικευμένο κοινό (προφορική παρουσίαση), αλλά και πρακτικές συνεδρίες μορφών άσκησης (π.χ. μια συνεδρία μυϊκής ενδυνάμωσης με λάστιχα – ασκήσεις, μυϊκές ομάδες, επαναλήψεις, επιλογή μουσικών κομματιών).

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Βασικές αρχές για τον σχεδιασμό ομαδικών προγραμμάτων άσκησης.
- Βασικές αρχές για τον σχεδιασμό ενός προσωπικού προγράμματος άσκησης (σωματική αξιολόγηση, τεστ φυσικής κατάστασης).
- Ομαδικά προγράμματα άσκησης I (aerobic, danceaerobic, step, bodybars, ενδυνάμωση στην αίθουσα με, ή χωρίς όργανα άσκησης).
- Ομαδικά προγράμματα άσκησης II (taebo, προγράμματα άσκησης με στοιχεία πολεμικών τεχνών, υδρογυμναστική (aquaaerobic) και ασκήσεις ενδυνάμωσης με ειδικά όργανα για το νερό).
- Εναλλακτικές μορφές άσκησης I: βασικές ασκήσεις Pilates και Pilates στα εξειδικευμένα μηχανήματα Reformer και Cadillac.
- Εναλλακτικές μορφές άσκησης II: Pilates με ατομικά όργανα (pilatesring, miniball, swissball, foamroller).
- Εναλλακτικές μορφές άσκησης III: yoga, power yoga, yogilates, mind and body, nia, stretching, body art.
- Εναλλακτικές μορφές άσκησης IV και σύγχρονες τάσεις στη φυσική κατάσταση: Άσκηση μέσω προπόνησης δόνησης, άσκηση με σύγχρονα σχεδιασμένο εξοπλισμό (togu cross training, gymstick, TRX).
- Λειτουργική προπόνηση I: Άσκηση με στόχο τη διευκόλυνση της λειτουργικότητας στην καθημερινότητα των ατόμων και της ποιότητας ζωής τους.
- Λειτουργική προπόνηση II: Άσκηση με στόχο τη βελτίωση της απόδοσης σε αθλητές.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει την εκτέλεση και παρουσίαση διαφορετικών μορφών άσκησης (βήματα, ασκήσεις, επαναλήψεις, μυϊκές ομάδες, όργανα).
- Γραπτή τελική εξέταση (40%), μέσω της πλατφόρμας e-learning, που περιλαμβάνει: ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ανάλυση και εφαρμογή εννοιών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης, επίλυση προβλημάτων σχετικών με θέματα εφαρμογής των βασικών αρχών που διέπουν τον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης, συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων της θεωρίας.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Β' ΕΤΟΣ

Προπονητική

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

- κατανοήσουν την επιστήμη της άσκησης (χαρακτηριστικά, έννοιες, δομή, προπονητικής επιβάρυνση, υπερσυμψηφισμός)
- εμπεδώσουν τους τύπους μυϊκής λειτουργίας και τις αρχές της μυϊκής μηχανικής,
- δημιουργήσουν ένα προπονητικό πρόγραμμα (συνταγολόγιο άσκησης), απόρροια εργαστηριακών μετρήσεων (αξιολόγηση της ανθρώπινης απόδοσης) και συγκεκριμένων κριτηρίων.

Περιεχόμενο Μαθήματος

• Εισαγωγή στην επιστημονική θεώρηση της άθλησης. Η σύνδεση θεωρίας και πράξης στη βάση εργαστηριακών μετρήσεων και προπονητικών εφαρμογών. Περιεχόμενα και δόμηση της προπόνησης. Προσαρμογή των θεωρητικών και εργαστηριακών γνώσεων στην προπονητική πραγματικότητα. Ανάλυση βιολογικών φαινομένων και καθορισμός περιεχομένων με βάση τις προσαρμογές που επιφέρει η άσκηση. Νεώτερες απόψεις για την επιστήμη της προπόνησης. Ορισμός, χαρακτηριστικά και έννοιες της προπονητικής. Προπονητική επιβάρυνση και σχεδιασμός προπόνησης. Το φαινόμενο του υπερσυμψηφισμού.

• Στόχοι, μέθοδοι και μέσα προπονητικά. Παιδαγωγικές και διδακτικές αρχές της προπόνησης. Τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης και οι νεώτερες αντιλήψεις περί αυτών. Οι κατηγοριοποιήσεις των αθλητικών ικανοτήτων. Οι τύποι μυϊκής λειτουργίας και η μυϊκή μηχανική. Ταχοδυναμική και μηκοδυναμική σχέση του μυός. Σύγκεντρη, έκκεντρη και ισομετρική λειτουργία. Η πλειομετρική προπόνηση.

• Η αλτική ικανότητα. Κύκλος διάτασης βράχυνσης. Αποθήκευση και επαναχρησιμοποίηση της ελαστικής ενέργειας.

• Η τεχνική. Η προπόνηση αθλητικής τεχνικής και η εκμάθηση δεξιοτήτων. Στόχοι και περιεχόμενα της προπόνησης τεχνικής. Μοντέλα εκμάθησης της τεχνικής. Η έννοια της οικονομίας της τεχνικής.

Η τεχνική. Οι συναρμοστικές ικανότητες και οι θεωρίες του κινητικού ελέγχου. Η νοερή προπόνηση.

Η καταγραφή της μυϊκής ενεργοποίησης και η σημασία αυτής.

• Η δύναμη. Μορφές εμφάνισης της δύναμης. Μέγιστη δύναμη, ταχυδύναμη, αντοχή στη δύναμη. Μηχανισμοί ανάπτυξης δύναμης. Παραδείγματα από την προπόνηση δύναμης σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Λειτουργική ανατομική και ενεργοποίηση μυϊκών ομάδων κατά την εκτέλεση ασκήσεων. Μέθοδοι ανάπτυξης δύναμης. Συνταγολόγιο άσκησης και οι συνέπειες αυτού. Κεντρικές και περιφερικές προσαρμογές.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Β' ΕΤΟΣ

- Η ταχύτητα. Βιολογικές βάσεις της ταχύτητας. Ταχύτητα μεταβίβασης εντολής και ταχύτητα απάντησης του μυϊκού συστήματος σε νευρικό ερέθισμα. Χρόνος αντίδρασης και οι παράγοντες που τον επηρεάζουν. Συχνότητα κίνησης, μήκος διασκελισμού και μέθοδοι προπόνησης ταχύτητας. Η συναρμογή και ο ρόλος των ανταγωνιστών κατά τη διάρκεια γρήγορης μυϊκής λειτουργίας. Βασικές αρχές για τη διαμόρφωση της προπόνησης ταχύτητας.
- Η αντοχή. Δομή και μορφές εμφάνισης της αντοχής. Βιολογικά φαινόμενα και αερόβιος μεταβολισμός. Μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και σπουδαιότητα αυτής. Η αντοχή. Περιγραφή εργαστηριακών και γηπεδικών μετρήσεων για την αξιολόγηση της ικανότητας αντοχής. Το παράδειγμα του Conconi test.
- Η αντοχή. Μέθοδοι προπόνησης αντοχής. Μέθοδος διάρκειας vs Διαλειμματική μέθοδος. Αγωνιστική και επαναληπτική μέθοδος. Παραδείγματα προγραμμάτων αερόβιας προπόνησης. Η κόπωση. Αίτια κόπωσης. Μυϊκή κόπωση. Υπερκόπωση. Διάγνωση και αίτια της υπερπροπόνησης με συμπτώματα συμπαθητικοτονίας και παρασυμπαθητικοτονίας. Τρόποι αντιμετώπισης – Μέσα αποκατάστασης.
- Η ευκαμψία. Δομή και μορφές εμφάνισης της ευκινησίας. Τύποι αρθρώσεων, διευθύνσεις της σπονδυλικής στήλης. Η μηκοδυναμική σχέση του μυός. Βασικές αρχές για τη διαμόρφωση της προπόνησης ευκινησίας. Μέθοδοι προπόνησης της ευκαμψίας. Παθητικές vs ενεργητικές διατάσεις- νέα δεδομένα.
- Η τακτική. Βιολογικές βάσεις της τακτικής συμπεριφοράς. Η γνωστική ικανότητα και οι μνήμες μικρού και μακρού χρόνου. Στόχοι της προπόνησης τακτικής. Μεθοδικές αρχές για την προπόνηση τακτικής. Παραδείγματα τακτικής προπόνησης. Η εξειδίκευση των ομαδικών αθλημάτων.
- Ο σχεδιασμός. Δόμηση, περιοδικότητα και επιβάρυνση. Προπονητική περίοδος, κύκλος και μονάδα προπόνησης. Οι κλασικές θεωρίες, τα όρια τους και η εμφάνιση νέων τάσεων στην περιοδικότητα. Κατασκευή προπονητικού προγράμματος. Η έννοια του καθυστερημένου προπονητικού αποτελέσματος. Η στοχευμένη συσσώρευση επιβάρυνσης. Παραδείγματα προπονητικών προγραμμάτων σε ταχυδυναμικά αγώνισμα και αγώνισμα αντοχής. Νέα δεδομένα σχετικά με την προθέρμανση και την αποθεραπεία μετά την προπόνηση.
- Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία. Ιδιαιτερότητες της προπόνησης των μικρών αθλητών. Η χρονική ασυνέχεια της ανάπτυξης. Προπόνηση σε ηλικιωμένα άτομα. Τα χαρακτηριστικά της γήρανσης. Συνταγολόγιο άσκησης. Ενδεικτικές ασκήσεις. Προπόνηση ισορροπίας και προπόνηση σταθερότητας.
- Λεξιλόγιο και προπονητική ορολογία. Επανάληψη και προετοιμασία εξετάσεων.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση γίνεται ως εξής: εργαστηριακή εργασία (αξιολόγηση της επίδοσης) – άσκηση πεδίου (προπονητικό πρόγραμμα) (20%) και τελική εξέταση (προφορικά, 2 ερωτήσεις σύντομης απάντησης – πολλαπλής επιλογής και 2 ερωτήσεις ανάπτυξης - επίλυσης προβλημάτων) (80%).

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Β' ΕΤΟΣ

Αθλητιατρική

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, ο/η φοιτητής/τρια θα έχει αποκτήσει τις απαραίτητες εκείνες γνώσεις σε γενικά και ειδικά θέματα της επίδρασης της άσκησης, της προπόνησης και της άθλησης στη διατήρηση, στη βελτίωση και στην αποκατάσταση της υγείας και την επίδραση της υποκινητικότητας στην εν γένει υγεία, με σκοπό όχι μόνο την ατομική του προφύλαξη κατά τις αθλητικές του δραστηριότητες ως αθλουμένου, αλλά και κυρίως ως εκπαιδευτού - καθηγητού της Φυσικής Αγωγής με όλες τις ακαδημαϊκές και κοινωνικές προεκτάσεις.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Επίδραση της άσκησης στα διάφορα συστήματα του οργανισμού
- Περιβάλλον και άσκηση
- Άσκηση και παιδί
- Άσκηση και γυναίκα
- Άσκηση και τρίτη ηλικία
- Άσκηση στον γενικό πληθυσμό
- Ιατρικός έλεγχος αθλουμένων
- Συχνότερα συμπτώματα αθλουμένων κατά τη διάρκεια της άσκησης
- Αιφνίδιος θάνατος
- Παροχή Πρώτων Βοηθειών (Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση
- Doping -ορισμός - είδη - παρενέργειες, αποφυγή - προφύλαξη

Αξιολόγηση Μαθήματος

Κατόπιν σχετικής ενημέρωσης των φοιτητών κατά την έναρξη της διδασκαλίας του οικείου μαθήματος, διενεργείται κατά την εξεταστική περίοδο (τέλος εξαμήνου) γραπτή δοκιμασία, με την παράθεση θεματικών ερωτήσεων που απαιτούν σύντομη ανάπτυξη - σχολιασμό, κατά την οποία αξιολογείται και η κριτική ικανότητα του εξεταζομένου. Επίσης, συναξιολογείται και η γραπτή κατάθεση εκπονηθείσης εργασίας.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Β' ΕΤΟΣ

Στατιστική

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητή/τρια θα γνωρίζει:

Εισαγωγή στις θεμελιώδεις αρχές της στατιστικής. Εξοικείωση με την οργάνωση, την παρουσίαση και την ανάλυση δεδομένων καθώς και την ερμηνεία αποτελεσμάτων. Συγκεκριμένα, το μάθημα περιλαμβάνει: περιγραφική στατιστική, μεθόδους παρουσίασης δεδομένων, τύπους κατανομών, μερική συσχέτιση και απλή ευθύγραμμη παλινδρόμηση και εξοικείωση με τις αρχές της επαγωγικής στατιστικής, την επιλογή κατάλληλων στατιστικών μεθόδων, τον έλεγχο της υπόθεσης και τα βασικά επαγωγικά στατιστικά τεστ.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στην πειραματική έρευνα- Πληθυσμός και δείγμα-Τύποι δεδομένων και κλίμακες μέτρησης.
- Κατανομές συχνότητας για αριθμητικά δεδομένα (πίνακες – γραφικές παραστάσεις).
- Τυπικές καμπύλες κατανομών συχνότητας.
- Δείκτες κεντρικής τάσης.
- Δείκτες διασποράς.
- Ομαλή κατανομή.
- Τύποι μεταβλητών.
- Μερική συσχέτιση.
- Απλή ευθύγραμμη παλινδρόμηση.
- Έλεγχος της υπόθεσης (μηδενική και εναλλακτική, επίπεδο σημαντικότητας).
- Παραμετρικά και μη-παραμετρικά τεστ (προϋποθέσεις και τα βασικά τεστ).
- t-test για δύο εξαρτημένες ομάδες (δείγματα).
- t-test για δύο ανεξάρτητες ομάδες (δείγματα).

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση γίνεται με γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου. Περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις σύντομων απαντήσεων σε όλη την ύλη. Τα κριτήρια αξιολόγησης γίνονται γνωστά στους φοιτητές από την αρχή του εξαμήνου. Η διδακτέα ύλη είναι αναρτημένη στον οδηγό σπουδών του τμήματος. Επιπρόσθετα, στη διάρκεια του εξαμήνου οι φοιτητές/τριες έχουν την ευκαιρία να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους και την κατανόηση της ύλης του μαθήματος απαντώντας σε δείγμα ερωτήσεων (διαμορφωτική αξιολόγηση στο τέλος του κάθε μαθήματος). Στο τελευταίο μάθημα επαναλαμβάνεται η αναλυτική περιγραφή του τρόπου διεξαγωγής των εξετάσεων. Οι μονάδες αξιολόγησης της κάθε ερώτησης στο τελικό διαγώνισμα είναι γνωστές στο έντυπο της τελικής εξέτασης. Θα πρέπει να επιτευχθεί το 50% της τελικής εξέτασης, ώστε να θεωρηθεί η εξέταση επιτυχής.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Β' ΕΤΟΣ

Διοίκηση του Αθλητισμού

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα έχει σχεδιασθεί με σκοπό να διδαχθούν οι φοιτητές/τριες τις βασικές θεωρίες και εφαρμογές της Διοίκησης στον αθλητισμό, όπως και ειδικά θέματα που αφορούν στη διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού, στη διοίκηση των αθλητικών εγκαταστάσεων, στη διοργάνωση αθλητικών γεγονότων, στο αθλητικό μάρκετινγκ, στην επικοινωνία και στις δημόσιες σχέσεις.

Μετά την παρακολούθηση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα μπορεί:

- να κατανοεί την πολυπλοκότητα της αγοράς του αθλητισμού και της αναψυχής στην Ελλάδα.
- να αναγνωρίζει του διαφορετικούς ρόλους, ικανότητες και τις δεξιότητες που χρειάζονται τα διοικητικά στελέχη του αθλητισμού και της αναψυχής για την αποτελεσματική άσκηση της εργασίας τους.
- να εφαρμόζει τις βασικές λειτουργίες του μάνατζμεντ στον αθλητισμό.
- να κατανοεί τις βασικές θεωρίες και πρακτικές του αθλητικού μάρκετινγκ.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ανασκόπηση μαθήματος. Εισαγωγή στην επιστήμη της Διοίκησης Αθλητισμού
- Διαφορετικές προσεγγίσεις, ορισμοί, και οριοθέτηση. Η αγορά και οι υπηρεσίες / προϊόντα του αθλητισμού
- Τυπολογίες – κατηγοριοποίηση των αθλητικών υπηρεσιών
- Δομή και οργάνωση του Ελληνικού Αθλητισμού
- Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αθλητικών προϊόντων / υπηρεσιών
- Οι λειτουργίες του μάνατζμεντ στον αθλητισμό και στην αναψυχή
- Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού
- Διοίκηση Αθλητικών Εγκαταστάσεων
- Διοργάνωση αθλητικών γεγονότων
- Βασικές αρχές αθλητικού μάρκετινγκ

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Τελική εξέταση
- Ενδιάμεση εξέταση
- Σύντομες δοκιμασίες/εργασία

70%

20%

10%



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Γ' ΕΤΟΣ

Πρακτική άσκηση στην Α/θμια (χειμερινό εξάμηνο)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Αποτελεί βασικό μάθημα προκειμένου ο/η φοιτητής/τρια να κάνει πρακτική εξάσκηση και εφαρμογή όλων των θεωρητικών γνώσεων που απέκτησε στα δύο προηγούμενα έτη. Η ύλη του μαθήματος ταυτίζεται με αυτή του σχολείου που ο/η φοιτητής/τρια θα κάνει την πρακτική του εξάσκηση. Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:

- οργανώνει και να εκτελεί αποτελεσματικά το μάθημα της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση,
- αντιμετωπίζει αποτελεσματικά καταστάσεις και συνθήκες που μπορεί να συμβούν στο σχολείο,
- διαφοροποιεί και να εφαρμόζει διαφορετικές μεθόδους διδασκαλίας με βάση τα χαρακτηριστικά των μαθητών/τριών.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Αναλυτικό πρόγραμμα πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.
- Παρακολούθηση υποδειγματικής διδασκαλίας στο σχολείο.
- Πρακτική εξάσκηση.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Σχεδιασμός ημερήσιου προγράμματος μαθήματος (30%).
 - Διδασκαλία (60%).
 - Προφορική εξέταση (10%).
 - Η αξιολόγηση πραγματοποιείται στη διάρκεια του εξαμήνου την ώρα διεξαγωγής του μαθήματος.
- Σε περίπτωση μη προβιβάσιμου βαθμού ο/η φοιτητής/τρια εξετάζεται προφορικά. Η εξέταση περιλαμβάνει τον σχεδιασμό ενός ωριαίου μαθήματος της ανάλογης βαθμίδας εκπαίδευσης και την ανάλογη προφορική εξέταση επί του σχεδίου.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Γ' ΕΤΟΣ

Πρακτική άσκηση στη Β/θμια (εαρινό εξάμηνο)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Αποτελεί βασικό μάθημα προκειμένου ο/η φοιτητής/τρια να κάνει πρακτική εξάσκηση και εφαρμογή όλων των θεωρητικών γνώσεων που απέκτησε στα δύο προηγούμενα έτη. Η ύλη του μαθήματος ταυτίζεται με αυτή του σχολείου που ο/η φοιτητής/τρια θα κάνει την πρακτική του εξάσκηση. Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση:

- να οργανώνει και να εκτελεί αποτελεσματικά το μάθημα της φυσικής αγωγής στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση,
- να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά καταστάσεις και συνθήκες που μπορεί να συμβούν στο σχολείο,
- να διαφοροποιεί και να εφαρμόζει διαφορετικές μεθόδους διδασκαλίας με βάση τα χαρακτηριστικά των μαθητών/τριών.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Αναλυτικό πρόγραμμα δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.
- Παρακολούθηση υποδειγματικής διδασκαλίας στο Γυμνάσιο.
- Πρακτική εξάσκηση.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Σχεδιασμός ημερήσιου προγράμματος μαθήματος (30%).
- Διδασκαλία (60%).
- Προφορική εξέταση (10%).
- Η αξιολόγηση πραγματοποιείται στη διάρκεια του εξαμήνου την ώρα διεξαγωγής του μαθήματος.

Σε περίπτωση μη προβιβάσιμου βαθμού ο/η φοιτητής/τρια εξετάζεται προφορικά. Η εξέταση περιλαμβάνει το σχεδιασμό ενός ωριαίου μαθήματος της ανάλογης βαθμίδας εκπαίδευσης και την ανάλογη προφορική εξέταση επί του σχεδίου.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗΣ

Γ' ΕΤΟΣ

Αντισφαίριση (Τένις)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα στοχεύει στην εμπέδωση από τους φοιτητές-τριες της τεχνικής των βασικών κτυπημάτων που έχουν ήδη διδαχθεί στο μάθημα Επιλογής Αντισφαίριση, στη σταδιακή εισαγωγή τους σε άλλα περισσότερο προχωρημένα κτυπήματα, καθώς και στη διδασκαλία του τρόπου μετρήματος του σκορ σύμφωνα με τον κανονισμό του tiebreak. Επιπλέον, στην εμβάθυνση στην ειδική αγγλική ορολογία του τένις, ενώ ταυτόχρονα αναλύονται μέθοδοι και τρόποι διδασκαλίας για τη μετάδοση των γνώσεων και των ικανοτήτων που αποκτήθηκαν σε άλλους ενδιαφερόμενους για το άθλημα (μαθητές ή αθλητές), που βρίσκονται σε αρχικό-αρχάριο επίπεδο.

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

- να διεξάγουν οι ίδιοι ως παίκτες έναν απλό ή διπλό αγώνα δίχως την παρουσία διαιτητή, εφαρμόζοντας τις νέες τεχνικές που διδάχθηκαν
- να εφαρμόσουν στην Πράξη τον τρόπο μετρήματος του tiebreak
- να διαιτητεύσουν εφαρμόζοντας βασικούς κανονισμούς του αθλήματος
- να διδάξουν όσα στοιχεία έχουν μάθει στην πρώιμη παιδική ηλικία

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Θεωρητική ανάλυση και πρακτική εφαρμογή του tie breakset
- Εισαγωγή στο forehand Volley και backhand Volley
- Εισαγωγή στο overhead σέρβις σύμφωνα με την αναλυτική μέθοδο διδασκαλίας μέχρι την ολοκληρωμένη εκτέλεση της τεχνικής του
- Ανάλυση κινηματικών χαρακτηριστικών, συνήθη και πιθανά λάθη σε κάθε κτύπημα. Διόρθωση λαθών
- Εμπέδωση της τεχνικής των κτυπημάτων με εξάσκηση σε ολιγομελείς ομάδες με συνεχή τροφοδοσία – «καλαθάκι», Παιγνιώδεις μορφές προπόνησης
- Απλοί και διπλοί αγώνες
- Εισαγωγή στην επίσημη διαιτησία
- Αγγλική ορολογία



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Γ' ΕΤΟΣ

Αξιολόγηση Μαθήματος

Καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου αξιολογείται η τακτική και ενεργή συμμετοχή στο μάθημα (30%), ενώ στο τέλος του εξαμήνου ακολουθούν εξετάσεις στην πράξη (40%) και θεωρία της Αντισφαίρισης (30%). Στο πρακτικό μέρος, οι φοιτητές/τριες εξετάζονται: ατομικά στην τεχνική των κτυπημάτων μετά από τροφοδοσία από τον διδάσκοντα και ανά ζεύγη σε αγώνα tiebreak. Η θεωρία του αθλήματος εξετάζεται γραπτώς στα Ελληνικά με ερωτήσεις σύντομης απάντησης. Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία στις εξετάσεις είναι να επιτευχθεί οπωσδήποτε σε καθεμία από τις τρεις επιμέρους εξετάσεις τουλάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε). Τα κριτήρια αναφέρονται στον Οδηγό Σπουδών του Τμήματος, κοινοποιούνται στους/ις φοιτητές-τριες στο πρώτο μάθημα και επιπλέον είναι και αναρτημένα αναλυτικά στην προσωπική σελίδα του υπεύθυνου του μαθήματος.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Γ' ΕΤΟΣ

Αεροβική άσκηση

Μαθησιακά Αποτελέσματα

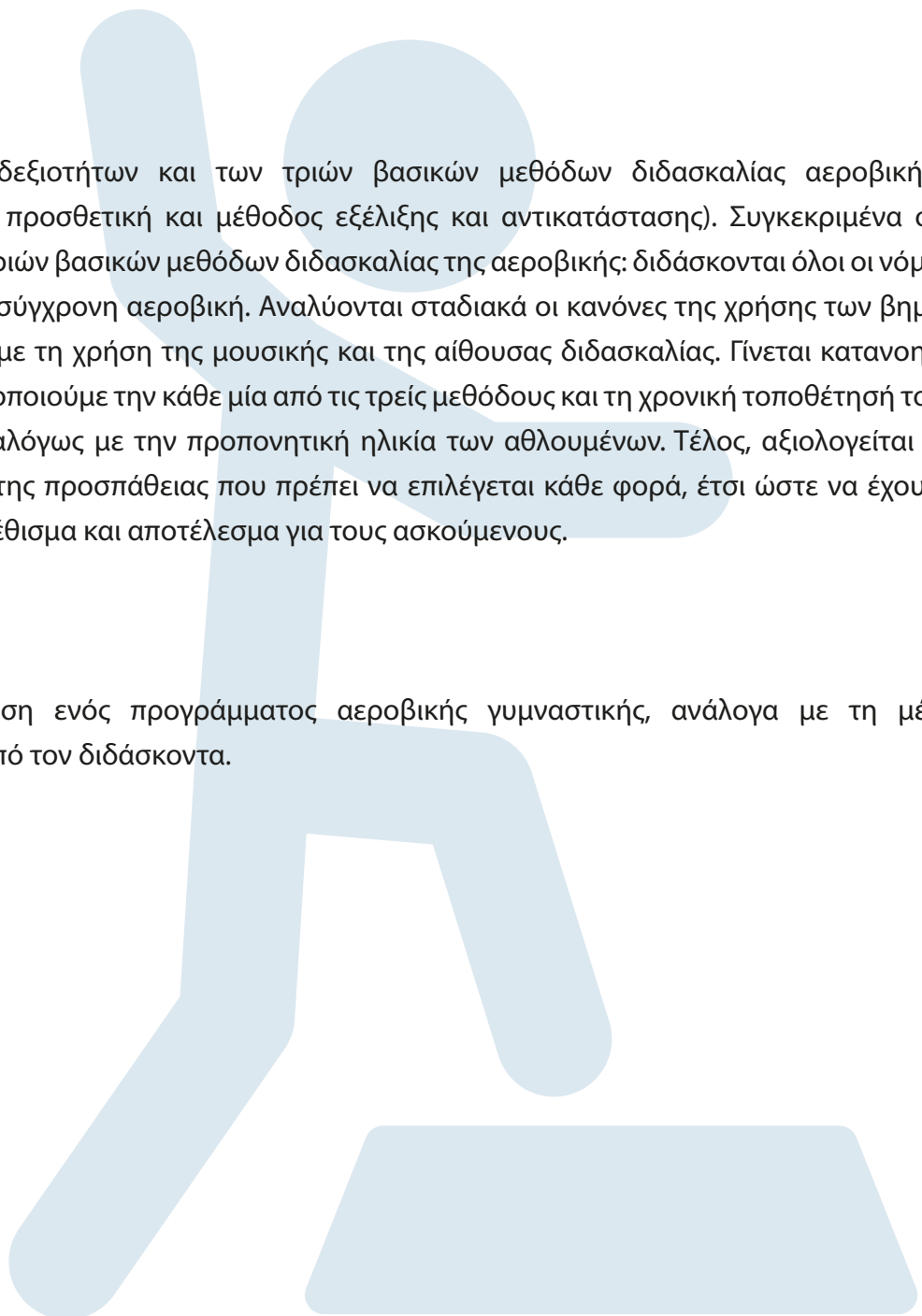
Σκοπός του μαθήματος είναι να είναι σε θέση φοιτητές να κάνουν ένα βασικό ολοκληρωμένο μάθημα αεροβικής χρησιμοποιώντας την κατάλληλη μέθοδο, ανάλογα με την ηλικιακή και προπονητική ηλικία των αθλουμένων.

Περιεχόμενο Μαθήματος

Εκμάθηση των βασικών δεξιοτήτων και των τριών βασικών μεθόδων διδασκαλίας αεροβικής για αθλούμενους (πυραμιδική, προσθετική και μέθοδος εξέλιξης και αντικατάστασης). Συγκεκριμένα σε ότι αφορά την εκμάθηση των τριών βασικών μεθόδων διδασκαλίας της αεροβικής: διδάσκονται όλοι οι νόμοι και οι κανόνες που διέπουν τη σύγχρονη αεροβική. Αναλύονται σταδιακά οι κανόνες της χρήσης των βημάτων και των συνδυασμών τους με τη χρήση της μουσικής και της αίθουσας διδασκαλίας. Γίνεται κατανοητός ο λόγος για τον οποίο χρησιμοποιούμε την κάθε μία από τις τρεις μεθόδους και τη χρονική τοποθέτησή τους σε ένα μάθημα αεροβικής αναλόγως με την προπονητική ηλικία των αθλουμένων. Τέλος, αξιολογείται με τα κατάλληλα τεστ, η ένταση της προσπάθειας που πρέπει να επιλέγεται κάθε φορά, έτσι ώστε να έχουμε το επιθυμητό προπονητικό ερέθισμα και αποτέλεσμα για τους ασκούμενους.

Αξιολόγηση

Σχεδιασμός και παρουσίαση ενός προγράμματος αεροβικής γυμναστικής, ανάλογα με τη μέθοδο διδασκαλίας που ζητείται από τον διδάσκοντα.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Γ' ΕΤΟΣ

Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές:

- θα έχουν αποκτήσει γνώσεις σχετικά με τις Ελληνικές παραδοσιακές φορεσιές και τα παραδοσιακά μουσικά όργανα,
- Θα είναι ικανοί να εκτελούν στην πράξη σε πολύ καλό επίπεδο αντιπροσωπευτικούς χορούς από όλη την Ελλάδα και τον Πόντο,
- θα έχουν κατανοήσει τις αρχές της διδακτικής για την διδασκαλία των Ελληνικών Παραδοσιακών χορών,
- θα μπορούν να εφαρμόσουν στην πράξη τις αρχές της διδακτικής για την διδασκαλία των χορών που θα έχουν διδαχθεί.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Διαχρονική πορεία του Ελληνικού χορού (ο χορός στην Αρχαία Ελλάδα, στην Βυζαντινή περίοδο, την εποχή της Τουρκοκρατίας, ο Ελληνικός παραδοσιακός χορός σήμερα). Θεωρητικοί προβληματισμοί σχετικά με την έννοια του παραδοσιακού χορού και τους ορισμούς του. Ειδικά γνωρίσματα: αναλυτική προσέγγιση των αρχών που διέπουν τον παραδοσιακό χορό ως είδος. Δομή και ύφος: Υποδείγματα και μεθοδολογικές προσεγγίσεις σχετικά με το ύφος και τη δομή.
- Βασικές αρχές μάθησης των Ελληνικών παραδοσιακών χορών.
- Οι Ελληνικοί παραδοσιακοί ρυθμοί ως αντικείμενο μελέτης της συνολικής διδακτικής διαδικασίας. Ρυθμική οργάνωση και αυτοσχεδιασμοί. Ελληνικό λαϊκό χοροστάσι: Αναλυτική παρουσίαση των χορευτικών εκδηλώσεων της παραδοσιακής ζωής. Ελληνικές παραδοσιακές φορεσιές. Μουσικά όργανα.
- Εκμάθηση χορών από διαμερίσματα της ηπειρωτικής Ελλάδας (Μακεδονία, Θράκη, Ήπειρο, Θεσσαλία, Πελοπόννησο) και τον Πόντο.
- Εκμάθηση χορών από τη νησιωτική Ελλάδα (νησιά Αιγαίου, Ιονίου, Κρήτη) και την Κύπρο.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση βασίζεται στην τακτική και ενεργό συμμετοχή των φοιτητών στο μάθημα (10%), σε ενδιάμεση πρακτική εξέταση(20%) και σε προφορικές, γραπτές και πρακτικές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου (70%).



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Γ' ΕΤΟΣ

Ενόργανη γυμναστική

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα είναι σε θέση να διδάξουν ασκήσεις της ενόργανης γυμναστικής που έχουν προχωρημένη μορφή.

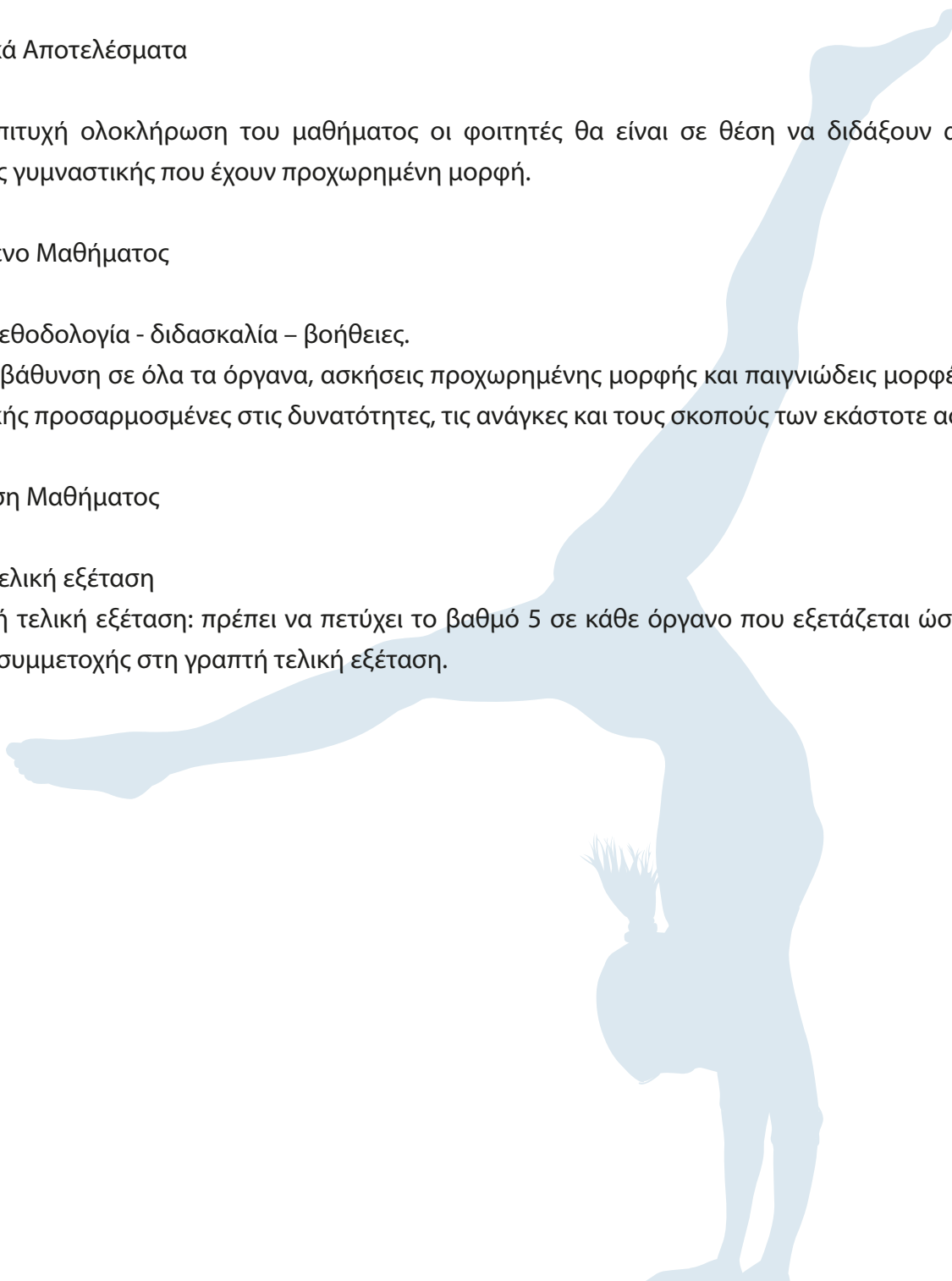
Περιεχόμενο Μαθήματος

Θεωρία: μεθοδολογία - διδασκαλία – βοήθειες.

Πράξη: εμπάθυνση σε όλα τα όργανα, ασκήσεις προχωρημένης μορφής και παιγνιώδεις μορφές ενόργανης γυμναστικής προσαρμοσμένες στις δυνατότητες, τις ανάγκες και τους σκοπούς των εκάστοτε ασκουμένων.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Γραπτή τελική εξέταση
- Πρακτική τελική εξέταση: πρέπει να πετύχει το βαθμό 5 σε κάθε όργανο που εξετάζεται ώστε να έχει το δικαίωμα συμμετοχής στη γραπτή τελική εξέταση.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Γ' ΕΤΟΣ

Καλαθοσφαίριση

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με το πέρας του μαθήματος οι φοιτητές θα είναι σε θέση να

- διδάξουν το άθλημα της καλαθοσφαίρισης βασισμένοι σε εξειδικευμένες γνώσεις που έχουν αποκτήσει
- καθοδηγήσουν/προπονήσουν μια ομάδα καλαθοσφαίρισης σε θέματα τεχνικής, τακτικής και φυσικής κατάστασης

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Κινήσεις χωρίς μπάλα, ξεμαρκάρισμα. Τεχνικά χαρακτηριστικά. Υποδοχή της μπάλας, στροφή στο καλάθι. Τακτική διδασκαλίας, ασκησιολόγιο. Προσποιώσεις εξωτερικών παικτών με μπάλα. Είδη κινήσεων και προσποιώσεων.
- Ατομική τεχνική στην άμυνα. Βήμα, γλίστρημα. Κατευθυνόμενες αμυντικές κινήσεις. Σπριντ και άμυνα. Ένας - ένας σε όλο το γήπεδο.
- Συνεργασία 2 και 3 παικτών στην άμυνα. Αξιοποίηση ιδιαίτερων ικανοτήτων αθλητών. Αντίληψη και προσαρμοστικότητα. Φυσική κατάσταση και ταχύτητα. Θέση και κινήσεις των ποδιών. Επιμέρους αμυντικές καταστάσεις. Αντιμετώπιση παίκτη με μπάλα ανάλογα με τη θέση του.
- Ομαδική άμυνα man-to-man και ζώνη. Είδη man-to-man (κανονικό, πιεστικό, χαλαρό, γυριστό, με παγίδες). Ζώνη με μονό ή διπλό παίκτη μπροστά. Αποτελεσματικότερη χρησιμοποίηση ζώνης. Ασκησιολόγιο. Συνδυασμένες άμυνες. Ασκησιολόγιο. Πρέσινγκ. Zone press.
- Αμυντική τακτική. Συνδυασμένες άμυνες (4 ζώνη και 1 man-to-man, 2 man-to-man και 3 ζώνη, ανάμικτη άμυνα). Ασκησιολόγιο. Matchup άμυνες. Από ζώνη σε man-to-man και από man-to-man σε ζώνη. Ο ρόλος το κάθε παίκτη ανάλογα με τη θέση του.
- Αιφνιδιασμός. Καταστάσεις αιφνιδιασμού με πλεονέκτημα. Ολοκληρωμένος αιφνιδιασμός. Δευτερεύων αιφνιδιασμός. Ασκησιολόγιο.
- Καθοδήγηση ομάδας και ψυχολογική προετοιμασία. Coaching, συμπεριφορά στον πάγκο και αντίληψη του παιχνιδιού.
- Κατασκοπία αντιπάλων, κατασκευή αθλητικού προφίλ και στρατολόγηση παικτών. Στατιστική. Διοργάνωση αγώνων.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

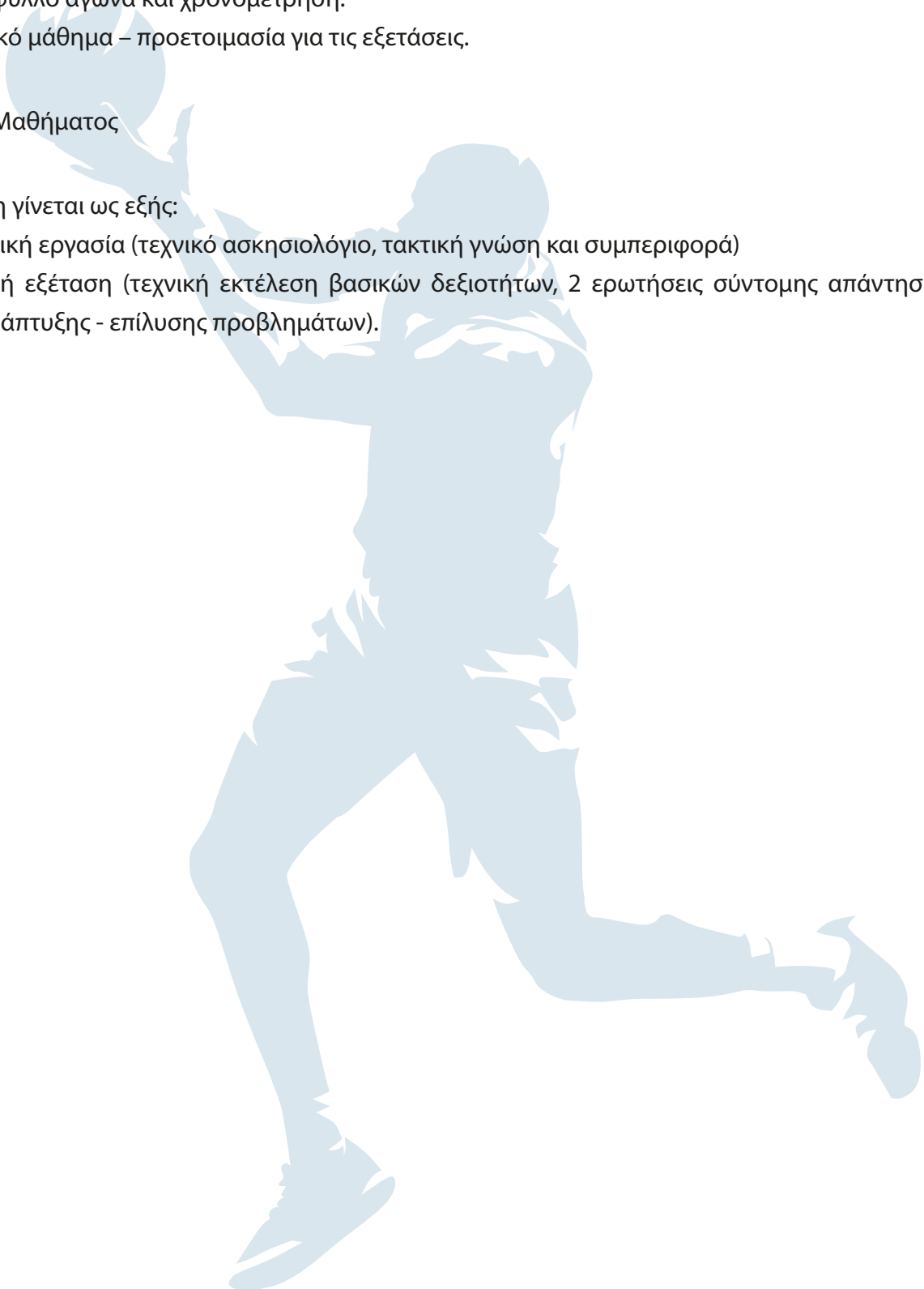
Γ' ΕΤΟΣ

- Επιβάρυνση και προσαρμοσμένα προγράμματα φυσικής κατάστασης.
- Κανονισμοί παιχνιδιού. Διαιτησία. Κανονισμοί διεξαγωγής ελληνικών και ευρωπαϊκών πρωταθλημάτων. Γραμματεία, φύλλο αγώνα και χρονομέτρηση.
- Επαναληπτικό μάθημα – προετοιμασία για τις εξετάσεις.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση γίνεται ως εξής:

- 20% : πρακτική εργασία (τεχνικό ασκησιολόγιο, τακτική γνώση και συμπεριφορά)
- 80% : τελική εξέταση (τεχνική εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων, 2 ερωτήσεις σύντομης απάντησης και 2 ερωτήσεις ανάπτυξης - επίλυσης προβλημάτων).





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Γ' ΕΤΟΣ

Κλασικός Αθλητισμός

Μαθησιακά αποτελέσματα

Το μάθημα στοχεύει στην ανάπτυξη και εμπέδωση από τους φοιτητές- φοιτήτριες βασικών τεχνικών δεξιοτήτων στους δρόμους, άλματα και ρίψεις στην παιδική ηλικία, που έχουν ήδη διδαχθεί στο 1ο έτος, στο μάθημα κορμού Διδακτική του κλασικού αθλητισμού καθώς επίσης και της μεθοδολογίας που απαιτείται για την υποστήριξη της εκμάθησης της τεχνικής των παραπάνω αγωνισμάτων. Επιπλέον, το μάθημα οδηγεί στην απόκτηση ικανοτήτων για τον σχεδιασμό της προπόνησης κλασικού αθλητισμού των παραπάνω αγωνισμάτων στην παιδική ηλικία με υποστήριξη μεθόδων, σειρά διδασκαλίας και επίλυση προβλημάτων στο πλαίσιο της προπόνησης κλασικού αθλητισμού στην παιδική και αναπτυξιακή ηλικία.

Στόχος επίσης, είναι η συγκέντρωση επιστημονικών ερευνών στον κλασικό αθλητισμό στην παιδική ηλικία και η αναζήτηση ανάλογων στοιχείων (κατά κανόνα εντός του γνωστικού τους πεδίου) έτσι ώστε να διαμορφώνουν είδη ασκήσεων, μεθόδων διδασκαλίας και να τα συνδέουν αυτά με την προπόνηση του κλασικού αθλητισμού στον σύλλογο, στο σχολείο, σε άλλες κοινωνικές ομάδες (ΟΤΑ). Επίσης, βοηθά τους φοιτητές να εφαρμόζουν στην πράξη, ιδέες, γνώσεις και πληροφορίες, τόσο σε ειδικευμένο, όσο και σε μη-εξειδικευμένο κοινό (αθλητές και αθλούμενοι).

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ανάπτυξη και διαμόρφωση επιβάρυνσης στην παιδική ηλικία.
- Εκμάθηση τεχνικής των δρομικών αγωνισμάτων του στίβου στην παιδική και εφηβική ηλικία.
- Εκμάθηση τεχνικής των αλτικών αγωνισμάτων του στίβου στην παιδική ηλικία.
- Εκμάθηση τεχνικής των ριπτικών αγωνισμάτων του στίβου στην παιδική ηλικία.
- Προπονητική δύναμης- ταχύτητας –αντοχής στον κλασικό αθλητισμό στα παιδιά.
- Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων για παιδιά ηλικίας 12 -15 ετών.
- Νέες τάσεις γνωριμίας με τον Στίβο και εξάσκηση σε νέες τεχνικές «Kids Athletics».
- Σύνδεση πανεπιστημίου με το σχολείο και τον αθλητικό σύλλογο. Δημιουργία από κοινού εκδηλώσεων για την ανάπτυξη ομαδικής συμμετοχής στον κλασικό αθλητισμό.
- Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων άσκησης στον μαζικό αθλητισμό
- Πρακτική εφαρμογή της προπόνησης σε συλλόγους στίβου.

Αξιολόγηση μαθήματος

Στη διάρκεια του εξαμήνου, γίνεται αξιολόγηση της τεχνικής και διδακτικής των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού (20%). Στο τέλος, υπάρχει Πρακτική Αξιολόγηση στο Πένταθλο (40%) και Γραπτή αξιολόγηση (40%) με ερωτήσεις ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Γ' ΕΤΟΣ

Κολύμβηση

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι η γενική και η ειδική γνώση της αγωνιστικής κολύμβησης, καθώς και η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη στα θέματα της Διδασκαλίας, της Τεχνικής, της Τακτικής και της Προπονητικής σε όλο το φάσμα των ηλικιών.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ιστορική εξέλιξη της κολύμβησης.
- Αρχές πλεύσης και προώθησης.
- Διδασκαλία των διαφόρων ειδών και των τεχνικών της κολύμβησης (Ελεύθερο, Ύπτιο, Πρόσθιο, Πεταλούδα, Μικτής Ατομικής).
- Πρακτική εφαρμογή των διαφόρων ειδών και των τεχνικών της κολύμβησης (Ελεύθερο, Ύπτιο, Πρόσθιο, Πεταλούδα, Μικτής Ατομικής).
- Διδασκαλία των διαφόρων ειδών και των τεχνικών εκκινήσεων και στροφών.
- Πρακτική εφαρμογή των διαφόρων ειδών και των τεχνικών εκκινήσεων και στροφών.
- Βιομηχανική ανάλυση των τεχνικών της κολύμβησης, των εκκινήσεων και των στροφών.
- Διδασκαλία και ανάλυση των κανονισμών της κολύμβησης.
- Πρακτική εφαρμογή των κανονισμών της κολύμβησης.
- Οργάνωση αγώνων.
- Φυσιολογία της κολύμβησης και ενεργειακά συστήματα.
- Αρχές, μέθοδοι προπόνησης και προγραμματισμός προπόνησης.
- Στοιχεία Ναυαγοσωστικής και Πρώτων Βοηθειών.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική αξιολόγηση (50%).
- Γραπτή αξιολόγηση (50%).





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Γ' ΕΤΟΣ

Πετοσφαίριση

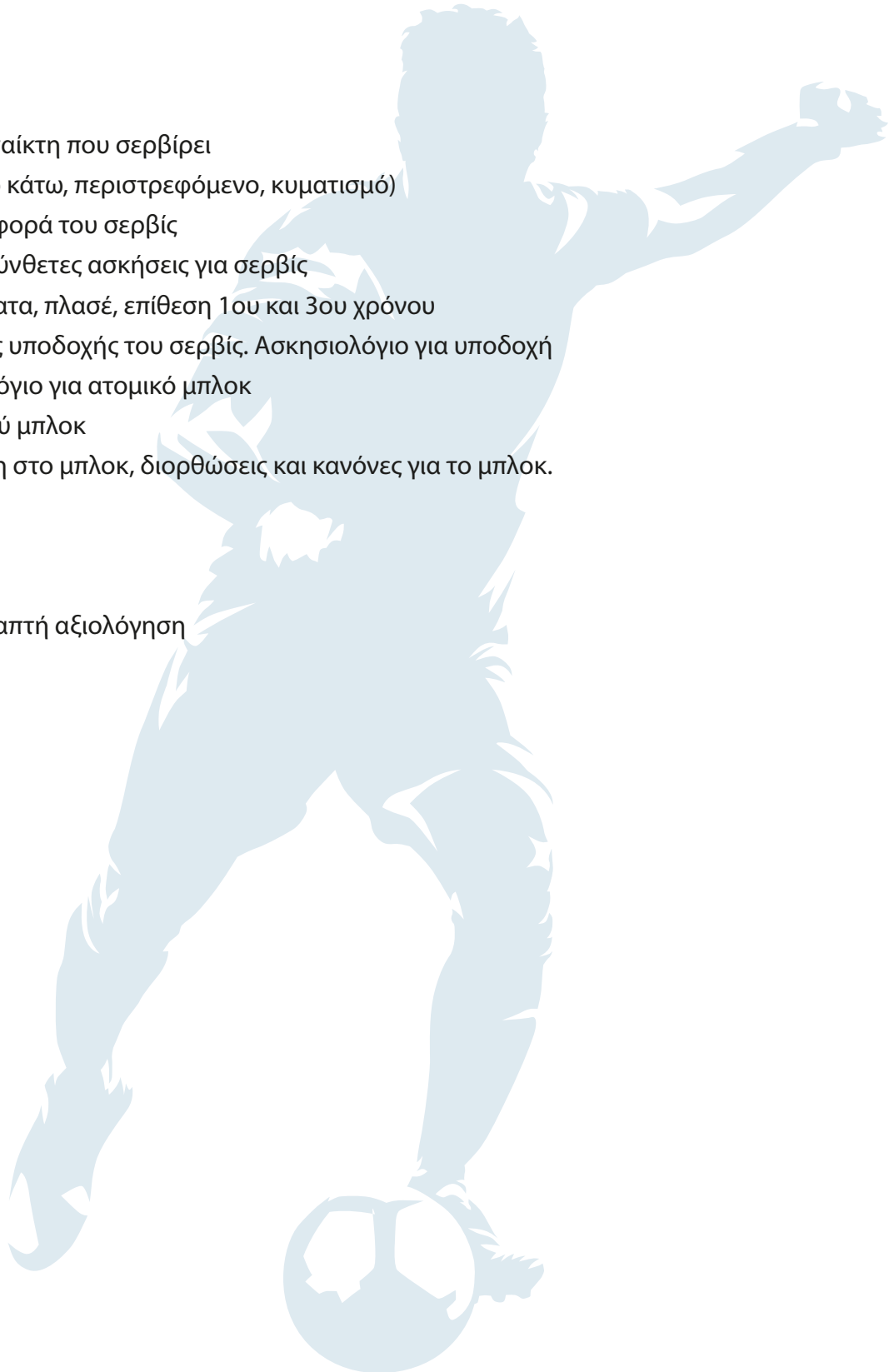
Σκοπός: Εμβάθυνση σε βασικές τεχνικές κινήσεις και εισαγωγή στην ατομική και ομαδική τακτική στην πετοσφαίριση

Περιεχόμενο

1. Ατομική τακτική παίκτη που σερβίρει
2. Είδη σερβίς (από κάτω, περιστρεφόμενο, κυματισμό)
3. Αγωνιστική προσφορά του σερβίς
4. Αγωνιστικές και σύνθετες ασκήσεις για σερβίς
5. Επιθετικά χτυπήματα, πλασέ, επίθεση 1ου και 3ου χρόνου
6. Διάφορες τεχνικές υποδοχής του σερβίς. Ασκησιολόγιο για υποδοχή
7. Μπλοκ. Ασκησιολόγιο για ατομικό μπλοκ
8. Διδασκαλία διπλού μπλοκ
9. Συνηθισμένα λάθη στο μπλοκ, διορθώσεις και κανόνες για το μπλοκ.

Τρόπος αξιολόγησης

Πρακτική εξέταση και γραπτή αξιολόγηση





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Γ' ΕΤΟΣ

Ποδόσφαιρο

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα έχουν επιτύχει την:

- απόκτηση γνώσεων και κατανόησης θεμάτων σε βασικές τακτικές δεξιότητες,
- ικανότητα χρησιμοποίησης της γνώσης που απέκτησαν με τρόπο που δείχνει επαγγελματική προσέγγιση και ικανότητα μεθοδικής διδασκαλίας της τακτικής του ποδοσφαίρου,
- απόκτηση γνώσεων, που τους χρειάζεται για να ολοκληρώσουν τις σπουδές τους με υψηλό βαθμό αυτονομίας.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Τακτική στο ποδόσφαιρο.
- Ατομική αμυντική τακτική στο ποδόσφαιρο. Μεθοδική διδασκαλία της ατομικής αμυντικής τακτικής στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Ατομική επιθετική τακτική στο ποδόσφαιρο. Μεθοδική διδασκαλία της ατομικής επιθετικής τακτικής στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Υποομαδική αμυντική τακτική στο ποδόσφαιρο. Μεθοδική διδασκαλία της υποομαδικής αμυντικής τακτικής στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Υποομαδική επιθετική τακτική στο ποδόσφαιρο. Μεθοδική διδασκαλία της υποομαδικής επιθετικής τακτικής στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Ομαδική αμυντική τακτική στο ποδόσφαιρο. Μεθοδική διδασκαλία της ομαδικής αμυντικής τακτικής στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Ομαδική επιθετική τακτική στο ποδόσφαιρο. Μεθοδική διδασκαλία της ομαδικής επιθετικής τακτικής στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Τακτική στις στατικές φάσεις στο ποδόσφαιρο. Μεθοδική διδασκαλία της τακτικής στις στατικές φάσεις στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Τακτική του τερματοφύλακα. Πρακτικές εφαρμογές
- Συστήματα τακτικής στο ποδόσφαιρο. Μεθοδική διδασκαλία των συστημάτων τακτικής στο ποδόσφαιρο.
- Ανάλυση αγώνα ποδοσφαίρου
- Διαιτησία και κανονισμοί ποδοσφαίρου.
- Προπόνηση τακτικής στις αναπτυξιακές ηλικίες. Πρακτικές εφαρμογές.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική αξιολόγηση (50%).
- Γραπτή αξιολόγηση (50%) με ερωτήσεις ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής.
- Όρια πρακτικής δοκιμασίας, κριτήρια τεχνικής, ασκήσεις μεθοδικής διδασκαλίας.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Γ' ΕΤΟΣ

Πρακτική Άσκηση (σε φορείς υποδοχής)

Το μάθημα θεωρείται ως 3ο μάθημα εμβάθυνσης και αναγράφεται ΜΟΝΟ στο παράρτημα διπλώματος (που σημαίνει πως δεν συμπεριλαμβάνεται στον προαπαιτούμενο αριθμό των 240 ECTS για τη λήψη του πτυχίου).

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα στοχεύει στην καλλιέργεια και ανάπτυξη των δεξιοτήτων των φοιτητών/τριών, οι οποίες σχετίζονται με το εργασιακό περιβάλλον του/της Επιστήμονα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού και τη γνωριμία και την εξοικείωση με το μελλοντικό αντικείμενο απασχόλησής τους. Η Πρακτική Άσκηση απευθύνεται στους/στις φοιτητές/ήτριες που έχουν τελειώσει το τέταρτο εξάμηνο σπουδών, ώστε να έχουν τις απαραίτητες επιστημονικές γνώσεις και να αποκομίσουν έτσι το μεγαλύτερο δυνατό όφελος.

Με την απόκτηση εμπειριών και την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/ήτριες θα είναι σε θέση να:

- κατανοήσουν την πρακτική εφαρμογή των επιστημονικών γνώσεων που απέκτησαν κατά τη φοίτησή τους, εφαρμόζοντας τις σε συγκεκριμένο τομέα εργασίας,
- γνωρίσουν τις προδιαγραφές που απαιτούνται για να ασκήσουν το επάγγελμά τους στην αγορά εργασίας,
- γνωρίσουν τα αντικείμενα και τις σύγχρονες τάσεις στον τομέα της φυσικής αγωγής, του αθλητισμού, της άσκησης, της αποκατάστασης και της αθλητικής αναψυχής, καθώς και τις απαιτούμενες δεξιότητες για την άσκηση του επαγγέλματός τους,
- αναπτύξουν βασικές δεξιότητες και ιδιότητες που απαιτούνται στην άσκηση του επαγγέλματος τους, όπως, π.χ. υπευθυνότητα, συνέπεια, ομαδική εργασία, προσαρμογή σε νέες καταστάσεις, λήψη αποφάσεων, ευαισθησία σε θέματα διαφορετικότητας και υγείας.

Περιεχόμενο Μαθήματος

Οι φοιτητές/ήτριες μπορούν να πραγματοποιήσουν την Πρακτική τους Άσκηση σε αθλητικούς συλλόγους, σωματεία και εταιρείες, πολιτιστικούς και λαογραφικούς συλλόγους με τμήματα παραδοσιακών χορών, σε συλλόγους ΑμεΑ, σε αθλητικά τμήματα των Δήμων, σε ιδιωτικά γυμναστήρια, φυσικοθεραπευτήρια και κέντρα αποκατάστασης, σε σχολικές μονάδες, σε χώρους άθλησης και αθλητικής αναψυχής (ξενοδοχεία διακοπών, κατασκηνώσεις, σχολές υπαίθριων δραστηριοτήτων), σε προγράμματα άσκησης στον χώρο της εργασίας (εργασιακός αθλητισμός) και σε επιστημονικά κέντρα αξιολόγησης ανθρώπινης απόδοσης.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Γ' ΕΤΟΣ

Η πρακτική άσκηση εντάσσεται στο 5ο και 6ο εξάμηνο, και ασκούνται φοιτητές/ήτριες που βρίσκονται από το 5ο έως το 10ο εξάμηνο σπουδών, σύμφωνα με τον τρέχοντα οδηγό σπουδών και δεν έχουν συμμετάσχει στο πρόγραμμα Πρακτικής Άσκησης στο παρελθόν.

Η συνολική διάρκεια της άσκησης είναι 12 εβδομάδες (3 μήνες). Ο φορέας υποδοχής, αναλαμβάνει να απασχολήσει τους/τις φοιτητές/ήτριες υπό την επίβλεψη επιστήμονα φυσικής αγωγής και αθλητισμού και ενός μέλους ΔΕΠ του Τμήματος.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Κάθε φοιτητής/τρια συνεργάζεται με έναν επόπτη-μέλος ΔΕΠ και επιβλέπεται από επιστήμονα (επόπτη) του φορέα υποδοχής. Η επιτυχής διεξαγωγή της πρακτικής άσκησης επιβεβαιώνεται από την αξιολόγηση του επόπτη Φορέα Υποδοχής και του/της επόπτη-μέλους ΔΕΠ.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Γ' ΕΤΟΣ

Ρυθμική Γυμναστική

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι να γνωρίσουν οι φοιτητές/ήτριες βασικές αρχές διδασκαλίας της μουσικοκινητικής αγωγής και χορευτικών βηματισμών για την ανάπτυξη κινητικών ικανοτήτων στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση και τη βασική τεχνική στο ελεύθερο σώμα και στα πέντε όργανα της ρυθμικής γυμναστικής (σχοινάκι, μπάλα, στεφάνι, κορίνες, κορδέλα).

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στο κλασικό μπαλέτο. Βασικές θέσεις ποδιών, χεριών, ασκήσεις στη μπάρα, μικρές συνθέσεις με ασκήσεις σώματος. Βασικά στοιχεία μουσικοκινητικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο και ρυθμικοί βηματισμοί. Αναγνώριση των βασικών μουσικών αξιών και βασικών μουσικών μέτρων. Προασκήσεις στη μπάρα για τις ισορροπίες, μικρά άλματα, ασκήσεις ευκαμψίας. Εκμάθηση αλμάτων και στροφών στα δύο πόδια, κυματισμοί στο σώμα και στα χέρια, απλές ασκήσεις ισορροπίας, μικρή σύνθεση με ελεύθερο σώμα. Εκμάθηση προγράμματος ρυθμικής γυμναστικής στο ελεύθερο σώμα για επιδείξεις σε πρωτοβάθμια εκπαίδευση.
- Εκμάθηση βασικών ομάδων ασκήσεων στο Σχοινάκι.
- Εκμάθηση βασικών ομάδων ασκήσεων στη Μπάλα.
- Συνδυασμοί σε schoinaki και μπάλα. Παιχνίδια με schoinaki και μπάλα. Προασκήσεις και διδασκαλία σε μικρά παιδιά. Διαθεματικές ασκήσεις και ρυθμική γυμναστική.
- Εκμάθηση βασικών ομάδων ασκήσεων στο Στεφάνι.
- Εκμάθηση βασικών ομάδων ασκήσεων στην Κορδέλα.
- Συνδυασμοί με κορδέλα και στεφάνι για ομαδικά προγράμματα.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές/ήτριες παρουσιάζουν μία ατομική ή ομαδική σύνθεση προγράμματος ρυθμικής γυμναστικής και εξετάζονται στη διδασκαλία των βασικών ασκήσεων ρυθμικής γυμναστικής.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Γ' ΕΤΟΣ

ΤΑΕKWONDO (WTF)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι να γνωρίσουν οι φοιτητές/ήτριες περισσότερα στοιχεία, τα οποία ανεβάζουν τον βαθμό δυσκολίας εκτέλεσης των συγκεκριμένων ασκήσεων που μπορούν να εφαρμοστούν, τόσο αγωνιστικά, όσο και σε ασκήσεις τεχνικής δεξιότητας.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Τεχνικές με τα χέρια από στάση και κίνηση (Μέχρι μπλέ ζώνη).
- Τεχνικές αγώνα με προσποίηση (Mirro chagi, Ap chagi, Dollyo chagi).
- Τεχνικές αγώνα με προσποίηση (Yor chagi, Naerio chagi).
- Τεχνικές αγώνα με περιστροφή του σώματος (Dwit chagi, dollyo chagi, Bandal Dollyo chagi).
- Τεχνικές αγώνα με περιστροφή του σώματος (Dwit chagi, dollyo chagi, Bandal Dollyo chagi).
- Βασικές αμυντικές τεχνικές (τέσσερις διαφορετικοί τρόποι απόκρουσης).
- Βασικές αμυντικές τεχνικές (τέσσερις διαφορετικοί τρόποι απόκρουσης).
- Διαιτησία (πράξη)-κανονισμοί αγώνων.
- Τακτική αγώνων (επίθεση σε πρώτο και δεύτερο βαθμό με αντεπίθεση).
- Τακτική αγώνων (επίθεση σε πρώτο και δεύτερο βαθμό με αντεπίθεση).
- 1ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (2ο Roomsae).
- 2ος συνδυασμός προκαθορισμένων τεχνικών (3ο Roomsae).

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Ενεργή συμμετοχή στο μάθημα 40%
- Τεχνική λακτισμάτων (θεωρία-πράξη) 25%
- Σκιαμαχία (Πούμσε) (θεωρία-πράξη) 25%
- Διαιτησία (θεωρία - πράξη) 10%.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Γ' ΕΤΟΣ

Χειροσφαίριση

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι να γνωρίζουν οι φοιτητές:

- Ασκήσεις ατομικής τεχνικής και ομαδικής τεχνικής.
- Προγραμματισμό και επιβάρυνση στο χάντμπολ.
- Διδασκαλία σύνθετων τεχνικών κινήσεων και κινήσεων συνεργασίας 2-3 παικτών σε επίθεση και άμυνα.
- Διευρυμένα θέματα στην ομαδική τακτική του αθλήματος.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Παράγοντες που επηρεάζουν τη ρίψη (γενικοί προσδιορισμοί, οντογεννητικοί παράγοντες, διαφορές φύλου, συντονιστική ικανότητα, επίδραση ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών και κινητικών ικανοτήτων. Σουτ με άλμα. Σουτ με κατακόρυφο άλμα. Σουτ με άλμα σε μήκος. Σουτ με πτώση από το κέντρο της γραμμής των 6μ. Ρίψη χωρίς στροφή. Σουτ με στροφή. Σουτ με πλάγια τοποθέτηση του κορμού. Μεθοδικές υποδείξεις και διδακτικές αρχές).
- Μηχανική ανάλυση των βασικών δεξιοτήτων στο άθλημα. Κατανομή της επιβάρυνσης κατά τη διάρκεια ενός ετήσιου κύκλου. Προπόνηση των στοιχείων φυσικής κατάστασης και η σημασία τους για το άθλημα. Θεωρία και μεθοδική της διδασκαλίας της ατομικής τεχνικής στην επίθεση και στην άμυνα. Πρακτική εξάσκηση.
- Επιθετικές και αμυντικές κινήσεις σε συνδυασμό με τη θέση του αντιπάλου και των συμπαικτών. Ιδιαιτερότητες τακτικής στο χάντμπολ. Δομή και λειτουργία της επίθεσης και της άμυνας.
- Ατομική τακτική στην επίθεση και στην άμυνα. Τακτική τμήματος της επίθεσης. Εισαγωγή στον αιφνιδιασμό. Οργανωτικές φάσεις σε επίθεση και σε άμυνα. Τελικές φάσεις επίθεσης και άμυνας. Προσωπική κάλυψη. Άμυνα ζώνη. Αμυντικές τακτικές ανάλογα με τους παίκτες και το σύστημα της ομάδας.
- Κανονισμοί παιχνιδιού. Διαιτησία. Κανονισμοί διεξαγωγής αγώνα. Γραμματεία, φύλλο αγώνα και χρονομέτρηση.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση των φοιτητών γίνεται καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου με τη συμμετοχή και την παρακολούθηση του μαθήματος (διαμορφωτική αξιολόγηση), με πρακτική εξέταση (70%) στα όσα διδάχθηκαν, με γραπτή εξέταση (30%) για τον έλεγχο της ικανότητας περιγραφής και μεθοδολογίας των ασκήσεων που διδάχθηκαν και των θεωρητικών γνώσεων του φοιτητή.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑΚΟΥ ΤΥΠΟΥ

Γ' ΕΤΟΣ

ΔΕΣΜΗ Ε' | ΚΛΙΝΙΚΗ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

Κινησιολογία

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι οι φοιτητές:

- να μάθουν να ψηλαφούν τους μυς και τις αρθρώσεις του ανθρώπινου σώματος,
- να μάθουν να εξηγούν, να δείχνουν και να διορθώνουν βασικές κινήσεις του σώματος με ανατομικούς όρους,
- να αναπτύξουν μεθοδολογία επιλεκτικής εξάσκησης των μυών χρησιμοποιώντας τα χέρια τους,
- να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ένα πρόγραμμα άσκησης σε μια ομάδα ατόμων με βάση τις αρχές της κινησιολογίας.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Αρχές της κινησιολογίας - Τεχνικές ψηλάφησης των μυών.
- Ψηλάφηση της σύσπασης των μυών του αυχένα - Βασικές κινήσεις και ασκήσεις για την αυχενική μοίρα και την κεφαλή.
- Ψηλάφηση των μυών της ωμοπλάτης - Βασικές κινήσεις και ασκήσεις της ωμοπλάτης.
- Ψηλάφηση των μυών του θώρακα - Συνδυασμένη κίνηση της κεφαλής, ωμοπλάτης και θώρακα.
- Βασικές κινήσεις της άρθρωσης του ώμου - Ψηλάφηση των μυών της ωμικής ζώνης – το μυστενόντιο πέταλο.
- Βασικές κινήσεις και ψηλάφηση των μυών της άρθρωσης του αγκώνα – και της πηχεοκαρπικής άρθρωσης.
- Ψηλάφηση των μυών του κορμού & Λεκάνης - Βασικές κινήσεις του κορμού & Λεκάνης.
- Βασικές ασκήσεις για ενδυνάμωση συγκεκριμένων μυών του κορμού.
- Ψηλάφηση της σύσπασης των μυών των μηρού & Λεκάνης - Ψηλάφηση τη άρθρωσης του ισχίου και του γόνατος.
- Βασικές ασκήσεις για ενδυνάμωση συγκεκριμένων μυών του ισχίου και γόνατος - Διαρθρικότητα στο ισχίο και το γόνατο.
- Ψηλάφηση των μυών της άρθρωσης της κνήμης & ποδοκνημικής -Βασικές ασκήσεις για ενδυνάμωση συγκεκριμένων μυών της ποδοκνημικής.
- Σύνθετες ασκήσεις για ενδυνάμωση ομάδων μυών της ποδοκνημικής και της κνήμης –Διαρθρικότητα.
- Ψηλάφηση των μυών του πέλματος - Κινήσεις πέλματος - Συνδυαστικές κινήσεις των κάτω άκρων.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑΚΟΥ ΤΥΠΟΥ

Γ' ΕΤΟΣ

ΔΕΣΜΗ Ε' | ΚΛΙΝΙΚΗ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Τελική πρακτική εξάσκηση. Οι φοιτητές σε ομάδες εξετάζονται πρακτικά στα αντικείμενα διδασκαλίας του εξαμήνου.
- Μέθοδος αξιολόγησης: Προφορική εξέταση – Επίλυση προβλημάτων.
- Κριτήρια αξιολόγησης: (α) Η δυνατότητα τους να ψηλαφούν τους μυς, να δείχνουν την ενέργειά τους και μια άσκηση επιλεκτικής ενεργοποίησης, (β) Η ικανότητα τους να εξηγούν και να επιδεικνύουν την κίνηση μιας άρθρωσης, (γ) Η ικανότητα τους να ερμηνεύουν και να διδάσκουν σύνθετες κινήσεις, (δ) Να δείχνουν ασκήσεις ενδυνάμωσης συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων με βάση ένα συγκεκριμένο πρότυπο.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑΚΟΥ ΤΥΠΟΥ

Γ' ΕΤΟΣ

ΔΕΣΜΗ Ε' | ΚΛΙΝΙΚΗ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

Νευρομυικές προσαρμογές/Ανάλυση της κίνησης

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Στο μάθημα αυτό δίνονται οι βασικές γνώσεις σχετικά με τη λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος κατά την ανθρώπινη κίνηση. Οι βασικές έννοιες που καλύπτονται στο μάθημα είναι μεταξύ άλλων οι νευρώνες, η κινητική μονάδα, η κινητική οδός, η αισθητική οδός, τα αντανακλαστικά, ο κινητικός φλοιός, καθώς επίσης και οι άμεσες και μακροπρόθεσμες νευρομυϊκές προσαρμογές που προκαλούνται σε διάφορες καταστάσεις. Στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση των λειτουργιών του νευρικού συστήματος και ο τρόπος με τον οποίον δημιουργείται και ελέγχεται η κίνηση. Η κατανόηση αυτή, ευοδώνει την κριτική ικανότητα του σπουδαστή στον εντοπισμό των αιτιών που προκαλούν νευρομυϊκές προσαρμογές στον ανθρώπινο οργανισμό σε ένα μεγάλο εύρος καταστάσεων. Αυτό με τη σειρά του, δίνει μελλοντικά εφόδια και δυνατότητες στον μελλοντικό πτυχιούχο να εμπνευστεί και να δοκιμάσει νέα προγράμματα παρέμβασης στη λειτουργία του ανθρώπινου σώματος.

Το θεωρητικό αυτό υπόβαθρο συνδέεται με την πράξη παρουσιάζοντας πρακτικά παραδείγματα σε εφαρμογές στον αθλητισμό και στην ανθρώπινη κίνηση γενικότερα. Επίσης, μέσω θεωρητικών και εργαστηριακών μαθημάτων γίνεται παρουσίαση μεθόδων αξιολόγησης της λειτουργίας του νευρομυϊκού συστήματος, μέσω μεθόδων όπως της ηλεκτρομυογραφίας και ηλεκτροδιέγερσης. Τέλος, οι σπουδαστές έχουν τη δυνατότητα να εκτελέσουν οι ίδιοι τέτοιες μετρήσεις ώστε να τους δοθούν ερευνητικά ερεθίσματα για το μέλλον.

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

- να γνωρίζει τη δομή και λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος, αναγνωρίζοντας την πολυπλοκότητά του,
- να έχει τη δυνατότητα να εντοπίζει το είδος των προσαρμογών που παρατηρούνται στο νευρομυϊκό σύστημα όταν υπάρχει παρέμβαση (π.χ. προπόνηση, κόπωση, προθέσμανση κλπ),
- να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες του νευρομυϊκού συστήματος σε διάφορες ηλικίες (από τις αναπτυξιακές ηλικίες έως την τρίτη ηλικία),
- να διαβάσει και να κατανοεί εργαστηριακές μετρήσεις που αφορούν στη λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος,
- να έχει τη δυνατότητα ενασχόλησής του σε προπτυχιακό και μεταπτυχιακό επίπεδο ερευνητικά με το πεδίο των νευρομυϊκών προσαρμογών,
- να μπορεί να καταγράφει, να επεξεργάζεται, και να παρουσιάζει ηλεκτρομυογραφικά δεδομένα,
- να παρουσιάζει μεθόδους και ερευνητικά ευρήματα σε μορφή poster-teaser διάρκειας 2 λεπτών.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑΚΟΥ ΤΥΠΟΥ

Γ' ΕΤΟΣ

ΔΕΣΜΗ Ε' | ΚΛΙΝΙΚΗ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στις νευρομυϊκές προσαρμογές.
- Νευρικό κύτταρο, νευρικό σύστημα, αισθητήρια όργανα, κινητική μονάδα.
- Μυϊκό κύτταρο, νευρομυϊκή σύναψη, μυϊκό σύστημα, αρχιτεκτονική μυός.
- Δυναμομέτρηση – ισοκίνηση.
- Ενεργοποίηση μυός, ηλεκτρομυογραφία, συνδιέγερση, καταγραφή και επεξεργασία σήματος.
- Ηλεκτροδιέγερση μυός, νεύρου, εγκεφάλου.
- Αντανακλαστικά, μυοτατικό αντανακλαστικό.
- Βασικές λειτουργίες: βάδιση, ισορροπία, κύκλος βράχυνσης διάτασης, τενόντια δόνηση.
- Άμεσες προσαρμογές λόγω προθέρμανσης, καμάτου, διευκόλυνσης μετενεργοποίησης.
- Χρόνιες προσαρμογές λόγω προπόνησης, τραυματισμού, ηλικίας.
- Σχολιασμός quiz – απάντηση σε ερωτήσεις.
- Παρουσίαση και σχολιασμός ομαδικών εργασιών I.
- Παρουσίαση και σχολιασμός ομαδικών εργασιών II.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Μέθοδοι αξιολόγησης: γραπτή τελική εξέταση που περιλαμβάνει δοκιμασία πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης απάντησης και επίλυση προβλημάτων (60%), εκπόνηση και παρουσίαση ομαδικής εργασίας (25%) και ατομικά κουίζ (15%) (Απάντηση σε 3 ατομικά κουίζ κατά τη διάρκεια του εξαμήνου).



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑΚΟΥ ΤΥΠΟΥ

Γ' ΕΤΟΣ

ΔΕΣΜΗ Ε' | ΚΛΙΝΙΚΗ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

Φυσικοθεραπεία/Αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων σχετικά με το πεδίο της φυσικοθεραπείας και της αποκατάστασης των αθλητικών κακώσεων. Έμφαση δίνεται στα φυσικοθεραπευτικά μέσα και στις μεθόδους μέτρησης και αξιολόγησης της αποκατάστασης στον αγωνιστικό χώρο, καθώς και των κλινικών εξετάσεων που απαιτούνται για τη διάγνωση και τη θεραπευτική αγωγή.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Φυσικοθεραπευτικά μέσα
- Επιδέσεις
- Μάλαξη
- Πρόληψη αθλητικών κακώσεων. Παράγοντες κινδύνου
- Βασικές παράμετροι για το σχεδιασμό προγράμματος αποκατάστασης τραυματισμένου αθλητή
- Κατανόηση και αντιμετώπιση της διαδικασίας επούλωσης μέσω της αποκατάστασης
- Διαδικασία αξιολόγησης στην αποκατάσταση
- Επίτευξη των στόχων της αποκατάστασης
- Αποκατάσταση κακώσεων του ώμου, αγκώνα και καρπού
- Αποκατάσταση κακώσεων της βουβωνικής χώρας, ισχίου και μηρού
- Αποκατάσταση κακώσεων του γόνατος και της κνήμης
- Αποκατάσταση κακώσεων της ποδοκνημικής και του ποδιού
- Αποκατάσταση κακώσεων σπονδυλικής στήλης.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Προφορική Εξέταση
- Κλινική Εξέταση
- Εργαστηριακή Εργασία



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑΚΟΥ ΤΥΠΟΥ

Γ' ΕΤΟΣ

ΔΕΣΜΗ ΣΤ': ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Κυτταρικές λειτουργίες και άσκηση

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα γνωρίζει

- τις βασικές κυτταρικές λειτουργίες σε συνθήκες ηρεμίας του οργανισμού και τις μεταβολές στη δομή και στις λειτουργίες των κυττάρων κατά την άσκηση,
- τα βασικά στοιχεία του μεταβολισμού του μυϊκού ιστού σε μικρομοριακό και μακρομοριακό επίπεδο και τις αρχές ρύθμισης του μεταβολισμού στον οργανισμό κατά την ηρεμία και την άσκηση σε υγιείς οργανισμούς,
- τις μεταβολές στους μηχανισμούς σύσπασης των κυττάρων μετά από διάφορα είδη άσκησης (όπως, αερόβια άσκηση ή άσκηση αντιστάσεων),
- τους κυτταρικούς μηχανισμούς με τους οποίους η άσκηση μπορεί να δράσει ως μέσο πρόληψης και αντιμετώπισης χρόνιων παθήσεων (όπως σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, παχυσαρκία κλπ),
- πειραματικά μοντέλα, που εξετάζουν τις προσαρμογές της άσκησης σε κυτταρικό επίπεδο σε συνθήκες υπερτροφίας και ατροφίας.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Βασικά στοιχεία της κυτταρικής δομής - Βιολογικές ενώσεις, εισαγωγή στο μεταβολισμό.
- Φυσιολογικές κυτταρικές λειτουργίες στην ηρεμία, έλεγχος ενδοκυττάριου περιβάλλοντος, μεταφορά ουσιών στο κύτταρο & ο ρόλος του ύδατος.
- Είδη μυών, τύποι μυϊκών ινών, ισομορφές μυοσίνης, πρωτεΐνες μυός, μεταβολικά χαρακτηριστικά των μυϊκών ινών και προσαρμογές από το είδος της προπόνησης - Μυϊκή συστολή, νευροδιαβιβαστές, ενέργεια του κυττάρου και ομοιόσταση ασβεστίου.
- Μέτρηση ποσοστού συστολής και χάλασης των μυϊκών κυττάρων - αξιολόγηση λειτουργικών χαρακτηριστικών της σύσπασης των κυττάρων - Μεταβολές στη λειτουργία και στη δομή των κυτταρικών οργανιδίων, ανάλογα με το είδος της άσκησης (οξείες προσαρμογές).
- Μεταβολικά μονοπάτια, εργογόνες, εργοβόρες αντιδράσεις - Πηγές ενέργειας, δεσμοί υψηλής ενέργειας, συμπληρώματα κρεατίνης.
- Κυτταρικές λειτουργίες για τη διάσπαση των θρεπτικών στοιχείων: Γλυκόλυση, Έλεγχος γλυκόλυσης - Κύκλος κιτρικού οξέος, έλεγχος κύκλου κιτρικού οξέος - Οξειδωτική φωσφορυλίωση, αναπνευστική αλυσίδα - Γλυκονεογένεση, κύκλος Cori - Λιπίδια - Μεταβολισμός λιπιδίων - Πρωτεΐνες - Μεταβολισμός πρωτεϊνών.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑΚΟΥ ΤΥΠΟΥ

Γ' ΕΤΟΣ

ΔΕΣΜΗ ΣΤ': ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Μεταβολικές αποκρίσεις στις φυσιολογικές μεταβολές της λειτουργίας του κυττάρου με την άσκηση - Παραγωγή μεταβολιτών κατά την άσκηση σε παιδιά και ενήλικες και σύνδεση με τη λειτουργία του καρδιαγγειακού και του αυτόνομου νευρικού συστήματος.
- Ομοίωση γλυκόζης κατά την ηρεμία και την άσκηση. Διαταραχές του μεταβολισμού των υδατανθράκων.
- Άσκηση & οξείδωση λιπαρών οξέων - Μεταβολές σε άτομα με παχυσαρκία.
- Άσκηση & χρήση πρωτεϊνών και αμινοξέων - Πρωτεϊνικά συμπληρώματα -Μεταβολές στην πρωτεϊνοσύνθεση και πρωτεϊνόλυση με την άσκηση.
- Άσκηση και μεταβολές στη λειτουργία των καρδιακών κυττάρων - Μοντέλα μυϊκής υπερτροφίας και ατροφίας - Μεταβολές στις λειτουργίες του κυττάρου μετά από μακροχρόνια προπόνηση, ανάλογα με το είδος της άσκησης (αντοχής και άσκηση δύναμης).
- Ορμονικός έλεγχος και άσκηση - Η λειτουργία των ορμονών και των υποδοχέων τους σε συνθήκες ηρεμίας και μετά από άσκηση.
- Μεταβολές στις φυσιολογικές λειτουργίες του κυττάρου και του οργανισμού με το Doping: αναβολικά στερεοειδή, ερυθροποιητίνη, doping αίματος - γονιδιακή έκφραση και άσκηση.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση γίνεται με γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου. Περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις σύντομων απαντήσεων σε όλη την ύλη (100%). Τα κριτήρια αξιολόγησης γίνονται γνωστά γραπτώς στους φοιτητές από την αρχή του εξαμήνου. Η διδακτέα ύλη είναι αναρτημένη στο δυαδίκτυο και στον οδηγό σπουδών του τμήματος. Επιπρόσθετα, στη διάρκεια του εξαμήνου οι φοιτητές/ήτριες έχουν την ευκαιρία να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους και την κατανόηση της ύλης του μαθήματος απαντώντας σε δείγμα ερωτήσεων (διαμορφωτική αξιολόγηση στο τέλος του κάθε μαθήματος). Στο τελευταίο μάθημα επαναλαμβάνεται η αναλυτική περιγραφή του τρόπου διεξαγωγής των εξετάσεων. Οι μονάδες αξιολόγησης της κάθε ερώτησης στο τελικό διαγώνισμα είναι γνωστές, εφόσον αναγράφονται στο έντυπο της τελικής εξέτασης. Θα πρέπει να επιτευχθεί τουλάχιστον το 50% της τελικής εξέτασης, ώστε να θεωρηθεί η εξέταση επιτυχής.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑΚΟΥ ΤΥΠΟΥ

Γ' ΕΤΟΣ

ΔΕΣΜΗ ΣΤ': ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Εργομετρία-αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητή/τρια θα γνωρίζει:

Θεωρητικές και πρακτικές αρχές της μέτρησης και αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων στη σχολική φυσική αγωγή, στον αγωνιστικό και στο μαζικό αθλητισμό. Συγκεκριμένα, το μάθημα περιλαμβάνει: α) εισαγωγή στις θεμελιώδεις αρχές της μέτρησης και αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων, β) εφαρμογή κριτηρίων στην επιλογή των δοκιμασιών και γ) εξοικείωση με συγκεκριμένες δοκιμασίες για τη μέτρηση και την αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων όπως της καρδιο-αναπνευστικής λειτουργίας (αντοχής), της αναερόβιας ικανότητας, της ταχύτητας, της δύναμης, της ευκαμψίας, του βασικού μεταβολισμού και της σύστασης του σώματος.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Θεμελιώδεις αρχές και προσεγγίσεις στη μέτρηση-αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων.
- Ενεργειακή δαπάνη (θεωρία).
- Μέτρηση της ενεργειακής δαπάνης (πράξη).
- Βιολογικοί και φυσιολογικοί παράμετροι που επηρεάζουν την καρδιοαναπνευστική λειτουργία.
- Δείκτες αξιολόγησης της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας.
- Βασικές αρχές εργοσπιρομέτρησης.
- Μέτρηση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας στον μαζικό αθλητισμό (θεωρία).
- Μέτρηση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου στον μαζικό αθλητισμό με εργοσπιρόμετρο (πράξη).
- Πρωτόκολλα μέτρησης της αερόβιας ικανότητας στον αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία).
- Μέτρηση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου στον αγωνιστικό αθλητισμό με εργοσπιρόμετρο (πράξη).
- Προσδιορισμός της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου με δρομικές και άλλες δοκιμασίες (θεωρία).
- Υπαίθριες δοκιμασίες αερόβιας ικανότητας (πράξη).
- Κουίζ.
- Προσδιορισμός του αναερόβιου αναπνευστικού κατωφλίου (θεωρία – πράξη).
- Προσδιορισμός του γαλακτικού κατωφλίου (θεωρία – πράξη).
- Προγράμματα άσκησης για βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας στον μαζικό και αγωνιστικό αθλητισμό.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑΚΟΥ ΤΥΠΟΥ

Γ' ΕΤΟΣ

ΔΕΣΜΗ ΣΤ': ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Βιολογικοί και φυσιολογικοί παράμετροι που επηρεάζουν την αναερόβια ικανότητα.
- Δείκτες και δοκιμασίες για αξιολόγηση της αναερόβιας ικανότητας.
- Δοκιμασίες αξιολόγησης της αναερόβιας ικανότητας.
- Μέτρηση της αναερόβιας ικανότητας-Δοκιμασία Wingate (πράξη).
- Δείκτες αξιολόγησης ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών και σωματικής σύστασης (θεωρία).
- Μέτρηση του σωματικού λίπους - Μέθοδοι της βιοηλεκτρικής αντίστασης και των δερματοπτυχών (πράξη).
- Μέτρηση του βασικού μεταβολισμού και αρτηριακή πίεσης (θεωρία - πράξη).
- Αξιολόγηση της κινητικότητας/ευκαμψίας (θεωρία - πράξη).
- Αξιολόγηση της δύναμης των άνω και κάτω άκρων (θεωρία - πράξη).
- Δέσμες δοκιμασιών για παιδιά, ενήλικες και αθλητές.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση γίνεται με κούιζ και γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου. Περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις σύντομων απαντήσεων σε όλη την ύλη. Τα κριτήρια αξιολόγησης γίνονται γνωστά στους φοιτητές από την αρχή του εξαμήνου. Η διδακτέα ύλη είναι αναρτημένη στον οδηγό σπουδών του τμήματος. Επιπρόσθετα, στη διάρκεια του εξαμήνου οι φοιτητές/τριες έχουν την ευκαιρία να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους και την κατανόηση της ύλης του μαθήματος απαντώντας σε δείγμα ερωτήσεων (διαμορφωτική αξιολόγηση στο τέλος του κάθε μαθήματος).

Στο τελευταίο μάθημα επαναλαμβάνεται η αναλυτική περιγραφή του τρόπου διεξαγωγής των εξετάσεων. Οι μονάδες αξιολόγησης της κάθε ερώτησης στο τελικό διαγώνισμα είναι γνωστές στο έντυπο της τελικής εξέτασης. Θα πρέπει να επιτευχθεί το 50% της τελικής εξέτασης, ώστε να θεωρηθεί η εξέταση επιτυχής.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑΚΟΥ ΤΥΠΟΥ

Γ' ΕΤΟΣ

ΔΕΣΜΗ ΣΤ': ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Βιολογία της άσκησης

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Συνθετική ανάλυση και διεπιστημονική προσέγγιση της βιολογίας των ασκούμενων ανθρώπων και ζώων. Ανάδειξη της διαλεκτικής σχέσης μεταξύ των βιολογικών επιστημών της άσκησης (μοριακή βιολογία, βιοχημεία, βιοφυσική, φυσιολογία, στατιστική). Ο φοιτητής θα αποκτήσει κριτική στάση απέναντι στους σύγχρονους προβληματισμούς που θέτει η βιολογία της άσκησης (π.χ. τα όρια της βιολογικής πληροφορίας που προέρχεται από αιματολογικές εξετάσεις), ώστε να ασκεί αποτελεσματικότερα τον ρόλο του ως καθηγητής φυσικής αγωγής.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Διεπιστημονική θεώρηση της βιολογίας της άσκησης.
- Ζητήματα επιστημολογίας στην παραγωγή βιολογικών δεδομένων.
- Στατιστική και θεωρητική βιολογία της άσκησης.
- Από το μόριο στον οργανισμό.
- Αίμα, ιστοί και όργανα.
- Επικοινωνία μεταξύ αίματος, ιστών και οργάνων.
- Ομοιοστασία του οργανισμού.
- Οξειδοαναγωγική βιολογία της άσκησης.
- Μοριακή βιολογία της άσκησης.
- Συγκριτική βιολογία της άσκησης (αντιπαραθετική ανάλυση της βιολογίας του ανθρώπου με άλλα είδη).
- Πειραματικά μοντέλα στη βιολογία της άσκησης.
- Συστημική βιολογία της άσκησης.
- Σηματοδοτικά μονοπάτια και έλεγχος των ανταποκρίσεων και προσαρμογών στα εξωτερικά ερεθίσματα.
- Παράδειγμα ολιστικής προσέγγισης: ασκησιογενής μυϊκός τραυματισμός.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Προφορική εξέταση στο τέλος του εξαμήνου.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ (8 ώρες/εβδομάδα)

Δ'ΕΤΟΣ

Αεροβική-Βάρη I & II

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα αποτελεί ένα ολοκληρωμένο μάθημα ένταξης στις βασικές έννοιες και στα σύγχρονα θέματα στον χώρο του Fitness. Η ύλη του μαθήματος είναι έτσι δομημένη ώστε να παρέχει την κατάλληλη εκπαίδευση, την εξάσκηση και την ομαλή εισαγωγή του φοιτητή στο χώρο του fitness, δημιουργώντας τις κατάλληλες συνθήκες έτσι ώστε να γίνει αντιληπτή η αξία του και η σύνδεση του με τους στόχους της φυσικής αγωγής, τόσο στο σχολείο, όσο και στους χώρους μαζικής άσκησης.

Επίσης, αναφέρεται σε ειδικά θέματα fitness στον κύκλο ζωής του ανθρώπου και τις ιδιαίτερες απαιτήσεις προβλημάτων υγείας που έχουν άμεση σχέση με τη δια βίου άσκηση. Με αυτή την έννοια, συμπληρώνει άλλα μαθήματα του προγράμματος και της ειδίκευσης.

Το μάθημα επίσης αποτελεί μία ολοκληρωμένη και σταδιακή ενότητα εκπαιδευτικής ένταξης προκειμένου ο/η φοιτητής/τρια να ενημερωθεί για τις βασικές έννοιες και την πρακτική εφαρμογή των ειδικών ομαδικών προγραμμάτων στα παρακάτω: γυμναστική με αντιστάσεις σε κλειστούς χώρους, εισαγωγή στο πιλάτες, άσκηση με κινήσεις πολεμικών τεχνών, δυναμικά προγράμματα με Fitball, εισαγωγή στη γιόγκα και διαλειμματικά προγράμματα υψηλής έντασης (TABATA/H.I.I.T).

Τέλος, στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση από τους/τις φοιτητές/τριες της σημασίας της ομαδικής άσκησης για την υγεία και γενικότερα για την ποιότητα ζωής του ανθρώπου.

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

- κατανοεί όλες τις βασικές έννοιες του Fitness,
- γνωρίζει όλα τα σύγχρονα θέματα του Fitness,
- μπορεί να διδάξει προγράμματα αεροβικής γυμναστικής,
- γνωρίζει τις ιδιαίτερες ανάγκες για ομαδική άσκηση ειδικών πληθυσμών (π.χ παιδιά, ηλικιωμένοι, ασκούμενοι),
- μπορεί να ενημερώσει στα πλαίσια του μαθήματος της φυσικής αγωγής, την αξία της ομαδικής άσκησης στην προαγωγή της υγείας,
- μπορεί να συνεργαστεί ερευνητικά με επιστήμονες συναφών αντικειμένων.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ιστορία της Αεροβικής / Λειτουργικά Συστήματα / Μουσική.
- Βασικά βήματα και τεχνική CARDIO.
- Είδη καθοδήγησης.
- Βασικές αρχές δομής ομαδικού προγράμματος.
- Μέθοδοι διδασκαλίας – Σύνθεση συνδυασμών CARDIO.
- Alternate teaching - Απόλυτη Ισορροπία - Ασκησιολόγιο Δυναμικού Προγράμματος (Βαράκια, λάστιχα, ασκήσεις εδάφους).
- Διατατικές ασκήσεις.
- Εισαγωγή στο STEP και βασικά βήματα.
- Εισαγωγή στη χορογραφία - Μέθοδοι διδασκαλίας - Σύνθεση συνδυασμών STEP.
- Εξειλιγμένες μέθοδοι διδασκαλίας CARDIO & STEP - Μέθοδοι ανάπτυξης χορογραφιών CARDIO & STEP.
- Εξειλιγμένη χορογραφία - Absolutely Balanced Choreography - Smooth Transition - Split Choreography.
- Ομαδικά προγράμματα με τη χρήση μπάρας και step - Τεχνική ασκήσεων - Διάρθρωση μαθήματος- διαχωρισμός μυϊκών ομάδων- Παρουσίαση.
- Ομαδικά προγραμμάτων με κινήσεις πολεμικών τεχνών - Τεχνική ασκήσεων - Διάρθρωση μαθήματος – Παρουσίαση προγραμμάτων.
- Ομαδικά προγράμματα με Fitball - δυνατότητες νέων ασκήσεων με τη χρήση της μπάλας - Τεχνική ασκήσεων - Διάρθρωση μαθήματος – Παρουσίαση προγραμμάτων.
- Εισαγωγή στο Πιλάτες - Τεχνική ασκήσεων - Διάρθρωση μαθήματος- Χρήση βοηθημάτων (Power & Mini-Ball – TheraBands – PowerRing – FoamRoller – GymStick) – Παρουσίαση προγραμμάτων.
- Εισαγωγή στη YOGA - Τεχνική ασκήσεων - Διάρθρωση μαθήματος – Παρουσίαση προγραμμάτων.
- Ομαδικά διαλειμματικά προγράμματα υψηλής έντασης (TABATA) – Επιλογή ασκήσεων ανάλογα με τον προπονητικό στόχο - Τεχνική ασκήσεων - Διάρθρωση μαθήματος – Παρουσίαση προγραμμάτων.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Διαμορφωτική αξιολόγηση (δύο ενδιάμεσες αξιολογήσεις) (20%).
- Πρακτική τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: εκτέλεση συγκεκριμένου προγράμματος μετά από κλήρωση (ανάμεσα σε 6 προγράμματα) και προφορικές ερωτήσεις κατανόησης της θεωρίας (20%).



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ'ΕΤΟΣ

Αντισφαίριση I & II

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα στοχεύει στον εμπλουτισμό και την εμβάθυνση των γνώσεων σχετικά με το άθλημα της αντισφαίρισης. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στην εκπαίδευση στην Ειδική Διδακτική του αθλήματος και στην παράλληλη ανάπτυξη της τεχνικής κατάρτισης των φοιτητών/τριών, ώστε να είναι σε θέση αργότερα να εξασκήσουν το επάγγελμα του προπονητή του τένις ειδικότερα στις αναπτυξιακές ηλικίες, ή να ασχοληθούν με αυτό στον ερευνητικό ή επιχειρηματικό τομέα.

Τα μαθησιακά αποτελέσματα που υπηρετούνται, ανταποκρίνονται στα νεότερα πρότυπα που θέσπισε η Διεθνής Ομοσπονδία Αντισφαίρισης ITF για τα διάφορα στάδια δυσκολίας, τα οποία πρέπει να συμβαδίζουν με τις αντίστοιχες αναπτυξιακές ηλικίες των αθλητών – μαθητών του τένις στο «κόκκινο», στο «πορτοκαλί» και στο «πράσινο» επίπεδο.

Με την απόκτηση εμπειριών και την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/ήτριες θα είναι σε θέση να:

- εκτελούν τα στοιχεία τεχνικής και τακτικής που διδάχθηκαν, σε συνθήκες προπόνησης ή αγώνα,
- διδάξουν στην πρώιμη παιδική ηλικία, αλλά και σε αρχάριους ενδιαφερόμενους.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Τα διαφορετικά στάδια του «Tennis 10's» και οι αντίστοιχες αναπτυξιακές ηλικίες των αθλητών – μαθητών του τένις στο «κόκκινο», το «πορτοκαλί» και το «πράσινο» επίπεδο.
- Τεχνική ανάλυση των χτυπημάτων: sliceservice, και sliceforehand. Συνήθη και πιθανά λάθη. Διόρθωση λαθών. Μεθοδική διδασκαλία των κτυπημάτων.
- Βιντεοσκόπηση της τεχνικής εκτέλεσης των κτυπημάτων των φοιτητών και διεξοδική συζήτηση.
- Φυσική κατάσταση (ευλυγισία, ευκινησία, συναρμογή). Θεωρία και εφαρμογή στο γήπεδο με τη μορφή ασκήσεων.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

- Κανόνες συμπεριφοράς παικτών εντός και εκτός γηπέδου, στην προπόνηση και σε αγώνα
- Χωρισμός των ασκήσεων (drills) στο γήπεδο ανάλογα με τον επιδιωκόμενο στόχο
- Βασικές αρχές τακτικής μονού και διπλού αγώνα
- Τεχνική ανάλυση των χτυπημάτων slice backhand και lobslice στο fh και bh. Λάθη και διορθώσεις
- Ειδική ατομική τακτική άμυνας και επίθεσης. Ειδική τακτική σε διπλούς και μικτούς αγώνες
- Πρακτική εφαρμογή στη διαιτησία (διαιτητής καρέκλας και κριτές γραμμών)
- Προφίλ του προπονητή
- Φυσική κατάσταση (ταχύτητα και αντοχή)
- Έλεγχος και αξιολόγηση της απόδοσης και της επίδοσης
- Εξάσκηση στην τροφοδοσία ασκουμένων για την εκτέλεση βασικών κτυπημάτων

Αξιολόγηση Μαθήματος

Καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου αξιολογείται η τακτική και ενεργή συμμετοχή στο μάθημα (30%), ενώ στο τέλος του εξαμήνου ακολουθούν εξετάσεις στην πράξη (40%) και θεωρία της Αντισφαίρισης (30%). Στο πρακτικό μέρος, οι φοιτητές/ήτριες εξετάζονται: α) ατομικά στην τεχνική των κτυπημάτων μετά από τροφοδοσία από το διδάσκοντα και β) σε Drills.

Η θεωρία του αθλήματος εξετάζεται γραπτώς με ερωτήσεις σύντομης απάντησης. Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία στις εξετάσεις είναι να επιτευχθεί οπωσδήποτε σε καθεμία από τις τρεις επιμέρους εξετάσεις τουλάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε).



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Άσκηση στην τρίτη ηλικία I & II

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση των μηχανισμών ισορροπίας με την προοπτική εφαρμογής προγραμμάτων παρέμβασης με στόχο τη βελτίωσή της, δίνοντας τα στοιχεία εκείνα βάσει των οποίων μπορεί να δημιουργηθεί ένας απεριόριστος αριθμός προγραμμάτων, με βάση τις ανάγκες κάθε ασκούμενου. Επίσης, οξύνεται η κριτική ικανότητα του σπουδαστή στον εντοπισμό των αιτιών που προκαλούν απώλεια ισορροπίας σε ένα μεγάλο εύρος καταστάσεων (π.χ. πέρασμα εμποδίου, στατικά, βάδιση, ελιγμός κλπ). Αυτό με τη σειρά του, δίνει αυτονομία στον μελλοντικό πτυχιούχο για τη δημιουργία νέων προγραμμάτων παρέμβασης για τη βελτίωση της ισορροπίας στην τρίτη ηλικία.

Το θεωρητικό υπόβαθρο που δημιουργείται με τη διδασκαλία συνδέεται με την πράξη παρουσιάζοντας, όχι μόνο μεθόδους αξιολόγησης με τεστ πεδίου και εργαστηριακές μετρήσεις, αλλά και την εφαρμογή προπονητικών πρωτοκόλλων με περιεχόμενα που προάγουν την ισορροπία, και μπορεί να περιλαμβάνουν προπόνηση δύναμης, ευκαμψίας, και νευρομυϊκού συντονισμού. Τέλος, οι σπουδαστές διδάσκονται τη διαδικασία καταγραφής εργαστηριακών μετρήσεων με στόχο την αντικειμενική και εμπειριστατωμένη τεκμηρίωση της ικανότητας ισορροπίας. Όλα τα παραπάνω είναι προσαρμοσμένα στις απαιτήσεις και ανάγκες ατόμων της τρίτης ηλικίας. Επίσης, στα πλαίσια του εαρινού εξαμήνου, το συγκεκριμένο μάθημα στοχεύει περισσότερο στην πρακτική εξάσκηση, τόσο στην εκμάθηση εναλλακτικών μορφών άσκησης, αλλά και εφαρμογή των μεθόδων αξιολόγησης, καταγραφής, ανάλυσης και παρουσίασης των δεδομένων. Στο μάθημα αυτό δίνονται οι βασικές γνώσεις σχετικά με μεθόδους αξιολόγησης της ισορροπίας.

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

- Να γνωρίζει τις εκφυλιστικές επιδράσεις της γήρανσης στον ανθρώπινο οργανισμό (κυρίως στα συστήματα που σχετίζονται με την κίνηση).
- Να αξιολογεί τη φυσική κατάσταση του ηλικιωμένου.
- Να σχεδιάσει στοχευμένα και εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης/φυσικής δραστηριότητας τα οποία ανταποκρίνονται στις ανάγκες του ηλικιωμένου και τον βοηθούν να διατηρήσει την αυτονομία και λειτουργικότητα του.
- Να εκτελεί εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης/φυσικής δραστηριότητας τα οποία ανταποκρίνονται στις ανάγκες του ηλικιωμένου και τον βοηθούν να διατηρήσει την αυτονομία και λειτουργικότητα του.
- Να αναγνωρίζει τυχόν προβλήματα κατά την εκτέλεση της κίνησης.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

- Να γνωρίζει τα αισθητικά συστήματα που συμμετέχουν στη διατήρηση της ισορροπίας.
- Να γνωρίζει τους μηχανισμούς ισορροπίας.
- Να προσαρμόζει προπονητικά προγράμματα στις απαιτήσεις και ιδιαιτερότητες της τρίτης ηλικίας, και κάθε ασκούμενου γενικότερα.
- Να είναι ικανός να οργανώσει και να εκτελέσει ένα πρόγραμμα βελτίωσης ισορροπίας.
- Να έχει την ικανότητα να διαβάζει και να ερμηνεύει αποτελέσματα μετρήσεων που σχετίζονται με την ισορροπία.
- Να εντοπίζει τις αιτίες απώλειας ισορροπίας και να παρεμβαίνει σε αυτές.
- Να συνεργάζεται με άλλες ειδικότητες (ιατροί, φυσικοθεραπευτές, νοσηλευτές κλπ.) με απώτερο σκοπό την προαγωγή της υγείας του ασκούμενου.
- Να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες του νευρομυϊκού συστήματος σε διάφορες ηλικίες (από τις αναπτυξιακές ηλικίες έως την τρίτη ηλικία).
- Να καταγράφει να επεξεργάζεται και να παρουσιάζει δεδομένα ισορροπίας από τεστ πεδίου και ερωτηματολόγια.
- Να αξιολογεί τη φυσική κατάσταση του ηλικιωμένου.
- Να σχεδιάσει στοχευμένα και εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης/φυσικής δραστηριότητας τα οποία ανταποκρίνονται στις ανάγκες του ηλικιωμένου και τον βοηθούν να διατηρήσει την αυτονομία και λειτουργικότητα του.
- Να εκτελεί εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης/φυσικής δραστηριότητας τα οποία ανταποκρίνονται στις ανάγκες του ηλικιωμένου και τον βοηθούν να διατηρήσει την αυτονομία και λειτουργικότητα του.
- Να αναγνωρίζει τυχόν προβλήματα κατά την εκτέλεση της κίνησης.
- Να γνωρίζει να διαβάζει αποτελέσματα μετρήσεων αξιολόγησης ισορροπίας.
- Να καταγράφει δεδομένα εργαστηριακά.
- Να αναλύει δεδομένα σχετικά με την αξιολόγηση της ισορροπίας.
- Να παρουσιάζει δεδομένα που αφορούν την ισορροπία.
- Να μετράει και να αξιολογεί την ισορροπία.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Η επιδημιολογία της γήρανσης. Δείκτες προσδιορισμού της ποιότητας ζωής του ηλικιωμένου
- Εκφυλιστικές επιδράσεις της γήρανσης στη λειτουργικότητα και αυτονομία του ηλικιωμένου
- Η επίδραση της γήρανσης στη λειτουργία του μυοσκελετικού συστήματος
- Η επίδραση της γήρανσης στο κεντρικό νευρικό σύστημα
- Η επίδραση της γήρανσης στην αλληλεπίδραση του κεντρικού νευρικού συστήματος με το μυοσκελετικό.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

- Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης, λειτουργικότητας και δυναμικής ισορροπίας σε ηλικιωμένα άτομα
- Εναλλακτικές μορφές άσκησης και εξάσκηση δυναμικής σταθερότητας
- Προγράμματα ενδυνάμωσης, ευλυγισίας, αντοχής και ισορροπίας
- Εναλλακτικές μορφές άσκησης
- Πρόληψη των πτώσεων στην Τρίτη Ηλικία (Η θεωρία και η έρευνα)
- Η επίδραση της γήρανσης στην ψυχική υγεία – Προγράμματα φυσικής δραστηριοποίησης και κοινωνικής ένταξης
- Εισαγωγή στην ισορροπία
- Στατική και δυναμική ισορροπία
- Τρίτη ηλικία και επιπτώσεις στην ισορροπία
- Περιγραφή παθολογιών τρίτης ηλικίας με επιπτώσεις στην ισορροπία
- Αξιολόγηση ισορροπίας με τεστ πεδίου και ερωτηματολόγια
- Αξιολόγηση ισορροπίας με εργαστηριακά όργανα: δυναμοδάπεδο
- Αξιολόγηση ισορροπίας με εργαστηριακά όργανα: πελματογράφος
- Εργαστηριακές μετρήσεις ισορροπίας
- Μέθοδοι βελτίωσης ισορροπίας
- Πρακτικά παραδείγματα προπονητικών προγραμμάτων
- Σχολιασμός quiz – απάντηση σε ερωτήσεις
- 6 ώρες παρουσίαση και σχολιασμός ομαδικών εργασιών
- 26 ώρες πρακτική εξάσκηση στο ΚΑΠΗ
- Εισαγωγή στις εργαστηριακές μετρήσεις ισορροπίας
- Παρουσίαση εργαστηρίου
- Πρωτόκολλα αξιολόγησης
- Μετρήσεις ισορροπίας ανά ομάδες Α
- Μετρήσεις ισορροπίας ανά ομάδες Β
- Μετρήσεις ισορροπίας ανά ομάδες Γ
- Μέθοδοι αξιολόγησης δεδομένων
- Ανάλυση δεδομένων εργαστήριο Ι
- Ανάλυση δεδομένων εργαστήριο ΙΙ
- Καταγραφή δεδομένων σε πελματογράφο
- Παρουσίαση και σχολιασμός ομαδικών εργασιών Ι
- Παρουσίαση και σχολιασμός ομαδικών εργασιών ΙΙ
- Παρουσίαση και σχολιασμός ομαδικών εργασιών ΙΙΙ
- 26 ώρες πρακτική εξάσκηση σε ΚΑΠΗ
- 26 ώρες πρακτική εξάσκηση ενναλκτικών μορφών άσκησης (Tai chi, yoga, pilates, yoga-pilates, χοροί, κτλ.).



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Αξιολόγηση Μαθήματος

Μέθοδοι αξιολόγησης: Για το θεωρητικό μέρος του μαθήματος: (α) Γραπτή τελική εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σύντομης απάντησης και επίλυση προβλημάτων (60%), (β) Εκπόνηση και παρουσίαση ομαδικής εργασίας (25%) και (γ) Ατομικά κουίζ (15%) (Απάντηση σε 3 ατομικά κουίζ κατά τη διάρκεια του εξαμήνου). Για το πρακτικό μέρος του μαθήματος: (α) Γραπτή τελική εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σύντομης απάντησης, επίλυση προβλημάτων (60%), (β) Εργασία (15%) και (γ) Πρακτική εξάσκηση (25%).





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Ενόργανη Γυμναστική I & II

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα μπορούν να διδάξουν απλές βασικές ασκήσεις γυμναστικής σε όλα τα όργανα και θα μπορούν να εργαστούν αρχικά ως προπονητές στις κατηγορίες των παγκορασίδων και παμπαίδων που έχουν ασκήσεις χαμηλότερης δυσκολίας και αποτελούν το πρώτο στάδιο όσον αφορά στο επίπεδο δυσκολίας του αθλήματος.

Περιεχόμενο Μαθήματος

ΘΕΩΡΙΑ:

- Στάδια προετοιμασίας - επιλογή ταλέντων
- Ειδική προπονητική ενόργανης γυμναστικής - οργάνωση αγώνων

ΠΡΑΞΗ:

- Ειδική φυσική προετοιμασία στα όργανα
- Στοιχεία ανώτερης και ανώτατης δυσκολίας σε όλα τα όργανα – χορογραφία.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Γραπτή τελική εξέταση.
- Πρακτική τελική εξέταση: πρέπει να πετύχει το βαθμό 5 σε κάθε όργανο που εξετάζεται ώστε να έχει το δικαίωμα συμμετοχής στη γραπτή τελική εξέταση.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Κλασικός Αθλητισμός

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα στοχεύει στον εμπλουτισμό και την εμπάθυνση των γνώσεων στον κλασικό αθλητισμό (τεχνική, προπόνηση, αξιολόγηση). Σκοπός του μαθήματος είναι η κατάρτιση των φοιτητών/τριών σε θέματα τεχνικής των αγωνισμάτων, φυσικής κατάστασης, ψυχολογικής προετοιμασίας, οργάνωσης ακαδημιών και αγώνων στον κλασικό αθλητισμό. Επίσης, μια από τις βασικές προτεραιότητες του μαθήματος είναι η καθοδήγηση των φοιτητών, ώστε να είναι σε θέση να διαμορφώσουν ένα διδακτικό - προπονητικό πρόγραμμα, προσαρμοσμένο στην ηλικία και στις παιδαγωγικές-βιολογικές αρχές που διέπουν την προπόνηση.

Με την απόκτηση εμπειριών και την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/ήτριες θα είναι σε θέση:

- Να εκτελούν και να διδάσκουν τη σωστή τεχνική στους δρόμους, άλματα και ρίψεις όπως χρειάζεται στον αναπτυξιακό αθλητισμό και στον πρωταθλητισμό.
- Να δημιουργήσουν και να προσαρμόσουν ειδικά προπονητικά προγράμματα μετά την αξιολόγηση της ανθρώπινης απόδοσης και σύμφωνα με συγκεκριμένα κριτήρια και αρχές που διέπουν την προπονητική διαδικασία.
- Να μπορούν να συλλέγουν επιστημονικά δεδομένα στον κλασικό αθλητισμό για να διαμορφώνουν είδη ασκήσεων, μεθόδους διδασκαλίας και να τα συνδέουν με την αγωνιστική κατάσταση των αθλητών τους.
- Να είναι σε θέση να αναλάβουν, με υψηλό βαθμό αυτονομίας, ομάδες προπόνησης κλασικού αθλητισμού και να τις οδηγούν με επιτυχία σε αγωνιστική κατάσταση.

Περιεχόμενα του μαθήματος

- Προπόνηση τεχνικής των δρομικών αγωνισμάτων του κλασικού Αθλητισμού. Τεχνική και μεθοδολογία δρόμων ταχύτητας και σκυταλοδρομιών
- Προπόνηση τεχνικής και μεθοδολογία των δρόμων με εμπόδια
- Προπόνηση τεχνικής και μεθοδολογία του άλματος σε μήκος.-Τεχνική των διασκελισμών και του εκτατικού παλμού
- Προπόνηση τεχνικής και μεθοδολογία του άλματος τριπλούν



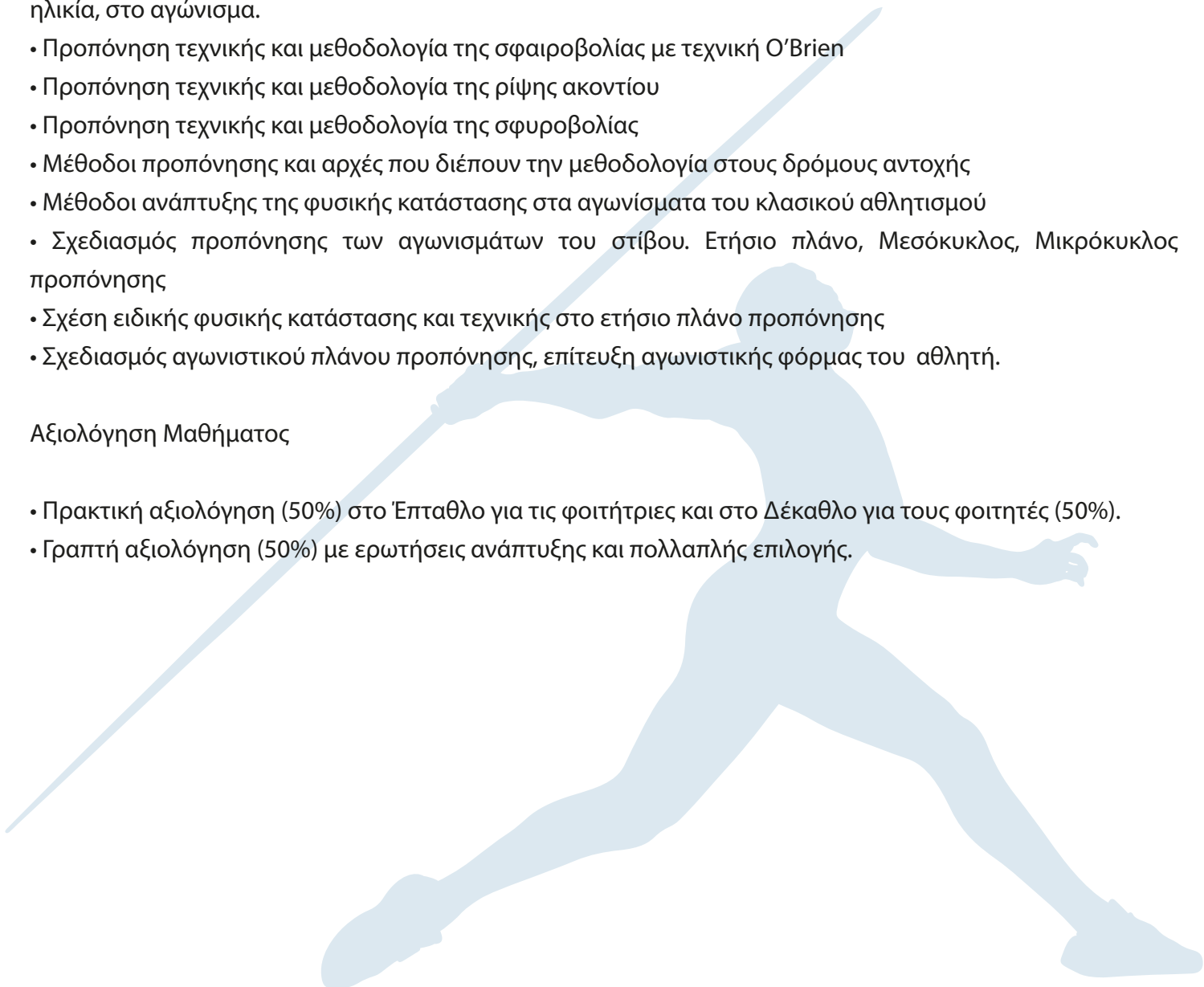
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

- Προπόνηση τεχνικής και μεθοδολογία του άλματος σε Ύψος – Ασκήσεις τεχνικής του FLOP
- Προπόνηση τεχνικής και μεθοδολογία του άλματος Επί-κοντώ. Ασκήσεις εμβάθυνσης, ανάλογα με την ηλικία, στο αγώνισμα.
- Προπόνηση τεχνικής και μεθοδολογία της σφαιροβολίας με τεχνική Ο'Brien
- Προπόνηση τεχνικής και μεθοδολογία της ρίψης ακοντίου
- Προπόνηση τεχνικής και μεθοδολογία της σφυροβολίας
- Μέθοδοι προπόνησης και αρχές που διέπουν την μεθοδολογία στους δρόμους αντοχής
- Μέθοδοι ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού
- Σχεδιασμός προπόνησης των αγωνισμάτων του στίβου. Ετήσιο πλάνο, Μεσόκυκλος, Μικρόκυκλος προπόνησης
- Σχέση ειδικής φυσικής κατάστασης και τεχνικής στο ετήσιο πλάνο προπόνησης
- Σχεδιασμός αγωνιστικού πλάνου προπόνησης, επίτευξη αγωνιστικής φόρμας του αθλητή.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική αξιολόγηση (50%) στο Έπταθλο για τις φοιτήτριες και στο Δέκαθλο για τους φοιτητές (50%).
- Γραπτή αξιολόγηση (50%) με ερωτήσεις ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ'ΕΤΟΣ

Κολύμβηση

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι η γενική και η ειδική γνώση της αγωνιστικής κολύμβησης, καθώς και η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη στα θέματα της Διδασκαλίας, της Τεχνικής, της Τακτικής και της Προπονητικής. Δίδεται έμφαση στη Φυσιολογία και στην Εργοφυσιολογία και ιδιαίτερα στην Προπονητική της κολύμβησης σε όλο το φάσμα των ηλικιών.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ιστορική εξέλιξη της κολύμβησης.
- Αρχές πλεύσης και προώθησης.
- Διδασκαλία των διαφόρων ειδών και των τεχνικών της κολύμβησης.
- Πρακτική εφαρμογή των διαφόρων ειδών και των τεχνικών της κολύμβησης.
- Διδασκαλία των διαφόρων ειδών και των τεχνικών εκκινήσεων και στροφών.
- Πρακτική εφαρμογή των διαφόρων ειδών και των τεχνικών εκκινήσεων και στροφών.
- Βιομηχανική ανάλυση των τεχνικών της κολύμβησης, των εκκινήσεων και των στροφών.
- Διδασκαλία και ανάλυση των κανονισμών της κολύμβησης.
- Πρακτική εφαρμογή των κανονισμών της κολύμβησης.
- Οργάνωση αγώνων.
- Φυσιολογία της κολύμβησης.
- Ενεργειακά συστήματα.
- Αρχές και μέθοδοι προπόνησης.
- Προγραμματισμός προπόνησης.
- Σχεδιασμός προπόνησης σε κύκλους.
- Τακτική της κολύμβησης.
- Ψυχολογία και Κοινωνιολογία της προπόνησης.
- Διατροφή κολυμβητών.
- Ξηρή προπόνηση.
- Στοιχεία Ναυαγοσωστικής και Πρώτων Βοηθειών.
- Πρακτική άσκηση σε μαθητές και σε κολυμβητές κολυμβητικών συλλόγων.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική αξιολόγηση (50%).
- Προφορική ή γραπτή αξιολόγηση (50%).

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Καλαθοσφαίριση I & II

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι φοιτητές αποκτούν ειδικές γνώσεις σχετικές με το άθλημα της καλαθοσφαίρισης. Διδάσκονται θέματα τακτικής, φυσικής κατάστασης, ψυχολογικής προετοιμασίας, οργάνωσης ομάδας και παιδαγωγικών αρχών στην καλαθοσφαίριση. Επίσης, μια από τις βασικές προτεραιότητες του μαθήματος είναι η καθοδήγηση των φοιτητών ώστε να είναι σε θέση να δημιουργήσουν ένα διδακτικό - προπονητικό πρόγραμμα (συνταγολόγιο άσκησης) απόρροια εργαστηριακών μετρήσεων (αξιολόγηση της ανθρώπινης απόδοσης) και συγκεκριμένων κριτηρίων.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Υπενθύμιση στοιχείων ατομικής τεχνικής στην επίθεση. Είδη πάσας. Μεθοδολογία πάσας. Ασκήσεις εξοικείωσης με την μπάλα. Ασκήσεις πάσας. Η ντρίπλα. Τεχνική ανάλυση της ντρίπλας. Παραλλαγές της ντρίπλας (σταυρωτή, αντίστροφη, ραχιαία). Μεθοδολογία ασκήσεων για την εκμάθησή της. Ο ρόλος της περιφερειακής όρασης. Συνασκήσεις και ομαδικές ασκήσεις. Το σουτ. Προκαταρκτικές κινήσεις για σουτ. Λάθη και τρόποι διδασκαλίας. Ελεύθερη βολή, σουτ με άλμα. Μπάσιμο, τεχνική και άλμα - σουτ στο μπάσιμο. Ασκησιολόγιο και οργάνωση χώρου. Ραβερσέ σουτ, λάθη κατά την εκτέλεση και ασκήσεις για το ραβερσέ σουτ. Μισό ραβερσέ σουτ. Άλλα είδη (αντίστροφο μπάσιμο, ραβερσέ με μπάσιμο, σουτ με άλμα και γύρισμα στον αέρα, σουτ με κάρφωμα) σουτ.
- Προπονητικοί προβληματισμοί. Γενικές απόψεις για την επίθεση. Συνεχόμενη, ελεύθερη επίθεση. Απόλυτα προσχεδιασμένη επιλογή. Προπονητές του συστήματος ή ευέλικτοι. Επιλογή επιθέσεων και εντολών.
- Κινήσεις χωρίς μπάλα, ξεμαρκάρισμα. Τεχνικά χαρακτηριστικά. Υποδοχή της μπάλας, στροφή στο καλάθι. Τακτική διδασκαλίας, ασκησιολόγιο. Προσποιήσεις εξωτερικών παικτών με μπάλα. Είδη κινήσεων και προσποιήσεων. Εμβάθυνση στην προσποίηση. Σταυρωτό βήμα. Βήμα εμπρός - πίσω - εμπρός. Προσποίηση για σουτ και διείσδυση. Προσποίηση διείσδυση - σουτ. Προσποίηση για διείσδυση - ραχιαία στροφή, διείσδυση ή σουτ. Βήμα δισταγμού. Προσποίηση κίνησης με τρίπλα σε μια κατεύθυνση, ριβέρς αλλαγή κατεύθυνσης. Προσποίηση για μπάσιμο σουτ ραχιαία στροφή μπάσιμο ή σουτ. Κινήσεις - θέσεις για υποδοχή της μπάλας.
- Το χρονόμετρο και η επίθεση. Αιφνιδιασμός. Κεντρικός, πλάγιος, καταστάσεις αιφνιδιασμού με πλεονέκτημα. Ολοκληρωμένος αιφνιδιασμός. Δευτερεύων αιφνιδιασμός. Ασκησιολόγιο.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

- Ελεύθερη επίθεση (passing game, motion offense, double stack, 1-4). Επίθεση εναντίον ζώνης. Επίθεση εναντίον πιεστικής άμυνας. Επίθεση εναντίον πιεστικής άμυνας στο μισό γήπεδο. Ειδικές καταστάσεις.
- Ατομική τεχνική στην άμυνα. Βήμα, γλίστρημα. Κατευθυνόμενες αμυντικές κινήσεις. Σπριντ και άμυνα. Ένας - ένας σε όλο το γήπεδο. Ένας - ένας στην αδύνατη πλευρά. Βοήθεια και ανάκαμψη. Αλλαγές στην άμυνα. Αμυντική ισορροπία. Κλέψιμο της μπάλας και επίθεση. Επιστροφή στην άμυνα - κλέψιμο - αιφνιδιασμός. Γρήγορη επιστροφή στην άμυνα. Κανονικό παιχνίδι. Συνεργασία 2 και 3 παικτών στην άμυνα. Αξιοποίηση ιδιαίτερων ικανοτήτων αθλητών. Αντίληψη και προσαρμοστικότητα. Φυσική κατάσταση και ταχύτητα. Θέση και κινήσεις των ποδιών. Επιμέρους αμυντικές καταστάσεις. Αντιμέτωπιση παίκτη με μπάλα ανάλογα με τη θέση του. Αντιμέτωπιση παίκτη χωρίς μπάλα σε απόσταση μία πάσα. Άμυνα σε πίβοτ. Αντιμέτωπιση παίκτη σε απόσταση δύο πάσες. Κόψιμο της γραμμής πάσας, βοήθεια αδύνατης πλευράς, επιθετικό φάουλ. Τρεις - τρεις σε όλες τις συνθήκες παιχνιδιού.
- Ομαδική άμυνα man-to-man και ζώνη. Είδη man-to-man (κανονικό, πιεστικό, χαλαρό, γυριστό, με παγίδες). Οι ρόλοι των παικτών ανάλογα με τη θέση τους σε κάθε είδος. Ζώνη με μονό ή διπλό παίκτη μπροστά. Αποτελεσματικότερη χρησιμοποίηση ζώνης. Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα και πότε χρησιμοποιείται η ζώνη. Θέσεις και κινήσεις παικτών. Ασκησιολόγιο. Συνδυασμένες άμυνες. Ασκησιολόγιο. Πρέσινγκ. Κινήσεις και θέσεις στο γήπεδο. Βασικά στοιχεία διαφόρων Zone press. Πως γίνονται οι μετατροπές, ποια η φιλοσοφία στις matchup άμυνες. Η διεκδίκηση της μπάλας (ριμπάουντ). Η αρχική στάση. Επιθετικό και αμυντικό ριμπάουντ. Ασκησιολόγιο. Κινήσεις εξωτερικών παικτών.
- Αμυντική τακτική. Συνδυασμένες άμυνες (4 ζώνη και 1 man-to-man, 2 man-to-man και 3 ζώνη, ανάμικτη άμυνα). Ασκησιολόγιο. Matchup άμυνες. Από ζώνη σε man-to-man και από man-to-man σε ζώνη. Ο ρόλος το κάθε παίκτη ανάλογα με τη θέση του. Αξιοποίηση ιδιαίτερων ικανοτήτων αθλητών.
- Καθοδήγηση ομάδας και ψυχολογική προετοιμασία. Coaching, συμπεριφορά στον πάγκο και αντίληψη του παιχνιδιού.
- Κατασκοπία αντιπάλων, κατασκευή αθλητικού προφίλ και στρατολόγηση παικτών. Στατιστική. Διοργάνωση αγώνων. Προγραμματισμός και καθορισμός προπονητικών περιεχομένων.
- Επιβάρυνση και προσαρμοσμένα προγράμματα φυσικής κατάστασης.
- Κανονισμοί παιχνιδιού. Διαιτησία. Κανονισμοί διεξαγωγής ελληνικών και ευρωπαϊκών πρωταθλημάτων. Γραμματεία, φύλλο αγώνα και χρονομέτρηση.
- Επαναληπτικό μάθημα – προετοιμασία για τις εξετάσεις.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική εργασία (20%) περιλαμβάνει: τεχνικό ασκησιολόγιο κατά τη διδασκαλία στις αναπτυξιακές ηλικίες
- Τελική εξέταση (80%) περιλαμβάνει: τεχνική εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων, 2 ερωτήσεις σύντομης απάντησης και επίλυση προβλημάτων).



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Ποδόσφαιρο

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ειδίκευσης, οι φοιτητές θα:

- Έχουν γνώση και κατανόηση θεμάτων σε βασικές τεχνικές δεξιότητες στους στη σωστή τεχνική στην παιδική και εφηβική ηλικία.
- Είναι σε θέση να χρησιμοποιούν τη γνώση που απέκτησαν με τρόπο που δείχνει επαγγελματική προσέγγιση και διαθέτουν ικανότητες για τη μεθοδική διδασκαλία του ποδοσφαίρου στην παιδική και εφηβική ηλικία.
- Έχουν την ικανότητα να ασχολούνται με τις ευαίσθητες ηλικίες των παιδιών και των εφήβων, ηλικίες στις οποίες δομούνται οι βάσεις για τη δημιουργία ποδοσφαιριστών υψηλού επιπέδου.
- Έχουν αναπτύξει εκείνες τις δεξιότητες απόκτησης γνώσεων, που τους χρειάζονται για να ολοκληρώσουν τις σπουδές τους με υψηλό βαθμό αυτονομίας.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Προπονητικά περιεχόμενα ανάλογα με το φύλο. Γυναικείο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Βασικές αρχές που διέπουν την προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία. Προπονητικά περιεχόμενα ανάλογα με την ηλικία των ποδοσφαιριστών.
- Νευρομυϊκή συναρμογή – Συντονισμός. Νευρομυϊκή συναρμογή και ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Οδηγός αναπτυξιακών ηλικιών ΕΠΟ. Ο σχεδιασμός και η οργάνωση των προπονητικών μονάδων στα τμήματα υποδομής. Οργανόγραμμα εκπαιδευτικών φάσεων. Επιλογή ταλέντων στο ποδόσφαιρο.
- Α' φάση εκπαίδευσης. Παιδικά τμήματα 7-10 ετών. Χαρακτηριστικά στοιχεία της προπόνησης των παιδικών τμημάτων 7-10 ετών. Πρακτικές εφαρμογές.
- Β' φάση εκπαίδευσης. Παιδικά τμήματα 11-14 ετών. Χαρακτηριστικά στοιχεία της προπόνησης των παιδικών τμημάτων 11-14 ετών (εποικοδομητική προπόνηση). Πρακτικές εφαρμογές.
- Γ' φάση εκπαίδευσης. Τμήματα εφηβικά και νέων 15-18 ετών. Χαρακτηριστικά στοιχεία της προπόνησης των τμημάτων υποδομής 15-18 ετών. Πρακτικές εφαρμογές.
- Διαιτησία και κανονισμοί ποδοσφαίρου. Οργάνωση τουρνουά αναπτυξιακών ηλικιών.
- Αγωνιστικοί χώροι. Αγωνιστικά παιχνίδια. Πρακτικές εφαρμογές.
- Οι φάσεις του παιχνιδιού.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

- Οργανωτικές και διοικητικές αρμοδιότητες του προπονητή ποδοσφαίρου.
- Η καθοδήγηση στο ποδόσφαιρο. Ημίχρονο αγώνα.
- Υλικοτεχνική υποδομή. Μεθοδολογική προσέγγιση της προπόνησης. Πρακτικές εφαρμογές.
- Καθοδήγηση και σχεδιασμός της προπονητικής διαδικασίας στο ποδόσφαιρο
- Προπόνησης δύναμης στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Προπόνηση αντοχής στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Προπόνηση ταχύτητας στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Προπόνησης ευκινησίας-ευλυγισίας στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Προπόνηση συναρμοστικών ικανοτήτων στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Προπόνησης τεχνικής στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Προπόνησης τακτικής στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο. Εργαστηριακές δοκιμασίες.
- Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και τεχνικής στο ποδόσφαιρο. Δοκιμασίες πεδίου.
- Μακροχρόνιος προγραμματισμός στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές προγραμμάτων προπόνησης.
- Ετήσιος προγραμματισμός στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές προγραμμάτων προπόνησης.
- Εβδομαδιαίος και ημερήσιος προγραμματισμός στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές προγραμμάτων προπόνησης.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Μέθοδοι Αξιολόγησης: Πρακτική εξέταση (50%) και γραπτή εξέταση (50%) με ερωτήσεις ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής. Όρια πρακτικής δοκιμασίας, κριτήρια τεχνικής, ασκήσεις μεθοδικής διδασκαλίας.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώση των αρχών της Επιστήμης της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, της φύσης, των χαρακτηριστικών, της συμπεριφοράς και των κινητικών δραστηριοτήτων παιδιών και ενηλίκων με διάφορες μορφές αναπηρίας. Έμφαση δίνεται στην αξιολόγηση, στο σχεδιασμό προγραμμάτων και στη διδασκαλία των βασικών κινητικών δεξιοτήτων και αθλημάτων απαραίτητα για το σχεδιασμό ατομικού ή συλλογικού εκπαιδευτικού προγράμματος στο γενικό και στο ειδικό σχολείο, σε αθλητικούς συλλόγους, καθώς και στην ευρύτερη κοινωνία.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στην Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή: Ιστορική αναδρομή
- Βασικές έννοιες-ενεργητικοί τρόποι ζωής: φιλοσοφικές αντιλήψεις- Ελληνικό και Διεθνές θεσμικό πλαίσιο για την αναπηρία - Μοντέλα αναπηρίας, Διεπιστημονική αντιμετώπιση της αναπηρίας.
- Σχολική Φυσική Αγωγή: Σχεδιασμός μαθήματος – Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα - Διδασκαλία
- Προσαρμογές στην άσκηση για βρέφη, νήπια και παιδιά
- Στάσεις απέναντι στην αναπηρία και στον αθλητισμό / Σχολική και κοινωνική ένταξη - Εκπαιδευτικά προγράμματα: Παραολυμπιακή Ημέρα στο Σχολείο
- Αξιολόγηση στην εκπαίδευση - Κινητικές δεξιότητες και κινητικά πρότυπα - Αισθητηριακή και Αντιληπτικό - κινητική μάθηση
- Στάση σώματος και μυϊκή ανισορροπία - Φυσική κατάσταση και υγιής τρόπος ζωής
- Προσβασιμότητα και άτομα με αναπηρία
- Οργάνωση υψηλού αθλητισμού και αναπηρία - Προσαρμοσμένος χορός- Προσαρμοσμένη κολύμβηση.
- Ατομικές διαφορές: Νοητική καθυστέρηση
- Ατομικές διαφορές και Φυσική Αγωγή: κάκωση νωτιαίου μυελού
- Ατομικές διαφορές και Φυσική Αγωγή: Μαθησιακές Δυσκολίες – Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπέρ-κινητικότητας και Αναπτυξιακή Διαταραχή Κινητικού Συντονισμού
- Ατομικές διαφορές και Φυσική Αγωγή: Άλλες διαταραχές Υγείας
- Ατομικές διαφορές και Φυσική Αγωγή: Αυτισμός
- Ατομικές διαφορές και Φυσική Αγωγή: les Autres και ακρωτηριασμοί
- Ατομικές διαφορές και Φυσική Αγωγή: Εγκεφαλική παράλυση
- Ατομικές διαφορές και Φυσική Αγωγή: αισθητηριακά προβλήματα – Τύφλωση – Κώφωση
- Δραστηριότητες αναψυχής και ποιότητα ζωής των ατόμων με αναπηρία.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Γραπτή εξέταση 60%
- Παρουσίαση ατομικής εργασίας 20%
- Συμμετοχή στις διαλέξεις/πρακτική εφαρμογή 20%.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Tae-Kwon-Do (WTF) I&II

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι φοιτητές θα ολοκληρώσουν βασικές αγωνιστικές τεχνικές λακτισμάτων και θα αποκτήσουν βασικές γνώσεις φυσικής κατάστασης και του αγωνιστικού περιεχομένου. Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής /-ήτρια θα είναι σε θέση να:

- γνωρίζει την τακτική χρησιμοποίηση της κάθε τεχνικής λακτίσματος,
- ολοκληρώνει την τακτική χρησιμοποίηση των λακτισμάτων σε άμυνα και επίθεση,
- γνωρίζει τη μεθοδολογία στη διδασκαλία των λακτισμάτων,
- γνωρίζει τη μεθοδολογία των βασικών ασκήσεων αυτοάμυνας,
- γνωρίζει τα καθήκοντα διαιτητών (WTF).

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Θεωρία – ιστορική αναδρομή του αθλήματος.
- Δυναμικά χαρακτηριστικά του λακτίσματος.
- Βασικές τεχνικές από το πρώτο, δεύτερο και τρίτοπούμσε (ανάλυση, σωστή εκτέλεση και διαδικασία διδασκαλίας των πούμσε και ονομασία όλων των τεχνικών) (1ο μάθημα).
- Βασικές τεχνικές από το πρώτο, δεύτερο και τρίτοπούμσε (ανάλυση, σωστή εκτέλεση και διαδικασία διδασκαλίας των πούμσε ονομασία όλων των τεχνικών) (2ο μάθημα).
- Τακτική χρησιμοποίηση της κάθε τεχνικής λακτίσματος από τα πρώτα πούμσε σε αμυντικές και επιθετικές εφαρμογές.
- Διδασκαλία βασικών ασκήσεων αυτοάμυνας με βάση των παραπάνω πούμσε
- Βασικές τεχνικές από το τέταρτο και το πέμπτο πούμσε (ανάλυση σωστή εκτέλεση και διαδικασία διδασκαλίας των πούμσε ονομασία όλων των τεχνικών) (1ο μάθημα).
- Βασικές τεχνικές από το τέταρτο και το πέμπτοπούμσε(ανάλυση σωστή εκτέλεση και διαδικασία διδασκαλίας των πούμσε ονομασία όλων των τεχνικών) (2ο μάθημα).
- Τακτική χρησιμοποίηση της κάθε τεχνικής λακτίσματος από τα πρώτα πούμσε σε αμυντικές και επιθετικές εφαρμογές.
- Διδασκαλία βασικών ασκήσεων αυτοάμυνας με βάση των παραπάνω πούμσε.
- Εισαγωγή στις προσποίσεις (απλές και σύνθετες) και η εφαρμογή τους στον αγώνα
- Διάφορες μορφές (στυλ) προπόνησης στον στόχο εκμάθησης.
- Οργάνωση προπόνησης τεχνικής – τακτικής.
- Κινηματική ανάλυση του λακτίσματος (3δ - ανάλυση τεχνικής).



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

- Βασικές τεχνικές από το έκτο πούμσε (ανάλυση, σωστή εκτέλεση και διαδικασία διδασκαλίας των πούμσε και ονομασία όλων των τεχνικών).
- Βασικές τεχνικές από το έβδομο πούμσε (ανάλυση σωστή εκτέλεση και διαδικασία διδασκαλίας των πούμσε ονομασία όλων των τεχνικών).
- Βασικές τεχνικές από το όγδοο πούμσε (ανάλυση σωστή εκτέλεση και διαδικασία διδασκαλίας των πούμσε ονομασία όλων των τεχνικών).
- Τακτική χρησιμοποίηση της κάθε τεχνικής λακτίσματος από τα προηγούμενα πούμσε σε αμυντικές και επιθετικές εφαρμογές.
- Διδασκαλία βασικών ασκήσεων αυτοάμυνας με βάση των παραπάνω πούμσε.
- Διαιτησία: κανονισμοί αγώνων – κεντρικός διαιτητής και κριτές.
- Φυσική κατάσταση και προετοιμασία για τους αγώνες. Σχεδιασμός προπονητικής μονάδας, μικρόκυκλος – μεσόκυκλος – μακρόκυκλος (1ο μάθημα).
- Φυσική κατάσταση και προετοιμασία για τους αγώνες. Σχεδιασμός προπονητικής μονάδας, μικρόκυκλος – μεσόκυκλος – μακρόκυκλος (2ο μάθημα).
- Κατευθυντήριες οδηγίες προπόνησης για την προετοιμασία της τακτικής του αγώνα.
- Τακτική στον αγώνα (αμυντική – επιθετική).
- Ασκήσεις για την σωστή απόσταση εκτέλεσης λακτίσματος (για μικρές ηλικίες).
- Οργάνωση προπόνησης σε αθλητές μικρής ηλικίας.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική εξέταση: Εκτέλεση και διδασκαλία Πούμσε (25%), αυτοάμυνες (25%) και εφαρμογή λακτισμάτων (άμυνα και επίθεση) (25%).
- Θεωρητική εξέταση: Γραπτή Εργασία (25%).



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Πετοσφαίριση I & II

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή των απαραίτητων θεωρητικών και πρακτικών 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 στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση, αλλά και ως άθλημα σε συλλόγους και οργανισμούς που καλλιεργούν τμήματα υποδομής αναπτυξιακών ηλικιών και τμήματα ενηλίκων διαφόρων αγωνιστικών επιπέδων.

Περιεχόμενο Μαθήματος

ΘΕΩΡΙΑ (I):

- Γενικές προπονητικές ορίζουσες (έννοια προπόνησης, γενικές αρχές προπόνησης, προπονητικοί στόχοι, προπονητική επιβάρυνση, εξατομίκευση της επιβάρυνσης).
- Η φυσική κατάσταση.
- Ανάπτυξη φυσικών και συναρμοστικών ικανοτήτων στην Πετοσφαίριση.
- Η προπόνηση ταχύτητας.
- Η προπόνηση αντοχής.
- Η προπόνηση Δύναμης.
- Εκμάθηση και τελειοποίηση της βασικής τεχνικής (η μεθοδική προσέγγιση, η τελειοποίηση, η ποιότητα στην τεχνική προπόνηση, τα τεχνικά λάθη).
- Ατομική τεχνική-τακτική στην Πετοσφαίριση.
- Προπόνηση τεχνικής με θέματα τακτικής
- Προπόνηση ομαδικής τακτικής (τακτική της ομάδας που δεν έχει το σερβίς, τακτική της ομάδας με σερβίς, το πέρασμα από την επίθεση στην άμυνα).
- Ο ψυχικός παράγοντας. Βούληση και προσοχή. Μέσα και ασκήσεις για ενίσχυση βούλησης – προσοχής.
- Προϋποθέσεις για τη βελτίωση του ψυχικού παράγοντα (αποδοχή των στόχων, εκτίμηση ατομικών διαφορών παικτών, προπόνηση συγκινησιακής κατάστασης, εσωτερικός κανονισμός και διαπροσωπικές σχέσεις, προσωπικότητα και συμπεριφορά προπονητή).
- Προγραμματισμός προπόνησης. Περιοδικότητα της προπόνησης. Περίοδοι και κύκλοι.
- Η προπονητική μονάδα.
- Γραπτός σχεδιασμός (πλάνο). Εφαρμοσμένο πρόγραμμα.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

- Η επιλογή. Ο σωματότυπος. Οι φυσικές, συντονιστικές, νοητικές και ψυχικές ικανότητες.
- Δοκιμασίες και μετρήσεις. Καταγραφή της αγωνιστικής απόδοσης.
- Γενική στρατηγική – Καθοδήγηση της ομάδας.
- Προπόνηση, Οργάνωση αγώνων και τουρνουά ακαδημιών Πετοσφαίρισης.

ΠΡΑΞΗ (I):

- Βασικά στοιχεία του αθλήματος. Η ροή του αγώνα.
- Αγωνιστικό επεισόδιο. Οι φάσεις και δεξιότητες του αγώνα.
- Ο αγώνας – Το πρωτόκολλο – Διαιτησία – Γραμματεία.
- Η σύνθεση της ομάδας. Η ειδίκευση, ταξινόμηση και διάταξη παικτών.
- Συστήματα σύνθεσης ομάδας.
- Το σερβίς. Είδη – Ατομική τεχνική του σερβίς.
- Το σερβίς. Ατομική τακτική του σερβίς.
- Η υποδοχή του σερβίς και η πρώτη μπαλιά.
- Ομαδικοί σχηματισμοί υποδοχής του σερβίς.
- Η πάσα. Είδη – Ατομική τεχνική. Η πάσα για τον πασαδόρο.
- Ατομική τακτική του πασαδόρου. Στρατηγική παιχνιδιού.
- Η επίθεση. Είδη – Ατομική τεχνική της επίθεσης.
- Η επίθεση. Ατομική τακτική της επίθεσης.

ΘΕΩΡΙΑ (II):

- Προπόνηση αναπτυξιακών ηλικιών.
- Ανάπτυξη και προπόνηση κινητικών δεξιοτήτων.
- Εργοφυσιολογία της πετοσφαίρισης.
- Βιοκινητική της πετοσφαίρισης.
- Ψυχολογική υποστήριξη αθλητών πετοσφαίρισης.
- Διατροφή. Τα γεύματα και η ρύθμισή τους.
- Πρόληψη Κακώσεις και αποκατάσταση αθλητών πετοσφαίρισης.
- Ομοσπονδία πετοσφαίρισης.
- Πετοσφαίριση παραλίας.
- Στατιστική. Κατασκοπία αντιπάλου.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

ΠΡΑΞΗ (II):

- Ομαδικοί επιθετικοί συνδυασμοί.
- Ομαδικοί σχηματισμοί επιθετικής κάλυψης.
- Το μπλοκ. Είδη – Ατομική τεχνική του μπλοκέρ.
- Το μπλοκ. Ατομική τακτική του μπλοκέρ. Διπλό μπλοκ.
- Τριπλό μπλοκ. Στρατηγική μπλοκ.
- Άμυνα εδάφους. Ατομικές αμυντικές τεχνικές.
- Ατομική αμυντική τακτική.
- Ο Λίμπερο.
- Ομαδικοί σχηματισμοί άμυνας.
- Ειδικές προσαρμοσμένες άμυνες. Ντουμπλάζ.
- Αντεπίθεση: Ομαδική τακτική αντεπίθεσης από ελεύθερη μπαλιά, χαμηλή μπαλιά.
- Αντεπίθεση: Ομαδική τακτική αντεπίθεσης από δυνατές επιθέσεις.
- Ειδική τακτική της ομάδας σε σχέση τον αντίπαλο.
- Ειδική προετοιμασία για αγωνιστικές συνθήκες.
- Οργάνωση αγώνων και τουρνουά.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Σύνθετη αξιολόγηση με: πρακτική εξέταση 40%, θεωρητική εξέταση 25%, ενδιάμεση αξιολόγηση σε γραπτό πλάνο διδασκαλίας/προπόνησης και παρουσίαση (10%), τελική εργασία/παρουσίαση στο τέλος του εξαμήνου (15%) και βάσει ενεργής συμμετοχής στο μάθημα (10%).



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός I & II

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι οι φοιτητές/ήτριες

- να εμπλουτίσουν/εμβαθύνουν ακόμη περισσότερο τις γνώσεις τους για το αντικείμενο, καθώς και για τις αρχές μάθησης και εφαρμογής των μεθοδολογικών αρχών στη διδασκαλία του παραδοσιακού χορού,
- να εντρυφήσουν στη μορφή και στη δομή του Ελληνικού Παραδοσιακού χορού, καθώς και στη συμβολή του στη γενικότερη αγωγή του ατόμου και τη σχέση του με την παραδοσιακή και σύγχρονη κοινωνία.

Περιεχόμενο Μαθήματος

ΘΕΩΡΙΑ (I): Χορός και Λαϊκός Πολιτισμός. Παράδοση και φολκλορισμός. Η σπουδή του χορού. Αρχές μάθησης (τα θεωρητικά μοντέλα μάθησης). Χορευτικά σχήματα. Το δημοτικό τραγούδι. Εκπόνηση εργασίας στο γνωστικό αντικείμενο των ελληνικών Παραδοσιακών χορών.

ΠΡΑΞΗ (I): Εκμάθηση χορών γεωγραφικών διαμερισμάτων και πολιτισμικών ομάδων της ηπειρωτικής Ελλάδας (Μακεδονίας, Θράκης, Ηπείρου, Θεσσαλίας, Ρούμελης, Πελοποννήσου, Σαρακατσαναίων και Βλάχων).

ΘΕΩΡΙΑ (II): Ανάλυση της χορευτικής μορφής. Ανάλυση των συστατικών στοιχείων του χορού. Ανάλυση της κίνησης και σημειογραφία. Χορολογική προσέγγιση: μέθοδοι ταξινόμησης, τεχνικές ανάλυσης. Μοντέλα φόρμας.

ΠΡΑΞΗ (II): Β) Πράξη: Εκμάθηση χορών γεωγραφικών διαμερισμάτων και πολιτισμικών ομάδων της νησιωτικής Ελλάδας (χοροί Μ. Ασίας, παραλίων Μ. Ασίας, Καππαδοκίας, Ποντίων, νήσων Αιγαίου, Ιονίου, Κυκλάδων, Κρήτης και Κύπρου).

Αξιολόγηση Μαθήματος

Αξιολόγηση βάσει της τακτικής και ενεργούς συμμετοχής στο μάθημα (10%), με μια τελική εργασία/παρουσίαση χορών στο τέλος του εξαμήνου 30% και με προφορικές/πρακτικές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου (60%).

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ από ΔΕΣΜΗ

Δ'ΕΤΟΣ

«Άσκηση για προαγωγή της υγείας» (1 μάθημα ανά εξάμηνο)

Άσκηση σε άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων στο φοιτητή/τρια σχετικά με τα σημαντικά στοιχεία και τις διαδικασίες σχεδιασμού, εφαρμογής και επίβλεψης ενός προγράμματος άσκησης σε άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Βασικές αρχές για τον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα. Ανάλυση προγραμμάτων άσκησης
- Επανάκτηση νευρομυϊκού ελέγχου - ισορροπίας και σταθερότητας
- Επανάκτηση δύναμης, αντοχής και ισχύος
- Επιδημιολογικές μελέτες. Παράγοντες κινδύνου μυοσκελετικών προβλημάτων
- Αρχές θεραπείας μαλακών ιστών - οστών - μετεγχειρητικών προβλημάτων
- Μυοσκελετικά προβλήματα και σύγχρονος τρόπος ζωής
- Μυοσκελετικά προβλήματα που σχετίζονται με την εργασία
- Μυοσκελετικά προβλήματα και παιδιά
- Εφαρμογή των τεχνικών θεραπευτικής άσκησης σε δυσμορφίες της σπονδυλικής στήλης: κύφωση, λόρδωση, σκολίωση
- Εφαρμογή των τεχνικών θεραπευτικής άσκησης σε μυοσκελετικά προβλήματα σπονδυλικής στήλης: οσφυαλγία, οσφυο-ισχιαλγία, αυχενικό σύνδρομο
- Εφαρμογή των τεχνικών θεραπευτικής άσκησης σε αρθρίτιδα: ρευματοειδή, οστεοαρθρίτιδα ισχίου, οστεοαρθρίτιδα γόνατος
- Εφαρμογή των τεχνικών θεραπευτικής άσκησης σε οστεοπόρωση
- Εφαρμογή των τεχνικών θεραπευτικής άσκησης σε σύνδρομα υπέρχρησης: υπερακανθίου, επικονδυλιτιδα αγκώνα, αχίλλειου τένοντα.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Εργαστηριακή Εργασία
- Κλινική Εξέταση Ασθενούς
- Προφορική Εξέταση.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ'ΕΤΟΣ

Άσκηση σε άτομα με χρόνιες παθήσεις

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

- γνωρίζει τα είδη των χρόνιων παθήσεων στα οποία εφαρμόζονται προγράμματα αποκατάστασης,
- γνωρίζει τις μεθόδους αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης των ασθενών με χρόνιες παθήσεις,
- να σχεδιάζει προγράμματα άσκησης και αποκατάστασης για ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη, καρδιοπάθειες και υπέρταση, πνευμονοπάθειες, παχυσαρκία.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Χρόνιες παθήσεις (εισαγωγή): η άσκηση ως πρόληψη, η άσκηση ως θεραπεία.
- Η άσκηση ως διαγνωστικό μέσο σε άτομα με καρδιοπάθειες (εισαγωγή στην παθοφυσιολογία)
- Μέγιστες και υπομέγιστες δοκιμασίες κόπωσης στον γενικό πληθυσμό και σε άτομα με καρδιοπάθειες. Προετοιμασία, επιλογή πρωτοκόλλου άσκησης, διακοπή δοκιμασίας άσκησης – Δυσλειτουργίες καρδιαγγειακού συστήματος κατά τη μέγιστη και υπομέγιστη άσκηση - Οφέλη και κίνδυνοι από την άσκηση -
- Εργοσπιρομέτρηση σε άτομα με χρόνιες παθήσεις: Ερμηνεία αποτελεσμάτων και αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας -
- Συνοπτική παρουσίαση προγραμμάτων αποκατάστασης σε άτομα με καρδιοπάθειες (φάσεις αποκατάστασης και μορφές άσκησης) -
- Άσκηση σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη: Παθοφυσιολογία του διαβήτη, μορφές διαβήτη
- Η άσκηση ως μέσο πρόληψης του διαβήτη, οδηγίες πριν τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης, προτεινόμενα είδη άσκησης για άτομα με διαβήτη (στοιχεία της άσκησης: ένταση, διάρκεια, επιβάρυνση, εξέλιξη της επιβάρυνσης)
- Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με διαβήτη τύπου I και τύπου II. Παρουσιάσεις προγραμμάτων άσκησης από τους φοιτητές.
- Άσκηση σε άτομα με πνευμονοπάθειες (τύποι πνευμονοπαθειών, στοιχεία παθοφυσιολογίας κατά την ηρεμία και την άσκηση, αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας, προγράμματα άσκησης)
- Ασκησιογενές άσθμα
- Άσκηση σε άτομα με υπέρταση. Η άσκηση ως μέσο πρόληψης της υπέρτασης. Είδη και προγράμματα άσκησης για άτομα με υπέρταση
- Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με υπέρταση από τους φοιτητές
- Άσκηση σε άτομα με παχυσαρκία.



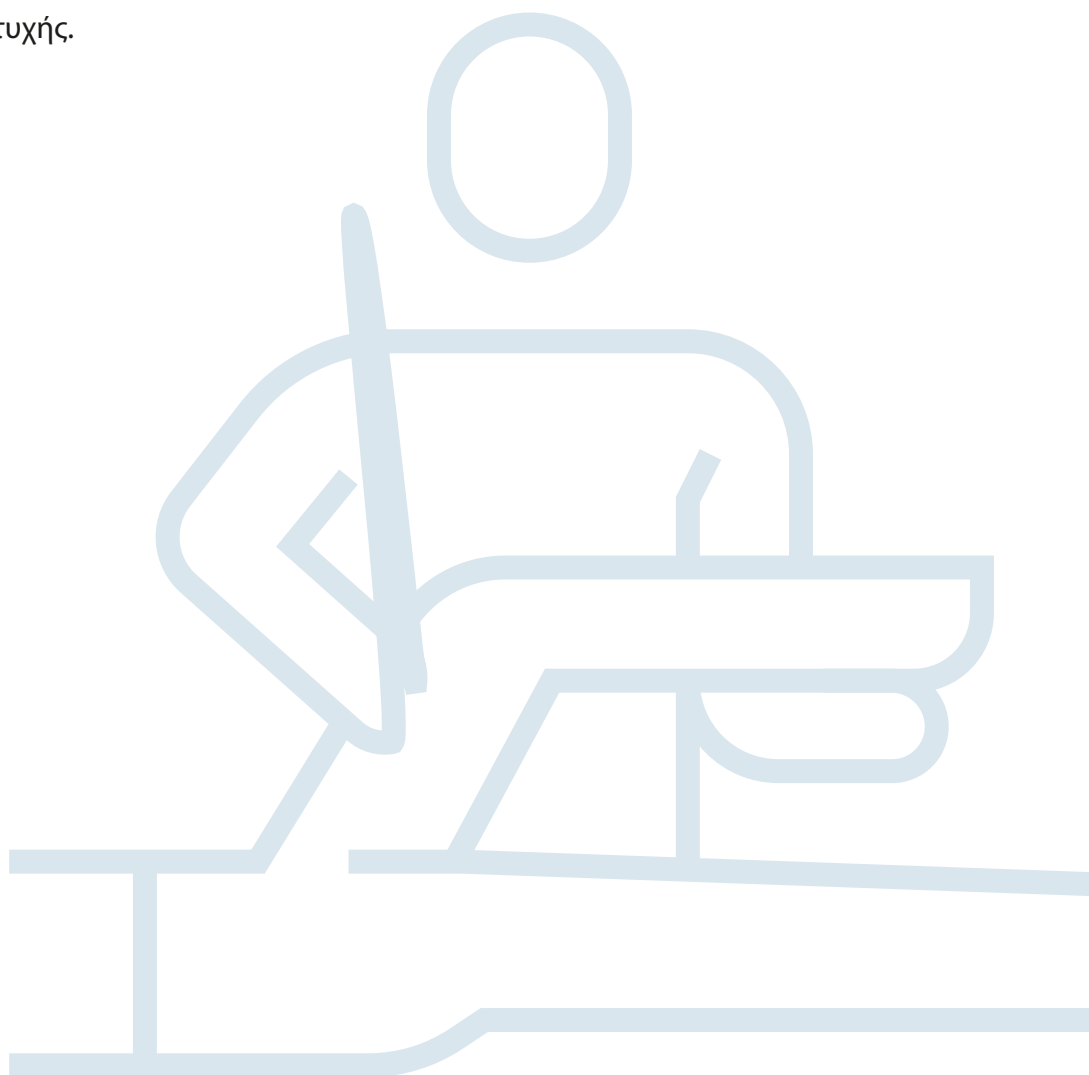
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση γίνεται με γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου. Περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις σύντομων απαντήσεων σε όλη την ύλη (100%). Τα κριτήρια αξιολόγησης γίνονται γνωστά γραπτώς στους φοιτητές από την αρχή του εξαμήνου. Η διδακτέα ύλη είναι αναρτημένη στο δυαδίκτυο και στον οδηγό σπουδών του τμήματος. Επιπρόσθετα, στη διάρκεια του εξαμήνου οι φοιτητές/τριες έχουν την ευκαιρία να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους και την κατανόηση της ύλης του μαθήματος απαντώντας σε δείγμα ερωτήσεων (διαμορφωτική αξιολόγηση στο τέλος του κάθε μαθήματος). Στη διάρκεια του εξαμήνου οι φοιτητές/τριες θα παραδίδουν εργασίες με ενδεικτικά προγράμματα άσκησης, με βάση τις παραδόσεις του μαθήματος (διαμορφωτική αξιολόγηση).

Στο τελευταίο μάθημα επαναλαμβάνεται η αναλυτική περιγραφή του τρόπου διεξαγωγής των εξετάσεων. Οι μονάδες αξιολόγησης της κάθε ερώτησης στο τελικό διαγώνισμα είναι γνωστές γραπτώς στο έντυπο της τελικής εξέτασης. Θα πρέπει να επιτευχθεί τουλάχιστον το 50% της τελικής εξέτασης, ώστε να θεωρηθεί η εξέταση επιτυχής.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Διατροφή για υγεία

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Αποτελεί βασικό μάθημα προκειμένου ο/η φοιτητής/τρια να ενημερωθεί για βασικές έννοιες και σύγχρονα θέματα της επιστήμης της διατροφής και τη σχέση της με την προαγωγή της υγείας.

Η ύλη του μαθήματος είναι έτσι δομημένη ώστε να γίνει αντιληπτή η αξία και η σύνδεση της επιστήμης της διατροφής με τους στόχους της φυσικής αγωγής, τόσο στο σχολείο όσο και στους χώρους μαζικής άσκησης και αναψυχής. Επίσης, αναφέρεται σε ειδικά θέματα διατροφής στον κύκλο ζωής του ανθρώπου και τις ιδιαίτερες απαιτήσεις προβλημάτων υγείας που έχουν άμεση σχέση με τη διατροφική συμπεριφορά. Με αυτή την έννοια, συμπληρώνει άλλα μαθήματα του προγράμματος και της ειδίκευσης.

Τέλος, στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση από τους/τις φοιτητές/τριες της σημασίας της διατροφής για την υγεία και γενικότερα για την ποιότητα ζωής του ανθρώπου.

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

- γνωρίζει σύγχρονα θέματα διατροφής,
- γνωρίζει τη σχέση της ισορροπημένης και ορθής διατροφής με την υγεία,
- γνωρίζει τις ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες ειδικών πληθυσμών (π.χ παιδιά, ηλικιωμένοι, ασκούμενοι),
- μπορεί να ενημερώσει στα πλαίσια του μαθήματος της φυσικής αγωγής την αξία της διατροφής στην προαγωγή της υγείας,
- μπορεί να συνεργαστεί ερευνητικά με επιστήμονες συναφών αντικειμένων.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στην επιστήμη της διατροφής. Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφή του ανθρώπου. Εθνολογία και διατροφή
- Μακροθρεπτικά συστατικά και υγεία
- Μικροθρεπτικά συστατικά και υγεία
- Διατροφική αξιολόγηση. Προγράμματα διατροφικής αγωγής
- Διατροφικές απαιτήσεις και ιδιαιτερότητες στη σχολική ηλικία
- Διατροφικές απαιτήσεις και ιδιαιτερότητες στην ενήλικη ζωή και στην Τρίτη ηλικία
- Διατροφικές απαιτήσεις και ιδιαιτερότητες των ασκούμενων



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

- Παχυσαρκία και διατροφή
- Διατροφή και υπερλιπιδαιμίες
- Ειδικά θέματα διατροφής (φυτοφαγία, μεσογειακή διατροφή, τροφικές αλλεργίες)
- Διατροφή για άτομα με αναπηρίες
- Συμπληρώματα διατροφής
- Διατροφικές διαταραχές

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Διαμορφωτική αξιολόγηση (δύο ενδιάμεσες αξιολογήσεις) (20%)
- Παρουσίαση ατομικής εργασίας (20%)
- Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:
 - ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις σύντομης απάντησης
 - συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας. Η αξιολόγηση γίνεται με γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου. Περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις σύντομων απαντήσεων σε όλη την ύλη (100%). Τα κριτήρια αξιολόγησης γίνονται γνωστά γραπτώς στους/στις φοιτητές-τριες από την αρχή του εξαμήνου. Η διδακτέα ύλη είναι αναρτημένη στο διαδίκτυο και στον οδηγό σπουδών του τμήματος. Επιπρόσθετα, στη διάρκεια του εξαμήνου οι φοιτητές/τριες έχουν την ευκαιρία να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους και την κατανόηση της ύλης του μαθήματος απαντώντας σε δείγμα ερωτήσεων (διαμορφωτική αξιολόγηση). Στο τελευταίο μάθημα επαναλαμβάνεται η αναλυτική περιγραφή του τρόπου διεξαγωγής των εξετάσεων. Οι μονάδες αξιολόγησης της κάθε ερώτησης στο τελικό διαγώνισμα αναγράφονται στο έντυπο της τελικής εξέτασης. Θα πρέπει να επιτευχθεί τουλάχιστον το 50% της τελικής εξέτασης, ώστε να θεωρηθεί η εξέταση επιτυχής.
- Στο μάθημα δεν ισχύει η ρήτρα.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ από ΔΕΣΜΗ «ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ»

Δ'ΕΤΟΣ

(1 μάθημα ανά εξάμηνο)

Παιδαγωγική Ψυχολογία (απαραίτητο μάθημα για παιδαγωγική επάρκεια)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα στοχεύει στο να κατανοήσουν οι φοιτητές/-ήτριες τις βασικές έννοιες και τις μεθόδους έρευνας της Παιδαγωγικής Ψυχολογίας, καθώς επίσης και ουσιαστικά ζητήματα που αφορούν στην επίδραση της κληρονομικότητας και του περιβάλλοντος στη διαμόρφωση της προσωπικότητας ενός ατόμου. Επιπλέον, να γνωρίσουν και να κατανοήσουν καίρια ζητήματα που αφορούν στη μάθηση, καθώς επίσης και στην αναπτυξιακή πορεία παιδιών και εφήβων στις βασικές βαθμίδες εκπαίδευσης.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής /-ήτρια θα είναι σε θέση:

- να μπορεί να σχεδιάσει και να εφαρμόσει ένα πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής, στη βάση των αναγκών, των δυνατοτήτων και των προσδοκιών των μαθητών/τριών των ηλικιακών ομάδων στις οποίες απευθύνεται,
- να μπορεί να εκπληρώσει μελλοντικά το έργο του/της ως εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής αποτελεσματικά, ποιοτικά και αξιόπιστα, ανεξάρτητα από τη βαθμίδα εκπαίδευσης.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ορισμός, βασικές έννοιες, αντικείμενο και μέθοδοι της Παιδαγωγικής Ψυχολογίας. Ιστορική προσέγγιση της αντίληψης για το παιδί και την ανάπτυξη αυτού.
- Η έννοια της ανάπτυξης στην Ψυχολογία: οι επιδράσεις της κληρονομικότητας και του περιβάλλοντος (ορισμός, στάδια και φάσεις της ανάπτυξης, προσέγγιση του ερωτήματος «γεννιέσαι ή γίνεσαι», ορισμός γενότυπου και φαινότυπου, θεωρητικά μοντέλα απάντησης του ερωτήματος), θεωρίες ανάπτυξης του ατόμου (βιολογικές προσεγγίσεις, ψυχαναλυτικό μοντέλο του Freud, ψυχοκοινωνική θεωρία του Erikson, γνωστικοεξελικτικό μοντέλο του Piaget, κοινωνικο-πολιτισμική θεωρία του Vygotsky) και βασικά ζητήματα για την ανάπτυξη του παιδιού.
- Ανάπτυξη της προσωπικότητας. Η κοινωνική και ηθική ανάπτυξη του παιδιού (ορισμοί, θεωρίες και βασικά ζητήματα για την κοινωνικο-ηθική ανάπτυξη του παιδιού και για την επιθετικότητα, σύνδεση της κοινωνικο-ηθικής ικανότητας με την εκπαιδευτική διαδικασία και προτάσεις υποστήριξής της για την αντιμετώπιση φαινομένων βίας εντός του σχολείου).
- Μάθηση και σχολείο: Ορισμοί, θεωρίες μάθησης [Συνειρμικές θεωρίες μάθησης (Μάθηση με εξάρτηση ερεθισμών, Μάθηση με δοκιμή και λάθος, Λειτουργική εξάρτηση), Κοινωνιογνωστική θεωρία μάθησης (Μάθηση με μίμηση, Μάθηση με ταύτιση)] και πρακτικές εφαρμογές.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ από ΔΕΣΜΗ «ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ»

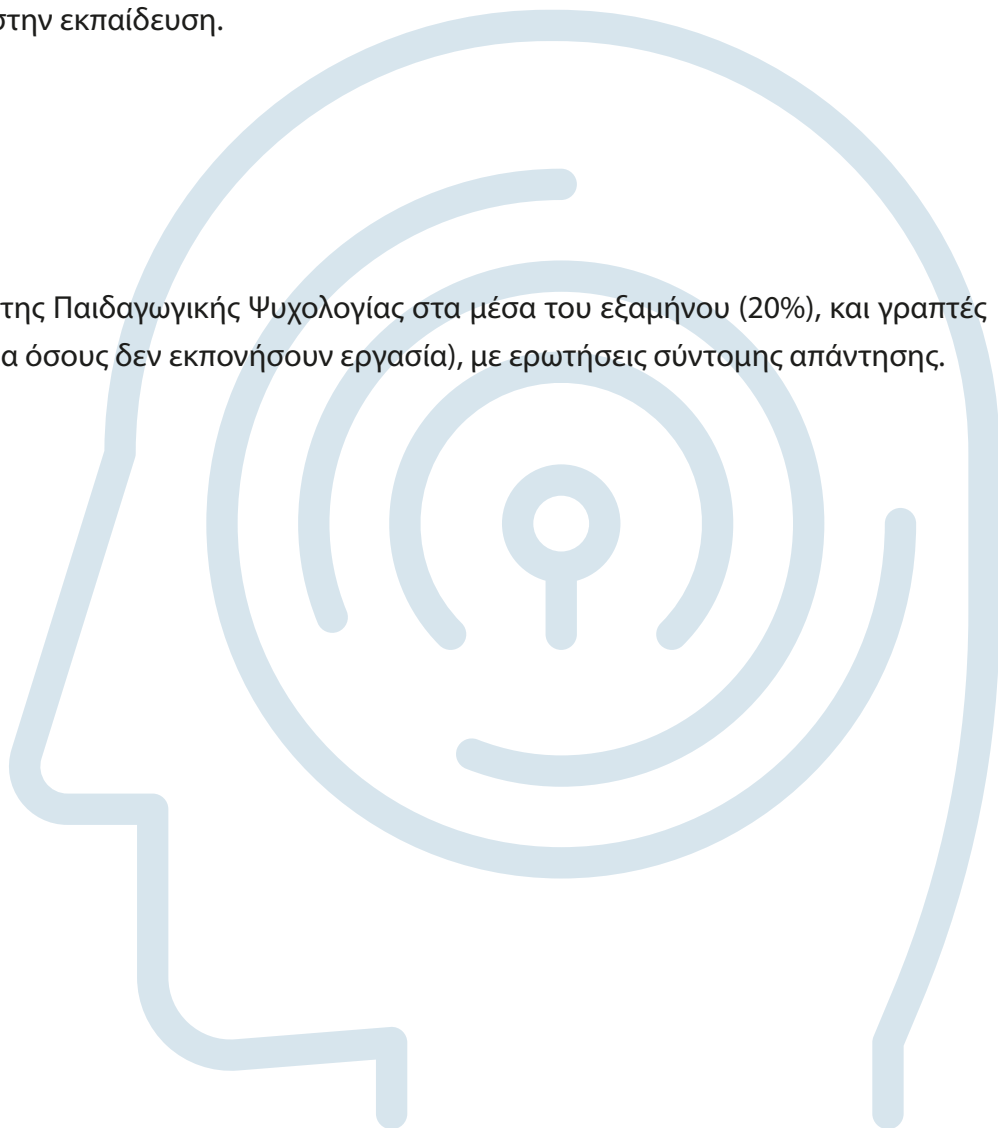
Δ'ΕΤΟΣ

(1 μάθημα ανά εξάμηνο)

- Κίνητρα μάθησης και επίδοσης στην εκπαίδευση.
- Ανακεφαλαίωση.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Προαιρετική εργασία στον χώρο της Παιδαγωγικής Ψυχολογίας στα μέσα του εξαμήνου (20%), και γραπτές τελικές εξετάσεις (80%) ή 100% για όσους δεν εκπονήσουν εργασία), με ερωτήσεις σύντομης απάντησης.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Κινητική Μάθηση

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα αποτελεί το βασικό εισαγωγικό μάθημα στις έννοιες της κινητικής μάθησης. Η ύλη του μαθήματος στοχεύει στην εισαγωγή των σπουδαστών στις βασικές έννοιες της κινητικής μάθησης, τη σχέση των αντιληπτικών μοντέλων της ανθρώπινης απόδοσης, των γνωστικών στρατηγικών και της ανατροφοδότησης με τη διδασκαλία και ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων, έτσι ώστε να κατανοηθεί η συνολική εικόνα της μάθησης και ανάπτυξης των κινητικών δεξιοτήτων και να μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά οι πιθανές δυσκολίες που εμφανίζονται στη μάθηση (π.χ. κινητική αδεξιότητα). Ο φοιτητής αποκτά μία συνολική αντίληψη των διαδικασιών και των μεθοδολογιών στη μάθηση των κινητικών δεξιοτήτων και με αυτή την έννοια το μάθημα αποτελεί βάση πάνω στην οποία συγκεκριμένες μεθοδολογίες και διαδικασίες αναπτύσσονται σε επιμέρους μαθήματα ειδίκευσης. Τέλος, στόχο του μαθήματος αποτελεί η κατανόηση από τους σπουδαστές της σημασίας της εφαρμογής των αρχών της κινητικής μάθησης σε ένα διακριτό επιστημονικό πεδίο/επάγγελμα.

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

- Έχει κατανοήσει τις βασικές αρχές της κινητικής μάθησης, τη σύνδεσής της με τη διδασκαλία των κινητικών δεξιοτήτων.
- Έχει γνώση των διαδικασιών και των μεθόδων και πως αυτές χρησιμοποιούνται για την αποτελεσματικότερη ανάπτυξη της επιδέξιας κίνησης, ακόμη και σε περιπτώσεις που παρατηρούνται δυσκολίες μάθησης (π.χ. κινητική αδεξιότητα), οι οποίες υποστηρίζονται από επιστημονικά εγχειρίδια προχωρημένου επιπέδου και ενσωματώνουν όλες τις σύγχρονες εξελίξεις στο γνωστικό πεδίο της κινητικής μάθησης.
- Είναι σε θέση να διακρίνει τα βασικά χαρακτηριστικά της κίνησης σε μία μελέτη περίπτωσης και να μπορεί να εκτιμήσει και να εφαρμόσει τις βασικές αρχές της κινητικής μάθησης στην ανάπτυξη της επιδέξιας κίνησης.
- Να μπορεί να χρησιμοποιεί τις βασικές μεθοδολογίες και διαδικασίες της κινητικής μάθησης (ανατροφοδότηση, οργάνωση του περιβάλλοντος εξάσκησης, παρουσίαση της κινητικής δεξιότητας προς μάθηση, τεχνικές βελτίωσης της μνήμης) για να επιτευχθεί η αποτελεσματική διδασκαλία και ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων, ακόμη και σε περιπτώσεις δυσκολίας μάθησης (κινητική αδεξιότητα), επιδεικνύοντας επαγγελματική προσέγγιση για την επίλυση προβλημάτων που άπτονται του γνωστικού πεδίου της κινητικής μάθησης.
- Να αναλύει και να υπολογίζει τις βασικές παραμέτρους των διαδικασιών και των μεθόδων της κινητικής μάθησης (ποσότητα & συχνότητα ανατροφοδότησης) για την επίτευξη μάθησης της κίνησης.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

- Να συγκεντρώνει και να ερμηνεύει στοιχεία της κινητικής μάθησης και να διαμορφώνει κρίσεις πάνω σε ένα επιστημονικό ζήτημα (π.χ. αντιληπτικά μοντέλα και πως επηρεάζουν την ανάπτυξη της κίνησης – δυσκολίες στον κινητικό συντονισμό)
- Να συνεργαστεί με τους συμφοιτητές του για να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν ένα σχέδιο διδασκαλίας κινητικών δεξιοτήτων σε μία μελέτη περίπτωσης που περιλαμβάνει τη χρήση της ανατροφοδότησης, τη διαμόρφωση του περιβάλλοντος μάθησης - εξάσκησης, μεθόδους παρουσίασης της κινητικής δεξιότητας, τεχνικές βελτίωσης της μνήμης με στόχο τη μεγιστοποίηση της μάθησης.
- Να είναι σε θέση να κοινοποιεί πληροφορίες, ιδέες, προβλήματα και λύσεις τόσο σε ειδικευμένο, όσο και σε μη-ειδικευμένο κοινό (προφορική παρουσίαση).
- Να έχει αναπτύξει εκείνες τις δεξιότητες απόκτησης γνώσεων, που του είναι απαραίτητες για να συνεχίσουν σε περαιτέρω σπουδές (μεταπτυχιακό επίπεδο) με μεγάλο βαθμό αυτονομίας.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εξέταση και ανάλυση βασικών θεμάτων της κινητικής μάθησης (βασικές θεωρίες της κινητικής μάθησης, σχεδιασμός και έλεγχος της κίνησης, χρόνος αντίδρασης, κιναισθήση, συντονισμός, ισορροπία).
- Μέθοδοι αξιολόγησης της μάθησης.
- Παρουσίαση των ατομικών διαφορών και εξέταση των όρων ικανότητα και δεξιότητα.
- Στάδια μάθησης και μεταφορά μάθησης – μνήμη και προσοχή, παροχή ανατροφοδότησης.
- Διάρκεια και κατανομή της εξάσκησης - οργάνωση της εξάσκησης - διαμόρφωση του περιβάλλοντος εξάσκησης.
- Εισαγωγή στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και αναγνώριση και αντιμετώπιση δυσκολιών στη μάθηση των κινητικών δεξιοτήτων (κινητική αδεξιότητα).

Αξιολόγηση Μαθήματος

Γραπτή τελική εξέταση (100% του μέγιστου βαθμού και 70% του μέγιστου βαθμού για όσους/ες εκπονήσουν εργασία μέσω της πλατφόρμας e-learning) που περιλαμβάνει: Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ανάλυση και εφαρμογή εννοιών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης, επίλυση προβλημάτων σχετικών με θέματα εφαρμογής των βασικών αρχών της κινητικής μάθησης στην πράξη, συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας. Συγγραφή και Προφορική Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας (30%) (Προαιρετική).



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι να προετοιμάσει τους εκπαιδευτικούς, να κατανοήσουν τη μαθησιακή διαδικασία στην ανάπτυξη και αξιολόγηση κινητικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων καθώς και να σχεδιάζουν αναπτυξιακά κατάλληλα κινητικά προγράμματα για παιδιά στο σχολικό περιβάλλον αλλά και νεαρούς/ρες αθλητές/τριες.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ανθρώπινη Ανάπτυξη-βρεφική-νηπιακή-παιδική-εφηβική ηλικία
- Κληρονομικότητα και ανάπτυξη, ωρίμανση και μάθηση
- Κινητική Ανάπτυξη: Απόκτηση κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων
- Ψυχο-κοινωνική Ανάπτυξη παιδιών & εφήβων
- Βασικές κινητικές δεξιότητες: Σημασία, περιβαλλοντολογικοί παράγοντες που τις επηρεάζουν, εφαρμογές για τη διδασκαλία Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής
- Αναπτυξιακές μαθησιακές δυσκολίες των βασικών κινητικών δεξιοτήτων
- Ανάπτυξη και αξιολόγηση δεξιοτήτων μετακίνησης και χειρισμού
- Ικανότητες: Σωματικές, αντιληπτικές
- Ανάπτυξη και αξιολόγηση δεξιοτήτων ισορροπίας
- Παιδαγωγικά παιχνίδια: Διδασκαλία και αξιολόγηση δεξιοτήτων
- Μάθηση και διατήρηση αθλητικών δεξιοτήτων στο σχολείο
- Κινητική Μάθηση και ανάπτυξη: Ατομικές διαφορές και ανίχνευση ταλέντων
- Εργαστήριο-αξιολόγηση κινητικών δεξιοτήτων

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Γραπτή εξέταση 60%
- Παρουσίαση ατομικής εργασίας 20%
- Συμμετοχή στις διαλέξεις/πρακτική εφαρμογή 20%



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

Δ' ΕΤΟΣ

(επιλογή 4 μαθημάτων – 2 ανά εξάμηνο)

Αθλητική Επιχειρηματικότητα και Καινοτομία

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με το τέλος του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα μπορούν:

- να κατανοήσουν τις βασικές θεματικές ενότητες για την ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας, όπως η αξιοποίηση της επιχειρηματικής ιδέας και η εκτίμηση βιωσιμότητας μίας νεοφυούς επιχείρησης,
- να κατανοήσουν τη σημασία της τεχνολογίας και των καινοτόμων εφαρμογών στην ανάπτυξη μίας επιχείρησης,
- να εκπονήσουν ένα επιχειρηματικό σχέδιο.

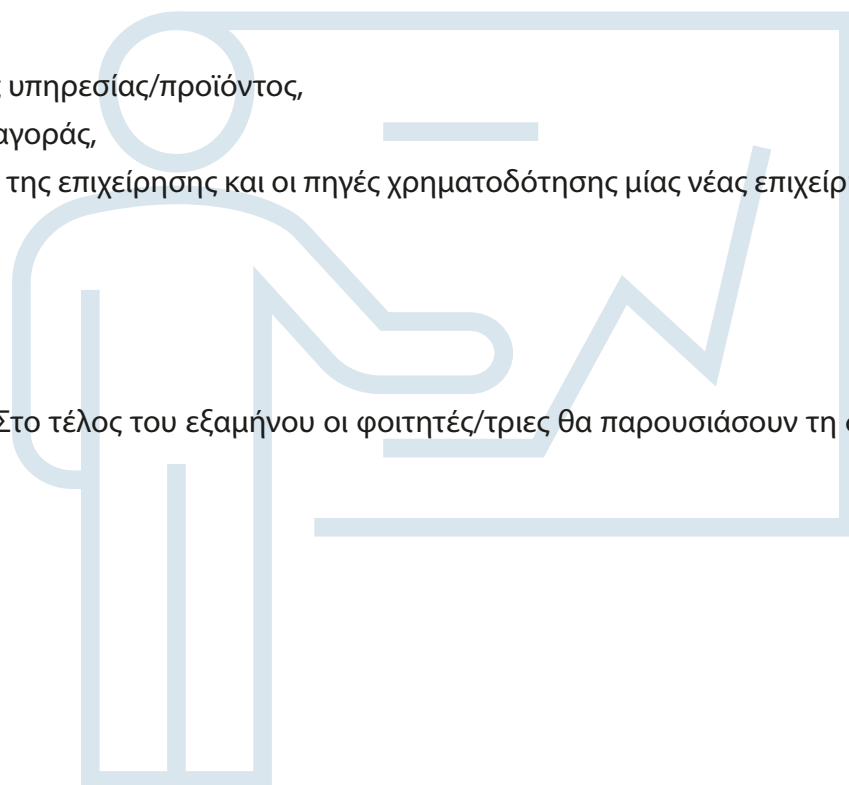
Περιεχόμενο του μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η ενθάρρυνση και η υποστήριξη των φοιτητών/τριών του Τμήματος, ώστε να εμπλακούν σε επιχειρηματικές δραστηριότητες και να αναλάβουν επιχειρηματικές πρωτοβουλίες στα επιστημονικά πεδία των ειδικοτήτων τους. Το περιεχόμενο του μαθήματος περιλαμβάνει θέματα όπως:

- η έννοια της επιχειρηματικότητας και της καινοτομίας,
- η ανάπτυξη επιχειρηματικής ιδέας,
- το επιχειρηματικό μοντέλο,
- η διαδικασία ανάπτυξης της αθλητικής υπηρεσίας/προϊόντος,
- η ανάλυση του ανταγωνισμού και της αγοράς,
- η διαδικασία σύστασης και λειτουργίας της επιχείρησης και οι πηγές χρηματοδότησης μίας νέας επιχείρησης.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Δημόσια παρουσίαση μελέτης (100%). Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές/τριες θα παρουσιάσουν τη δική τους βιώσιμη επιχειρηματική ιδέα.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Άσκηση και νευρομυϊκές παθήσεις

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Στο μάθημα αυτό δίνονται οι βασικές γνώσεις σχετικά με παθήσεις που διέπουν τη λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος και την επίδραση που μπορεί να έχει η άσκηση στα πλαίσια προαγωγής της υγείας των ατόμων που πάσχουν από αυτές. Οι παθήσεις που περιγράφονται στο μάθημα είναι το εγκεφαλικό ισχαιμικό επεισόδιο, η κάκωση νωτιαίου μυελού, οι κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, η πολλαπλή σκλήρυνση, η νόσος του Parkinson και Alzheimer, και νοητική υστέρηση. Επίσης, παρουσιάζονται μέθοδοι άσκησης όπως η νοερή προπόνηση, η εξάσκηση της κιναισθησης, ηλεκτροδιέγερση, υδροκινησιοθεραπεία και θεραπευτική ιππασία.

Στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση της αιτιολογίας κάθε πάθησης και η μάθηση τρόπων λειτουργικής βελτίωσης της κίνησης στα πλαίσια της άσκησης. Λόγω της φύσης των παθολογιών, ο φοιτητής μαθαίνει να συνεργάζεται με άλλες ειδικότητες (νευρολόγους, ορθοπεδικούς, φυσικοθεραπευτές) με σκοπό τη δημιουργία και εφαρμογή ασφαλών και ωφέλιμων προγραμμάτων άσκησης. Επίσης, η παρουσίαση σύγχρονων και μη τετριμμένων μεθόδων άσκησης δίνει την προοπτική στον σπουδαστή να εφαρμόσει πρωτοποριακά προγράμματα σε άτομα με νευρομυϊκές παθήσεις.

Το θεωρητικό αυτό υπόβαθρο συνδέεται με την πράξη παρουσιάζοντας συγκεκριμένα προγράμματα, αλλά δίνοντας και όλα εκείνα τα στοιχεία στον σπουδαστή ώστε να είναι ικανός να δημιουργήσει δικά του.

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

- να γνωρίζει αδρά την παθοφυσιολογία των πιο συχνών νευρομυϊκών παθήσεων,
- να είναι ικανός να οργανώσει και να εφαρμόζει προγράμματα άσκησης σε άτομα και πληθυσμούς με νευρομυϊκές παθήσεις,
- να προσαρμόζει τα δεδομένα της άσκησης στις απαιτήσεις και ανάγκες κάθε ασκούμενου,
- να συνεργάζεται με άλλες ειδικότητες (ιατροί, φυσικοθεραπευτές, νοσηλεύτες κλπ) με απώτερο σκοπό την προαγωγή της υγείας του ασκούμενου,
- να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες του νευρομυϊκού συστήματος σε διάφορες ηλικίες (από τις αναπτυξιακές ηλικίες έως την τρίτη ηλικία).



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

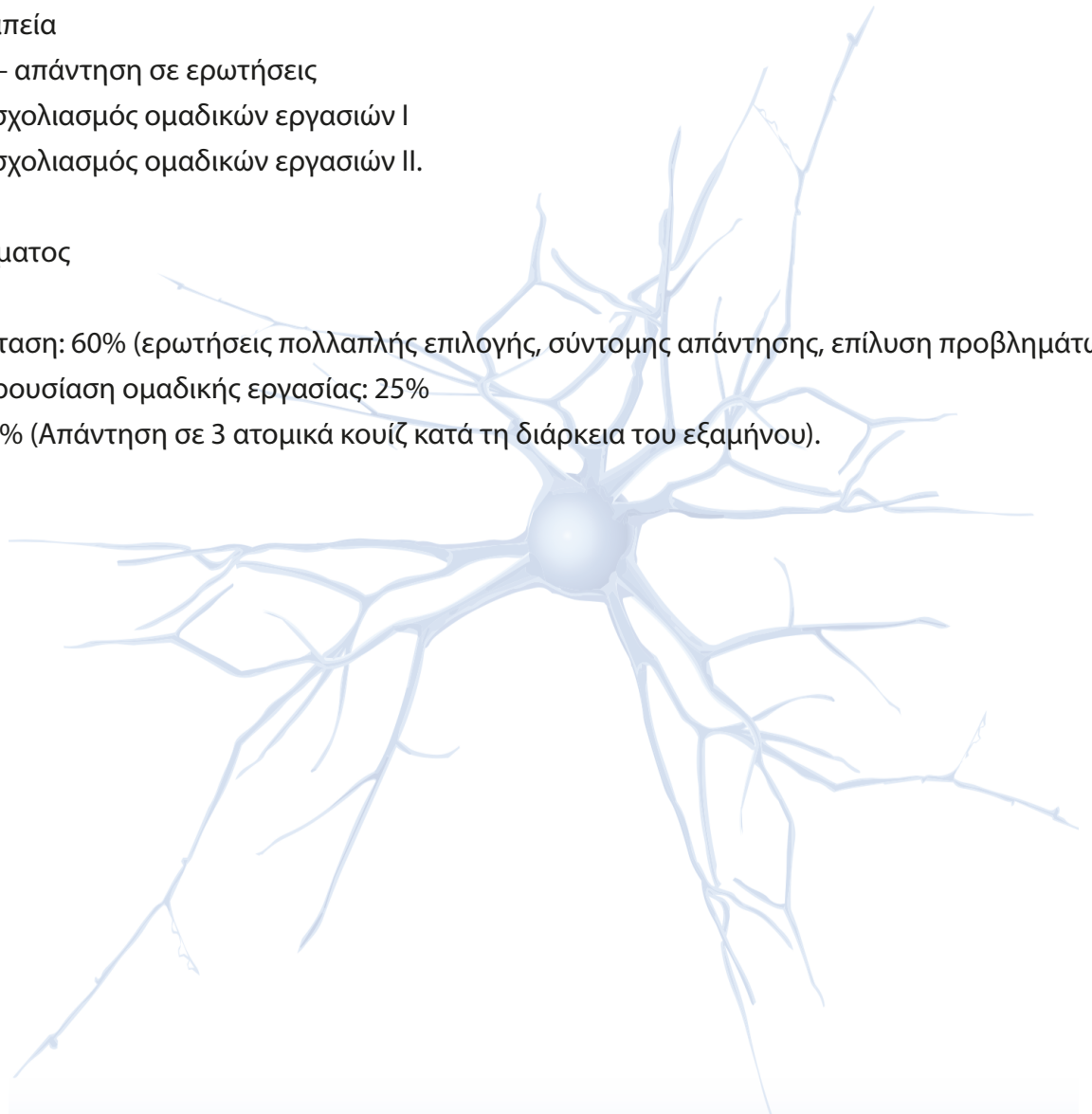
Δ'ΕΤΟΣ

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στη λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος
- Παραδείγματα μεταβολών στο νευρομυϊκό σύστημα
- Γενικές αρχές άσκησης σε άτομα με νευρομυϊκές παθήσεις
- Βλάβες κινητικού φλοιού (εγκεφαλικό επεισόδιο, κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, εγκεφαλική παράλυση)
- Νόσος του Alzheimer, νόσος του Parkinson, νοητική υστέρηση
- Πολλαπλή σκλήρυνση
- Νοερή προπόνηση
- Λειτουργική ηλεκτρική διέγερση
- Σπαστικότητα
- Υδροκινησιοθεραπεία
- Σχολιασμός quiz – απάντηση σε ερωτήσεις
- Παρουσίαση και σχολιασμός ομαδικών εργασιών I
- Παρουσίαση και σχολιασμός ομαδικών εργασιών II.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Γραπτή τελική εξέταση: 60% (ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σύντομης απάντησης, επίλυση προβλημάτων)
- Εκπόνηση και παρουσίαση ομαδικής εργασίας: 25%
- Ατομικά κουίζ: 15% (Απάντηση σε 3 ατομικά κουίζ κατά τη διάρκεια του εξαμήνου).





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Διαχείριση προγραμμάτων άσκησης

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Ο σκοπός του μαθήματος είναι να αναλύσει το θεωρητικό υπόβαθρο, αλλά και την αγορά της άσκησης και της αναψυχής. Μετά το τέλος του μαθήματος, οι φοιτητές/ήτριες θα μπορούν να οργανώνουν και να προωθούν αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης κλειστών και ανοικτών χώρων σε δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Η αγορά και οι πελάτες των υπηρεσιών άσκησης
- Προγράμματα και υπηρεσίες άσκησης κλειστών και ανοικτών χώρων
- Θεωρίες σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης
- Βασικές αρχές οργάνωσης προγραμμάτων άσκησης
- Αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης
- Σεμινάριο: προσλήψεις, εκπαίδευση και αξιολόγηση προσωπικού στα προγράμματα άσκησης
- Προσέλκυση και διατήρηση πελατών στα προγράμματα άσκησης
- Ποιότητα υπηρεσιών και ικανοποίηση πελατών στα προγράμματα άσκησης
- Αφοσίωση πελατών στα προγράμματα άσκησης.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Το 25% της τελικής βαθμολογίας δίδεται από την παρουσίαση της ομαδικής εργασίας. Το 25% δίδεται από την κατάθεση γραπτής εργασίας. Το υπόλοιπο 50% του βαθμού βασίζεται στις τελικές εξετάσεις που γίνονται ηλεκτρονικά στη νησίδα υπολογιστών του Τμήματος.
- Μέθοδοι Αξιολόγησης Φοιτητών: Γραπτή εργασία, δημόσια παρουσίαση, ερωτήσεις σύντομης απάντησης, δοκιμασία πολλαπλών επιλογών.
- Στην αρχή του εξαμήνου δίδονται συγκεκριμένες οδηγίες αξιολόγησης στους φοιτητές/τριες.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ'ΕΤΟΣ

Διατροφή Ασκουμένων (προαπαιτούμενο για το μάθημα Εισαγωγή στην επιστήμη της Διατροφής)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Κύριος στόχος του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές/τριες βασικές γνώσεις που αφορούν θέματα διατροφής και άσκησης. Επιπλέον, οι φοιτητές/τριες ενημερώνονται για θέματα που αφορούν τις ιδιαίτερες ανάγκες των ασκούμενων σε σχέση με τα θρεπτικά συστατικά της τροφής (μάκρο-μίκρο θρεπτικά συστατικά και νερό), καθώς και ιδιαίτερες απαιτήσεις σε σχέση με τον προπονητικό σχεδιασμό και τις ανάγκες κάθε σωματικής δραστηριότητας και αθλήματος.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφή-διατροφική κατάσταση των ασκούμενων
- Ενεργειακό ισοζύγιο και ενεργειακές ανάγκες ασκούμενων
- Ανθρωπομετρικές αξιολογήσεις- Μέθοδοι εκτίμησης του σωματικού βάρους
- Ο ρόλος των θερμιδογόνων συστατικών στην άσκηση.
- Ο ρόλος των βιταμινών και των ανόργανων συστατικών για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης
- Ανάγκες αθλητών/τριών σε υγρά- Υδρική ισορροπία
- Εργογόνα βοηθήματα-Προϊόντα αθλητικής διατροφής
- Διατροφή-Άσκηση και απώλεια σωματικού βάρους
- Σύγχρονες αθλητικές διατροφικές διαταραχές
- Διατροφικές ανάγκες παιδιών και εφήβων ασκούμενων.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση γίνεται με γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου. Περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις σύντομων απαντήσεων σε όλη την ύλη (100%). Τα κριτήρια αξιολόγησης γίνονται γνωστά γραπτώς στους φοιτητές από την αρχή του εξαμήνου. Η διδακτέα ύλη είναι αναρτημένη στο διαδίκτυο. Οι μονάδες αξιολόγησης της κάθε ερώτησης στο τελικό διαγώνισμα είναι γνωστές γραπτώς στο έντυπο της τελικής εξέτασης. Θα πρέπει να επιτευχθεί τουλάχιστον το 50% της τελικής εξέτασης, ώστε να θεωρηθεί η εξέταση επιτυχής.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Επιστροφή στην αθλητική δραστηριότητα

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

- να ελέγχουν και να αξιολογούν τους παράγοντες κινδύνου και τους μηχανισμούς πρόκλησης κακώσεων,
- σχεδιάζουν ένα βασικό πρόγραμμα άσκησης επιστροφής στην αθλητική δραστηριότητα μετά από τραυματισμό,
- να εφαρμόζουν και να ελέγχουν την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος άσκησης με ασφαλή κριτήρια σε κάθε φάση επιστροφής στην αθλητική δραστηριότητα μετά από τραυματισμό.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ορισμός και φιλοσοφία επιστροφής στην αθλητική δραστηριότητα μετά από τραυματισμό
- Φάσεις επιστροφής στην αθλητική δραστηριότητα μετά από τραυματισμό
- Επιστροφή στη συμμετοχή, στον αθλητισμό και στην απόδοση
- Κριτήρια επιστροφής στην αθλητική δραστηριότητα μετά από τραυματισμό στους Πρόσθιους Μηριαίους
- Κριτήρια επιστροφής στην αθλητική δραστηριότητα μετά από τραυματισμό στους Οπίσθιους Μηριαίους
- Κριτήρια επιστροφής στην αθλητική δραστηριότητα μετά από τραυματισμό στην Βουβωνική Περιοχή
- Κριτήρια επιστροφής στην αθλητική δραστηριότητα μετά από τραυματισμό στον Πρόσθιο Χιαστό στην Άρθρωση του Γόνατος
- Κριτήρια επιστροφής στην αθλητική δραστηριότητα μετά από τραυματισμό στους Πλαγίους Συνδέσμους στην Άρθρωση του Γόνατος
- Κριτήρια επιστροφής στην αθλητική δραστηριότητα μετά από τραυματισμό στους Πλαγίους Συνδέσμους στην Ποδοκνημική Άρθρωση
- Κριτήρια επιστροφής στην αθλητική δραστηριότητα μετά από τραυματισμό στη Γληνοβραχιόνια Άρθρωση
- Προγράμματα άσκησης ως μέσο πρόληψης στον υψηλό αθλητισμό
- Εφαρμοσμένα προγράμματα άσκησης 1
- Εφαρμοσμένα προγράμματα άσκησης 2.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης. Σχεδιασμός και εφαρμογή προγράμματος άσκησης επιστροφής στην αθλητική δραστηριότητα (προφορική εξέταση).



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ'ΕΤΟΣ

Εργαστηριακή μοριακή βιολογία της άσκησης

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι η εισαγωγή των φοιτητών και των φοιτητριών σε κάποιες από τις βασικές εργαστηριακές τεχνικές της Μοριακής Βιολογίας μέσα από σύντομα εργαστηριακά πειράματα. Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες που θα ολοκληρώσουν με επιτυχία το μάθημα, θα έχουν πετύχει τους εξής μαθησιακούς στόχους:

- Θα έχουν εξοικειωθεί με τον βασικό εξοπλισμό ενός εργαστηρίου Μοριακής Βιολογίας
- Θα έχουν μάθει να ερμηνεύουν και να ακολουθούν εργαστηριακά πρωτόκολλα
- Θα γνωρίζουν τη θεωρία κάποιων βασικών εργαστηριακών τεχνικών της Μοριακής Βιολογίας (ELISA,PCR)
- Θα κατανοούν τη συσχέτιση των εργαστηριακών τεχνικών της Μοριακής Βιολογίας με την άσκηση και την υγεία.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή-Περιγραφή του μαθήματος
- “Περιήγηση” σε Εργαστήριο Μοριακής Βιολογίας-Εκτέλεση πειραματικού πρωτοκόλλου
- Εισαγωγή στις Εργαστηριακές Τεχνικές-Μικροσκοπία
- Ερμηνεία αποτελεσμάτων Γενικής Αίματος –Ομάδες αίματος –Αιματοκρίτης-Λευκοκυτταρικός τύπος
- Μελέτη Διάχυσης-Όσμωσης
- Φασματοφωτομετρία –pH
- Παρασκευή διαφόρων διαλυμάτων (Συγκεντρώσεις-Αραιώσεις)
- Απομόνωση DNA
- Η θεωρία πίσω από τα τεστ ανίχνευσης αντιγόνου-ELISA και τεχνικές ανοσοφθορισμού
- Η θεωρία πίσω από τα μοριακά τεστ ανίχνευσης - PCR
- Επίδραση διαφόρων ερεθισμάτων στην καρδιά (μελέτη καρδιακού ρυθμού)
- Μελέτη Ενζυμικών Αντιδράσεων
- Παιχνίδι Γνώσεων Εργαστηριακής Μοριακής Βιολογίας.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Γραπτή και προφορική εξέταση



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Εργομετρική αξιολόγηση της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας στα ομαδικά αθλήματα

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Κύριος στόχος του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές εξειδικευμένες γνώσεις για τον σχεδιασμό και εκτέλεση εργομετρικών εργαστηριακών πρωτοκόλλων και πρωτοκόλλων πεδίου για την αξιολόγηση της αερόβιας/αναερόβιας ικανότητας σε αθλητές ομαδικών αθλημάτων. Επιπλέον, οι φοιτητές θα διδαχθούν τους τρόπους ερμηνείας και αξιολόγησης των εργομετρικών μετρήσεων της αερόβιας/αναερόβιας ικανότητας, καθώς και πώς να χρησιμοποιούν τα αποτελέσματα αυτά στο σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων στα ομαδικά αθλήματα.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Θεμελιώδεις αρχές και προσεγγίσεις στην αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας - Βασικές αρχές εργοσπιρομέτρησης
- Πρωτόκολλα μέτρησης της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου και αναερόβιου κατωφλιού στα ομαδικά αθλήματα (θεωρία)
- Πρωτόκολλα μέτρησης της αερόβιας ικανότητας στα ομαδικά αθλήματα (πράξη -εργαστήριο)
- Πρωτόκολλα μέτρησης της αερόβιας ικανότητας στα ομαδικά αθλήματα (πράξη -πεδίο)
- Πρωτόκολλα μέτρησης της αερόβιας ικανότητας στα ομαδικά αθλήματα (πράξη -πεδίο)
- Υπολογισμός-αξιολόγηση-ερμηνεία των αποτελεσμάτων της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου
- Υπολογισμός και αξιολόγηση του αναπνευστικού κατωφλιού από τη μέγιστη δοκιμασία
- Υπολογισμός και αξιολόγηση του γαλακτικού κατωφλιού από τη μέγιστη δοκιμασία
- Αξιολόγηση της αναερόβιας ικανότητας – Βασικές αρχές (θεωρία)
- Αξιολόγηση της αναερόβιας ικανότητας στα ομαδικά αθλήματα (πράξη -εργαστήριο)
- Αξιολόγηση της αναερόβιας ικανότητας στα ομαδικά αθλήματα (πράξη -πεδίο)
- Σύνδεση εργομετρικών αποτελεσμάτων και σχεδιασμού προπονητικών προγραμμάτων.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Γραπτή Εργασία και προφορική εξέταση



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Κινητικές αναπτυξιακές προσαρμογές στην κινητική αδεξιότητα

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

- να γνωρίζουν θέματα που αφορούν στην κινητική αδεξιότητα – Αναπτυξιακή Διαταραχή του Κινητικού Συντονισμού (ορολογία, συχνότητα εμφάνισης, συννοσηρότητα με άλλες αναπτυξιακές διαταραχές, κινητικά, ψυχολογικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά του ατόμου με κινητική αδεξιότητα), επεκτείνοντας και εξειδικεύοντας τις γενικές γνώσεις που αποκτούνται στο μάθημα της κινητικής μάθησης,
- να γνωρίζουν και να μπορούν να χρησιμοποιούν εργαλεία ανίχνευσης και αξιολόγησης αυτής της κινητικής αναπτυξιακής διαταραχής,
- να μπορούν να αξιολογούν τις δευτερεύουσες συνέπειες αυτής της διαταραχής,
- να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα παρέμβασης μέσω της φυσικής αγωγής και της οργανωμένης φυσικής δραστηριότητας, εργαζόμενοι είτε αυτόνομα, είτε μέσα σε ένα διεπιστημονικό περιβάλλον, καθορίζοντας ταυτόχρονα και τη σημασία του ρόλου τους ως επιστήμονες φυσικής αγωγής και αθλητισμού, στην αντιμετώπιση αυτής της διαταραχής.
- Το περιεχόμενο του μαθήματος επεκτείνει και εξειδικεύει τις γενικές γνώσεις που αποκτούνται στο μάθημα της κινητικής μάθησης, στα άτομα με κινητική αδεξιότητα/κινητικές δυσκολίες, αναφορικά με θέματα ανίχνευσης - αξιολόγησης και εφαρμογής προγραμμάτων παρέμβασης, δίνοντας έτσι την ευκαιρία στους αποφοίτους του Τμήματός μας, να ενισχύσουν το επιστημονικό και επαγγελματικό τους προφίλ.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στην κινητική αδεξιότητα –Αναπτυξιακή Διαταραχή του Κινητικού Συντονισμού (ΑΔΚΣ) - ορολογία, συχνότητα εμφάνισης,
- Αιτιολογία - συννοσηρότητα με άλλες αναπτυξιακές διαταραχές
- Συνέπειες της διαταραχής, χαρακτηριστικά του ατόμου με κινητική αδεξιότητα (κινητικά, ψυχολογικά, κοινωνικά)- μελέτες περίπτωσης
- Αναπτυξιακή εξέλιξη στα άτομα με κινητική αδεξιότητα δια βίου
- Οι έννοιες του κινητικού συντονισμού και του κινητικού ελέγχου στην κινητική αδεξιότητα
- Θέματα ανίχνευσης και αξιολόγησης σε παιδιά και σε εφήβους με κινητική αδεξιότητα



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ'ΕΤΟΣ

- Θέματα ανίχνευσης και αξιολόγησης σε ενήλικες με κινητική αδεξιότητα
- Εισαγωγή στα προγράμματα παρέμβασης για άτομα με κινητική αδεξιότητα
- Προγράμματα παρέμβασης που εστιάζουν στη δεξιότητα (task-oriented)
- Προγράμματα παρέμβασης που εστιάζουν στη διαδικασία (process-oriented)
- Προγράμματα παρέμβασης που στηρίζονται στις αρχές της κινητικής μάθησης
- Οργανωμένα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και προγράμματα φυσικής αγωγής –η σημασία του ρόλου του επιστήμονα φυσικής αγωγής και αθλητισμού στην αντιμετώπιση της διαταραχής

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης
- Σχεδιασμός και εφαρμογή ενός προγράμματος παρέμβασης (προφορική παρουσίαση)





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Νέες Τεχνολογίες στη Φυσική Αγωγή και στην Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Στόχος του μαθήματος είναι η γνωριμία και η εξοικείωση των φοιτητών/τριών με τις νέες τεχνολογίες της Φυσικής Αγωγής και της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής και που μπορούν να τις αξιοποιήσουν με σκοπό την ανάκαμψη και την ενίσχυση του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής και της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής.

Συγκεκριμένα θα μάθουν να χρησιμοποιούν τις Νέες Τεχνολογίες στο εκπαιδευτικό περιβάλλον για: α) τον εκσυγχρονισμό της προσωπικής τους κατάρτισης και β) για την υποστήριξη, τη βελτίωση και την ενίσχυση της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

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

1. Γνωρίζουν και να κατανοούν τις Νέες Τεχνολογίες και ειδικότερα τις ΤΠΕ για τη χρήση τους στη Φυσική Αγωγή και στην Προσαρμοσμένη Φυσική
2. Ενσωματώσουν τις Νέες Τεχνολογίες στη διδασκαλία τους για την βελτίωση της ποιότητας τους μαθήματος
3. Αντιλαμβάνονται τον οπτικό αλφαριθμητισμό και την αξία του στην μετάδοση του μηνύματος ιδιαίτερα στην εκπαιδευτική διαδικασία
4. Γνωρίσουν τα ψηφιακά πολυμέσα ως εργαλεία και να τα εφαρμόσουν για τη διδασκαλία των διαφόρων εννοιών της Φυσικής Αγωγής και της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής
5. Χρησιμοποιήσουν τα Λογισμικά για την οργάνωση και τη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής και της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής
6. Συμμετέχουν σε ομάδες συζήτησης καθώς και να χρησιμοποιούν λογισμικά και πλατφόρμες του Διαδικτύου σκοπό την επικοινωνία

Περιεχόμενο μαθήματος

1. Εισαγωγή για τις Νέες Τεχνολογίες στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.
2. Χρήση και αξιοποίηση εκπαιδευτικού λογισμικού και ψηφιακών περιβαλλόντων στην εκπαιδευτική διαδικασία: ψηφιακά αποθετήρια, ψηφιακοί χάρτες
3. Χρήση και αξιοποίηση των ψηφιακών βιβλίων και των κοινωνικών δικτύων στη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής
4. Εργαλεία αξιολόγησης, σχεδιασμός φύλλων αξιολόγησης στην εκπαιδευτική διαδικασία
5. Διδασκαλία του μαθήματος της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής με την υποστήριξη των Νέων Τεχνολογιών. Μαθητές/τριες με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες
6. Διδασκαλία του μαθήματος της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής με την υποστήριξη των Νέων Τεχνολογιών. Μαθητές/τριες με αναπηρία



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Νέες Τεχνολογίες στη Φυσική Αγωγή και στην Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή

7. Αξιοποίηση των οπτικών και πολυμεσικών εφαρμογών στη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Ψηφιακό βίντεο, εκπαιδευτική χρήση του YouTube
8. Αξιοποίηση των ψηφιακών παιχνιδιών και των exegames στη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής
9. Αξιοποίηση των ψηφιακών παιχνιδιών και των exegames στη διδασκαλία του μαθήματος της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής
10. Αξιοποίηση των λογισμικών και των κινουμένων σχεδίων στη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής και της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής
11. Αξιοποίηση της ψηφιακής ιστορίας στο μάθημα της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής
12. Αξιοποίηση των έξυπνων τηλεφώνων και των εφαρμογών τους, στη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής και της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής
13. Αξιοποίηση των πεδόμετρων, βηματόμετρων στην διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής και της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής

Τρόπος παράδοσης

Το μάθημα θα διδαχθεί ως συνδυασμός δυο μεθόδων διδασκαλίας:

- διαλέξεις όπου θα εισάγονται βασικές έννοιες και θεωρίες σχετικές με το περιεχόμενο του μαθήματος
- εργαστηριακή διδασκαλία όπου οι φοιτητές/τριες θα εργάζονται αυτόνομα ή σε ομάδες αλλά με καθοδήγηση, εκτελώντας εργασίες:
 - με πακέτα λογισμικού γενικής και ειδικής χρήσης,
 - χρησιμοποιώντας τα exegames (ψηφιακά διαδραστικά παιχνίδια),
 - χρησιμοποιώντας τις φορούμενες συσκευές και τις εφαρμογές τους.

Χρήση τεχνολογιών πληροφορίας και επικοινωνιών

Χρήση των Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές/τριες

Αξιολόγηση Φοιτητών

Ενδιάμεσες αξιολογήσεις για τη διαπίστωση της κατανόησης και την εξελικτική πορεία των φοιτητών/τριών
Τελικές εξετάσεις στις θεωρητικές γνώσεις και στις αποκτηθείσες δεξιότητες.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ'ΕΤΟΣ

Περιβαλλοντική Εργοφυσιολογία

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Να δώσει στον φοιτητή τη δυνατότητα α) να γνωρίσει τις βιολογικές προσαρμογές που προκαλεί το μυϊκό έργο κατά την έκθεση σε ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες (ζέστη, κρύο, υψόμετρο, κατάδυση κλπ), β) να κατανοήσει πως διατηρείται η θερμοκρασία του σώματος σταθερή, γ) να κατανοήσει πως ελέγχονται οι παράγοντες που καθιστούν την άσκηση στη ζέστη και στο κρύο ασφαλή και δ) να κατανοήσει πώς μεγιστοποιείται η αθλητική απόδοση εξουδετερώνοντας το θερμικό φορτίο του περιβάλλοντος.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ρύθμιση θερμοκρασίας του σώματος
- Θερμοκρασία του σώματος κατά την άσκηση
- Ασκησιογενής αφυδάτωση
- Ασκησιογενής υπερθερμία
- Άσκηση σε ψυχρό περιβάλλον
- Θερμοεγκλιματισμός
- Θερμορύθμιση κατά την άσκηση
- Επιδράσεις του ρουχισμού στη θερμορύθμιση
- Άσκηση σε υψόμετρο
- Προπόνηση σε υψόμετρο και επίδοση στο επίπεδο της θάλασσας
- Ελεύθερη κατάδυση
- Η φυσιολογία της άπνοιας
- Διατροφικά θέματα κατά την άσκηση σε Ακραία Περιβάλλοντα

Αξιολόγηση Μαθήματος

Εργασία σε ένα θέμα επιλογής του φοιτητή (40%), γραπτές τελικές εξετάσεις (60%)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Προγράμματα συν-εκπαίδευσης στη Φυσική Αγωγή

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώση των αρχών της σχολικής και κοινωνικής ένταξης με αναφορές στο ιστορικό, θεσμικό πλαίσιο, καθώς και στις θεωρίες των στάσεων και την πρακτική εφαρμογή προγραμμάτων ένταξης με σκοπό την ομαλή συνεκπαίδευση μαθητών με αναπηρία ή ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, με μαθητές χωρίς αναπηρία στις τάξεις φυσικής αγωγής στο γενικό σχολείο. Γνώση των αρχών της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης με αναφορά στη διαπολιτισμική διδακτική στο σχολείο. Γνώση των αρχών συν-εκπαίδευσης παιδιών Ρομά που απειλούνται από εκπαιδευτική ανισότητα και περιθωριοποίηση.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ένταξη: προσδιορίζοντας την έννοια
- Κοινωνιολογικές και ψυχολογικές θεωρήσεις της παιδαγωγικής της ένταξης
- Σχεδιασμός και αξιολόγηση για την ένταξη
- Σχεδιασμός ή τροποποιήσεις του Αναλυτικού Προγράμματος
- Προσαρμογές για άτομα με συγκεκριμένες αναπηρίες
- Προσαρμογές σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα
- Εκπαιδύοντας τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής για ισότιμη συνεκπαίδευση
- Διδακτικές προσεγγίσεις με στόχο την ένταξη μαθητών με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο γενικό σχολείο
- Εκπαιδευτικά προγράμματα με στόχο τη διαμόρφωση θετικών στάσεων
- Εκπαίδευση και πολιπολιτισμική ανάπτυξη των μεταναστών
- Εκπαίδευση παιδιών Ρομά

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Γραπτή εξέταση 60%
- Παρουσίαση ατομικής εργασίας 20%
- Συμμετοχή στις διαλέξεις/πρακτική εφαρμογή 20%



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Προπόνηση σταθεροποίησης του κορμού (core training) στην παιδική ηλικία

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

- ελέγχουν τη σταθερότητα του κορμού σε ένα παιδί,
- σχεδιάζουν ένα βασικό πρόγραμμα άσκησης των μυών του πυρήνα,
- εφαρμόζουν και θα ελέγχουν την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος άσκησης των μυών του πυρήνα.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Η σπονδυλική στήλη: Ανατομικές και κινησιολογικές αρχές
- Η κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης
- Αξιολόγηση των μυών της κινητικότητας της σπονδυλικής στήλης
- Η σταθερότητα της σπονδυλικής στήλης
- Αξιολόγηση των μυών της κινητικότητας της σπονδυλικής στήλης
- Φιλοσοφία ενός προγράμματος σταθερότητας του κορμού
- Ολοκληρωμένο πρόγραμμα σταθερότητας σε προέφηβους
- Οι ασκήσεις σταθερότητας ως συμπληρωματικό στοιχείο ενός προγράμματος φυσικής άσκησης
- Σταθερότητα και ισορροπία
- Συμπληρωματικά όργανα και σταθερότητα του κορμού
- Σταθερότητα ως μέσο πρόληψης στον υψηλό αθλητισμό
- Εφαρμοσμένα προγράμματα άσκησης 1
- Εφαρμοσμένα προγράμματα άσκησης 2

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης

Σχεδιασμός και εφαρμογή προγράμματος άσκησης (προφορική εξέταση)



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Φιλοσοφία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (μόνο στο χειμερινό εξάμηνο)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Παρουσιάζονται θέματα φυσικής αγωγής και στοιχεία φιλοσοφίας. Σκοπός είναι να ερμηνευθούν οι σκοποί της φυσικής αγωγής του παρελθόντος προκειμένου να κατευθυνθεί η προσοχή μας στην αντιμετώπιση προβλημάτων του μέλλοντος. Τα θέματα που τονίζονται έχουν επιλεγεί και θεωρούνται ως τα πλέον επίκαιρα της φιλοσοφίας της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού. Γίνονται τοποθετήσεις και δίνονται ερμηνείες, εκφράζονται απορίες και δημιουργούνται ερωτηματικά, κάτι σύμφωνο με τις αρχές της φιλοσοφίας.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Έννοια και αντικείμενο της Φιλοσοφίας, Ιστορικές αρχές της Ελληνικής Φιλοσοφίας.
- Οι Έλληνες φιλόσοφοι πριν και μετά τον Σωκράτη, Ο Θαλής, Ο Αναξιμένης, Ο Ηράκλειτος, Ο Πυθαγόρας, Ο Ξενοφάνης.
- Ο Παρμενίδης, Ο Εμπεδοκλής, Ο Αναξαγόρας, Ο Λεύκιππος, Ο Δημόκριτος, Οι Σοφιστές.
- Ο Σωκράτης, Ο Πλάτων, Ο Αριστοτέλης, Ο Αρίστιππος ο Κυρηναίος, Ο Αντισθένης, Ο Επίκουρος, Ο Ζήνων ο Στωϊκός.
- Η Ομηρική φιλοσοφία περί άθλησης και σώματος, Ο Ηρόδοτος και η φιλοσοφία του σχετικά με τους αγώνες και τους αθλητές. Η Πυθαγόρεια φιλοσοφία περί ψυχής και σώματος.
- Η Πλατωνική φιλοσοφία περί ψυχής και σώματος, Η θέση της Φυσικής Αγωγής στην Πλατωνική φιλοσοφία.
- Η Αριστοτελική φιλοσοφία περί ψυχής και σώματος, Η θέση της Φυσικής Αγωγής στη φιλοσοφία του Αριστοτέλη.
- Η κίνηση και ο αθλητισμός ως μέσο προαγωγής της υγείας στην αρχαία Ελλάδα.
- Η φιλοσοφία της σχολικής φυσικής αγωγής και του αθλητισμού.
- Το πρόβλημα της χρήσης απαγορευμένων χημικών ουσιών από τους αθλητές.
- Γυναίκα και αθλητισμός-Ανασκόπηση και τοποθετήσεις.
- Οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες και η μόνιμη τέλεσή τους στην Ελλάδα, Άλλες αλλαγές στον θεσμό των Ολυμπιακών Αγώνων.
- Η προαγωγή της συμφιλίωσης δια μέσου των αγώνων.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης
- Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων
- Προφορική Εξέταση.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Φυσιολογία του Διαστήματος (Space Physiology)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι φοιτητές/ήτριες θα αποκτήσουν βασικές γνώσεις σχετικά με τις βιολογικές, μορφολογικές και λειτουργικές αλλαγές, τις οξείες αποκρίσεις και τις χρόνιες προσαρμογές που παρατηρούνται στον ανθρώπινο οργανισμό σε συνθήκες μικροβαρύτητας, όπως συμβαίνει κατά τη διαστημική πτήση και την παραμονή στο διάστημα ή σε καταστάσεις προσομοίωσης συνθηκών μικροβαρύτητας στη γη (π.χ. κατάκλιση/κλινοστατισμός/γήρανση). Θα είναι σε θέση να γνωρίζουν τη δομή και να κατανοούν τους μηχανισμούς λειτουργίας των διαφόρων οργάνων και συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού σε συνθήκες μικροβαρύτητας, όπως κατά την παραμονή στο διάστημα. Θα αποκτήσουν πιο εξειδικευμένες γνώσεις και θα αναδείξουν τον ευεργετικό ρόλο της άσκησης και της διατροφής στην αντιμετώπιση των δυσμενών επιπτώσεων της μικροβαρύτητας και της διαστημικής πτήσης στον οργανισμό.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή- Η διαστημική πτήση και η παραμονή σε συνθήκες έλλειψης βαρύτητας στο διάστημα
- Η ιστορία της εξερεύνησης του διαστήματος – Επανδρωμένα διαστημικά προγράμματα
- Η ζωή στο Διεθνή Διαστημικό Σταθμό. Ο Διεθνής Διαστημικός Σταθμός ως πειραματικό εργαστήριο έρευνας 400 km πάνω από τη γη
- Υγιεινή-Ύπνος-Διατροφή-Άσκηση στο Διαστημικό Σταθμό
- Βιολογικές, μορφολογικές και λειτουργικές προσαρμογές των διαφόρων συστημάτων στο διάστημα.
- Κυκλοφορικό σύστημα
- Αναπνευστικό σύστημα
- Σκελετικό σύστημα
- Νευρικό σύστημα
- Μυϊκό σύστημα
- Ενδοκρινικό σύστημα-Μεταβολισμός
- Ουροποιητικό σύστημα
- Πεπτικό σύστημα
- Αισθητήρια όργανα

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση γίνεται με τελικές γραπτές εξετάσεις σε ολόκληρη την ύλη του μαθήματος στο τέλος του εξαμήνου.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Φυσιολογικές προσαρμογές κατά τη γήρανση

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι φοιτητές/ήτριες θα αποκτήσουν βασικές γνώσεις σχετικά με τις βιολογικές, μορφολογικές και λειτουργικές προσαρμογές που παρατηρούνται στον ανθρώπινο οργανισμό κατά τη γήρανση. Θα είναι σε θέση να γνωρίζουν τη δομή και να κατανοούν τους μηχανισμούς λειτουργίας των διαφόρων οργάνων και συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού κατά τη γήρανση. Θα αποκτήσουν πιο εξειδικευμένες γνώσεις σχετικά με την επίδραση της άσκησης και της διατροφής στις φυσιολογικές προσαρμογές που παρατηρούνται κατά τη γήρανση.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή-Η γήρανση ως φυσιολογική διαδικασία-Θεωρίες γήρανσης
- Βιολογικές, μορφολογικές και λειτουργικές προσαρμογές των διαφόρων συστημάτων. Η επίδραση της άσκησης και της διατροφής στις φυσιολογικές προσαρμογές κατά τη γήρανση
- Κυκλοφορικό σύστημα
- Αναπνευστικό σύστημα
- Σκελετικό σύστημα
- Νευρικό σύστημα
- Μυϊκό σύστημα
- Ενδοκρινικό σύστημα-Μεταβολισμός
- Ουροποιητικό σύστημα
- Πεπτικό σύστημα
- Αισθητήρια όργανα

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση γίνεται με τελικές γραπτές εξετάσεις σε ολόκληρη την ύλη του μαθήματος στο τέλος του εξαμήνου.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Ψυχολογία ασκουμένου

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

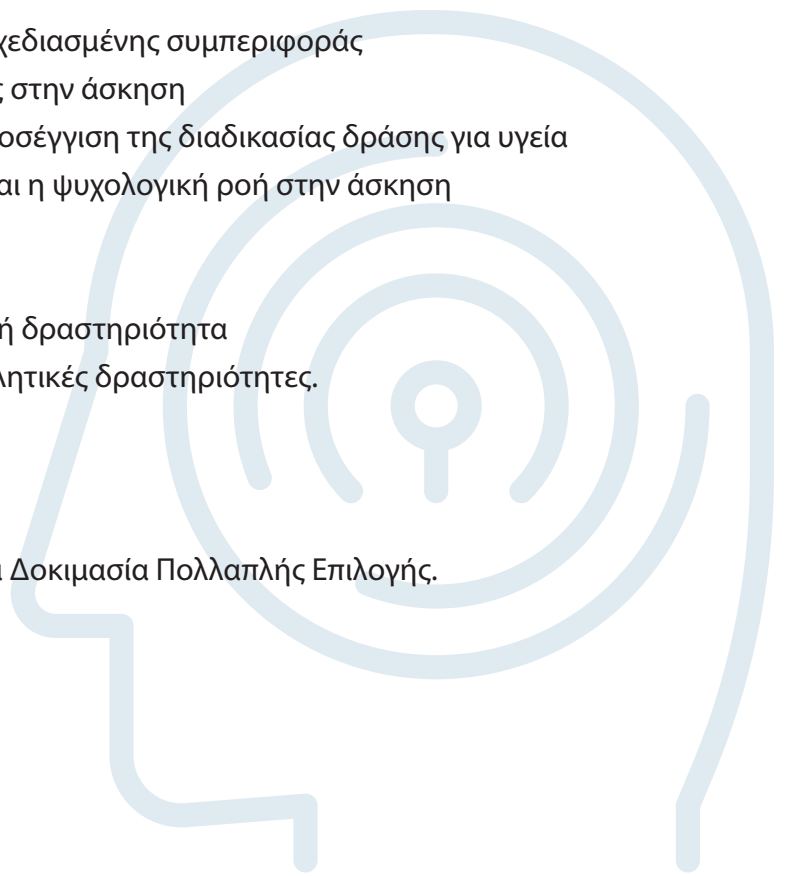
- εξηγήσουν την πολυπλοκότητα της ψυχολογίας των ασκουμένων στα γυμναστήρια,
- περιγράψουν τις βασικές θεωρίες και πρακτικές του αντικειμένου της ψυχολογίας, του ασκουμένου
- ερμηνεύουν τους ψυχολογικούς παράγοντες που συνδέονται με την ενίσχυση των κινήτρων των ασκουμένων για μακροπρόθεσμη συμμετοχή σε άσκηση,
- να αναπτύσσουν στρατηγικές διαχείρισης της ψυχολογίας των ασκουμένων για την ενίσχυση του μακροπρόθεσμου της συμμετοχής τους σε πρόγραμμα άσκησης.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στην ψυχολογία του ασκούμενου
- Αυτό-εκτίμηση και συμμετοχή σε άσκηση
- Η θεωρία της αιτιολογημένης δράσης και της σχεδιασμένης συμπεριφοράς
- Αυτό-αποτελεσματικότητα και στόχοι επίτευξης στην άσκηση
- Η θεωρία των κινήτρων για προστασία και η προσέγγιση της διαδικασίας δράσης για υγεία
- Εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα για άσκηση και η ψυχολογική ροή στην άσκηση
- Το διαθεωρητικό μοντέλο στην άσκηση
- Ηλικιωμένα άτομα και κίνητρα για άσκηση
- Γυναίκες και παιδιά στην άσκηση και στη φυσική δραστηριότητα
- Η ψυχολογία των ασκουμένων σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Διπλωματική Ι, ΙΙ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Η διπλωματική εργασία αποτελεί ενισχυμένο μάθημα επιλογής και ισοδυναμεί σε διδακτικές μονάδες με 2 ελεύθερες επιλογές. Ενδείκνυται τόσο γι' αυτούς που θέλουν να εμβαθύνουν επιστημονικά σε κάποιο πρακτικό ή θεωρητικό αντικείμενο στο πλαίσιο ή μη της ειδικότητάς τους, όσο και γι' αυτούς που επιθυμούν να συνεχίσουν με μεταπτυχιακές σπουδές στον χώρο της Φυσικής αγωγής.

Ο κάθε φοιτητής/τρια οφείλει να επιλέξει ένα αντικείμενο που τον/την ενδιαφέρει και με την επίβλεψη κάποιου μέλους ΔΕΠ του Τμήματος να κινηθούν οι διαδικασίες δήλωσης του θέματος στη γραμματεία του τμήματος, εκπόνησης, συγγραφής και τελικής παρουσίασης της διπλωματικής εργασίας. Το θέμα της διπλωματικής εργασίας δε σχετίζεται πάντα με την ειδικότητα. Η διπλωματική εργασία έχει τη μορφή επιστημονικής μελέτης και ακολουθεί αυστηρά τον Οδηγό Συγγραφής Διπλωματικής Εργασίας, που έχει εγκριθεί από τη ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ του Τμήματος. Αντίγραφα της διπλωματικής παραδίδονται - εκτός από τον επιβλέποντα καθηγητή/ήτρια - και στη Βιβλιοθήκη του Τμήματος. Την τελική έγκριση δίδει το μέλος ΔΕΠ που είναι υπεύθυνο για το μάθημα ή το αντικείμενο, στο οποίο έγινε η εργασία.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

(επιλογή 1 μαθήματος ανά εξάμηνο)

Αντιπέριση (χειμερινό εξάμηνο)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα στοχεύει στην εισαγωγή των φοιτητών-τριών στο άθλημα της Αντιπέρησης (Μπάντμιντον), με την εκμάθηση της τεχνικής των βασικών κτυπημάτων και των ειδικών κανονισμών του, την εφαρμογή απλών μορφών τακτικής, καθώς και την επεξήγηση της ειδικής αγγλικής ορολογίας του. Ταυτόχρονα αναλύονται μέθοδοι και τρόποι διδασκαλίας για τη μετάδοση των γνώσεων και των ικανοτήτων που αποκτήθηκαν σε άλλους ενδιαφερόμενους για το άθλημα (μαθητές ή αθλητές), που βρίσκονται σε αρχικό-αρχάριο επίπεδο. Με την απόκτηση εμπειριών και την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/ήτριες θα είναι σε θέση να:

- διεξάγουν οι ίδιοι ως παίκτες έναν απλό ή διπλό αγώνα δίχως την παρουσία διαιτητή,
- διαιτητεύσουν εφαρμόζοντας βασικούς κανονισμούς του αθλήματος,
- διδάξουν όσα στοιχεία έχουν μάθει σε αρχάριους ενδιαφερόμενους.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ασκήσεις εξοικείωσης με τον εξοπλισμό των παικτών (φτερό και ρακέτα). Γηπεδικές εγκαταστάσεις. Προσανατολισμός στο χώρο του γηπέδου. Βασικές έννοιες, αγγλική ορολογία. Δυνατότητες διεξαγωγής του αθλήματος σε σχολικό περιβάλλον.
- Μεθοδική διδασκαλία των βασικών κτυπημάτων (Clear, Smash, Drop, Lift) στο forehand και backhand, ανάλυση κινηματικών χαρακτηριστικών τους, συνήθη και πιθανά λάθη σε κάθε κτύπημα, διόρθωση λαθών.
- Εισαγωγή στο ψηλό και χαμηλό σέρβις. Σφάλματα στο σέρβις.
- Έναρξη αγώνα με κλήρωση και δυνατότητες επιλογής των παικτών.
- Κανονισμοί του αθλήματος. Πως κερδίζεται ή χάνεται ο πόντος.
- Το μέτρημα και η διαμόρφωση του σκορ σε έναν αγώνα.
- Οι μετακινήσεις των παικτών στο γήπεδο και ανάλυση του ειδικού footwork.
- Εισαγωγή και εμπέδωση στους απλούς και διπλούς αγώνες.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου, αξιολογείται η τακτική και ενεργή συμμετοχή στο μάθημα (30%), ενώ στο τέλος του εξαμήνου ακολουθούν εξετάσεις στην πράξη (40%) και θεωρία της Αντιπέρησης (30%). Στο πρακτικό μέρος, οι φοιτητές/ήτριες εξετάζονται: α) ατομικά στην τεχνική των κτυπημάτων μετά από τροφοδοσία από τον διδάσκοντα και β) ανά ζεύγη σε αγώνα. Η θεωρία του αθλήματος εξετάζεται γραπτώς στα Ελληνικά με ερωτήσεις σύντομης απάντησης. Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία στις εξετάσεις είναι να επιτευχθεί οπωσδήποτε σε καθεμία από τις τρεις επιμέρους εξετάσεις τουλάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε).

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Αντισφαίριση

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα στοχεύει στην εισαγωγή των φοιτητών-τριών στο άθλημα της Αντισφαίρισης (Τένις), με την εκμάθηση της τεχνικής των βασικών κτυπημάτων και των ειδικών κανονισμών του, την εφαρμογή απλών μορφών τακτικής, καθώς και την επεξήγηση της ειδικής αγγλικής ορολογίας του. Ταυτόχρονα αναλύονται μέθοδοι και τρόποι διδασκαλίας για την μετάδοση των γνώσεων και των ικανοτήτων που αποκτήθηκαν σε άλλους ενδιαφερόμενους για το άθλημα (μαθητές ή αθλητές), που βρίσκονται σε αρχικό-αρχάριο επίπεδο. Με την απόκτηση εμπειριών και την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/ήτριες θα είναι σε θέση να:

- διεξάγουν οι ίδιοι ως παίκτες έναν απλό ή διπλό αγώνα δίχως την παρουσία διαιτητή,
- διαιτητεύσουν εφαρμόζοντας βασικούς κανονισμούς του αθλήματος,
- διδάξουν όσα στοιχεία έχουν μάθει σε αρχάριους ενδιαφερόμενους.

Περιεχόμενο Μαθήματος

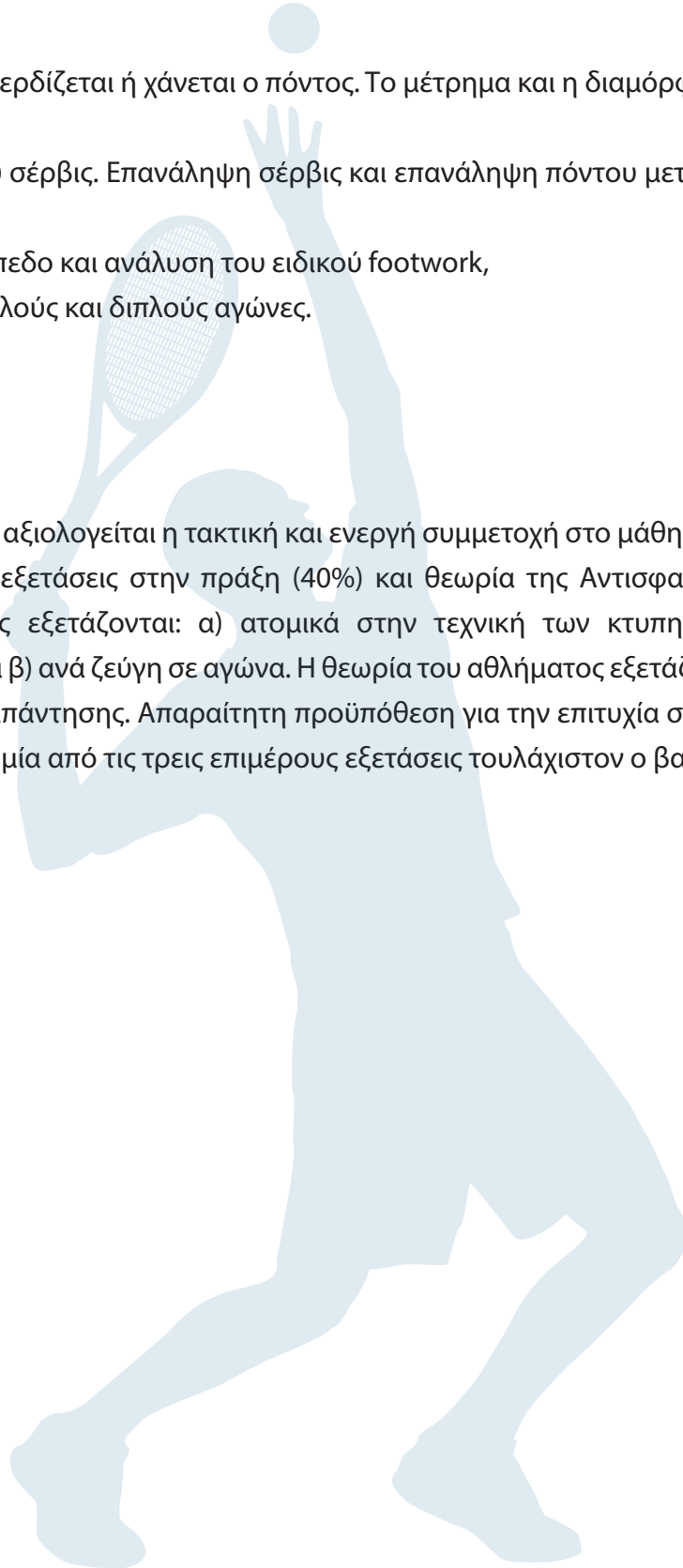
- Ασκήσεις εξοικείωσης με τον εξοπλισμό των παικτών (μπάλα και ρακέτα),
- γηπεδικές εγκαταστάσεις. Βασικές έννοιες, αγγλική ορολογία. Δυνατότητες διεξαγωγής του αθλήματος σε σχολικό περιβάλλον,
- μεθοδική διδασκαλία των βασικών κτυπημάτων, Ανάλυση κινηματικών χαρακτηριστικών τους. Συνήθη και πιθανά λάθη σε κάθε κτύπημα. Διόρθωση λαθών,
- θέση ετοιμότητας. Λαβή χειραψίας,
- εισαγωγή στο κτύπημα flatforehand από στάση, Προπόνηση τεχνικής,
- εισαγωγή στο flatbackhand, Λαβές της ρακέτας με την ελληνική και αγγλική ορολογία τους,
- παιχνίδι mini - tennis με διαγώνια και long κτυπήματα,
- χαμηλό σέρβις, Αριθμητικό μέτρημα πόντων,
- ασκήσεις ακριβείας για την τροφοδοσία με ρακέτα και ασκήσεις για τη σωστή κατεύθυνση της μπάλας. Η θηλιά και οι διάφορες φάσεις στην κίνηση της ρακέτας
- έναρξη αγώνα με κλήρωση και δυνατότητες επιλογής των παικτών,

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

- κανονισμοί του αθλήματος. Πως κερδίζεται ή χάνεται ο πόντος. Το μέτρημα και η διαμόρφωση του σκορ σε έναν αγώνα τένις,
- περιπτώσεις Footfault και άκυρου σέρβις. Επανάληψη σέρβις και επανάληψη πόντου μετά από let. Αλλαγή πλευράς γηπέδου,
- μετακινήσεις των παικτών στο γήπεδο και ανάλυση του ειδικού footwork,
- εισαγωγή και εμπέδωση στους απλούς και διπλούς αγώνες.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου αξιολογείται η τακτική και ενεργή συμμετοχή στο μάθημα (30%), ενώ στο τέλος του εξαμήνου ακολουθούν εξετάσεις στην πράξη (40%) και θεωρία της Αντισφαίρισης (30%). Στο πρακτικό μέρος οι φοιτητές/τριες εξετάζονται: α) ατομικά στην τεχνική των κτυπημάτων μετά από τροφοδοσία από το διδάσκοντα και β) ανά ζεύγη σε αγώνα. Η θεωρία του αθλήματος εξετάζεται γραπτώς στα Ελληνικά με ερωτήσεις σύντομης απάντησης. Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία στις εξετάσεις είναι να επιτευχθεί οπωσδήποτε σε καθεμία από τις τρεις επιμέρους εξετάσεις τουλάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε).





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Γιόγκα/Πιλάτες

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα αποτελεί το βασικό εισαγωγικό μάθημα στις αρχές που διέπουν τον σχεδιασμό και τη διδασκαλία ομαδικών ή ατομικών προγραμμάτων γιόγκα και πιλάτες με στόχο την προαγωγή της υγείας και της ευεξίας. Η ύλη του μαθήματος στοχεύει στην εισαγωγή των σπουδαστών στις βασικές αρχές της γιόγκα και του πιλάτες ως μορφών άσκησης, έτσι ώστε να κατανοηθεί η συνολική εικόνα της εφαρμογής τους με στόχο την προώθηση ενός υγιούς τρόπου ζωής. Ο φοιτητής αποκτά μία συνολική αντίληψη για το σχεδιασμό και τη διδακτική αυτών των μορφών άσκησης και με αυτή την έννοια το μάθημα αποτελεί βάση πάνω στην οποία συγκεκριμένες μεθοδολογίες και διαδικασίες αναπτύσσονται σε επιμέρους μαθήματα ειδίκευσης. Τέλος, στόχο του μαθήματος αποτελεί η κατανόηση από τους σπουδαστές της σημασίας της εφαρμογής των αρχών που διέπουν τον σχεδιασμό και τη διδασκαλία προγραμμάτων γιόγκα και πιλάτες με στόχο την προαγωγή της υγείας και της ευεξίας, σε ένα διακριτό επιστημονικό πεδίο/επάγγελμα.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητής / τρια θα:

- Έχει κατανοήσει τις βασικές αρχές που διέπουν τον σχεδιασμό και τη διδασκαλία προγραμμάτων άσκησης γιόγκα/ πιλάτες και τη σύνδεσή τους με την εφαρμογή τους στην πράξη.
- Έχει γνώση των μορφών άσκησης γιόγκα/ πιλάτες και των διδακτικών μεθόδων που χρησιμοποιούνται για την αποτελεσματικότερη προώθηση ενός υγιούς τρόπου ζωής, οι οποίες υποστηρίζονται από επιστημονικά εγχειρίδια προχωρημένου επιπέδου και ενσωματώνουν όλες τις σύγχρονες εξελίξεις στον χώρο της γιόγκα και του πιλάτες.
- Είναι σε θέση να διακρίνει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες μιας ομάδας ασκούμενων, ή ενός ασκούμενου, σε μία μελέτη περίπτωσης και να μπορεί να εκτιμήσει και να εφαρμόσει το κατάλληλο πρόγραμμα γιόγκα / πιλάτες.
- Μπορεί να χρησιμοποιεί τις βασικές στάσεις, κινήσεις της γιόγκα και του πιλάτες και τις αντίστοιχες διδακτικές προσεγγίσεις, επιλέγοντας την καταλληλότερη, ή συνδυασμό των καταλληλότερων για κάθε περίπτωση, επιδεικνύοντας επαγγελματική προσέγγιση για την επίλυση προβλημάτων που άπτονται των αρχών του σχεδιασμού και της διδασκαλίας προγραμμάτων γιόγκα και πιλάτες.
- Αναλύει και υπολογίζει τις βασικές ποσοτικές και ποιοτικές παραμέτρους (διάρκεια, συχνότητα, επαναλήψεις, στάσεις, ασκήσεις, όργανα) κατά τον σχεδιασμό και την υλοποίηση ενός προγράμματος γιόγκα/ πιλάτες.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

- Μπορεί να συνεργαστεί με τους συμφοιτητές του για να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν ένα σχέδιο προγράμματος γιόγκα/ πιλάτες σε μια μελέτη περίπτωσης που περιλαμβάνει την επιλογή των βασικών στάσεων/κινήσεων και τη διδακτική της (αναπνοές, επαναλήψεις, διάρκεια στάσης, χρήση μουσικής)
- Είναι σε θέση να κοινοποιεί και να παρουσιάζει πληροφορίες, ιδέες, προβλήματα και λύσεις τόσο σε ειδικευμένο, όσο και σε μη-ειδικευμένο κοινό (προφορική παρουσίαση), αλλά και πρακτικές συνεδρίες προγραμμάτων γιόγκα / πιλάτες (π.χ. μια συνεδρία πιλάτες με όργανα – ασκήσεις, μουϊκές ομάδες, επαναλήψεις, επιλογή οργάνων-swissball, rings – επιλογή μουσικής)

Περιεχόμενο Μαθήματος Yoga

- Ιστορία και Φιλοσοφία της Yoga. Τι είναι Yoga - Τι σημαίνει η λέξη Yoga - Ορισμοί της Yoga. Οφέλη της Yoga. Ανατολική Yoga - Δυτική Yoga (Διαφορές). 8 στάδια της Yoga (8 μονοπάτια της Yoga).
- Διάφορα είδη της Yoga που συναντάμε στο χώρο του Fitness. Asanas (Τι είναι - Βασικές Asanas - Παραλλαγές - Ευθυγράμμιση).
- Χαιρετισμοί στον Ήλιο (Sun Salutation A, B) Pranayama (Αναπνοές) - Διαλογισμός – Χαλάρωση. Οφέλη Αναπνοών και Διαλογισμού.
- Πλάνο μαθήματος - Οργάνωση μαθήματος - Τρόποι διδασκαλίας. Ενδείξεις - Αντενδείξεις στάσεων (asanas). Σημεία Προσοχής.
- Ανατομία -Κινησιολογία - Φυσιολογία της Yoga.
- Yoga& διαφορετικοί πληθυσμοί
- Yoga& διατροφή

Pilates

- Ιστορικά στοιχεία Pilates - Τι είναι Pilates. Οφέλη του Pilates. Βασικές Αρχές ενός προγράμματος Pilates - Στοιχεία "Μοντέρνου Pilates". Στάση Σώματος.
- Βασικά στοιχεία Ορθοσωμίας στον σύγχρονο άνθρωπο. Ο πυρήνας του ανθρώπινου σώματος -Μύες του περιπέου. Τεχνικές Αναπνοής. Ασκήσεις για τη βελτίωση της τεχνικής της αναπνοής
- Προθέρμανση – Προασκήσεις.
- Προτεινόμενη σειρά ασκήσεων σε βασικό & μεσαίο επίπεδο.
- Props Pilates (με ατομικά όργανα).
- Πλάνο μαθήματος - Οργάνωση μαθήματος. Αρχές διδασκαλίας. Ενδείξεις - Αντενδείξεις ασκήσεων. Σημεία Προσοχής. Pilates & διαφορετικοί πληθυσμοί.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει την εκτέλεση και παρουσίαση ενός προγράμματος γιόγκα ή πιλάτες.
- Προφορική τελική εξέταση (40%) που περιλαμβάνει: (α) Ανάλυση και εφαρμογή εννοιών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης, (β) Επίλυση προβλημάτων σχετικών με θέματα εφαρμογής των βασικών αρχών που διέπουν το σχεδιασμό προγραμμάτων γιόγκα και πιλάτες και (γ) Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων της θεωρίας.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Εισαγωγή στο ΤΑΕΚWONDO (WTF)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα στοχεύει στο να δώσει την ευκαιρία στο/στη φοιτητή/-ήτρια να γνωρίσει βασικά στοιχεία του αντικειμένου μέσα από την πρακτική εξάσκηση και τη θεωρία.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής /-ήτρια θα είναι σε θέση:

- να γνωρίζει τη φιλοσοφία του αθλήματος,
- να μπορεί λόγω του χαρακτήρα του αθλήματος να παρακολουθεί και να κατανοεί το άθλημα στην αγωνιστική του μορφή.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Θεωρία
- Βασικές στάσεις –θέσεις.
- Βασικές αποκρούσεις με τα χέρια και εκτέλεση διαφόρων ειδών γροθιές.
- Λακτίσματα. Εξάσκηση μετωπικών και πλαγιομετωπικών λακτισμάτων
- Λακτίσματα. Εξάσκηση συνδιασμού λακτισμάτων με αποκρούσεις και γροθιές
- Εξάσκηση σε μορφή αγώνα με ημιεπαφή
- Εκμάθηση του πρώτου πούμσε (1ο μάθημα)
- Εκμάθηση του πρώτου πούμσε (2ο μάθημα)
- 3-step sparring (1ο μάθημα)
- 3-step sparring (2ο μάθημα)
- One step sparring
- Κανονισμοί του αθλήματος
- Οργάνωση μιας προπόνησης.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική εξέταση: Τεχνική λακτισμάτων (25%), Τεχνική χεριών (25%), 3-step sparring (15%), One step sparring (15%)
- Προφορική εξέταση θεωρίας (20%)



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Ιστιοπλοΐα (μόνο στο εαρινό εξάμηνο)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Εξοικείωση των φοιτητών με τα βασικά στοιχεία τεχνικής του αθλήματος της Ιστιοπλοΐας και απόκτηση γνώσεων της Ιστιοπλοΐας αναψυχής. Η απόκτηση πρακτικής εμπειρίας με τις διάφορες τεχνικές πλοήγησης σκαφών ανοικτής θαλάσσης.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ιστορία του αθλήματος
- Ο εξοπλισμός του ιστιοπλόου
- Είδη σκαφών. Μέρη του σκάφους
- Είδη ανέμων. Πλεύσεις
- Αρμάτωμα σκάφους
- Δεσίματα και κόμποι
- Ναυτιλία
- Πλοήγηση σκάφους
- Πλοήγηση με εκπαιδευτή
- Χειρισμός σκότας μαΐστρας
- Χειρισμός σκότας φλόκου
- Χειρισμός τιμονιού
- Αλλαγές με αναστροφή και υποστροφή

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης
- Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων
- Προφορική Εξέταση





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Κατασκηνωτικά (μόνο στο εαρινό εξάμηνο)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα αποτελεί βασικό εισαγωγικό μάθημα για την απόκτηση θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων που αφορούν στον τρόπο λειτουργίας μίας κατασκήνωσης και στις δραστηριότητες που εκτελούνται από τα στελέχη των κατασκηνώσεων, έτσι ώστε να μπορέσουν να εργαστούν με επιτυχία στον χώρο αυτό, σε κατασκηνώσεις ατόμων τόσο χωρίς, όσο και με αναπηρία. Η ύλη του μαθήματος στοχεύει στην εισαγωγή των σπουδαστών στις βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις για τη λειτουργία των κατασκηνώσεων, αλλά και στις αθλητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες που οργανώνονται σε μία κατασκήνωση, έτσι ώστε να αποκτήσουν τις ικανότητες που απαιτούνται για την εργασία τους ως στελέχη σε μία κατασκήνωση. Ο φοιτητής αποκτά μία συνολική αντίληψη για τον τρόπο λειτουργίας μίας κατασκήνωσης και τις δραστηριότητες που εκτελούνται από τα στελέχη των κατασκηνώσεων, και με αυτή την έννοια, το μάθημα αποτελεί βάση πάνω στην οποία συγκεκριμένες μεθοδολογίες και διαδικασίες αναπτύσσονται σε επιμέρους μαθήματα ειδίκευσης.

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

- Έχει κατανοήσει τις βασικές αρχές που διέπουν τη λειτουργία των κατασκηνώσεων, αλλά και τις αθλητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες που οργανώνονται σε μία κατασκήνωση, και τη σύνδεσής τους με την εφαρμογή τους στην πράξη.
- Έχει γνώση των βασικών αρχών για τη λειτουργία μιας κατασκήνωσης και την οργάνωση αθλητικών και άλλων εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, οι οποίες υποστηρίζονται από επιστημονικά εγχειρίδια προχωρημένου επιπέδου και ενσωματώνουν όλες τις σύγχρονες εξελίξεις στο χώρο της οργάνωσης/διοίκησης των κατασκηνώσεων.
- Είναι σε θέση να διακρίνει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες μιας ομάδας ατόμων, ή ενός ατόμου (με αναπηρία), σε μία μελέτη περίπτωσης και να μπορεί να εκτιμήσει και να εφαρμόσει τις κατάλληλες μεθόδους για τη λειτουργία μιας κατασκήνωσης, ή την οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων στην κατασκήνωση.
- Να αναλύει και να υπολογίζει τις βασικές ποσοτικές και ποιοτικές παραμέτρους (εξοπλισμός, εγκαταστάσεις, διαχείριση κινδύνων, προσπελασιμότητα για άτομα με αναπηρία) κατά τη συμμετοχή του, ως στέλεχος μιας κατασκήνωσης.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

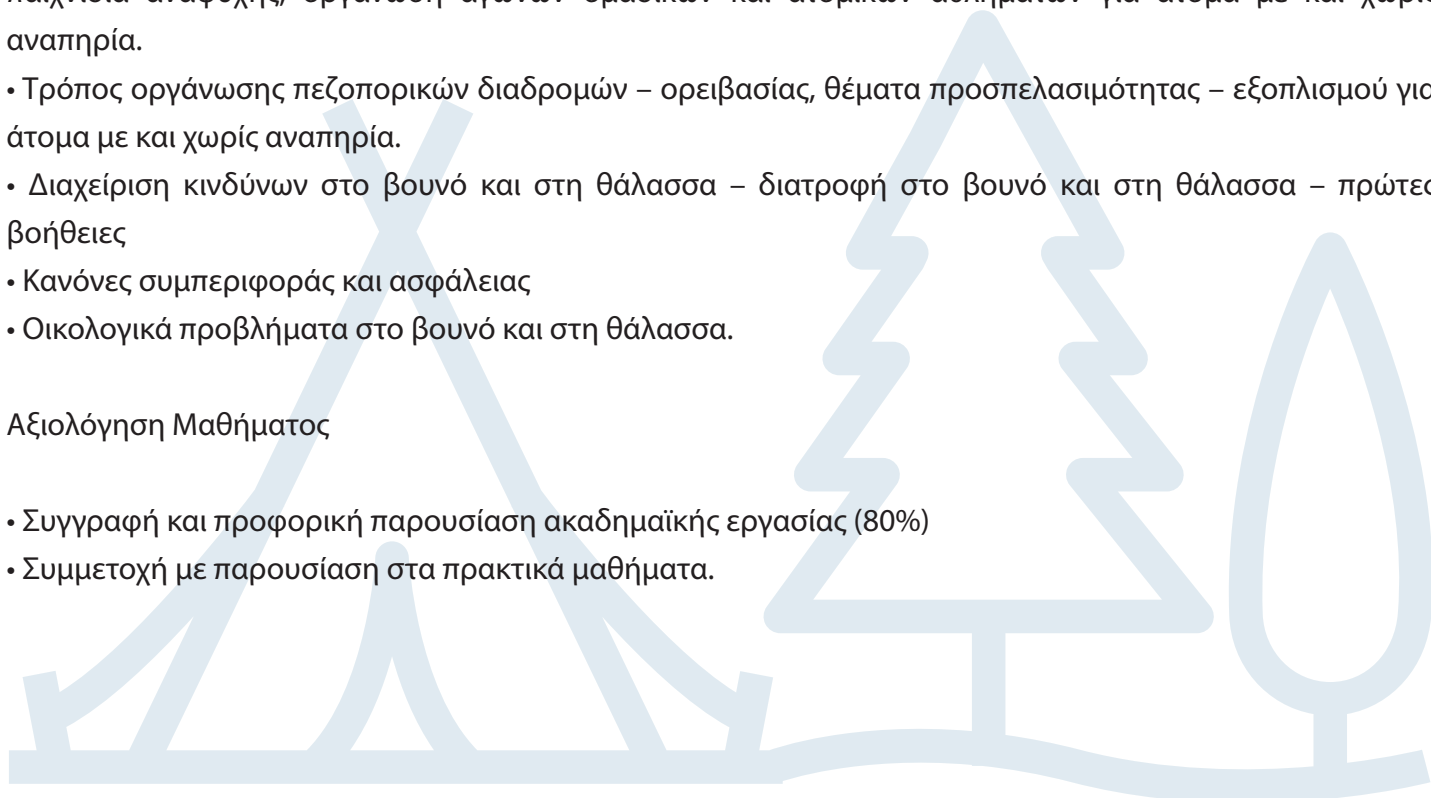
- Να συνεργαστεί με τους συμφοιτητές του για να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν ένα σχέδιο προγράμματος αθλητικών δραστηριοτήτων και δραστηριοτήτων αναψυχής και εκπαιδευτικών παιχνιδιών στην κατασκήνωση.
- Να είναι σε θέση να κοινοποιεί και να παρουσιάζει πληροφορίες, ιδέες, προβλήματα και λύσεις τόσο σε ειδικευμένο, όσο και σε μη-ειδικευμένο κοινό (προφορική παρουσίαση), αλλά και πρακτικές συνεδρίες αθλητικών δραστηριοτήτων, ή παιχνιδιών (π.χ. μια συνεδρία προπόνησης σε ένα ομαδικό άθλημα, οργάνωση μιας ενότητας παιδαγωγικών παιχνιδιών με συγκεκριμένη θεματολογία).

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Θεωρητικές προσεγγίσεις για τη λειτουργία των κατασκηνώσεων: ιστορική εξέλιξη, θεσμικό πλαίσιο, νομοθεσία, επαγγελματική αποκατάσταση και νέες τάσεις στο χώρο των κατασκηνώσεων για άτομα με και χωρίς αναπηρία.
- Οργάνωση και λειτουργία μιας κατασκήνωσης για άτομα με και χωρίς αναπηρία.
- Διοίκηση και διαχείριση μιας κατασκήνωσης για άτομα με και χωρίς αναπηρία: προφίλ στελεχών, εκπαίδευση επιμόρφωση στελεχών, αρμοδιότητες στελεχών.
- Σχεδιασμός και υλοποίηση εκπαιδευτικών- αθλητικών δραστηριοτήτων: παιδαγωγικά παιχνίδια και παιχνίδια αναψυχής, οργάνωση αγώνων ομαδικών και ατομικών αθλημάτων για άτομα με και χωρίς αναπηρία.
- Τρόπος οργάνωσης πεζοπορικών διαδρομών – ορειβασίας, θέματα προσπελασιμότητας – εξοπλισμού για άτομα με και χωρίς αναπηρία.
- Διαχείριση κινδύνων στο βουνό και στη θάλασσα – διατροφή στο βουνό και στη θάλασσα – πρώτες βοήθειες
- Κανόνες συμπεριφοράς και ασφάλειας
- Οικολογικά προβλήματα στο βουνό και στη θάλασσα.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Συγγραφή και προφορική παρουσίαση ακαδημαϊκής εργασίας (80%)
- Συμμετοχή με παρουσίαση στα πρακτικά μαθήματα.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δ' ΕΤΟΣ

Κινητικό θεατρικό παιχνίδι (μόνο στο χειμερινό εξάμηνο)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα στοχεύει στο να δώσει στον/στη φοιτητή /-ήτρια γενικές γνώσεις για το αντικείμενο και επιπλέον στο να αντιπαρατεθεί με τις προσωπικές του/της ικανότητες έκφρασης μέσα από το σώμα και την κίνηση, να τις καλλιεργήσει και να τις διευρύνει.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής /-ήτρια θα είναι σε θέση να μπορεί να οργανώσει σε τμήματα της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, μαθήματα κινητικού θεατρικού παιχνιδιού, προκειμένου να εκπληρώσει και τους αισθητικούς, ηθικούς και κινητικούς στόχους, που θέτει το αναλυτικό πρόγραμμα.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Βασικές αρχές του κινητικού θεάτρου
- Μέθοδοι του κινητικού θεάτρου
- Θεατρικό παιχνίδι με κίνηση και από κίνηση
- Τεχνικές παντομίμας
- Σχέση μουσικής και κίνησης
- Έκφραση του σώματος σε συνδυασμό με θορύβους, γλώσσα, τραγούδι και μουσική.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές/-ήτριες υποχρεούνται να παρουσιάσουν σε ομάδες των 4-5 ατόμων, ένα αυτοσχέδιο μονόπρακτο κινητικού θεατρικού παιχνιδιού, εμπνευσμένο από τη θεματολογία του εξαμήνου.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Κωπηλασία (μόνο στο εαρινό εξάμηνο)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Η απόκτηση βασικών γνώσεων σχετικά με τις κωπηλατικές τεχνικές και την πλοήγηση σκαφών.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ιστορική εξέλιξη. Περιεχόμενο μαθήματος
- Βασικός εξοπλισμός. Είδη σκαφών
- Κατηγορίες αθλητών. Οργάνωση αγώνων
- Τεχνική διπλών κουπιών
- Τεχνική πλευρικής κωπηλασίας
- Είσοδος-έξοδος από το σκάφος
- Ασκήσεις ισορροπίας με βοηθό, θέση ασφάλειας
- Εφαρμογή της τεχνικής των διπλών κουπιών στο σκάφος
- Εφαρμογή της πλευρικής κωπηλασίας στο σκάφος
- Κινήσεις σκάφους (ανάκρουση, διακοπή, στροφή)
- Συγχρονισμός
- Κατηγορίες αθλητών. Οργάνωση αγώνων. Κανονισμοί
- Ανακεφαλαίωση

Αξιολόγηση Μαθήματος

Πρακτική εκτέλεση και επίδειξη τεχνικής του αθλήματος. Γραπτή εργασία σε θεματολογία σχετική με την κωπηλασία.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Λατινοαμερικάνικοι κοινωνικοί χοροί

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα απευθύνεται σε αρχάριους/ες ενδιαφερόμενους/ες χορευτές/τριες. Στοχεύει στην εκμάθηση της τεχνικής βασικών βημάτων και φιγούρων των Κοινωνικών χορών SalsaCubana, Bachata και ορισμένων άλλων λιγότερο γνωστών, αλλά πολύ επίκαιρων και παγκόσμια διαδεδομένων χορών με ρίζες στην κουβανική παράδοση, με παράλληλη εξοικείωση με τη μουσική και τους ιδιάζοντες ρυθμούς τους.

Με την απόκτηση εμπειριών και την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/ήτριες θα είναι σε θέση:

- να αναγνωρίζουν και να διακρίνουν μουσικά μοτίβα της SalsaCubana, της Bachata και άλλων συναφών χορών,
- να μπορούν αυτόνομα να χορέψουν τους χορούς που διδάχθηκαν είτε ατομικά, είτε σε ζευγάρι ή σε ομαδική κυκλική διάταξη,
- να μεταδώσουν τις γνώσεις και τις ικανότητες που απόκτησαν σε άλλους ενδιαφερόμενους για το ίδιο είδος χορού, που βρίσκονται σε αρχάριο επίπεδο.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Βασικές έννοιες, ιστορικά στοιχεία, Orishas, μουσικά όργανα και εξέλιξη του παραδοσιακού Κοινωνικού χορού της Κουβανέζικης Σάλσα. Αντίστοιχα Φεστιβάλ και χορευτικοί διαγωνισμοί σε παγκόσμιο επίπεδο και στην Ελλάδα. Σωστή χορευτική συμπεριφορά (Dance Etiquette) και των δύο φύλων στην πίστα. Αποτροπή κινδύνων τραυματισμού των χορευτών - συγχορευτών.
- Μεθοδική διδασκαλία της SalsaCubana.
- Εξοικείωση με το βασικό βήμα, συνδυασμοί βημάτων με αλλαγές κατεύθυνσης, ανοιχτή και κλειστή θέση στο κράτημα της ντάμας.
- Στροφές ντάμας και καβαλιέρου.
- Απλές φιγούρες (Reversala, Enchufla, Setenda, Pasealakπ.) στο ζευγάρι με επιτόπια εκτέλεση και με ελεύθερη κίνηση στον χώρο.
- Εισαγωγή και εξάσκηση στη σωστή εκτέλεση του «Dilequeno».

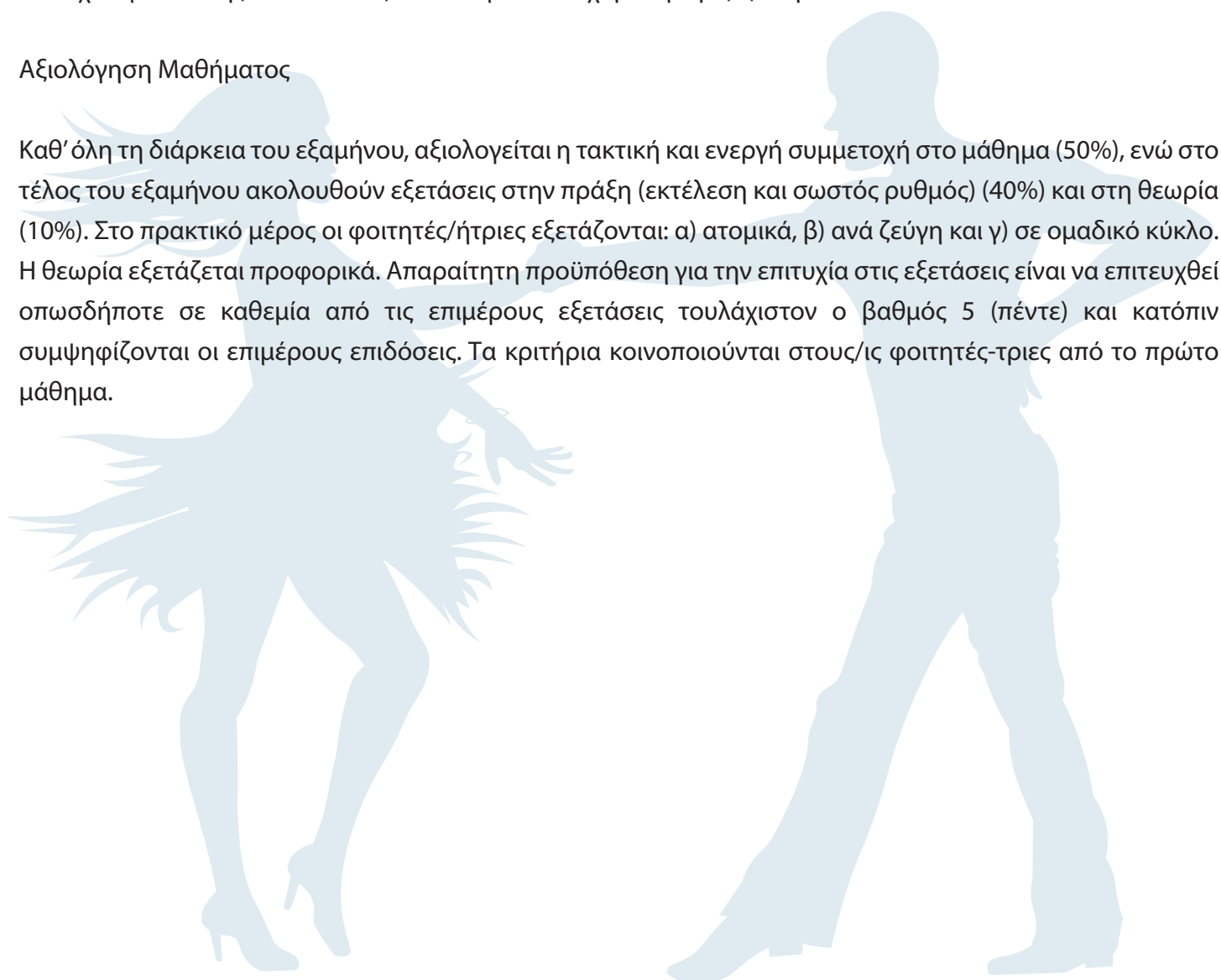


ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

- Εκμάθηση Ρυθμού και βήματος Clave, μέτρημα 6 και 8 βημάτων (Timba).
- Βήματα Ρούμπα σε σόλο εκτέλεση, και για τον καβαλιέρο και για τη ντάμα.
- Εισαγωγή στον ομαδικό κυκλικό χορό Rueda (deCasino), απλές φιγούρες και κίνηση arriba - abajo. Ο «Cantante» και οι εντολές του προς τους συγχορευτές του.
- Μεθοδική διδασκαλία της Bachata.
- Βασικό βήμα, συνδυασμοί βημάτων με αλλαγές κατεύθυνσης.
- Ανοιχτή θέση, κλειστή θέση σε χαλαρό Frame και κλειστή θέση με συγκεκριμένα σημεία επαφής στο κράτημα της ντάμας.
- Μέτρημα «μονού», «διπλού» και «τετραπλού» ρυθμού - λικνίσματα.
- Στροφές ντάμας και καβαλιέρου, μεμονωμένα και συγχρονισμένα.
- Απλές φιγούρες στο ζευγάρι με κίνηση «σταυρού» και κατόπιν κίνηση με ανάπτυξη στον χώρο.
- Στοιχεία μεθοδικής διδασκαλίας άλλων ομαδικών χορών με ρίζες στην SalsaCubana.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου, αξιολογείται η τακτική και ενεργή συμμετοχή στο μάθημα (50%), ενώ στο τέλος του εξαμήνου ακολουθούν εξετάσεις στην πράξη (εκτέλεση και σωστός ρυθμός) (40%) και στη θεωρία (10%). Στο πρακτικό μέρος οι φοιτητές/ήτριες εξετάζονται: α) ατομικά, β) ανά ζεύγη και γ) σε ομαδικό κύκλο. Η θεωρία εξετάζεται προφορικά. Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία στις εξετάσεις είναι να επιτευχθεί οπωσδήποτε σε καθεμία από τις επιμέρους εξετάσεις τουλάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε) και κατόπιν συμψηφίζονται οι επιμέρους επιδόσεις. Τα κριτήρια κοινοποιούνται στους/ις φοιτητές-τριες από το πρώτο μάθημα.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Ναυαγοσωστική

Μαθησιακά Αποτελέσματα

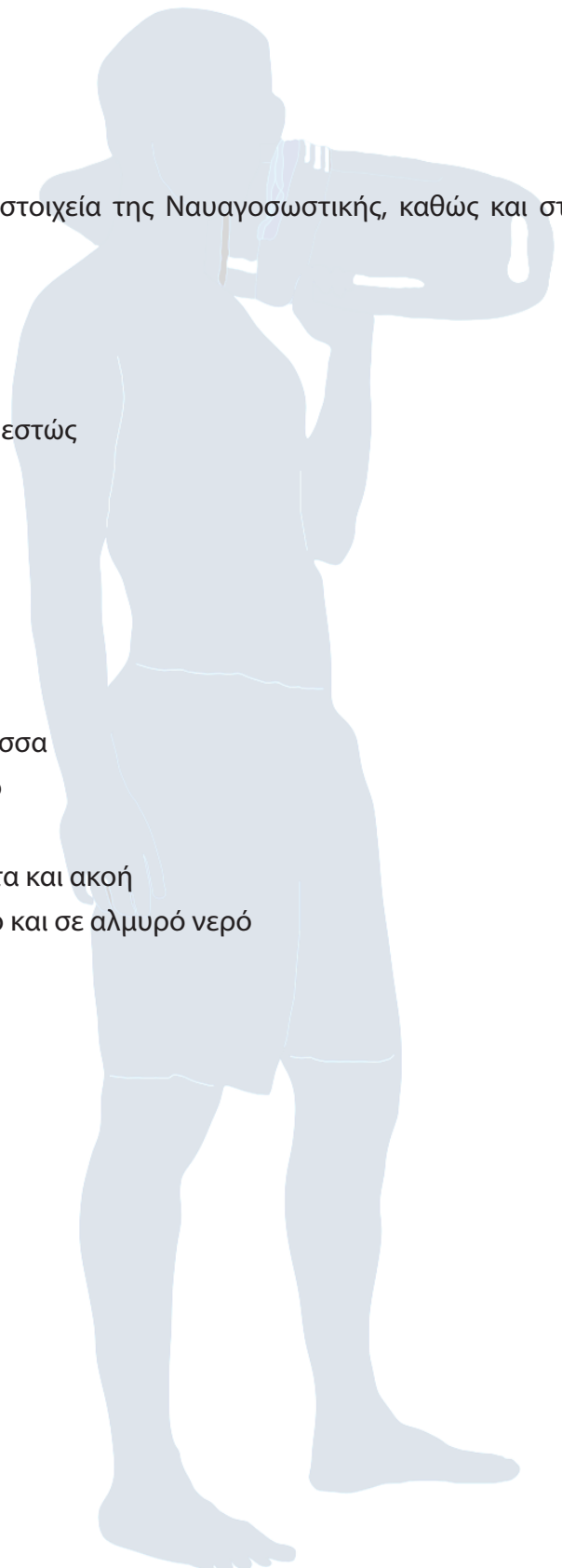
Το μάθημα στοχεύει στην ενημέρωση πάνω στα βασικά στοιχεία της Ναυαγοσωστικής, καθώς και στην εκμάθηση τεχνικών διάσωσης και παροχής βοήθειας.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Περιεχόμενο μαθήματος. Βασικός εξοπλισμός. Νομικό καθεστώς
- Ιδιότητες του νερού. Βασικές κολυμβητικές κινήσεις
- Κολυμβητικές κινήσεις Ναυαγοσωστικής
- Είσοδοι στο νερό
- Πρόσθια και πλάγια κολύμβηση
- Κολύμβηση για φυσική κατάσταση
- Κολύμβηση με ρούχα. Σωσίβια με ρούχα
- Τεχνικές διάσωσης στην πισίνα, λίμνη, ποταμό και τη θάλασσα
- Τεχνικές απελευθέρωσης. Τεχνικές ρυμούλκησης στο νερό
- Τεχνικές μεταφοράς στην ξηρά. Ελεύθερη κατάδυση
- Υποβρύχια κολύμβηση. Κράτημα της αναπνοής. Ορατότητα και ακοή
- Φυσιολογία του πνιγμού. Ξηρός πνιγμός. Πνιγμός σε γλυκό και σε αλμυρό νερό
- Τεχνητή αναπνοή. Καρδιακές μαλάξεις

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική Εξέταση 50%
- Γραπτή Εξέταση 50%





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Ποδόσφαιρο κλειστού χώρου

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

- γνωρίζουν τους κανονισμούς του παιχνιδιού
- αναλύουν και να διδάσκουν τις βασικές τεχνικές κινήσεις στο ποδόσφαιρο σε αρχάριους (π.χ. μαθητές σχολείου)
- μπορούν να διδάξουν ορισμένα βασικά συστήματα τακτικής μιας ομάδας
- μπορούν να οργανώσουν ένα πλάνο προπόνησης μιας ομάδας αρχαρίων.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Διδακτικές μέθοδοι προπόνησης της τεχνικής και των διάφορων επιδεξιοτήτων του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου κλειστού χώρου.
- Οδήγημα της μπάλας. Τεχνικά στοιχεία του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου κλειστού χώρου. Πρακτικές ασκήσεις.
- Υποδοχή της μπάλας. Τεχνικά στοιχεία του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου κλειστού χώρου. Σταμάτημα της μπάλας με άλλα μέρη του σώματος. Πρακτικές ασκήσεις.
- Κυριαρχία της μπάλας και μεταβιβάσεις. Τεχνικά στοιχεία του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου κλειστού χώρου. Τα χαρακτηριστικά της κοντινής πάσας. Πρακτικές ασκήσεις.
- Το σουτ. Τεχνικά στοιχεία του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου κλειστού χώρου. Είδη σουτ και ανάλυση των παραγόντων που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα ενός σουτ. Πρακτικές ασκήσεις.
- Η ντρίπλα. Τεχνικά στοιχεία του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου κλειστού χώρου. Βασικές αρχές της ντρίπλας. Η σχέση της ντρίπλας με την εξέλιξη του παιχνιδιού. Πρακτικές ασκήσεις και οργάνωση γηπέδου για την εκμάθησή της.
- Η κεφαλιά. Τεχνικά στοιχεία του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου κλειστού χώρου. Τεχνική ανάλυση της κεφαλιάς. Πρακτικές ασκήσεις.
- Η τεχνική του τερματοφύλακα. Τεχνικά στοιχεία του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου κλειστού χώρου. Πρακτικές ασκήσεις για τερματοφύλακες.

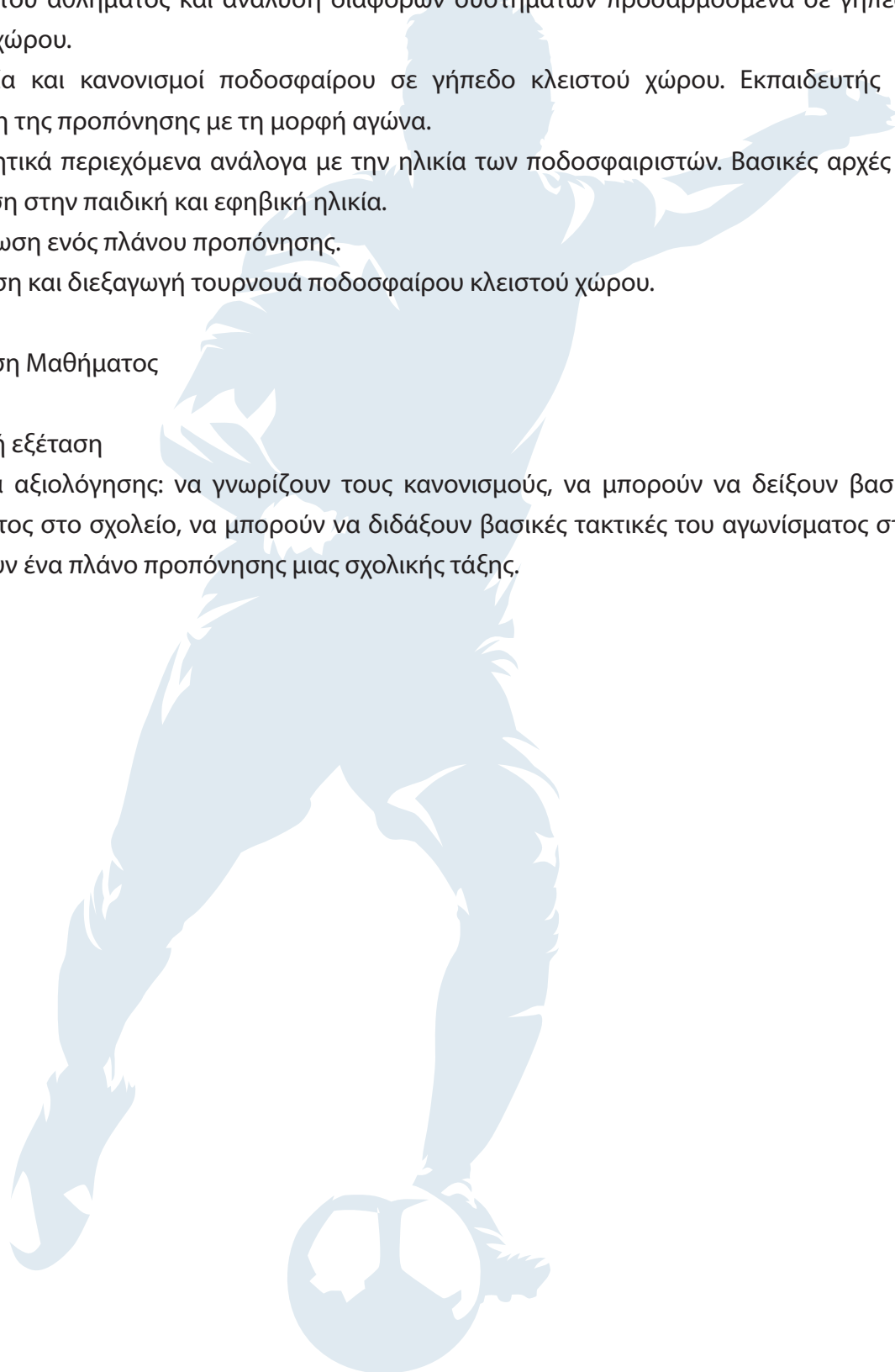


ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

- Τακτική του αθλήματος και ανάλυση διαφόρων συστημάτων προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου κλειστού χώρου.
- Διαιτησία και κανονισμοί ποδοσφαίρου σε γήπεδο κλειστού χώρου. Εκπαιδευτής και προπονητής. Οργάνωση της προπόνησης με τη μορφή αγώνα.
- Προπονητικά περιεχόμενα ανάλογα με την ηλικία των ποδοσφαιριστών. Βασικές αρχές που διέπουν την προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία.
- Η οργάνωση ενός πλάνου προπόνησης.
- Οργάνωση και διεξαγωγή τουρνουά ποδοσφαίρου κλειστού χώρου.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική εξέταση
- Κριτήρια αξιολόγησης: να γνωρίζουν τους κανονισμούς, να μπορούν να δείξουν βασικές τεχνικές του αγωνίσματος στο σχολείο, να μπορούν να διδάξουν βασικές τακτικές του αγωνίσματος στο σχολείο και να σχεδιάσουν ένα πλάνο προπόνησης μιας σχολικής τάξης.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Ποδόσφαιρο 5 Χ 5

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

- γνωρίζουν τους κανονισμούς του παιχνιδιού
- αναλύουν και να διδάσκουν τις βασικές τεχνικές κινήσεις στο ποδόσφαιρο σε αρχάριους (π.χ. μαθητές σχολείου)
- μπορούν να διδάξουν ορισμένα βασικά συστήματα τακτικής μιας ομάδας
- μπορούν να οργανώσουν ένα πλάνο προπόνησης μιας ομάδας αρχαρίων

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Διδακτικές μέθοδοι προπόνησης της τεχνικής και των διάφορων επιδεξιοτήτων του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου 5Χ5.
- Οδήγημα της μπάλας. Τεχνικά στοιχεία προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου 5Χ5. Πρακτικές ασκήσεις.
- Κυριαρχία της μπάλας και μεταβιβάσεις. Τεχνικά στοιχεία προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου 5Χ5. Τα χαρακτηριστικά της κοντινής πάσας. Πάσα με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού. Πρακτικές ασκήσεις.
- Υποδοχή της μπάλας. Τεχνικά στοιχεία προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου 5Χ5. Σταμάτημα της μπάλας με άλλα μέρη του σώματος. Πρακτικές ασκήσεις.
- Το σουτ. Τεχνικά στοιχεία προσαρμοσμένα σε χώρο ποδοσφαίρου 5Χ5. Είδη σουτ και ανάλυση των παραγόντων που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα ενός σουτ. Πρακτικές ασκήσεις.
- Η ντρίπλα. Τεχνικά στοιχεία προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου 5Χ5. Βασικές αρχές της ντρίπλας. Η σχέση της ντρίπλας με την εξέλιξη του παιχνιδιού. Πρακτικές ασκήσεις και οργάνωση γηπέδου για την εκμάθησή της.
- Η κεφαλιά. Τεχνικά στοιχεία προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου 5Χ5. Τεχνική ανάλυση της κεφαλιάς. Πρακτικές ασκήσεις.

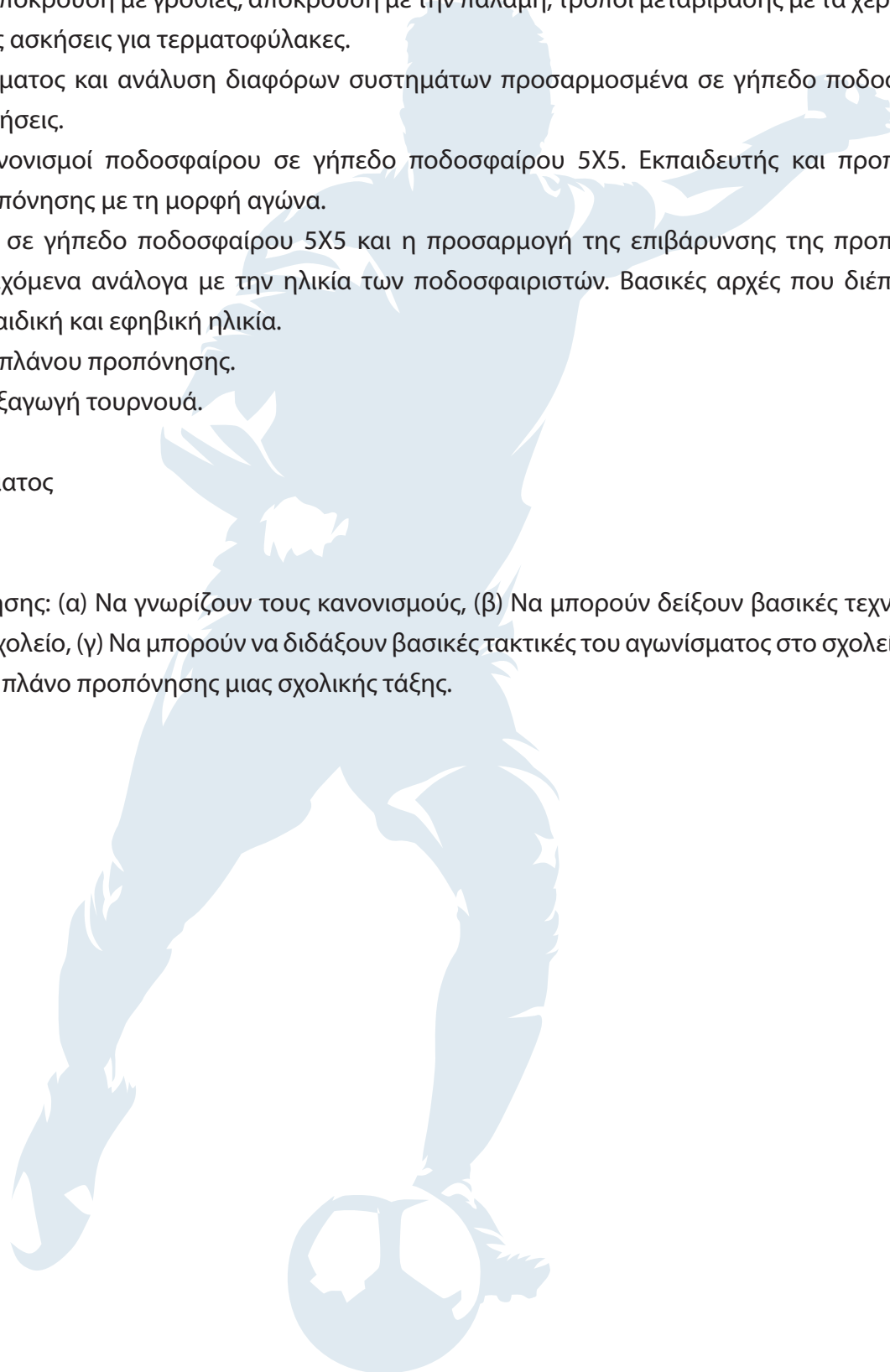


ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

- Η τεχνική του τερματοφύλακα. Τεχνικά στοιχεία προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου 5Χ5. Πιάσιμο της μπάλας πλευρικά, απόκρουση με γροθιές, απόκρουση με την παλάμη, τρόποι μεταβίβασης με τα χέρια και με τα πόδια. Πρακτικές ασκήσεις για τερματοφύλακες.
- Τακτική του αθλήματος και ανάλυση διαφόρων συστημάτων προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου 5Χ5. Πρακτικές ασκήσεις.
- Διαιτησία και κανονισμοί ποδοσφαίρου σε γήπεδο ποδοσφαίρου 5Χ5. Εκπαιδευτής και προπονητής. Οργάνωση της προπόνησης με τη μορφή αγώνα.
- Οι ιδιαιτερότητες σε γήπεδο ποδοσφαίρου 5Χ5 και η προσαρμογή της επιβάρυνσης της προπόνησης. Προπονητικά περιεχόμενα ανάλογα με την ηλικία των ποδοσφαιριστών. Βασικές αρχές που διέπουν την προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία.
- Η οργάνωση ενός πλάνου προπόνησης.
- Οργάνωση και διεξαγωγή τουρνουά.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική εξέταση
- Κριτήρια αξιολόγησης: (α) Να γνωρίζουν τους κανονισμούς, (β) Να μπορούν δείξουν βασικές τεχνικές του αγωνίσματος στο σχολείο, (γ) Να μπορούν να διδάξουν βασικές τακτικές του αγωνίσματος στο σχολείο και (δ) Να σχεδιάσουν ένα πλάνο προπόνησης μιας σχολικής τάξης.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Προσχολική Φυσική Αγωγή

Μαθησιακά Αποτελέσματα

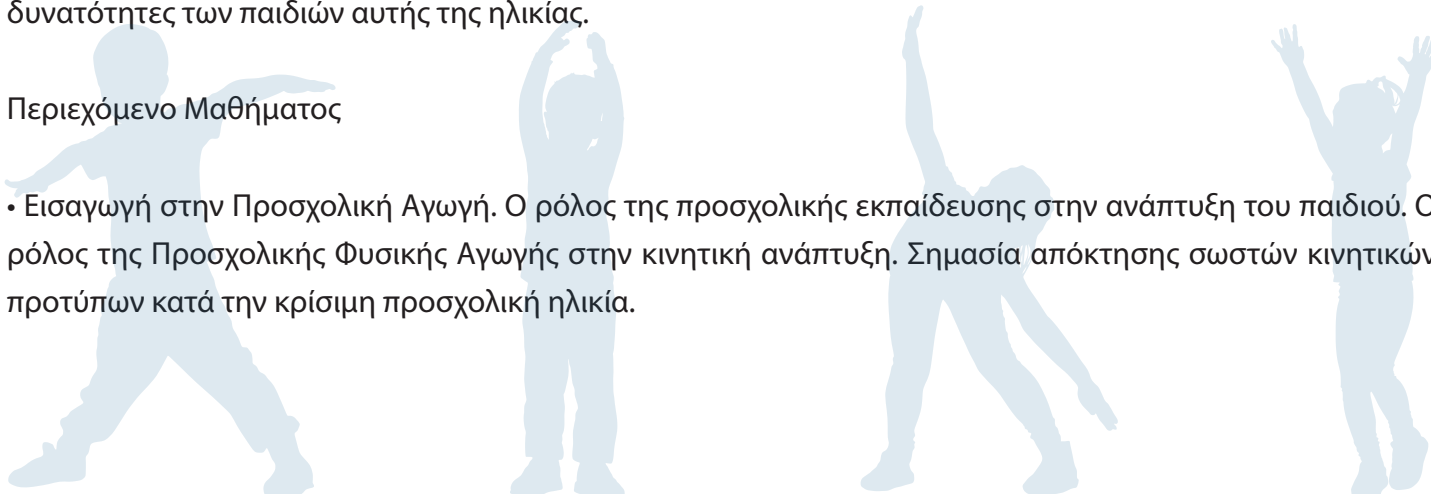
Το μάθημα αναφέρεται στις βασικές αρχές της προσχολικής αγωγής και στις έννοιες που αφορούν στην ανάπτυξη των ψυχοκινητικών δεξιοτήτων και την εκπαίδευση των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Σκοπός του μαθήματος είναι η διδασκαλία και ο σχεδιασμός κατάλληλων κινητικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών για την ανάπτυξη των γλωσσικών, κοινωνικών, γνωστικών και κινητικών δεξιοτήτων, καθώς και της υγείας και της καλής φυσικής κατάστασης των παιδιών προσχολικής ηλικίας.

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

- Να γνωρίζει τα βασικά στάδια της ψυχοκινητικής ανάπτυξης έτσι ώστε να μπορεί να διαμορφώσει ένα πρόγραμμα κινητικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών βασισμένο στις εκπαιδευτικές ανάγκες των παιδιών της προσχολικής ηλικίας.
- Να έχει γνώση των εργαλείων εκτίμησης της ψυχοκινητικής ανάπτυξης των παιδιών προσχολικής ηλικίας έτσι ώστε να μπορεί να αξιολογήσει το επίπεδο ικανοτήτων του εκάστοτε μαθητή και να θέσει τους στόχους του μαθήματος.
- Να γνωρίζει τις επιπτώσεις των διαφορετικών περιβαλλοντικών συνθηκών (οικονομικό- κοινωνικό, μορφωτικό επίπεδο γονιών) στην ψυχοκινητική ανάπτυξη των παιδιών και να μπορεί να προσφέρει ένα ισότιμο εκπαιδευτικό περιβάλλον μάθησης σε όλα τα παιδιά.
- Να γνωρίζει τις διαφορετικές προσδοκίες του κοινωνικού περιβάλλοντος με βάση το φύλο του παιδιού και τις συνέπειες στην ανάπτυξη των αδρών και λεπτών κινητικών δεξιοτήτων τους.
- Να μπορεί να σχεδιάζει και να εφαρμόζει κατάλληλα προγράμματα φυσικής αγωγής θέτοντας μακροπρόθεσμους και βραχυπρόθεσμους στόχους που θα ανταποκρίνονται στις πραγματικές απαιτήσεις και δυνατότητες των παιδιών αυτής της ηλικίας.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στην Προσχολική Αγωγή. Ο ρόλος της προσχολικής εκπαίδευσης στην ανάπτυξη του παιδιού. Ο ρόλος της Προσχολικής Φυσικής Αγωγής στην κινητική ανάπτυξη. Σημασία απόκτησης σωστών κινητικών προτύπων κατά την κρίσιμη προσχολική ηλικία.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

- Ψυχοκινητική αγωγή. Μάθηση μέσα από την κίνηση. Εκμάθηση κινητικών δραστηριοτήτων για τη βελτίωση και τον έλεγχο της κινητικότητας, την κατανόηση του σωματικού σχήματος, των εννοιών του χώρου, του χρόνου και του ρυθμού.
- Προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση και ανάπτυξη αδρών και λεπτών κινητικών δεξιοτήτων.
- Εκμάθηση ασκήσεων για αντίληψη του σχήματος του σώματος, διάκριση πλευρών, προσανατολισμού στο χώρο, οπτικής και ακουστικής αντίληψης, έκφρασης.
- Ο ρόλος του εκπαιδευτικού. Βασικές μέθοδοι διδασκαλίας. Παιχνίδια γνωριμίας και εμπύχωσης της ομάδας.
- Κινητικά παιχνίδια. Προσαρμογή δραστηριοτήτων και παιχνιδιών στις ανάγκες και δυνατότητες των παιδιών προσχολικής ηλικίας.
- Οργάνωση ημερησίου προγράμματος (βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι στόχοι, κατάλληλος σχεδιασμός, δραστηριότητες ανάλογες των δυνατοτήτων των παιδιών και του διαθέσιμου χώρου, καθορισμός έντασης και διάρκειας, ιεράρχηση υλικών ανάλογα με την επιβάρυνση).
- Όργανα και υλικά. Χρήση καθημερινών υλικών στο παιχνίδι και τη γυμναστική. Προσαρμογή «σταθερών» και φορητών οργάνων κατάλληλη για την προσχολική ηλικία.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Γραπτή τελική εξέταση (40%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις σύντομης απάντησης
- Παρουσίαση προγράμματος άσκησης στην τάξη (40%)
- Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων που αξιολογείται με παρουσία εργασίας στους συμφοιτητές τους (20%).





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες (μόνο στο εαρινό εξάμηνο)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν, να οργανώνουν, να αξιολογούν και να εκτελούν με ασφάλεια μία σειρά εαρινών και θερινών υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων που διεξάγονται στο υγρό στοιχείο, σε παραλίμνιο, αλλά και σε ορεινό-ημιορεινό περιβάλλον. Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος, παράλληλα με το σχεδιασμό των υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων, στοχεύει να φέρει σε επαφή τους φοιτητές/τριες με τη γοργά αναπτυσσόμενη «βιομηχανία» της αθλητικής αναψυχής και του ελεύθερου χρόνου, μέσω της περιπτωσιακής παρουσίασης-μελέτης τοπικών εταιρειών αυτού του χώρου.

Περιεχόμενο Μαθήματος

Τα μαθήματα διεξάγονται στο τέλος του εαρινού εξαμήνου ως εντατικό σεμινάριο. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται σε ζητήματα ασφάλειας, πρόληψης και αποφυγής ατυχημάτων των συμμετεχόντων. Προσφέρονται οι εξής δράσεις:

- Ορεινή πεζοπορία:

εξοπλισμός, σχεδιασμός διαδρομών, περιεχόμενο σακιδίου πλάτης, αποφυγή κινδύνων.

- Ορεινή ποδηλασία (mountainbike):

επιλογή και ρύθμιση ποδηλάτου και κράνους, διαδρομές αυξανόμενης δυσκολίας.

- Τοξοβολία:

επεξήγηση και επίδειξη τεχνικής, αυστηρή τήρηση των μέτρων για την πρόληψη ατυχημάτων, στόχευση από απόσταση 20 μέτρων και αξιολόγηση της ευστοχίας των φοιτητών/τριών.

- Αναρρίχηση σε προπονητικό τοίχο:

εξοπλισμός, εξαρτήματα (Botrie, προστατευτικό κράνος, Carabiner, σχοινιά, κλπ) και τεχνικές για το δέσιμο και την ασφάλιση του ασκούμενου από εκπαιδευμένο βοηθό. Τα διαφορετικά κρατήματα («χούφτες») και επιλογή αναρριχητικής διαδρομής στον τοίχο.

- Flying fox:

ταυτόχρονη αιώρηση δύο ατόμων σε συρματόσχοινο 50 μέτρων με ειδικό εξοπλισμό και ασφάλιση από ειδικευμένους βοηθούς στην αφετηρία και τον τερματισμό της διαδρομής.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

- Canoeing:

λιμναία διαδρομή, περίπου 2,5 ωρών, σε τρίκοπες λέμβους

- Ιππασία:

επεξήγηση καθοδήγησης του αλόγου, και περιηγητική διαδρομή σε ορεινή περιοχή με μέτρια υψομετρική διαφορά.

- Ποδηλασία σε δημόσιο ασφάλτινο δρόμο:

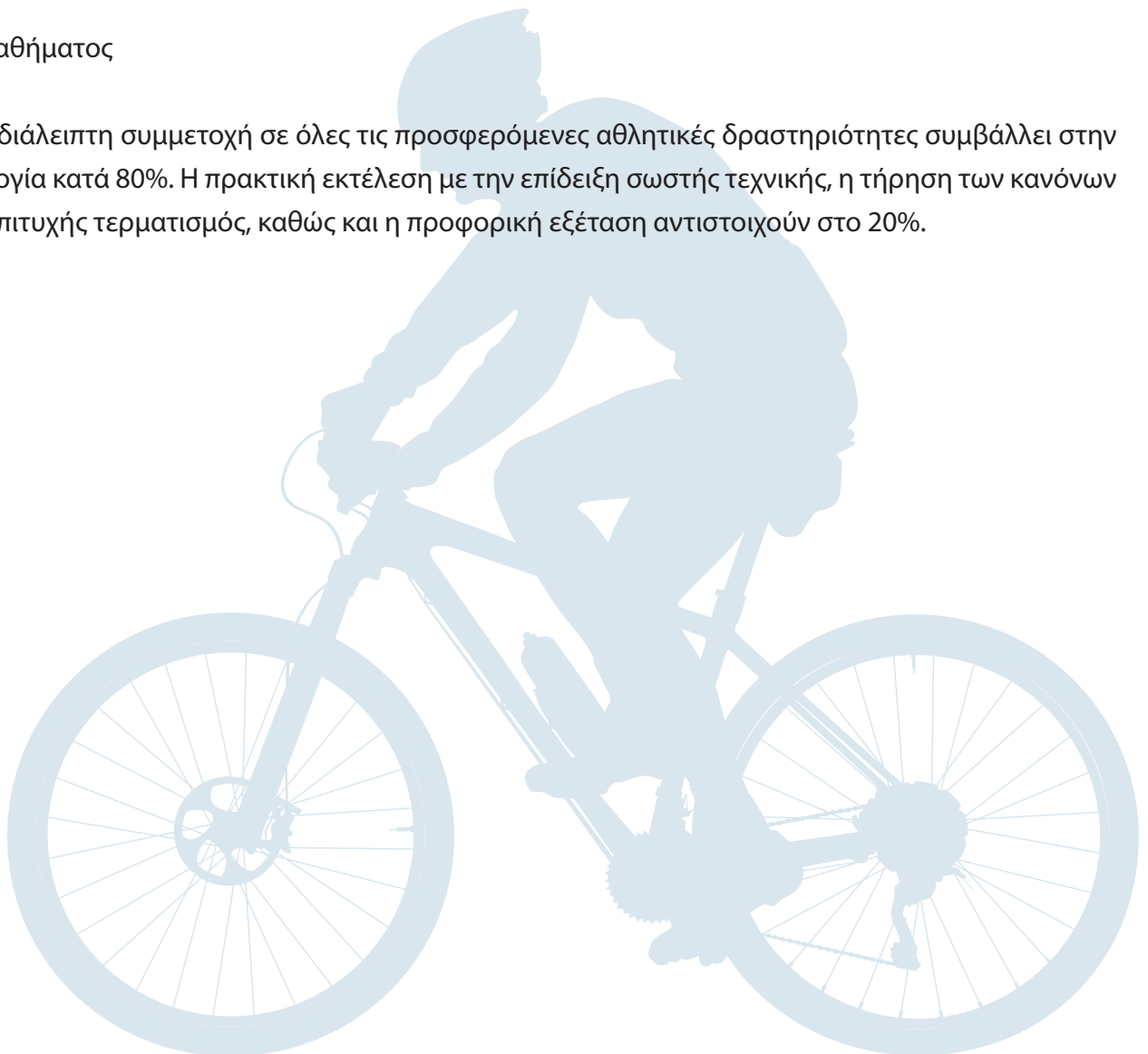
τήρηση κανόνων ασφαλείας κατά την ποδηλάτηση σε δρόμο με ταυτόχρονη κυκλοφορία οχημάτων, κάλυψη διαδρομής μεσαίας απόστασης.

- Αγωνιστικός προσανατολισμός (Orienteering):

παρουσίαση του αθλήματος, εκμάθηση χρήσης χάρτη και πυξίδας, κάλυψη διαδρομής με εξομοίωση σε αγωνιστικές συνθήκες.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η ενεργή και αδιάλειπτη συμμετοχή σε όλες τις προσφερόμενες αθλητικές δραστηριότητες συμβάλλει στην τελική βαθμολογία κατά 80%. Η πρακτική εκτέλεση με την επίδειξη σωστής τεχνικής, η τήρηση των κανόνων ασφαλείας, ο επιτυχής τερματισμός, καθώς και η προφορική εξέταση αντιστοιχούν στο 20%.





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Χειμερινά αθλήματα (μόνο στο χειμερινό εξάμηνο)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι η διδασκαλία θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων σχετικά με τα χειμερινά αθλήματα. Έμφαση δίνεται στη μεθοδολογία εξάσκησης και στη διόρθωση των βασικών κινήσεων.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εξοπλισμός
- Ιστορική εξέλιξη
- Βασικές θέσεις
- Κίνηση σε ευθεία - Στροφές
- Πρώτες βοήθειες

Αξιολόγηση Μαθήματος

Προφορική Εξέταση





ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Χοροθεραπεία (μόνο στο εαρινό εξάμηνο)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα στοχεύει στο να δώσει την ευκαιρία στον/στη φοιτητή/τρια να γνωρίσει βασικά στοιχεία της χοροθεραπείας μέσα από την πρακτική και τη θεωρητική επεξεργασία. Να τον/την καταστήσει ικανό/-ή να αποκτήσει καλύτερη αυτογνωσία και μεγαλύτερη ευχέρεια ερμηνείας της συμπεριφοράς του/της και του περιβάλλοντός του/της.

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

- να γνωρίζει τις βασικές θεωρητικές βάσεις της χοροθεραπείας και της πρακτικής της,
- να μπορεί να εστιάζει και να κατανοεί καλύτερα τα συναισθήματά του,
- να παρατηρεί με μεγαλύτερη προσοχή και να κατανοεί καλύτερα τις συμπεριφορές του “περιβάλλοντός” του.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Διατύπωση στόχων, τεχνικών και διαδικασιών διδασκαλίας του μαθήματος/ πρώτη γνωριμία της «ομάδας» μέσω πρακτικής άσκησης αναγνώρισης συναισθημάτων.
- Βασικές έννοιες και αρχές της χοροθεραπείας.
- Το θεωρητικό υπόβαθρο και η πρακτική της Trudi Schoor (μία από τις πρώτες χοροθεραπεύτριες)
- Πρακτική της χοροθεραπείας σύμφωνα με το μοντέλο της Schoor (1ο μάθημα)
- Πρακτική της χοροθεραπείας σύμφωνα με το μοντέλο της Schoor (2ο μάθημα)
- Το θεωρητικό υπόβαθρο και η πρακτική της Liljan Espenak (μία από τις πρώτες χοροθεραπεύτριες)
- Πρακτική της χοροθεραπείας σύμφωνα με το μοντέλο της Espenak (1ο μάθημα)
- Πρακτική της χοροθεραπείας σύμφωνα με το μοντέλο της Espenak (2ο μάθημα)
- Σύστημα ανάλυσης και ερμηνείας της κίνησης του Rudolf von Laban
- Πρακτική της χοροθεραπείας σύμφωνα με το μοντέλο του Laban (1ο μάθημα)
- Πρακτική της χοροθεραπείας σύμφωνα με το μοντέλο του Laban (2ο μάθημα)
- Πρακτική της χοροθεραπείας σύμφωνα με το μοντέλο του Laban (3ο μάθημα)
- Αυτοσχεδιασμός και ο ρόλος του αυτοσχεδιασμού στη χοροθεραπευτική πράξη

Αξιολόγηση Μαθήματος

Με τελική θεωρητική εξέταση.

ΕΧΟΝΤΑΣ ΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΣΤΡΑΜΜΕΝΟ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ...

Οι πανεπιστημιακές σπουδές παίζουν καθοριστικό ρόλο στη ζωή μας. Φωτίζουν το δρόμο προς το μέλλον. Καλό είναι να προσπαθεί κανείς στη διάρκεια της φοιτητικής του σταδιοδρομίας να αποκομίζει τα μέγιστα. Για παράδειγμα, υπάρχει η δυνατότητα φοίτησης σε Πανεπιστήμια της Ελλάδας και του εξωτερικού με σκοπό την παρακολούθηση προπτυχιακών μαθημάτων στην αγγλική ή σε άλλη γλώσσα. Επίσης υπάρχει η δυνατότητα πρακτικής απασχόλησης σε συνεργαζόμενο φορέα με το ΤΕΦΑΑ Σερρών. Αυτό το σύντομο κεφάλαιο προσπαθεί να σας ενημερώσει σχετικά με αυτά τα θέματα.

Κινητικότητα φοιτητών σε ευρωπαϊκά Πανεπιστήμια - ERASMUS

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με ευρωπαϊκά-εκπαιδευτικά προγράμματα παρατίθενται στον Γενικό Οδηγό Σπουδών του ΑΠΘ (eurper.auth.gr). Το ΤΕΦΑΑ Σερρών έχει τη δυνατότητα να "ανταλλάσσει" φοιτητές/ήτριες με τα ακόλουθα Ευρωπαϊκά ιδρύματα:

	Χώρα	Πανεπιστήμιο
1	<i>Βέλγιο</i>	<i>Universite Libre de Bruxelles</i>
2	<i>Βουλγαρία</i>	<i>National Sports Academy "Vassil Levski", Sofia</i>
3	<i>Γαλλία</i>	<i>Universite de Bourgogne, Dijon</i>
4	<i>Γαλλία</i>	<i>Universite Jean Monnet, Saint-Etienne</i>
5	<i>Γερμανία</i>	<i>Georg-August-Universitat, Gottingen</i>
6	<i>Γερμανία</i>	<i>Padagogische Hochschule, Weingarten</i>
7	<i>Ισπανία</i>	<i>Universidad de Extremadura</i>
8	<i>Ιταλία</i>	<i>Universita degli Studi, Verona</i>
9	<i>Πολωνία</i>	<i>Akademia Wychowania Fizycznego we Wroclawiu</i>
10	<i>Πορτογαλία</i>	<i>Universidade de Beira Interior, Covilha</i>
11	<i>Πορτογαλία</i>	<i>Universidade do Porto</i>
12	<i>Ρουμανία</i>	<i>Universitatea de Vest din Timisoara</i>
13	<i>Τουρκία</i>	<i>Anadolu Universitesi, Eskisehir</i>
14	<i>Τσεχία</i>	<i>Palacky University, Olomouc</i>

Οι φοιτητές/-ήτριες που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα ERASMUS μπορούν να έλθουν σε επαφή με τον υπεύθυνο για θέματα ERASMUS, κ. Αμοιρίδη Ιωάννη (2310991078, jamoirid@phed-sr.auth.gr).



ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ ΣΤΟ ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ

Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών «Κινησιολογία»

Το ΤΕΦΑΑ Σερρών έχοντας ως βασικό μέλημα να ανταποκριθεί στην αποστολή του, που είναι η καλλιέργεια και η προαγωγή της επιστήμης με την ακαδημαϊκή και εφαρμοσμένη διδασκαλία και έρευνα, συνεχίζει να έχει σε λειτουργία ένα ΔΩΡΕΑΝ Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (Διευθυντής προγράμματος: Ανδρέας Ζαφειρίδης, Καθηγητής). Έτσι, το πρόγραμμα Προπτυχιακών Σπουδών του Τμήματός μας βρίσκει τη φυσική του συνέχεια στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών, προκειμένου οι πτυχιούχοι μας να αναδειχθούν ως ερευνητές και να δημιουργήσουν εξελικτική και πρωτότυπη γνώση.

Το Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών σχεδιάστηκε προκειμένου να ανταποκριθεί στο διεθνή ανταγωνισμό και να συμπορευτεί με τις ραγδαίες εξελίξεις της επιστήμης και της τεχνολογίας. Ο/Η απόφοιτος εφοδιάζεται με προσόντα και δεξιότητες που θα τον/την καταστήσουν προσαρμόσιμο/-η σε μια διαρκώς μεταβαλλόμενη τεχνολογική και πολιτιστική πραγματικότητα. Στο Πρόγραμμα προτείνονται θεματολογικές ενότητες μαθημάτων, προκειμένου:

- να καλυφθούν οι νέες τάσεις στον τομέα των Αθλητικών Επιστημών και της Κινησιολογίας,
- να αναβαθμιστεί η ποιότητα της παρεχόμενης εκπαίδευσης και
- να υποστηριχθεί η ερευνητική εξέλιξη και η απασχόληση των αποφοίτων

Η θεσμοθέτηση του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών αποτέλεσε χρέος για το Διδακτικό και Ερευνητικό Προσωπικό του ΤΕΦΑΑ Σερρών και πρόκληση για το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης και την πόλη των Σερρών.

Από την ίδρυσή του, το Πρόγραμμα απονέμει:

- Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης στην Κινησιολογία και
- Διδακτορικό Δίπλωμα στη Φυσική Αγωγή

Ο πρώτος κύκλος σπουδών χωρίζεται σε 3 εξάμηνα κοινά για όλους τους μεταπτυχιακούς φοιτητές. Κατά τη διάρκεια του 1ου και 2ου εξαμήνου διδάσκονται 10 γνωστικά αντικείμενα, ενώ το 3ο εξάμηνο είναι αφιερωμένο στη συγγραφή της μεταπτυχιακής διατριβής. Η συμμετοχή σε όλα τα μαθήματα, εργαστήρια, πρακτικές ασκήσεις, κλπ. είναι υποχρεωτική για όλους τους μεταπτυχιακούς φοιτητές.



Για να γίνει αποδεκτή η αίτηση ενός υποψηφίου για εισαγωγή στο ΜΔΕ πρέπει να πληρούνται δυο βασικές προϋποθέσεις:

1. Τεκμηρίωση επαρκούς γνώσης μιας ξένης γλώσσας (αγγλικά, γαλλικά, γερμανικά) με πιστοποιητικό τουλάχιστον «Lower» για την Αγγλική ή πτυχίο αντίστοιχου επιπέδου από τις άλλες γλώσσες
2. Δύο συστατικές επιστολές από μέλη ΔΕΠ Ανώτατων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων και ΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής

Στη συνέχεια, ο/η υποψήφιος μοριοδοτείται βάσει των προσόντων του/της, αξιολογείται και κατατάσσεται με βάση τα μόρια που συγκεντρώνει από επιμέρους κριτήρια. Κάθε κριτήριο έχει διαφορετική αξιολογική βαρύτητα.

Για περισσότερες πληροφορίες:

<http://www.phed-sr.auth.gr/el/postgrad>



Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών «Προπόνηση και πρόληψη τραυματισμών στο ποδόσφαιρο»

Στο ΤΕΦΑΑ Σερρών λειτουργεί από το 2019 Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών που οδηγεί στη χορήγηση Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης με τίτλο «Προπόνηση και πρόληψη τραυματισμών στο ποδόσφαιρο». Το Πρόγραμμα αυτό αποτελεί το μοναδικό στην Ελλάδα στο συγκεκριμένο γνωστικό αντικείμενο. Ιδρύθηκε με στόχο να ανταποκριθεί στο διεθνή ανταγωνισμό και να συμπορευτεί με τις ραγδαίες εξελίξεις της επιστήμης και της τεχνολογίας σε ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα του πλανήτη.

Σκοπός του προγράμματος είναι:

- (α) να προσφέρει στελέχη με εξειδικευμένες γνώσεις σε ένα ιδιαίτερα ανταγωνιστικό περιβάλλον εργασίας και
- (β) να αποτελέσει προ-στάδιο δημιουργίας νέων επιστημόνων στο συγκεκριμένο γνωστικό αντικείμενο.

Κύρια αποστολή του προγράμματος ορίζεται η παραγωγή και διάδοση νέας γνώσης στο ευρύτατο επιστημονικό πεδίο της «Προπόνησης και πρόληψης τραυματισμών στο ποδόσφαιρο». Στόχος του προγράμματος είναι η υποστήριξη ενός κύκλου μεταπτυχιακών σπουδών σε ένα μοναδικό αντικείμενο, το οποίο εκμεταλλεύεται τη διεθνή φήμη των επιστημόνων του ΤΕΦΑΑ Σερρών, τη μεγάλη ζήτηση για εξειδικευμένα στελέχη στο χώρο του ποδοσφαίρου.

Η χρονική διάρκεια φοίτησης που οδηγεί στη λήψη του Διπλώματος Μεταπτυχιακών Σπουδών ορίζεται κατ'ελάχιστο στα 3 εξάμηνα, στα οποία περιλαμβάνεται και ο χρόνος εκπόνησης και κρίσης της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας. Ο ανώτατος επιτρεπόμενος χρόνος ολοκλήρωσης των σπουδών είναι τα 6 εξάμηνα.

Η συμμετοχή σε όλα τα μαθήματα, εργαστήρια, πρακτικές ασκήσεις, κλπ. είναι υποχρεωτική για όλους τους μεταπτυχιακούς φοιτητές (δικαιολογούνται μόνο 2 απουσίες ανεξάρτητα από αιτία) τα οποία διεξάγονται διαζώσης με εντατικά μαθήματα, με πρακτική εξάσκηση σε ποδοσφαιρικές ΠΑΕ και εξ'αποστάσεως με τη χρήση ηλεκτρονικής πλατφόρμας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

Το ύψος των τελών φοίτησης ανέρχεται στο ποσό των 2.350,00€ και η καταβολή των διδάκτρων γίνεται στην αρχή κάθε εξαμήνου πριν τις δηλώσεις μαθημάτων.

Στο Πρόγραμμα γίνονται δεκτοί συνολικά 25 φοιτητές/ήτριες.

Πληροφορίες για τις διαδικασίες, τα απαραίτητα έγγραφα και την υποβολή υποψηφιότητας εμπεριέχονται στην προκήρυξη του προγράμματος (www.phed-sr.auth.gr) και (<http://soccermaster.phed-sr.auth.gr>).



ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Η πανεπιστημιακή εκπαίδευση και έρευνα είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την αναζήτηση νέας γνώσης. Αυτή παράγεται με τέτοιους ρυθμούς στις μέρες μας, που ένα και μοναδικό σύγγραμμα, ακόμα και αν έχει εκδοθεί πολύ πρόσφατα, δεν μπορεί να την καλύψει. Επομένως, κρίνεται αναγκαίο ο/η φοιτητής/ήτρια να γνωρίζει όλους εκείνους τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να αντλήσει νέα επιστημονικά δεδομένα, είτε επιθυμεί να συγγράψει μια επιστημονική εργασία είτε απλά να ενημερωθεί πάνω στα νεότερα δεδομένα. Προς αυτήν την κατεύθυνση προσανατολίζεται το παρόν κεφάλαιο, με σκοπό τη συνδρομή στην προσπάθεια του/της φοιτητή/ήτριας για περαιτέρω και έγκυρη γνώση.

Η κύρια πηγή πληροφόρησης παραμένουν οι βιβλιοθήκες. Αναφορά στην κεντρική βιβλιοθήκη του ΑΠΘ γίνεται στον Γενικό Οδηγό Σπουδών του ΑΠΘ Επίσης, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να προβούν σε συνολική επισκόπηση των προσφερόμενων υπηρεσιών και των αρχείων-δυνατοτήτων της κεντρικής βιβλιοθήκης του ΑΠΘ μέσα από την ιστοσελίδα της (<https://www.lib.auth.gr>). Εδώ παρατίθενται μόνο μερικά στοιχεία για τη βιβλιοθήκη του ΤΕΦΑΑ-Σερρών.

Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ

Η βιβλιοθήκη του Τμήματος λειτουργεί ως περιφερειακή βιβλιοθήκη του ΑΠΘ και στεγάζεται στον 1ο όροφο του Διδακτηρίου. Στόχος της είναι το να συμβάλλει στην εύρυθμη διακίνηση πληροφοριών και υλικού. Οι περισσότεροι τίτλοι της είναι στην αγγλική γλώσσα, αλλά υπάρχουν αρκετοί και στην ελληνική και γερμανική γλώσσα. Υπάρχει θεματολογική ταξινόμηση των βιβλίων αναφοράς (εγκυκλοπαίδειες, λεξικά, ευρετήρια, κλπ) καθώς και η δυνατότητα αναζήτησης πληροφοριών μέσω του SportDiscus (διεθνή βάση δεδομένων με περιοδικά, βιβλία, συνέδρια, συμπόσια κα). Δημιουργήθηκε από το Αθλητικό Κέντρο Πληροφορικής στο Οντάριο του Καναδά και συνεργάζεται με διεθνείς βιβλιοθήκες και κέντρα πληροφοριών που είναι μέλη του Διεθνούς Οργανισμού Αθλητικών Πληροφοριών. Καλύπτει υλικό από το 1975 ως σήμερα σε αντικείμενα όπως, αναψυχή, φυσική αγωγή, αθλητιατρική, φυσιολογία της άσκησης, αθλητικές εγκαταστάσεις, αθλητική ψυχολογία, ιστορία της άθλησης, αθλητική προπόνηση, φυσική κατάσταση, Βιομηχανική, εξοπλισμός και αθλητισμός για ειδικές κατηγορίες πληθυσμού.

Οι φοιτητές/ήτριες επιτρέπεται να δανείζονται ως 3 βιβλία για 7 ημέρες χρησιμοποιώντας την ακαδημαϊκή τους ταυτότητα ως κάρτα βιβλιοθήκης κατόπιν εγγραφής στο σύστημα ΚΟΗΑ. Τα περιοδικά, δεμένα ή άδετα, δεν δίνονται για δανεισμό, αλλά μόνο για ανάγνωση και φωτοτύπηση στο χώρο της βιβλιοθήκης. Τα βιβλία αναφοράς, οι διπλωματικές και τα σπάνια βιβλία δεν δίνονται για δανεισμό. Φοιτητής/ήτρια που καταστρέφει ή χάνει βιβλίο που δανείστηκε υποχρεώνεται να το αντικαταστήσει ή να καταβάλει το αντίτιμο. Οι φοιτητές/τριες μπορούν να δανείζονται άλλο υλικό, μόνο αν έχουν επιστρέψει εμπρόθεσμα τα βιβλία που έχουν ήδη δανειστεί.



Η ΝΗΣΙΔΑ ΤΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ - ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Για να συνδεθεί κανείς στο διαδίκτυο μπορεί να χρησιμοποιήσει τους υπολογιστές της Νησίδας ή να έχει ηλεκτρονικό υπολογιστή, τηλεφωνική σύνδεση, Modem, τα κατάλληλα προγράμματα και σύνδεση με παροχέα. Οι φοιτητές του ΑΠΘ μπορούν να συνδεθούν δωρεάν στο διαδίκτυο μέσω των υπηρεσιών που παρέχει το Πανεπιστήμιο (για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Κέντρου Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης του ΑΠΘ, <http://it.auth.gr/el>).

Αν κάποιος έχει σύνδεση στο διαδίκτυο, μπορεί να:

1. έχει ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail) και να επικοινωνεί γραπτώς με οποιοδήποτε άλλο άτομο στον κόσμο που έχει την ανάλογη τεχνική υποδομή.
2. συμμετέχει στις συγκεκριμένες ομάδες συζήτησης και ανταλλάσσει πληροφορίες που σχετίζονται με την κάθε ομάδα.
3. επισκέπτεται ηλεκτρονικές τοποθεσίες (ιστοσελίδες).
4. αναζητεί συγκεκριμένες πληροφορίες με λέξεις κλειδιά μέσω των μηχανών αναζήτησης (για παράδειγμα <https://scholar.google.gr>) και να εντοπίζει τις ηλεκτρονικές τοποθεσίες που τον ενδιαφέρουν. Για παράδειγμα, αν κάποιος/α χρησιμοποιήσει μια μηχανή αναζήτησης και προβεί σε αναζήτηση ως προς τις λέξεις κλειδιά «Αθλητική Ψυχολογία» (Sport Psychology), θα εμφανιστούν ορισμένες εκατοντάδες τοποθεσίες που το περιεχόμενό τους σχετίζεται με την Αθλητική Ψυχολογία. Κάθε τοποθεσία είναι δυνατό να διακλαδώνεται στη συνέχεια σε ειδικότερα θέματα Αθλητικής Ψυχολογίας. Το ίδιο συμβαίνει και για οποιοδήποτε άλλο θέμα.
5. να «κατεβάζει» και να χρησιμοποιεί ότι τον/την ενδιαφέρει (κείμενο, ήχο, εικόνα, video, προγράμματα κλπ.). Σε πολλές περιπτώσεις, ολόκληρα βιβλία και άρθρα διατίθενται δωρεάν και μπορεί να τα αποθηκεύσει κανείς στο σκληρό δίσκο του υπολογιστή του. Συχνά όμως ζητείται συνδρομή για πρόσβαση σε υπηρεσίες.



Ομάδες συζήτησης για θέματα φυσικής αγωγής

Αν κάποιος/α έχει σύνδεση στο διαδίκτυο, μπορεί μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου να συνδεθεί με μία ή περισσότερες ομάδες συζήτησης και να ανταλλάξει πληροφορίες με ανθρώπους ανάλογων ενδιαφερόντων, στο κόστος αστικής τηλεφωνικής μονάδας. Παρακάτω υπάρχουν ορισμένες ομάδες συζήτησης με τις ηλεκτρονικές διευθύνσεις τους και πληροφορίες σχετικά με το περιεχόμενο και τον τρόπο σύνδεσης.

BIOMECH-L:

Κυρίως για ερευνητές σε θέματα Εμβιομηχανικής και Κινησιολογίας

CSLPE-L:

Κυρίως για καθηγητές Φυσικής Αγωγής.

Στείλτε το μήνυμα για σύνδεση στην παρακάτω διεύθυνση:

bmohnsen@earthlink.net

Εντολές εγγραφής στη λίστα συζήτησης: **SubscribeCSLPE** [όνομα επώνυμο]. (χωρίς παρενθέσεις)

PEDLIST:

Κυρίως για καθηγητές Φυσικής Αγωγής από την bmohnsen@earthlink.net

Εντολές εγγραφής στη λίστα συζήτησης **SubscribePEDLIST** [όνομα επώνυμο]. (χωρίς παρενθέσεις)

PHYSED-L:

Κυρίως για καθηγητές Φυσικής Αγωγής, ερευνητές, πτυχιούχους ΤΕΦΑΑ.

Για εγγραφή στη λίστα πηγαίνετε στη διεύθυνση: <http://www.liszt.com/> και γράψτε **PHYSED-**

PE-Talk:

Κυρίως για καθηγητές Φυσικής Αγωγής

<http://www.sportime.com/pe-talk>

USPE-L:

Κυρίως για καθηγητές Φυσικής Αγωγής

<http://pe.central.vt.edu/uspe.html>



Ενδεικτικές διευθύνσεις στο Internet σχετικές με την Αθλητική Επιστήμη

- Κεντρική ηλεκτρονική διεύθυνση με πολλές υποδιευθύνσεις σχετικές με τη Φυσική Αγωγή: <http://infoserver.etl.vt.edu/~PE.Central>
- Human Anatomy On-line <http://www.innerbody.com/> Για ON-LINE (ζωντανά) μαθήματα ανατομίας.
- Nutrition Expedition Page: <http://fscn.che.umn.edu/NutrExp/default.html> (θέματα διατροφής).
- The United States tennis Association (USTA) Schools program: <http://www.usta.com/schools/index.html>. Πληροφορίες για την Αντισφαίριση.
- The Cooper Institute for Aerobic Research: <http://www.cooperinst.org/> Πληροφορίες για την Αεροβική.
- West Health Ed: <http://www.tiac.net/users/rwest>. Φυσική αγωγή σε θέματα υγείας.
- SPARK Physical Education: <http://www.foundation.sdsu.edu/projects/spark/index.html>. Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό σχολείο.
- The Fitness Zone: <http://www.fitnesszone.com/> Θέματα φυσικής κατάστασης
- Cyber-Active: <http://www.tc.umn.edu/nlhome/g032/arnt0008/kara/> Θέματα Ειδικής Αγωγής.

Ηλεκτρονικές διευθύνσεις στο Internet για κλάδους της αθλητικής επιστήμης

Αθλητιατρική

<http://www.clark.net/pub/aapsm/aapsm.html>
<http://www.columbia.net/sportsmed/>
<http://mspweb.com>
<http://www.sports-med.com>
<http://www.physsportsmed.com>
<http://www.stoneclinic.com/>
<http://www.clark.net/pub/pribut/spsport.html>

Αθλητικό δίκαιο

<http://www.law.vill.edu/vls/journals/vselj/volume11/garbarin.htm>

Αθλητική Διοίκηση

<http://www.mindsync.com/JEDSports/>
<http://www.unb.ca/web/SportManagment/>

Αθλητική ψυχολογία

<http://www.waf.com/weights/mental.htm>
<http://www.gasou.edu/psychweb/mtsite/page11.html>
<http://spot.colorado.edu/~aaasp/>
<http://www.mentalgame.com>



Γυναικείος αθλητισμός

<http://s2.com/etj/clinic/expreg.html>
<http://www.justwomen.com/>
<http://www.social.com/health/nhic/data/hr2300/hr2389.html>
<http://www.makeithappen.com/wis/>
<http://www.womenslink.com/health/index.html>
<http://www.lifetimetv.com/Wosport/>

Διατροφή αθλουμένων

<http://icewall.vianet.on.ca/pages/colleen/athlete.htm>
<http://leviathan.tamu.edu/pubs/humnutr/>
<http://www.gssiweb.com/library/rt/rt22.html>
<http://members.aol.com/Madviking9/frameSet4.html>
<http://www2.dgsys.com/~trnutr/index.html>
<http://www.ultimateenergy.com>

Διοίκηση αθλητισμού

<http://www.mindsync.com/JEDSports/>
<http://www.unb.ca/web/SportManagement>

Εμβιομηχανική

<http://www.usc.edu/dept/biom/asb.html>
<http://www.orst.edu/Dept/HHP/EXSS/ABSTRACTS/abstracts.html>
<http://dragon.acadiau.ca/~pbaudin/bwwframe.html>
<http://fairway.ecn.purdue.edu/v1/bme/>
<http://www.kin.ucalgary.ca/isb/>
<http://dragon.acadiau.ca/~pbaudin/biomch.html>

Ιστορία της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού

<http://www.umist.ac.uk/UMIST-Sport/ccontent.html>
<http://www.vicon.net/~olympic/>
<http://nassh.uwo.ca/>
<http://www.umist.ac.uk/UMIST Sport/bssh.html>
<http://www.umist.ac.uk/UMIST Sport/ishpes.html>



Κοινωνιολογία του Αθλητισμού

<http://yoda.ucc.uconn.edu/users/yiannakisa/nasss.html>

<http://www.per.ualberta.ca/perls304/>

Ολυμπιακοί Αγώνες

<http://www.ucalgary.ca/library/ssportsite/gameorg.html#OG>

Προπονητική

<http://www.theriver.com/bodybasics/>

<http://www.csuchico.edu/~sbarker/scott.html>

<http://www.nata.org/press/index.html>

<http://www.athletictrainer.com/>

<http://www.nau.edu/~hastc/>

<http://s2.com/etj/period/OS Training.html>

<http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/vol13/table.html>

<http://s2.com/etj/period/In Season Training.html>

<http://www.worldguide.com?Fitness/stex.html>

<http://www.everettma.com/pmf/>

Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή

<http://www.lin.ca/resource/html/comm018.htm>

<http://www.uscpaa.org/>

Φυσική Αγωγή

<http://educ.ubc.ca/dept/cust/pe/>

<http://www.acs.brockport.edu/~rocansey/>

<http://www.humankinetics.com/infok/phylink.htm>

<http://www.icsspe.org/>

<http://www.cortland.edu/www/libwww/legal issues pe.htmlx>

<http://www.chre.vt.edu/~pe.central/>

<http://www.lib.ohio-state.edu/gateway/bib/physical.html>

<http://www.foundation.sdsu.edu/projects/spark/index.html>

<http://whidbey.net/~eriisejriise/peoffice.html>

<http://www.aahperd.org/>

<http://ciao.trail.bc.ca/sd11/rss/pepsa.html>



Φυσική κατάσταση

<http://www.activetrainer.com>
<http://www.afa.com/>
<http://www3.bc.sympatico.ca/aktiv/>
<http://www.aahfp.com/index.htm>
<http://www.betterathletes.com/>
<http://www.charco2003.com/igoexercise.htm>
<http://fitnesslink.com/>
<http://www.cooperinst.org/>
<http://www.virtual-fitness.com/>
<http://www.worldguide.com/hf.html>

Φυσιολογία-Εργοφυσιολογία

<http://www.intra.css.edu/global/asep/toc.htm>
<http://oac.hsc.uth.tmc.edu/apstracts/>
<http://s2.com/etj/envir/cold.html>
<http://www.krs.hia.no/~stephens/index.html>
<http://whyfiles.news.wisc.edu/019olympic/stale.html>
<http://www.nlm.nih.gov/research/visible/visible-human.html>
<http://www.prosperity.com/sculpture/sculpar1.htm>



ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Μεταβολές στο Πρόγραμμα Σπουδών γίνονται με απόφαση της Συνέλευσης του Τμήματος και μετά από πρόταση των μελών ΔΕΠ και υπεύθυνων των μαθημάτων. Κατ' επέκταση διαφοροποιείται και το Πρόγραμμα Σπουδών. Έτσι, υπάρχει πάντα περιθώριο βελτίωσης και διορθώσεων.

Για το Ακαδημαϊκό Πρόγραμμα Σπουδών 2021-2022 συνεργάστηκαν τα μέλη ΔΕΠ του Τμήματος και το προσωπικό της Γραμματείας. Ζητάμε την κατανόησή σας για πιθανά λάθη. Θα χαρούμε να δεχτούμε τις παρατηρήσεις και υποδείξεις από όλους τους φοιτητές και φοιτήτριες.

Ευχόμαστε εποικοδομητικές σπουδές και ευχάριστη διαμονή στην πόλη των Σερρών!

Οι καθηγητές σου
