

## Περιγράμματα μαθημάτων του ΠΠΣ

### Πίνακας Περιεχομένων

<b>Α΄ Εξάμηνο</b> .....	<b>5</b>
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ .....	5
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ Ι.....	7
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ .....	10
ΑΝΑΤΟΜΙΑ .....	12
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ Ι .....	14
<b>Β΄ Εξάμηνο: Υποχρεωτικά μαθήματα</b> .....	<b>18</b>
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ .....	18
ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ Ι .....	20
ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ .....	22
ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ .....	25
<b>Β΄ Εξάμηνο: Μαθήματα Επιλογής</b> .....	<b>27</b>
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΙΙ.....	27
ΞΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ .....	29
ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ - ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΑ .....	31
<b>Ετήσια υποχρεωτικά μαθήματα Α΄ Έτους</b> .....	<b>33</b>
Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ .....	33
Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ .....	36
Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ .....	38
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ.....	40
<b>Γ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: Υποχρεωτικά μαθήματα</b> .....	<b>42</b>
ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ .....	42
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΈΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ .....	45
ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ.....	47
<b>Γ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα επιλογής</b> .....	<b>49</b>
ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕ ΡΥΘΜΟ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗ.....	49
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ .....	51
ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ.....	54
<b>Δ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: Υποχρεωτικά μαθήματα</b> .....	<b>56</b>
ΆΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ.....	56

ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ .....	58
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ Ι.....	60
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ .....	62
<b>Δ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα επιλογής .....</b>	<b>65</b>
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΕ ΈΜΦΑΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ.....	65
ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΡΑΚΕΤΑΣ.....	67
ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΠΑΡΑΛΙΑΣ (BEACH VOLLEY).....	69
ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ.....	71
<b>Ετήσια υποχρεωτικά μαθήματα Β΄ Έτους .....</b>	<b>73</b>
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ.....	73
Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ.....	77
Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ.....	79
Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ.....	81
Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ.....	83
<b>Ε΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα κορμού υποχρεωτικά.....</b>	<b>84</b>
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΙΙ.....	84
ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ .....	86
<b>Ε΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα επιλογής.....</b>	<b>88</b>
ΆΣΚΗΣΗ ΣΕ ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ.....	88
ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ .....	90
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΆΣΚΗΣΗ .....	92
ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΩΝ ΙΔΕΩΝ .....	95
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΙΙ .....	97
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ.....	99
ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ.....	101
<b>ΣΤ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα κορμού υποχρεωτικά.....</b>	<b>103</b>
ΑΣΦΑΛΗΣ ΆΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ .....	103
<b>ΣΤ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα επιλογής.....</b>	<b>106</b>
ΑΕΡΟΒΙΟΣ ΧΟΡΟΣ .....	106
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΣΕ ΑΝΤΙΞΟΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ .....	108
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ Ι .....	111
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ.....	113
ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ.....	115
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΆΣΚΗΣΗΣ.....	117

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ.....	120
<b>ΣΤ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα εξειδίκευσης .....</b>	<b>122</b>
ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ I.....	122
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ I.....	124
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ I.....	127
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ I.....	129
ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ I.....	131
ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ I.....	134
ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ I.....	137
ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ I.....	139
ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ I.....	142
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΌΛΟΥΣ I.....	145
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ I.....	147
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΨΥΧΗ. ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ, ΓΙΟΓΚΑ-ΠΙΛΑΤΕΣ I.....	149
ΆΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ I.....	152
<b>Ζ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα κορμού υποχρεωτικά.....</b>	<b>153</b>
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ.....	153
<b>Ζ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα επιλογής.....</b>	<b>155</b>
ΆΣΚΗΣΗ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ.....	155
ΆΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ.....	158
ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ II.....	161
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ II.....	162
ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ/ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΜΕ ΧΡΗΣΗ Η/Υ-SPSS.....	164
ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ.....	168
<b>Ζ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα εξειδίκευσης.....</b>	<b>170</b>
ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ II.....	170
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ II.....	172
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ II.....	175
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ II.....	177
ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ II.....	179
ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ II.....	181
ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ II.....	184
ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ II.....	186
ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ II.....	189

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΌΛΟΥΣ II.....	192
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ II.....	195
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΨΥΧΗ. ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ, ΓΙΟΓΚΑ-ΠΙΛΑΤΕΣ II	197
ΆΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ II.....	200
<b>Η΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα κορμού υποχρεωτικά .....</b>	<b>201</b>
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ.....	201
<b>Η΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα επιλογής .....</b>	<b>203</b>
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.....	203
ΙΣΤΟΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ.....	205
ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	207
ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ – ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΑΝΑΨΥΧΗΣ.....	209
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ .....	211
<b>Η΄ ΕΞΑΜΗΝΟ.....</b>	<b>214</b>
ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.....	214
ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ .....	217

# Α' Εξάμηνο

## ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ0108	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	1 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>			
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ΑΝΤΜΑ140		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΟΜΟΥΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047027/nzourba@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>	<b>ΜΑ</b>
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Συζητήσει κριτικά τους ψυχολογικούς παράγοντες που συντελούν στην επίδοση και στην ανάπτυξη των αθλητών/τριών</li></ul>	1.3
<ul style="list-style-type: none"><li>Μπορεί να εφαρμόσει ψυχολογικές τεχνικές με στόχο την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης</li></ul>	1.6
<ul style="list-style-type: none"><li>Μπορεί να συμμετάσχει ενεργά στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών και αθλητριών τους κατά την περίοδο προπόνησης, αλλά και στην καθοδήγηση και υποστήριξη τους πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τους αγώνες</li></ul>	2.2 & 3.5
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li><li>Ηγετικής ικανότητας</li><li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li></ul>

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Τι είναι ψυχολογία της υπεροχής
- Εφαρμογή της τεχνικής της Χαλάρωσης στην προπόνηση και τον αγώνα
- Εφαρμογή της τεχνικής της Αυτο-ομιλίας στην προπόνηση και τον αγώνα
- Εφαρμογή της τεχνικής της Νοερής Απεικόνισης στην προπόνηση και τον αγώνα
- Εφαρμογή της τεχνικής του Καθορισμού Στόχων στην προπόνηση και τον αγώνα
- Εφαρμογή της τεχνικής των Ρουτινών στην προπόνηση και τον αγώνα
- Πρόοδος 1η
- Ενδυναμωτικός προπονητής
- Ενδυναμωτικός γονέας
- Θεωρητικές προσεγγίσεις συμπεριφοράς προπονητή-Παρατήρηση
- Σύστημα Αξιολόγησης/Παρατήρησης Προπονητικής Συμπεριφοράς - CBAS
- Πρόοδος 2η

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση/Πρόοδοι	74
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης  II. Πρόοδος 1: 10% III. Πρόοδος 2: 10% IV. Παρουσίαση: 30%	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαιωάννου, Α. (2001). Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Θεοδωράκης, Γ. Γούδας, Μ., Χρόνη, Σ., Πέρκος, Σ. (2003). Ψυχολογική υποστήριξη ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Murphy, S. (2012). Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology. New York. Oxford University Press.

Papaioannou, A., & Hackfort, D. (2014). Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. Global Perspectives and Fundamental Concepts. London. Taylor & Francis.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). Foundations of sport and exercise psychology (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

The Sport Psychologist  
 Journal of Applied Sport Psychology  
 Journal of Sport and Exercise Psychology  
 International Journal of Sport and Exercise Psychology  
 Psychology of Sport and Exercise

-Ηλεκτρονικές πηγές:

<http://www.bases.org.uk/>, <http://www.fepsac.com>,  
<https://www.issponline.org/current-managing-council>

# ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ Ι

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ0203	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	1 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ Ι		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	4		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA123		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΑΠΑΣΤΕΡΓΙΟΥ ΜΑΡΙΝΑ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047028/mpapas@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	ΜΠΟΥΓΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Κατανοεί βασικούς όρους και έννοιες της Πληροφορικής που βρίσκονται στο επίκεντρο των σύγχρονων ψηφιακών τεχνολογιών και αναπτύσσει απλά προγράμματα Η/Υ για την επίλυση προβλημάτων από τον χώρο της ΦΑ και του Αθλητισμού</li> </ul>	2.5, 3.2, 3.3
<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τις ποικίλες εφαρμογές της Πληροφορικής στη Φυσική Αγωγή (ΦΑ) και στον Αθλητισμό, καθώς και τα διάφορα είδη λογισμικού που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από προπονητές, αθλητές, εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής, μαθητές, γυμναστές, ασκούμενους</li> </ul>	1.5, 2.1, 2.5, 3.2, 3.3
<ul style="list-style-type: none"> <li>Οργανώνει, επεξεργάζεται και αναπαριστά δεδομένα στο πλαίσιο της επίλυσης προβλημάτων από τον χώρο της ΦΑ και του Αθλητισμού χρησιμοποιώντας υπολογιστικά φύλλα</li> </ul>	2.5, 3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επεξεργάζεται ψηφιακές εικόνες και ψηφιακό βίντεο για την παρουσίαση εννοιών και δεξιοτήτων από τον χώρο της ΦΑ και του Αθλητισμού</li> </ul>	4.3, 2.5
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών</li> <li>Βασικές γνώσεις χρήσης υπολογιστή</li> <li>Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Υλικό Η/Υ.
- Λογισμικό Η/Υ.
- Δίκτυα Η/Υ.
- Διαδίκτυο και βασικές υπηρεσίες του.
- Ασφάλεια Η/Υ.
- Εισαγωγή στον προγραμματισμό Η/Υ.
- Τιμές, τύποι. μεταβλητές.
- Εκφράσεις και τελεστές.
- Έλεγχος ροής εκτέλεσης.
- Συναρτήσεις.
- Εισαγωγή στη χρήση των Η/Υ στη ΦΑ και στον Αθλητισμό.
- Λογισμικό αξιολόγησης φυσικής κατάστασης.
- Λογισμικό δημιουργίας προγραμμάτων άσκησης.
- Λογισμικό αθλητικής προπόνησης.
- Υλικό και λογισμικό ανάλυσης κίνησης.
- Εφαρμογές κινητών συσκευών για την προαγωγή της άσκησης και της υγείας.
- Ηλεκτρονικά παιχνίδια για την προαγωγή της άσκησης και της υγείας.
- Εικονική πραγματικότητα στη ΦΑ και στον Αθλητισμό.
- Εισαγωγή στα Υπολογιστικά Φύλλα (ΥΦ) στη ΦΑ και στον Αθλητισμό.
- Δημιουργία τύπων σε ΥΦ. Τελεστές. Παραστάσεις. Εισαγωγή στις συναρτήσεις ΥΦ.
- Απόλυτες/μικτές διευθύνσεις ΥΦ. Σύνδεση φύλλων εργασίας. Κανόνες επικύρωσης.
- Λίστες δεδομένων ΥΦ. Πίνακες δεδομένων ΥΦ. Ταξινόμηση/φιλτράρισμα δεδομένων.
- Μαθηματικές, στατιστικές, λογικές και χρονικές συναρτήσεις ΥΦ.
- Δημιουργία γραφημάτων με ΥΦ.
- Επεξεργασία ψηφιακής εικόνας.
- Επεξεργασία ψηφιακού βίντεο.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην αίθουσα διαλέξεων, στην αίθουσα Η/Υ	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class. Εκτεταμένη χρήση Η/Υ.	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Διαδραστική διδασκαλία με ταυτόχρονη εξάσκηση των φοιτητών σε Η/Υ	26
	Αυτοτελής μελέτη	24
	Αυτοτελής εξάσκηση	24
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Πρόοδος (50%) που περιλαμβάνει: - Επίλυση προβλημάτων  II. Τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής	

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
- Evans, A., Martin, K., & Roatsy, M.A. (2014). Εισαγωγή στην Πληροφορική – Θεωρία και πράξη (επιμ. ελλην. έκδ. Γ. Σταματίου). Αθήνα: Κριτική.
- Ξαρχάκος, Κ., & Καρολίδης, Δ. (2016). Μαθαίνετε εύκολα Microsoft Office 2016. Αθήνα: Άβακας.
- Mohnsen, B. (2014). Η χρήση της τεχνολογίας στη φυσική αγωγή (επιμ. ελλην. έκδ. Π. Αντωνίου). Θεσσαλονίκη:



Δίσιγμα.

Παπαστεργίου, Μ. (2013). Υπολογιστικά φύλλα στη φυσική αγωγή: Βασικές λειτουργίες και εφαρμογές.

Πανεπιστημιακές σημειώσεις.

Αγγελιδάκης, Ν. (2015). Εισαγωγή στον προγραμματισμό με την Python,

[http://aggelid.mysch.gr/pythonbook/INTRODUCTION\\_TO\\_COMPUTER\\_PROGRAMMING\\_WITH\\_PYTHON.pdf](http://aggelid.mysch.gr/pythonbook/INTRODUCTION_TO_COMPUTER_PROGRAMMING_WITH_PYTHON.pdf)

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Computers and Education

International Journal of Computer Science in Sport

# ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ0907	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	1 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA171		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΟΛΛΑΤΟΥ ΕΛΙΖΑΝΑ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047068/ epolatou@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Περιγράφει και να εφαρμόζει αρχές της κινητικής μάθησης, τη θεωρία της κινητικής ανάπτυξης σε όλες τις διδαχθείσες κινητικές δεξιότητες</li> </ul>	1.3, 2.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επιτύχει και να διατηρήσει τη βελτίωση της υγείας δια μέσου της ανάπτυξης ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για τους ίδιους αλλά και για τους άλλους</li> </ul>	1.5
<ul style="list-style-type: none"> <li>Σχεδιάζει και να προσαρμόζει τις οδηγίες τους με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές τους ανάγκες, προσθέτοντας ειδικές εγκαταστάσεις ή/και τροποποιήσεις, ώστε να ανταποκρίνονται στις ιδιαιτερότητες των μαθητών/αθλούμενων/αθλητών.</li> </ul>	2.4
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργούν και να διατηρούν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον άσκησης</li> </ul>	2.7
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αναλύει και να διορθώνει σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης</li> </ul>	3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αιτιολογήσει τον τρόπο διδασκαλίας και να κινηθούν κριτικά προκειμένου να εφαρμόσουν αλλαγές στον τρόπο διδασκαλίας, στη μαθησιακή διαδικασία ή/και στους σχετικούς στόχους και αποφάσεις</li> </ul>	3.5
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία και να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων</li> </ul>	4.1 4.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Παρέχει επαρκή ανατροφοδότηση σε ένα ευρύ ηλικιακό φάσμα αθλούμενων, ώστε να προάγουν την εκμάθηση δεξιοτήτων</li> </ul>	4.3
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6. Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</li> <li>Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητα σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> </ul>

(δημιουργικότητα) • Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών <b>7.</b> Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής <b>8.</b> Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας <b>9.</b> Επιθυμία για επιτυχία	• Ικανότητα για τη διδασκαλία/πράξη • Ικανότητα για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στην κινητική μάθηση και εκτέλεση κινήσεων.</li> <li>• Διαδικασία πληροφόρησης και λήψης αποφάσεων.</li> <li>• Μεθόδευση πληροφοριών, χρόνος αντίδρασης.</li> <li>• Προσοχή, μνήμη.</li> <li>• Η συνεισφορά των αισθήσεων στην καλύτερη απόδοση-σύστημα κλειστού κυκλώματος.</li> <li>• Παραγωγή των κινήσεων και κινητικά προγράμματα.</li> <li>• Αρχές κινητικού ελέγχου και ακρίβεια κίνησης.</li> <li>• Ατομικές διαφορές και κινητικές ικανότητες.</li> <li>• Κινητική μάθηση: θεωρίες και μέθοδοι, μέτρηση αυτής.</li> <li>• Προετοιμασία και τεχνικές για τον σχεδιασμό της εξάσκησης-φάσεις μάθησης.</li> <li>• Οργάνωση και προγραμματισμός της εξάσκησης.</li> <li>• Ανατροφοδότηση και η συμβολή της στη μάθηση των δεξιοτήτων.</li> <li>• Ενσωμάτωση και εφαρμογή.</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	45
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	29
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	Ι. τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει: - ασκήσεις με ερωτήσεις κατανόησης κ πρακτικής εφαρμογής	

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία: Schmidt R., Weisberg C. (2009). Κινητική μάθηση και απόδοση, μια εφαρμοσμένη προσεγγιση, Επιμ.,Μιχαλοπούλου Μαρία, εκδ. Αθλότυπο, Αθήνα Schmidt R. (1993). Κινητική μάθηση και απόδοση, Μετάφ. Ε.Πολλάτου, Επιμ. Ε.Κιουμουρτζόγλου, εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα Rose D. (1997). Κινητική μάθηση και κινητικός έλεγχος, Μεταφ. Τζέτζης, Γ., Μιχαλοπούλου Μ., Δέρρη, Β., Κουρτέσης Θ., Επιμ. Ε.Κιουμουρτζόγλου, εκδόσεις University Studio Press, Θεσσαλονίκη Schmidt R. (1988). Motor Control and Learning, Human Kinetics Publishers, Champaign, IL Schmidt R., Lee T. (1999) Motor control and Learning, Human Kinetics Publishers, Champaign, IL Magill R. (1989). Motor Learning , WCB Publishers,
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# ΑΝΑΤΟΜΙΑ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ0102	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	1 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΝΑΤΟΜΙΑ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	4		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	6		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΤΣΙΟΚΑΝΟΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047053/atsiokan@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Εφαρμόζει έννοιες της ανατομίας στην περιγραφή αθλητικών κινήσεων</li></ul>	1.2
<ul style="list-style-type: none"><li>Προβαίνει σε σχεδιασμό και εφαρμογή σχεδίων άσκησης με στοχευμένη ανάπτυξη συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων</li></ul>	2.1
<ul style="list-style-type: none"><li>Αναλύει και να διορθώνει σημαντικά στοιχεία που άπτονται της απόδοσης του μυοσκελετικού συστήματος</li></ul>	3.2
<ul style="list-style-type: none"><li>Προβαίνει σε διδασκαλία δεξιοτήτων σε ασκούμενους με χρήση ανατομικών εννοιών</li></ul>	4.3
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li><li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ol style="list-style-type: none"><li>10. Κύτταρο-Ιστοί-Όργανα-Συστήματα</li><li>11. Δέρμα-Μύες-Οστά-Αρθρώσεις</li><li>12. Ωμική ζώνη</li><li>13. Βραχίονας-αντιβράχιο-άκρο χέρι</li><li>14. Σπονδυλική στήλη</li><li>15. Κεντρικό νευρικό σύστημα-περιφερικό νευρικό σύστημα</li><li>16. Πύελος-ισχίο-μηρός</li><li>17. Γόνατο-κνήμη-άκρος πόδας</li><li>18. Πεπτικό Σύστημα</li></ol>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>		
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	52
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	30
	Αυτοτελής Μελέτη	68
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>150</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"><li>- Ερωτήσεις ανάπτυξης</li><li>- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης</li><li>- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους</li><li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li></ul> II. Παρουσίαση Εργασιών (30%)	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
Μπαλτόπουλος Π. (2003). Ανατομική του ανθρώπου - Δομή και λειτουργία. Τόμοι 1 και 2.. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.  
Lippert H., Herbold D., Lippert-Burmester W. (2010). Ανατομική.. Επιστημονικές Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε. Sobotta. Ατλαντας ανατομικής του ανθρώπου  
Drake R.L., Vogl W., Mitchel A. (2005). Gray's Anatomy for students.  
Christian Ryf, Andreas Weyman. Range of Motion.  
Whiting W.C, Rugg S. Dynatomy, Dynamic Human Anatomy.

# ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ Ι

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ0210	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	1 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ Ι		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής, Γενικών Γνώσεων, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA200		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047012/sakispap@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Περιγράφει και να εφαρμόζει αρχές της κινητικής μάθησης, τη θεωρία της κινητικής ανάπτυξης και αρχές της αθλητικής ψυχολογίας οι οποίες σχετίζονται με την εκτέλεση επιδέξιων κινήσεων</li> </ul>	1.3
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αναπτύσσει και να εφαρμόζει κατάλληλους (π.χ. μετρήσιμους και αναπτυξιακά κατάλληλους) σκοπούς και στόχους ευθυγραμμισμένους με τα εθνικά ή/και διεθνή πρότυπα.</li> </ul>	2.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Σχεδιάζει και να προσαρμόζει τις οδηγίες τους με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές τους ανάγκες, προσθέτοντας ειδικές εγκαταστάσεις ή/και τροποποιήσεις, ώστε να ανταποκρίνονται στις ιδιαιτερότητες των μαθητών/αθλούμενων/αθλητών.</li> </ul>	2.4
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επιδεικνύει τη γνώση τους στη σύγχρονη τεχνολογία σχεδιάζοντας και εφαρμόζοντας μαθησιακές εμπειρίες οι οποίες απαιτούν τη χρήση της τεχνολογίας προκειμένου να πετύχουν τους στόχους τους</li> </ul>	2.5
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον.</li> </ul>	2.8
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εφαρμόζει στρατηγικές οι οποίες βοηθούν τα άτομα να επιδεικνύουν συμπεριφορές προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας.</li> </ul>	2.8
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εφαρμόζει με τρόπο αποτελεσματικό επιδείξεις και είδη ανατροφοδότησης, επιχειρώντας να συνδέσει έννοιες της επιστήμης με τις κατάλληλες μαθησιακές εμπειρίες.</li> </ul>	2.9
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επιλέγει και να δημιουργεί τις κατάλληλες μεθόδους αξιολόγησης οι οποίες θα μετρούν αποτελεσματικά την επίτευξη των στόχων που θέτονται κάθε φορά</li> </ul>	3.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αιτιολογήσει τον τρόπο διδασκαλίας και να κινηθεί κριτικά προκειμένου να εφαρμόσει</li> </ul>	3.5

αλλαγές στον τρόπο διδασκαλίας, στη μαθησιακή διαδικασία ή/και στους σχετικούς στόχους και αποφάσεις	
• Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία	4.1
• Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων	4.2
• Παρέχει επαρκή ανατροφοδότηση σε ένα ευρύ φάσμα ηλικιών (μαθητές, αθλητές, αθλούμενους κτλ) ώστε να προάγει την εκμάθηση δεξιοτήτων και την μάθηση εννοιών της Φυσικής Αγωγής και των αθλητικών επιστημών.	4.3
• Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη.	5.1
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης</li> <li>• Σχεδιασμός και διαχείριση χρόνου</li> <li>• Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών</li> <li>• Προφορική και γραπτή επικοινωνία στη μητρική γλώσσα</li> <li>• Βασικές γνώσεις χρήσης υπολογιστή</li> <li>• Δεξιότητες έρευνας</li> <li>• Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Επίλυση προβλημάτων</li> <li>• Λήψη αποφάσεων</li> <li>• Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Ηγεσία</li> <li>• Ικανότητες διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> <li>• Ηθική δέσμευση</li> <li>• Ενδιαφέρον για ποιότητα</li> <li>• Επιθυμία για επιτυχία</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητα για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/ πράξη</li> <li>• Ικανότητα για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Ικανότητα εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> <li>• Ικανότητα για τη διδασκαλία/ πράξη</li> <li>• Ικανότητα ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> <li>• Ικανότητα για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στο περιεχόμενο του μαθήματος «Παιδαγωγική στη ΦΑ»</li> <li>• Σύγχρονα μοντέλα φυσικής αγωγής.</li> <li>• Ο στόχος «δια βίου άσκηση για υγεία»</li> <li>• Αναπτυξιακές διαφορές και το κλίμα παρακίνησης στο μάθημα της ΦΑ. Αμοιβές, τιμωρίες και ενδιαφέρον στο μάθημα της ΦΑ</li> <li>• Διατήρηση της ισότητας στο μάθημα της ΦΑ. Κοινωνικές ανισότητες και προγράμματα ΦΑ για παιδιά κοινωνικής μειονεξίας</li> <li>• Στυλ Διδασκαλίας I: Το παράγγελμα, η πρακτική εξάσκηση και το αμοιβαίο στυλ διδασκαλίας.</li> <li>• Στυλ Διδασκαλίας II: Ο Αυτοέλεγχος, η Καθοδηγούμενη Ανακάλυψη και η Ανάπτυξη της Δημιουργικότητας.</li> <li>• Μείωση ανεπιθύμητων συμπεριφορών και ανάπτυξη υπευθυνότητας.</li> <li>• Ανάπτυξη θετικών στάσεων και συμπεριφορών στο μάθημα της ΦΑ</li> <li>• Προγραμματισμός και σχεδιασμός ημερήσιου μαθήματος</li> <li>• Παρουσιάσεις ομαδικών εργασιών</li> <li>• Παρουσιάσεις ομαδικών εργασιών</li> <li>• Επανάληψη - Ανακεφαλαίωση</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, πρόσωπο με πρόσωπο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας ΨΗΦΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	26
	Ομαδική Εργασία	15
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	5
	Αυτοτελής Μελέτη	28
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και συντόμης ανάπτυξης</li> </ul> <p>II. Ομαδική Εργασία (20%)</p> <p>III. Ατομική Εργασία (10%)</p>

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<p>-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:</p> <p>Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι., &amp; Γούδας, Μ. (2011). Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.</p> <p>Χατζηχαριστός, Δ. (1989). Σύγχρονο σύστημα φυσικής αγωγής. Αθήνα: Εκδόσεις Σάκκουλας.</p> <p>Γούδας, Μ., Χασάνδρα, Μ., Παπαχαρίσης, Β., &amp; Γεροδήμος, Β. (2006). Φυσική Αγωγή Α' Γυμνασίου-Βιβλίο Εκπαιδευτικού. Αθήνα: Εκδόσεις Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων.</p> <p>Διγγελίδης Ν. (2006). Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή: από τη θεωρία στην πράξη. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.</p> <p>Θεοδωράκης, Ι., Τζιαμούρτας, Α., Νάσης, Π., &amp; Κοσμίδου, Ε. (2006). Φυσική Αγωγή Α', Β', Γ' Γυμνασίου. Αθήνα: Εκδόσεις Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων.</p> <p>Θεοδωράκης, Γ., &amp; Χασάνδρα, Μ. (2006). Σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.</p> <p>Καμπίτσης, Χ., &amp; Χαραχουσού-Καμπίτση, Υ. (1990). Μέθοδοι Έρευνας στον Αθλητισμό. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Salto.</p> <p>Μπαγιάτης, Κ. (1997). Μεθοδολογία Έρευνας στη Φυσική Αγωγή. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.</p> <p>Liukkonen, J., Vanden Auweele, Y., Vereijken, B., Alfermann, D., &amp; Theodorakis, Y. (2007). Psychology for Physical Educators. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>Melograno, V. (1996). Designing the physical education curriculum. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>Mosston, M., &amp; Ashworth, S. (2002). Teaching physical education (5th edition). San Francisco, CA: Benjamin Cummings.</p> <p>Papaioannou, A., &amp; Hackfort, D. (2014). Routledge Companion to Sport &amp; Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts. London: Routledge.</p> <p>-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:</p> <p>Advances in Physical Education</p> <p>European Physical Education Review</p> <p>European Journal of Psychology of Education</p> <p>Inquiries in Physical Education</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



International Journal of Sport & Exercise Psychology  
Journal of Applied Sport Psychology  
Journal of Pediatrics  
Journal of Teaching in Physical Education  
Journal of Physical Education, Recreation & Dance  
Learning and Individual Differences  
Physical Education & Sport Pedagogy  
Psychology of Sport & Exercise  
Research Quarterly for Exercise & Sport  
Sport Education & Society  
The Sport Psychologist  
The Physical Educator  
Teaching & Teacher Education

-Ηλεκτρονικές πηγές:

<http://www.who.int/en/>

[www.shapeamerica.org](http://www.shapeamerica.org)

<http://research.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries>

<http://www.acsm.org/>, <http://www.eupea.com/eupeas-project-involvement/>

<http://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/physical-education-and-sport/sport-charter>

<http://www.sparkpe.org/>, <http://www.hbsc.org/> [www.exerciseforhealth.gr](http://www.exerciseforhealth.gr)

# Β' Εξάμηνο: Υποχρεωτικά μαθήματα

## ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ1116	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	2 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA191		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΟΛΛΑΤΟΥ ΕΛΙΖΑΝΑ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047068/ epolatou@pe.uth.gr , ckaradim@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	ΚΑΡΑΔΗΜΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Διδάξει την εκμάθηση των βασικών στοιχείων της ανθρώπινης κίνησης και την κατηγοριοποίηση των ανθρώπινων στάσεων, θέσεων και κινήσεων του σώματος.</li></ul>	1.1, 1β
<ul style="list-style-type: none"><li>Περιγράφει και να εφαρμόζουν αρχές της κινητικής μάθησης, τη θεωρία της κινητικής ανάπτυξης σε όλες τις διδαχθείσες κινητικές δεξιότητες</li></ul>	1.3, 2.1
<ul style="list-style-type: none"><li>Επιτύχει και να διατηρήσουν τη βελτίωση της υγείας δια μέσου της ανάπτυξης ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για τους ίδιους αλλά και για τους άλλους</li></ul>	1.5
<ul style="list-style-type: none"><li>Σχεδιάζει και να προσαρμόζουν τις οδηγίες τους με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές τους ανάγκες, προσθέτοντας ειδικές εγκαταστάσεις ή/και τροποποιήσεις, ώστε να ανταποκρίνονται στις ιδιαιτερότητες των μαθητών/αθλούμενων/αθλητών.</li></ul>	2.4
<ul style="list-style-type: none"><li>Χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργούν και να διατηρούν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον άσκησης</li></ul>	2.7
<ul style="list-style-type: none"><li>Αναλύει και να διορθώνουν σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης</li></ul>	3.2
<ul style="list-style-type: none"><li>Αιτιολογήσει τον τρόπο διδασκαλίας και να κινηθούν κριτικά προκειμένου να εφαρμόσουν αλλαγές στον τρόπο διδασκαλίας, στη μαθησιακή διαδικασία ή/και στους σχετικούς στόχους και αποφάσεις</li></ul>	3.5
<ul style="list-style-type: none"><li>Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία και να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων</li></ul>	4.1 4.2
<ul style="list-style-type: none"><li>Παρέχει επαρκή ανατροφοδότηση σε ένα ευρύ ηλικιακό φάσμα αθλουμένων, ώστε να προάγουν την εκμάθηση δεξιοτήτων</li></ul>	4.3

Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</li> <li>• Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών</li> <li>• Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας</li> <li>• Επιθυμία για επιτυχία</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητα για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητα για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Βασικά στοιχεία της ανθρώπινης κίνησης (επίπεδα, άξονες, δυναμική, κατευθύνσεις σχέσεις )
- Ορολογία βασικών στάσεων θέσεων και κινήσεων του ανθρώπινου σώματος.
- Επιμέρους ανάλυση των θεμελιωδών μορφών κίνησης (Προσγειώσεις-Θέσεις ισορροπίας-Μετακινήσεις-Στροφές-Αιωρήσεις-Ωθήσεις- Άλματα)
- Εμπλουτισμός των παραπάνω με τη χρήση της μουσικής και του ρυθμού
- Ασκήσεις εδάφους : Μεθοδική διδασκαλία της κυβίστησης, ανακυβίστησης, κατακόρυφης στήριξης, τροχού, τριγωνικής στήριξης (προασκήσεις- τεχνικές- είδη βοήθειας -παρallaγές).
- Σχηματισμοί στο χώρο (σε μικρή κ μεγάλη επιφάνεια)

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη και στο γυμναστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	45
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	29
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- εκτέλεση ομαδικής σύνθεσης κ διδασκαλία της</li> </ul> <p>II. ατομικές εργασίες- πρόοδοι (50%)</p>	

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Ελιζάνα Πολλάτου (2012). Σύνθεση προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους. Εκδόσεις Επίκεντρο, Θεσσαλονίκη

Θεοδωράκου Καλλιόπη (2010). Γυμναστική- μια πολύπλευρη προσέγγιση. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα

Βενετσάνου Φωτεινή (2014). Γυμνάζοντας παιδιά προσχολικής ηλικίας. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσ/κη

Zimmer Renate (2007). Εγχειρίδιο ψυχοκινητικής. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα

Zimmer Renate (2007). Εγχειρίδιο κινητικής αγωγής. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα

Ρέτσιου Στέλλα (2011). Εξερευνώντας τη μουσική κ την κίνηση. Εκδόσεις Ξιφαράς, Αθήνα

Palmer Heather (2017). Διδάσκοντας ρυθμική γυμναστική. Εκδόσεις University Studio Press, Θεσ/κη

-Ηλεκτρονικές πηγές:

[www.healthykids.gr](http://www.healthykids.gr)

[www.exerciseforhealth.gr](http://www.exerciseforhealth.gr)

[www.aap.org](http://www.aap.org)

[www.cps.ca](http://www.cps.ca)

<http://www.who.int/en/>

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

<http://www.bases.org.uk/>

<https://www.shapeamerica.org/>

# ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ Ι

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ0901	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	2 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ Ι		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	4		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	6		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ (στην Αγγλική)		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA129		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΤΣΙΟΚΑΝΟΣ/ ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΙΑΚΑΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047053/atsiokan@pe.uth.gr / 2431047010/ggiakakas@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>	<b>ΜΑ</b>
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
• Εφαρμόζει έννοιες της εμβιομηχανικής στην περιγραφή αθλητικών κινήσεων	1.2
• Προβαίνει σε ποιοτική και ποσοτική ανάλυση της τεχνικής αθλητικών κινήσεων	2.5
• Αναπτύσσει κριτήρια αξιολόγησης μιας αποτελεσματικής τεχνικής εκτέλεσης	3.2
• Προβαίνει σε διδασκαλία δεξιοτήτων σε ασκούμενους με χρήση εμβιομηχανικών εννοιών	4.3
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li><li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>• Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"><li>• Εισαγωγή στην εμβιομηχανική</li><li>• Συστήματα μονάδων - συστήματα αναφοράς στην ανθρώπινη κίνηση</li><li>• Γραμμικά κινηματικά μεγέθη</li><li>• Γωνιακά Κινηματικά μεγέθη</li><li>• Βλητική</li><li>• Γραμμικά δυναμικά μεγέθη</li><li>• Γωνιακά δυναμικά μεγέθη</li><li>• Συνθήκες ισορροπίας στην ανθρώπινη κίνηση</li><li>• Έργο - ισχύς - ενέργεια</li></ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Δυνάμεις τριβής
- Δυνάμεις κρούσης
- Εμβιομηχανική ανθρωπομετρία - θέση του ΚΜΣ

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη και στο εργαστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	52
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	10
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	20
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	20
	Αυτοτελής Μελέτη	48
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>150</b>
	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις ανάπτυξης</li> <li>- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης</li> <li>- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li> </ul> <p>II. Παρουσίαση Εργασιών (30%)</p>

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
- Κόλλιας Η. (2016). Βιοκινητική της αθλητικής κίνησης. Αφοι Κυριακίδη, Εκδόσεις Α.Ε.
- Hall S.J. (1995). Βασική εμβιομηχανική. Επιστημονικές εκδόσεις Παμισιάνου Α.Ε.
- Adrian M.J., Cooper J.M. (1995). Biomechanics of Human Movement. Brown & Benchmark Publishers, IA, USA
- Hamill J., Knutzen K.M. (1995). Biomechanical Basis of Human Movement. Williams & Wilkins, PA, USA
- Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
- Journal of Biomechanics
- Journal of Applied Biomechanics
- Sports Biomechanics
- Ηλεκτρονικές πηγές:
- <https://isbweb.org/>
- <https://isbs.org/>
- <https://elembio.gr/index.php/el/>

# ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ1100	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	2 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ (στην Αγγλική)		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ΜΗΧΔ195		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Διγγελίδης Νικόλαος, Αναπληρωτής Καθηγητής		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047052/nikdig@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τις βασικές μεθόδους και στυλ διδασκαλίας που εφαρμόζονται στη φυσική αγωγή</li> </ul>	1.4, 3.5
<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τι σημαίνει αποτελεσματικότητα για το επάγγελμα του καθηγητή Φ.Α. και από ποιους παράγοντες επηρεάζεται η αποτελεσματικότητά του</li> </ul>	3.2, 3.6
<ul style="list-style-type: none"> <li>Κατανοήσει μια σειρά παραμέτρων για επιτυχή εφαρμογή της γνώσης σε ένα εύρος περιστάσεων στη σχολική πράξη, αλλά και στον αθλητισμό</li> </ul>	1.6
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών</li> <li>Κριτικής ικανότητας</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>Μέθοδοι και στυλ διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή: Η ταξινόμηση των μεθόδων διδασκαλίας</li> <li>Θέματα διδασκαλίας δεξιοτήτων και παράγοντες που επηρεάζουν τη μάθηση (εκκίνηση μαθήματος, παρουσίαση δεξιοτήτων, ασφαλές περιβάλλον άσκησης)</li> <li>Θεωρία αναλυτικών προγραμμάτων και προσεγγίσεις στο σχεδιασμό αναλυτικών προγραμμάτων</li> <li>Η εξέλιξη της Φυσικής Αγωγής</li> <li>Μοντέλα αναλυτικών προγραμμάτων στη Φυσική Αγωγή</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Διεπιστημονικότητα και διαθεματικότητα στη Φυσική Αγωγή
- Κινητικός γραμματισμός και Φυσική Αγωγή
- Σχεδιασμός αναλυτικού σχεδίου διδασκαλίας
- Θετικό μαθησιακό κλίμα στη Φυσική Αγωγή
- Θετική πειθαρχία και πρόληψη ανεπιθύμητων συμπεριφορών
- Το παιχνίδι στη Φυσική Αγωγή
- Ο νέος δάσκαλος και στάδια ανάπτυξης ενός εκπαιδευτικού - Στόχοι για την εκπαίδευση εκπαιδευτικών και στάδια ανάπτυξης των δεξιοτήτων διδασκαλίας
- Αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	26
	Αυτοτελής Μελέτη	48
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Θέματα κρίσης</li> </ul> <p>II. Ατομικός χαρτοφύλακας με το σύνολο των ατομικών εργασιών (40%)</p>	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
- Διγγελίδης, Ν. (2007). Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή: Από τη θεωρία στην Πράξη. Εκδόσεις Χροστοδουλίδη.
- Gallahue D. (2002) (μετ.Ευαγγελινού, Χρ. & Παπά, Α.). Σωματική και κινητική ανάπτυξη στην παιδική ηλικία. Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα σημερινά παιδιά. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Pagrazzi, R. (1999). Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Χατζόπουλος Δ. (2012). Διδακτική Φυσικής Αγωγής. Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.
- Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
- Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό (<http://research.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries>)
- Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός (<http://www.hellenicjsport.com/home.html>)
- Advances in Physical Education
- European Physical Education Review
- Journal of Teaching in Physical Education
- Journal of Physical Education, Recreation & Dance
- Learning and Individual Differences
- Physical Education & Sport Pedagogy
- Psychology of Sport & Exercise
- Research Quarterly for Exercise & Sport
- Sport Education & Society
- The Physical Educator
- Teaching & Teacher Education
- Ηλεκτρονικές πηγές:
- Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής (<https://www.eafa.gr/>)
- Spectrum of teaching styles (<http://www.spectrumofteachingstyles.org/>)

<http://www.who.int/en/>

[www.shapeamerica.org](http://www.shapeamerica.org)

<http://research.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries>

<http://www.acsm.org/>, <http://www.eupea.com/eupeas-project-involvement/>

<http://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/physical-education-and-sport/sport-charter>

<http://www.sparkpe.org/>, <http://www.hbsc.org/> [www.exerciseforhealth.gr](http://www.exerciseforhealth.gr)



# ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>ΜΚ0903</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	2 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA209		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΤΣΙΟΚΑΝΟΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047053/atsiokan@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
• Εφαρμόζει έννοιες της κινησιολογίας στην περιγραφή αθλητικών κινήσεων	1.2
• Προβαίνει σε κινησιολογική ανάλυση καθημερινών και αθλητικών κινήσεων	2.5
• Αναπτύσσει κριτήρια αξιολόγησης μιας ασφαλούς (αποφυγή τραυματισμών) τεχνικής εκτέλεσης	3.2
• Προβαίνει σε διδασκαλία δεξιοτήτων σε ασκούμενους με χρήση κινησιολογικών εννοιών	4.3
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li><li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"><li>• Οστά - οστίτης ιστός</li><li>• Αρθρώσεις του σκελετού</li><li>• Σκελετικοί μύες</li><li>• Κορμός - σπονδυλική στήλη</li><li>• Κορμός - κοιλιακοί και ραχιαίοι μύες</li><li>• Άνω άκρο - ωμική ζώνη</li><li>• Άνω άκρο - αγκώνας</li><li>• Άνω άκρο - καρπός</li><li>• Κάτω άκρο - ισχίο</li><li>• Κάτω άκρο - γόνατο</li></ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Κάτω άκρο - άκρο πόδι
- Κινησιολογική ανάλυση απλών κινήσεων
- Κινησιολογική ανάλυση αθλητικών κινήσεων - στίβος

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	10
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	30
	Αυτοτελής Μελέτη	34
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις ανάπτυξης</li> <li>- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης</li> <li>- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li> </ul> <p>II. Παρουσίαση Εργασιών (30%)</p>

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<p>-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:</p> <p>Oatis Carol (2016).Κινησιολογία I-II, Η μηχανική και παθομηχανική της ανθρώπινης κίνησης. Gotsis.</p> <p>Tyldesley B. (2001). Μύες, νεύρα και κίνηση – Κινησιολογία στην καθημερινή ζωή. Επιστημονικές εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.</p> <p>Hamilton N., Luttgens K. (2003). Κινησιολογία. Επιστημονικές εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.</p> <p>Hall Susan J. (2005). Εμβιομηχανική. Επιστημονικές εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.</p> <p>Weineck Jurgen (1998). Ανατομική της άθλησης. Εκδόσεις Σάλτο</p> <p>-Ηλεκτρονικές πηγές:</p> <p><a href="http://downloads.lww.com/wolterskluwer_vitalstream_com/sample-content/9780781791281_Hamill/samples/Hamill_ch05_137-186.pdf">http://downloads.lww.com/wolterskluwer_vitalstream_com/sample-content/9780781791281_Hamill/samples/Hamill_ch05_137-186.pdf</a></p> <p><a href="http://traindynamic.com/pdf/functionalanatomy.pdf">http://traindynamic.com/pdf/functionalanatomy.pdf</a></p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# Β' Εξάμηνο: Μαθήματα Επιλογής

## ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ II

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕ0050	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	2 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ II		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA131		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΑΠΑΣΤΕΡΓΙΟΥ ΜΑΡΙΝΑ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047028/mpapas@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	ΜΠΟΥΓΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Κατανοεί βασικές αρχές του προγραμματισμού Η/Υ, καθώς και βασικούς όρους και έννοιες των συστημάτων διαχείρισης βάσεων δεδομένων, που βρίσκονται στο επίκεντρο των σύγχρονων τεχνολογιών λογισμικού</li></ul>	2.5
<ul style="list-style-type: none"><li>Προσεγγίζει προβλήματα σκεπτόμενος/η αλγοριθμικά και περιγράφει και οργανώνει δεδομένα χρησιμοποιώντας το σχεσιακό μοντέλο</li></ul>	2.5, 3.2, 3.3
<ul style="list-style-type: none"><li>Υλοποιεί μια βάση δεδομένων για την αποθήκευση και διαχείριση δεδομένων από τον χώρο της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) και του Αθλητισμού και αξιοποιεί τη βάση δεδομένων για την άντληση πληροφοριών</li></ul>	2.5, 3.2, 3.3, 5.1
<ul style="list-style-type: none"><li>Αναπτύσσει προγράμματα Η/Υ για την επίλυση προβλημάτων από τον χώρο της ΦΑ και του Αθλητισμού</li></ul>	2.5, 3.2, 3.3, 5.1
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Βασικές γνώσεις χρήσης υπολογιστή</li><li>Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας</li><li>Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>Ικανότητας για την εφαρμογή της</li></ul>

	επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη • Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας
--	-------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στα Συστήματα Διαχείρισης Βάσεων Δεδομένων (ΣΔΒΔ) στη ΦΑ και τον Αθλητισμό. Βασικές έννοιες σχεσιακών ΒΔ.
- Σχεδίαση και δημιουργία ΒΔ. Πίνακες. Πεδία. Καταχώριση και επικύρωση δεδομένων.
- Δημιουργία σχέσεων σε ΒΔ.
- Διαμοίραση πληροφοριών μεταξύ ΣΔΒΔ και άλλων εφαρμογών.
- Ερωτήματα επιλογής, Συγκεντρωτικά ερωτήματα.
- Ερωτήματα υπολογισμού. Ερωτήματα ενημέρωσης. Ερωτήματα διαγραφής.
- Δημιουργία φορμών. Ταξινόμηση/φιλτράρισμα δεδομένων σε ΒΔ.
- Δημιουργία εκθέσεων.
- Προγραμματισμός Η/Υ: Δομές δεδομένων.
- Εγγραφή/Ανάγνωση αρχείων.
- Εξαιρέσεις.
- Αντικειμενοστρεφής προγραμματισμός.
- Δημιουργία γραφικής διεπαφής χρήση.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην αίθουσα Η/Υ	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class. Εκτεταμένη χρήση Η/Υ.	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαδραστική διδασκαλία με ταυτόχρονη εξάσκηση των φοιτητών σε Η/Υ	26
	Αυτοτελής μελέτη και εξάσκηση	36
	Ομαδοσυνεργατικά σχέδια εργασίας	38
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Ομαδοσυνεργατικά σχέδια εργασίας (50%)  III. Τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει: - Επίλυση προβλημάτων	

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
- Cox, J., & Lambert, J. (2010). Ελληνική Microsoft Access 2010 βήμα-βήμα. Αθήνα: Κλειδάριθμος.
- Mohsen, B. (2014). Η χρήση της τεχνολογίας στη φυσική αγωγή (επιμ. ελλην. έκδ. Π. Αντωνίου). Θεσσαλονίκη: Δίσιγμα.
- Ξαρχάκος, Κ., & Καρολίδης, Δ. (2016). Μαθαίνετε εύκολα Microsoft Office 2016. Αθήνα: Άβακας.
- Παπαστεργίου, Μ. (2018). Συστήματα διαχείρισης βάσεων δεδομένων στη Φυσική Αγωγή.
- Αγγελιδάκης, Ν. (2015). Εισαγωγή στον προγραμματισμό με την Python, [http://aggelid.mysch.gr/pythonbook/INTRODUCTION\\_TO\\_COMPUTER\\_PROGRAMMING\\_WITH\\_PYTHON.pdf](http://aggelid.mysch.gr/pythonbook/INTRODUCTION_TO_COMPUTER_PROGRAMMING_WITH_PYTHON.pdf)
- Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
- Computers and Education  
International Journal of Computer Science in Sport

# ΞΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕ0153	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	3 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΞΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Γενικών Γνώσεων		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Αγγλική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>			
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Αθανάσιος Τζιαμούρτας		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047054/ajamurt@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<b>19.</b> Γνωρίζει την αθλητική ορολογία στην Αγγλική Γλώσσα	
<b>20.</b> Γνωρίζει την ορολογία στο χώρο της υγείας στην Αγγλική Γλώσσα	
<b>21.</b> Κατανοεί επιστημονικά γραπτά κείμενα στην αγγλική γλώσσα	
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li><li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li><li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>• Ικανότητας συνεργασίας</li><li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li><li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li><li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li><li>• Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<b>22.</b> Στίβος
<b>23.</b> Αθλήματα μπάλας
<b>24.</b> Αθλήματα υγρού στίβου
<b>25.</b> Αθλήματα επαφής
<b>26.</b> Γυμναστική
<b>27.</b> Πρώτες βοήθειες
<b>28.</b> Τραυματισμοί
<b>29.</b> Αναπνευστικό σύστημα

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	20
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	10
	Αυτοτελής Μελέτη	44
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής - Ανάλυση κειμένου - Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας  II. Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας (20%)  III. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (20%)	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Pantelis M. Kontopodis. (2006). English for Sports Purposes with Exercises. Pantelis Kontopodis: Athens.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ - ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΑ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕ0151	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	2 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ - ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΑ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	4		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Μάθημα με άσκηση υπαίθρου		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>			
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ ΑΓΛΑΙΑ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	6944334681/aglaiazaf@hotmail.com		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>	<b>ΜΑ</b>
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων</li> </ul>	1,1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον</li> </ul>	2,7
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αναλύει και να διορθώνει σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης</li> </ul>	3,2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων</li> </ul>	4,2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη</li> </ul>	5,1
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κριτικής ικανότητας &amp; ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>Ηγετικής ικανότητας</li> <li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει της βασικές αρχές λειτουργίας της Ορεινής Πεζοπορίας, της Ελεύθερης Κατασκήνωσης και του Προσανατολισμού</li> <li>Γνωρίζει τη φιλοσοφία των παιδικών κατασκηνώσεων, τα είδη των κατασκηνώσεων, τα προσόντα και τους τρόπους εκπαίδευσης των στελεχών κατασκηνώσεων.</li> <li>Γνωρίζει να κατασκευάζει ένα πρόγραμμα κατασκήνωσης ανάλογα με τα χαρακτηριστικά των κατασκηνωτών</li> <li>Είναι ευαισθητοποιημένος για το Υπαίθριο περιβάλλον και γνωρίζει δράσεις για τη ευαισθητοποίηση των κατασκηνωτών έναντι της</li> </ul>

	φύσης.
--	--------

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<p>30. Κινητική Αναψυχή - Υπαίθριες Δραστηριότητες</p> <p>31. Ορεινή Πεζοπορία</p> <p>32. Ελεύθερη Κατασκήνωση. Διανυκτέρευση στη φύση</p> <p>33. Προσανατολισμός</p> <p>34. Κατασκηνωτικά. Φιλοσοφία, Είδη, Οργάνωση, Εκπαίδευση Στελεχών</p> <p>35. Προστασία και ευαισθητοποίηση έναντι του φυσικού περιβάλλοντος.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη και στο ανάλογο με την υπαίθρια δραστηριότητα ανοικτό χώρο (ορεινός όγκος)	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	30
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	
	Εκπαιδευτική πρακτική άσκηση στο πεδίο διδασκαλίας (Χιονοδρομικό κέντρο)	40
	Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου	10
	Πρακτική άσκηση	20
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Παρακολούθηση μαθημάτων 20%</p> <p>II. Εργασίες 20%</p> <p>III. Πρακτικές εξετάσεις 30%</p> <p>IV. Γραπτές εξετάσεις 30%</p>	

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<p>-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:</p> <p>Κουθούρης Χαρίλαος (2009). Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής – Ακραία Αθλήματα, Μάνατζμεντ Υπηρεσιών / Εκπαίδευση Στελεχών. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.</p> <p>Κουθούρης Χ. Κατασκηνωτικές δράσεις Αγωγή Υπαίθρου. Σημειώσεις Πανεπιστημίου Θεσσαλίας</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



# Ετήσια υποχρεωτικά μαθήματα Α' Έτους

## Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ0107	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	1 <sup>ο</sup> & 2 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	4		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Ανάπτυξης Δεξιοτήτων		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ (στην Αγγλική)		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ΑΝΤΜΑ145		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΤΣΙΜΕΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047067/ptsimeas@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	Γεροδήμος Βασίλειος		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<b>36.</b> Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων.	1.1
<b>37.</b> Σχεδιάζει και να εφαρμόζουν βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα σχέδια άσκησης σε μια ποικιλία πεδίων εφαρμογής, ευθυγραμμισμένοι με τους σκοπούς που θέτουν.	2.1
<b>38.</b> Εφαρμόζει με τρόπο αποτελεσματικό επιδείξεις και είδη ανατροφοδότησης, επιχειρώντας να συνδέσουν έννοιες της επιστήμης με τις κατάλληλες μαθησιακές εμπειρίες	2.9
<b>39.</b> Επιδεικνύει συμπεριφορές οι οποίες συνάδουν με την επαγγελματική ηθική δεοντολογία υψηλά εξειδικευμένων επαγγελματιών σε όποιο εργασιακό χώρο κι αν δοκιμαστούν.	5.2
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li><li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li><li>• Ηγετικής ικανότητας</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li></ul>

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

40. Ιστορική αναδρομή, Κανονισμοί καλαθοσφαίρισης, Φύλλο Αγώνα
41. Βασικές στάσεις-Μετακινήσεις, Τρέξιμο-άλματα-αλλαγή κατεύθυνσης, σταματήματα (jump-stop, stride-stop), Στροφές (Pivot).
42. Ντρίπλες.
43. Λαβή της μπάλας-Υποδοχή Πάσες (Στήθους, Σκαστή, Πάνω από το κεφάλι, Χέρι-χέρι, Μακρινή (baseball)).
44. Προσποιήσεις δίχως μπάλα (Κίνηση «μέσα-έξω», Κίνηση V, Κίνηση «πίσω-πόρτα» (back-door)).
45. Σουτ (Εν στάση, Ελεύθερη βολή).
46. Σουτ (Με άλμα (jump-shoot), Μπάσιμο σουτ (lay-up)).
47. Επανάκτηση της μπάλας (Rebound) Αμυντικό, Επιθετικό - block out.
48. Προσποιήσεις με μπάλα (Προσποίηση για σουτ-διείσδυση, Προσποίηση για διείσδυση-σουτ Σταυρωτή προσποίηση-διείσδυση).
49. Ατομική άμυνα εξωτερικών παικτών (αμυντική στάση, αμυντικές μετατοπίσεις)
50. Άμυνα σε παίκτη με μπάλα (άμυνα σε παίκτη που ντριπλάρει, άμυνα σε παίκτη που δεν έχει δικαίωμα ντρίπλας).
51. Άμυνα σε παίκτη χωρίς μπάλα (Άμυνα στη δυνατή πλευρά).
52. Άμυνα σε παίκτη χωρίς μπάλα (Άμυνα στην αδύνατη πλευρά, Βοήθειες στην άμυνα).
53. Άμυνα στον κεντρικό παίκτη (Σε low post, Σε high post).
54. Επιθετικές συνεργασίες 2 παικτών (Εσωτερικό screen, Άμυνα στο screen).
55. Επιθετικές συνεργασίες 3 παικτών (Αντίθετο screen, Give and Go).
56. Άμυνα ζώνης 2-1-2.
57. Επίθεση σε άμυνα ζώνης 2-1-2.
58. Αιφνιδιασμός.
59. Παιδαγωγικά παιχνίδια εισαγωγής στην καλαθοσφαίριση.
60. Κυκλική δοκιμασία αξιολόγησης.

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στο γήπεδο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class & Turnitin	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	26
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	10
	Εκπαιδευτική εκδρομή	8
	Αυτοτελής Μελέτη	30
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (35%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> </ul> II. Πρακτική Εξέταση (35%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Εκτέλεση Καλαθοσφαιρικών Δεξιοτήτων</li> </ul> III. Γραπτές Εργασίες (25%) με θέμα: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Δόμηση μιας διδακτικής μονάδας με θέμα την ντρίπλα</li> </ul>	

	<p>(5%).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Δόμηση μιας διδακτικής μονάδας με θέμα την Πάσα (5%).</li> <li>- Δόμηση μιας διδακτικής μονάδας με θέμα το Σουτ (5%).</li> <li>- Συμπλήρωση ενός φύλλου αγώνα σε πραγματικές συνθήκες (5%).</li> <li>- Περιγραφή ενός παιδαγωγικού παιχνιδιού (5%).</li> </ul> <p>IV. Διδακτική στους Συμφοιτητές (προθέρμανση) (5%)</p>

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Griffin, L. L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. (1997). Teaching sports concepts and skills: A tactical games approach. Human Kinetics Publishers (UK) Ltd.

Κιουμουρτζόγλου, Ευθύμιος. Το μπάσκετ πέρα από τα βασικά συστήματα / Ευθύμιος

Κιουμουρτζόγλου, Μάριος Γούδας. - Θεσσαλονίκη : Χριστοδουλίδη, 2004. - 158σ.

Krause, J., Meyer, D., & Meyer, J. (2008). Basketball skills and drills. Human Kinetics.

Lieberman-Cline, N., Roberts, R., & Warneke, K. (1996). Basketball for women: becoming a complete player. Human Kinetics 1.

Paye, B., & Paye, P. (2001). Youth basketball drills. Human Kinetics Publishers.

Wissel, H. (2011). Basketball 3rd Edition: Steps to Success. Human Kinetics.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

<http://journals.plos.org>

<https://www.tandfonline.com/toc/rspb20/current>

-Ηλεκτρονικές πηγές:

<https://www.basketballmanitoba.ca>

<http://www.basketballforcoaches.com>

<https://www.breakthroughbasketball.com>

<https://www.coachesclipboard.net>

# Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕ0206	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	1 <sup>ο</sup> & 2 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	4		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Θεωρητικό και Πρακτικό που στηρίζεται στην βιωματική γνώση		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	Ναι		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Γιάννης Δήμας		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047060/jdimas@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<b>61.</b> Κατανοεί και να εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος των βασικών ρυθμοκινητικών δεξιοτήτων των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών.	1.1
<b>62.</b> Κατανοεί και να αποτυπώνει ολοκληρωμένη άποψη για την αξία του ρυθμού στη φύση στη ζωή, στον άνθρωπο, στη φυσική Αγωγή, στο χορό. Επίσης να γνωρίζει τα βασικά ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία του κάθε χορού.	1.4
<b>63.</b> Διδάξει αντιπροσωπευτικούς χορούς από όλες τις πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού, σε εκπαιδευτικό επίπεδο: Σχολείου, Δημοτικό - Γυμνάσιο - Λύκειο. Επίσης να διδάξει βασικούς χορούς με βάση τις ρυθμοκινητικές δομές, σε ειδικούς πληθυσμούς προσφέροντας χαρά, άσκηση και κυρίως επικοινωνία, με στόχο την σύνδεση αυτών των ατόμων με τη κοινωνία.	2.6 4.1 4.2 5.1
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <p><b>64.</b> Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης των ρυθμικών και κινητικών δεξιοτήτων του χορού</p> <p><b>65.</b> Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</p> <p><b>66.</b> Ομαδική δουλειά - Ικανότητα συνεργασίας</p> <p><b>67.</b> Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων.</p> <p><b>68.</b> Εκτίμηση της διαφορετικότητας και της πολυπολιτισμικότητας.</p>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <p><b>69.</b> Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</p> <p><b>70.</b> Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</p> <p><b>71.</b> Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</p> <p><b>72.</b> Κατανόηση κουλτούρας και συνηθειών των άλλων</p>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στην έννοια των Ελληνικών παραδοσιακών χορών σήμερα.
- Ιστορική εξέλιξη.

- Εισαγωγή στην έννοια: Ο ρυθμός στη φύση, στη ζωή του ανθρώπου και ο ρόλος του στη φυσική αγωγή δια μέσου του χορού
- Ο χορός ως μέσο καλλιέργειας του ρυθμού στον άνθρωπο.
- Ο χορός στην εκπαίδευση
- Η διδακτική του χορού - Ρυθμολογία - Χορευτικό αλφάβητο - Χορευτικοί δρόμοι.
- Μεθοδολογία: Εισαγωγή στην ανάλυση και μετρική του χορού με βάση το μουσικό μέτρο, το κινητικό μοτίβο, τη χορευτική φόρμα.
- Διδασκαλία 25 αντιπροσωπευτικών χορών από όλες τις πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού.
- Επαναλήψεις

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, αίθουσα χορών και στην αίθουσα θεωρητικών διαλέξεων	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Θεωρία	30
	Ασκήσεις Πράξης και θεωρίας που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών, σε φροντιστηριακό επίπεδο	20
	Πρακτική άσκηση	50
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Τελική εξέταση δια ζώσης. - Προφορική - Πρακτική Συνδυασμός πράξης και θεωρίας, με βάση την διδαχθείσα ύλη, σε μικρές ομάδες μέχρι έξι φοιτητές.	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
- Δήμας, Ι., (2016). Πίνακας συντομευμένων-κωδικοποιημένων στοιχείων διδακτικής των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών, σήμερα. Σημειώσεις για τους φοιτητές.
- Δήμας, Ι., Ιακωβάκη, Δ. (2003). "Εν αρχή είν ο ρυθμός" Ρυθμική και χορευτική αγωγή του παραδοσιακού χορού στην νηπιακή και παιδική ηλικία.
- Δήμας, Ι. (1987). Ο χορός ως κοινωνιολογικό φαινόμενο και ως μέσο εκπαίδευσης στη Α/θμια εκπ/ση. Πρακτικά 1ου Παγκόσμιου συνέδριου για το χορό.
- Πραντζίδης, Γ., (2004). Ο χορός στην ελληνική παράδοση και η διδασκαλία του. Έκδοση: Δήμος Πραντζίδης.
- Βασίλης Καρφής, Μαρία Ζιάκα (2009). Ο Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός στην Εκπαίδευση. Έκδοση Βιβλιοδιάπλους.
- Νικόλαος Γ. Βαβρίτσας. (2008). Παραδοσιακοί χοροί και η διδασκαλία τους. Έκδοση: Γεώργιος Βαβρίτσας.
- Ελευθερία Γκαρτζονίκα (2012). Ο παραδοσιακός χορός στην Εκπαίδευση. Ιστορική αναδρομή και σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις. Έκδοση: Πεδίο Α.Ε.
- Cowan, J. (1998). Η πολιτική του σώματος. Χορός και κοινωνικότητα στη Βόρειο Ελλάδα.

# Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ0101	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	1 <sup>ο</sup> & 2 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Θεωρία και Πράξη		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>			
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Βουτσελάς Βασίλειος		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	24310 47065 / vvouts@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	Ζαφειρούδη Αγλαΐα		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>	<b>ΜΑ</b>
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να γνωρίζει: στο άλμα σε ύψος, στον ακοντισμό και στους δρόμους ταχύτητας (I) στο άλμα σε μήκος, στη σφαιροβολία και στους δρόμους με εμπόδια (II)	
• την βασική τεχνική των αθλημάτων και τους κανονισμούς των αθλημάτων	1.1.
• την βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων των αθλημάτων	1.6.
• την αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων των αθλημάτων	3.1.
• την μεθοδολογία διδασκαλίας των αθλημάτων	2.9.
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <b>73.</b> των φυσικών-σωματικών ικανοτήτων <b>74.</b> των τεχνικών-σωματικών ικανοτήτων	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <b>75.</b> της μεθοδολογίας διδασκαλίας <b>76.</b> των μεθόδων βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων <b>77.</b> των μεθόδων αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<b>78.</b> Τεχνική ανάλυση των αθλημάτων <b>79.</b> Κανονισμοί των αθλημάτων <b>80.</b> Μεθοδολογία διδασκαλίας των αθλημάτων <b>81.</b> Ασκησιολόγιο για την βελτίωση φυσικών ικανοτήτων των αθλημάτων <b>82.</b> Αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων των αθλημάτων
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στο στάδιο
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ</b>	Ναι

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ		
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	6
	Πρακτική άσκηση	52
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	42
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Γραπτή εξέταση (40%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</p> <p>II. Πρακτική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει αξιολόγηση επίδοσης και μεθοδολογίας διδασκαλίας στα αθλήματα</p>	

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
Κλασικός αθλητισμός στην εκπαίδευση και τον αθλητισμό.Θεσσαλονίκη, Κέλλης Σ., Κοντονάσιος Γ., Μάνου Β.,  
Πυλιανίδης Θ., Σαρασλανίδης Π., Σούλας Δ., 2009  
Κλασικός αθλητισμός για το σχολείο και το σύλλογο, Κατζίδης Δ., Παπαϊακώβου Γ., 2017

# ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ208	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	2 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA 181		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Γούδας Μάριος		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047045/mgoudas@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<b>83.</b> Να χρησιμοποιεί αποτελεσματικά βασικές ψυχολογικές θεωρίες και έννοιες για την μεγιστοποίηση της παρακίνησης την αποτελεσματικότερη δόμηση της εξάσκησης των παιδιών και των νεαρών αθλητών	4.1, 4.2, 4.3
<b>84.</b> Να μπορεί να χρησιμοποιήσουν βασικές ψυχολογικές δεξιότητες επικοινωνίας κατά τη διάρκεια του μαθήματος της φυσικής αγωγής ή της προπόνησης με νεαρούς αθλητές	4.1, 4.2, 4.3
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Ηγετικής ικανότητας</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<p><b>85.</b> Η έννοια της θετικής ανάπτυξης</p> <p><b>86.</b> Ενίσχυση, τιμωρία και εσωτερικά κίνητρα</p> <p><b>87.</b> Ανταγωνισμός και συνεργασία στον παιδικό αθλητισμό</p> <p><b>88.</b> Ανάπτυξη της αυτό-ρυθμιζόμενης μάθησης στη φυσική αγωγή</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



- 89. Η ανάπτυξη θετικής αυτό-εικόνας
- 90. Αθλητισμός και ηθική ανάπτυξη
- 91. Ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής μέσω της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού
- 92. Ευαισθητοποίηση για τις ανισότητες και τις διαφορές φύλου μέσω της φυσικής αγωγής
- 93. Ανάπτυξη θετικών στάσεων προς τη φυσική αγωγή και τη δια-βίου άσκηση
- 94. Εφαρμογές διδασκαλίας αθλητικών δεξιοτήτων με αυτό-ρυθμιζόμενη
- 95. μάθηση
- 96. Κίνητρα επίτευξης και στόχοι επίτευξης στον παιδικό αθλητισμό και στη φυσική αγωγή - Απόδοση αιτιών

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ατομικές Εργασίες Εξάσκησης	26
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	48
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής  II. Ενδιάμεσες εξετάσεις (2) 30%  III. Σύντομα τεστ (2)10%	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2016). Διδάσκοντας αθλητικές δεξιότητες σε παιδιά. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη  
 Θεοδωράκης, Ι., Γούδας, Μ., & Παπαιωάννου, Α. (2015). Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.  
 Παπαιωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι., & Γούδας, Μ. (2016). Για μια καλύτερη φυσική αγωγή. Θεσσαλονίκη, Εκδόσεις Κυριακίδη.  
 Weinberg, R., & Gould, D. (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology (5th Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics

# Γ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Υποχρεωτικά μαθήματα

## ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕ0400	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	3 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA208		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047047/ifatouros@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
97. Γνωρίζει τη δομή και λειτουργία του κυττάρου και τη χημική σύσταση του σώματος.	2.4, 2.9
98. Γνωρίζει τη δομή και λειτουργία των πρωτεϊνών καθώς και τον ρόλο που διαδραματίζουν τα ένζυμα στην πραγματοποίηση βιοχημικών αντιδράσεων και τους παράγοντες που επηρεάζουν τη δράση τους.	2.4, 2.9
99. Γνωρίζει τις βασικές αρχές γύρω από τη μοριακή βιολογία και την επίδραση της άσκησης στη γονιδιακή έκφραση.	2.4, 2.9
100. Γνωρίζει τον τρόπο μετάδοσης νευρικών σημάτων και την επίδραση που έχουν αυτά στην πραγματοποίηση μυϊκών συσπάσεων.	2.4, 2.9
101. Γνωρίζει τη δομή του μυ και το ρόλο που παίζουν οι συσταλτές πρωτεΐνες και το ασβέστιο στην πραγματοποίηση μίας μυϊκής σύσπασης.	2.4, 2.9
102. Γνωρίζει τις βασικές αρχές που διέπουν τον ασκησιογενή ενεργειακό μεταβολισμό, τις βασικές πηγές ενέργειας κατά την άσκηση και τη λειτουργία του συστήματος των φωσφαγόνων για παραγωγή ενέργειας κατά την άσκηση.	2.4, 2.9
103. Γνωρίζει τα μεταβολικά μονοπάτια μέσω των οποίων συμβάλλουν οι υδατάνθρακες, τα λίπη και οι πρωτεΐνες στον ασκησιογενή ενεργειακό μεταβολισμό.	2.4, 2.9
104. Γνωρίζει πως γίνεται ο συντονισμός των ενεργειακών πηγών κατά τη διάρκεια διαφόρων ειδών άσκησης και ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την κινητοποίηση των βασικών ενεργειακών συστημάτων.	2.4, 2.9
105. Γνωρίζει τη δομή και λειτουργία των ορμονών και συγκεκριμένα πως αυτές επηρεάζουν τον ασκησιογενή ενεργειακό μεταβολισμό.	2.4, 2.9
106. Γνωρίζει τις μεταβολικές προσαρμογές του οργανισμού στη χρόνια άσκηση.	2.4,

	2.9
107.Γνωρίζει πως τα διάφορα είδη άσκησης επηρεάζουν την οξεοβασική ισορροπία και ποια η σημασία αυτής για την λειτουργία του μυϊκού κυττάρου.	2.4, 2.9
108.Γνωρίζει πως αναπτύσσεται η ασκησιογενής μυϊκή φλεγμονή και ποια η σημασία της για τον σχεδιασμό των προγραμμάτων άσκησης.	2.4, 2.9
109.Γνωρίζει τη χρησιμότητα και την εφαρμογή της βιοχημικής αξιολόγησης για την υγεία και την απόδοση των ασκούμενων.	3.1
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης</li> <li>• Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</li> <li>• Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών</li> <li>• Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές)</li> <li>• Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητα εργασίας σε διεπιστημονική ομάδα</li> <li>• Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>• Ικανότητα αυτόνομης εργασίας</li> <li>• Ενδιαφέρον για ποιότητα</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Έχω καλή κατανόηση των εννοιών των επιστημών της άσκησης (φυσιολογία της άσκησης, βιομηχανική, κινητική μάθηση και αθλητική ψυχολογία), και μπορώ να τα εφαρμόσω στην πράξη</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή σε βασικές γνώσεις βιοχημείας με έμφαση στη δομή και λειτουργία του κυττάρου.
- Πρωτεΐνες και ένζυμα.
- Ριβονουκλεϊκά οξέα, σύνθεση πρωτεϊνών, γονίδια και αθλητισμός.
- Μετάδοση νευρικού σήματος.
- Η δομή του μυ και η βιοχημεία της μυϊκής σύσπασης.
- Γενικά περί μεταβολισμού – Τα φωσφαγόνα ως ενεργειακά υποστρώματα.
- Μεταβολισμός υδατανθράκων και άσκηση
- Μεταβολισμός λιπών και άσκηση.
- Μεταβολισμός πρωτεϊνών και άσκηση
- Ο συντονισμός/ολοκλήρωση του ενεργειακού μεταβολισμού κατά την άσκηση.
- Μεταβολικές προσαρμογές μετά από χρόνια άσκηση.
- Άσκηση και οξεοβασική ισορροπία.
- Ασκησιογενής φλεγμονή.
- Βιοχημική αξιολόγηση.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην αίθουσα διδασκαλίας	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	45
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	29
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	1. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει:	

	<p>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης.</p> <p>II. Σύντομα κουίζ σε κάθε διάλεξη (20%).</p> <p>III. Ατομικές εργασίες (30%)</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Βιοχημεία της άσκησης, Vassilis C. Mougios, Εκδόσεις Broken Hill Publishers, 2008.

Vander, Sherman & Luciano. Φυσιολογία του Ανθρώπου, 8η έκδοση (Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης: Ν. Γελαδάς & Μ. Τσακόπουλος), Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα, 2001.

Casey A, Constantin-Teodosiu D, Howell S, Hultman E, Greenhaff PL. Creatine ingestion favorably affects performance and muscle metabolism during maximal exercise in humans. *Am J Physiol.* 1996;271(1 Pt 1):E31–E37.

Burke LM, Hawley JA, Wong SH, Jeukendrup AE. Carbohydrates for training and competition. *J. Sports Sci.* 2011;29(suppl 1):17S–27S.

Havemann L, West S, Goedecke JH, et al. Fat adaptation followed by carbohydrate-loading compromises high-intensity sprint performance. *J Appl Physiol.* 2006;100:194–202.

Ha E, Zemel MB. Functional properties of whey, whey components, and essential amino acids: mechanisms underlying health benefits for active people. *J Nutr Biochem.* 2003;14:251–258.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

American Journal of Clinical Nutrition.

British Journal of Nutrition

Medicine and Science in Sports and Exercise

Journal of Applied Physiology

International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism

Applied Physiology, Nutrition and Metabolism

Sports Medicine

# ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΈΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ1101	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	3 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	5		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Ανάπτυξης Δεξιοτήτων		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA231		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Χατζηγεωργιάδης Αντώνης		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047009/ahatzi@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	Παπαϊωάννου Αθανάσιος, Κομούτος Νικόλαος		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Σχεδιάζει και να εφαρμόζει βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα σχέδια άσκησης σε μια ποικιλία πεδίων εφαρμογής, ευθυγραμμισμένοι με τους σκοπούς που θέτουν</li> </ul>	2.1.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αναπτύσσει και να εφαρμόζει κατάλληλους (π.χ. μετρήσιμους και αναπτυξιακά κατάλληλους) σκοπούς και στόχους ευθυγραμμισμένους με τα εθνικά ή/και διεθνή πρότυπα</li> </ul>	2.2.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επιλέγει και να δημιουργεί τις κατάλληλες μεθόδους αξιολόγησης οι οποίες θα μετρούν αποτελεσματικά την επίτευξη των στόχων που θέτονται κάθε φορά</li> </ul>	3.1.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί την κατάλληλη μέθοδο αξιολόγησης ώστε να αξιολογούν τη μάθηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τη διδασκαλία</li> </ul>	3.6.
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> <li>Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης</li> <li>Δεξιότητες έρευνας</li> <li>Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις</li> <li>Επίλυση προβλημάτων</li> <li>Ικανότητα εργασίας σε διεπιστημονική ομάδα</li> <li>Εκτίμηση της διαφορετικότητας και της πολυπολιτισμικότητας</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> </ul>

- Ενδιαφέρον για ποιότητα

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Στόχοι της έρευνας και της μεθοδολογίας της έρευνας.
- Μορφές έρευνας.
- Ερευνητικές προσεγγίσεις.
- Δειγματοληψία.
- Μετρήσεις.
- Εφαρμογές της στατιστικής στην έρευνα.
- Κατανομές, κανονική καμπύλη, τυπική απόκλιση, τυπικό σφάλμα,
- Έλεγχος υποθέσεων, επίπεδα εμπιστοσύνης, σφάλμα τύπου I και II
- Στατιστικές αναλύσεις μελετώντας σχέσεις και διαφορές σε μία εξαρτημένη μεταβλητή (αναλύσεις συσχέτισης, t-test, ανάλυση διακύμανσης)
- Πειραματική έρευνα.

### 3. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, στο εργαστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	14
	Εργαστηριακή Άσκηση	14
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	42
	Αυτοτελής Μελέτη	55
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>125</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) II. Ατομική Εργασία (30%)	

### 4. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 Παπαϊωάννου, Α. & Ζουρμπάνος Ν. (2014). Εφαρμογές της στατιστικής στις επιστήμες του αθλητισμού και της φυσικής αγωγής με τη χρήση του SPSS 18. Δίσιγμα.  
 Thomas, J. & Nelson, J. (2003). Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα. Πασχαλίδης.

-Ηλεκτρονικές πηγές:  
<http://www.statisticalassociates.com/booklist.htm>

# ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ0114	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	3 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Οργάνωση-Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA104		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Αθανάσιος Κουστέλιος		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047052/nikdig@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<b>110.</b> Γνωρίζει το αντικείμενο της Οργάνωσης-Διοίκησης Αθλητισμού	1α
<b>111.</b> Έχει εκπαιδευτεί σε ένα εύρος εννοιών της Οργάνωσης-Διοίκησης Αθλητισμού	1β
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<p><b>112.</b> Εισαγωγή στη Διοίκηση Αθλητισμού</p> <p><b>113.</b> Βασικές Αρχές του Μάνατζμεντ</p> <p><b>114.</b> Οικονομία &amp; Αθλητισμός</p> <p><b>115.</b> Το Αθλητικό Προϊόν</p> <p><b>116.</b> Μάρκετινγκ του Αθλητισμού</p> <p><b>117.</b> Αθλητικό Δίκαιο</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας</b>

	<b>Εξαμήνου</b>	
	Διαλέξεις	26
	Εκπαιδευτική εκδρομή	10
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	20
	Αυτοτελής Μελέτη	44
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	Ι. Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής	

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 Παπαδημητρίου, Δ. (2005). Διοίκηση αθλητικών οργανισμών & επιχειρήσεων. Αθήνα: Κλειδάριθμος
- Συναφή επιστημονικά περιοδικά:  
 Journal of Sport Management,  
 Ηλεκτρονικό Περιοδικό ΕΛΛΕΔΑ.
- Ηλεκτρονικές πηγές:  
[www.elleda.gr](http://www.elleda.gr)



# Γ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα επιλογής

## ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕ ΡΥΘΜΟ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ0406	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	3 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕ ΡΥΘΜΟ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA151		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΟΛΛΑΤΟΥ ΕΛΙΖΑΝΑ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047068/ epolatou@pe.uth.gr , ckaradim@pe.uth.gr		
<b>ΆΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	ΚΑΡΑΔΗΜΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<b>118.</b> Διδάξει την εκμάθηση των βασικών στοιχείων της ανθρώπινης κίνησης κ την κατηγοριοποίηση των ανθρώπινων στάσεων, θέσεων και κινήσεων του σώματος χρησιμοποιώντας ως υποστηρικτικό μέσο τον ρυθμό και τη μουσική.	1.1, 1β
<b>119.</b> Περιγράφει και να εφαρμόζουν αρχές της κινητικής μάθησης, τη θεωρία της κινητικής ανάπτυξης σε όλες τις διδαχθείσες κινητικές δεξιότητες	1.3, 2.1
<b>120.</b> Επιτύχει και να διατηρήσουν τη βελτίωση της υγείας δια μέσου της ανάπτυξης ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για τους ίδιους αλλά και για τους άλλους	1.5
<b>121.</b> Σχεδιάζει και να προσαρμόζουν τις οδηγίες τους με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές τους ανάγκες, προσθέτοντας ειδικές εγκαταστάσεις ή/και τροποποιήσεις, ώστε να ανταποκρίνονται στις ιδιαιτερότητες των μαθητών/αθλούμενων/αθλητών.	2.4
<b>122.</b> Χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργούν και να διατηρούν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον άσκησης	2.7
<b>123.</b> Αναλύει και να διορθώνουν σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης	3.2
<b>124.</b> Αιτιολογήσει τον τρόπο διδασκαλίας και να κινηθούν κριτικά προκειμένου να εφαρμόσουν αλλαγές στον τρόπο διδασκαλίας, στη μαθησιακή διαδικασία ή/και στους σχετικούς στόχους και αποφάσεις	3.5
<b>125.</b> Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία και να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων	4.1 4.2
<b>126.</b> Παρέχει επαρκή ανατροφοδότηση σε ένα ευρύ ηλικιακό φάσμα αθλουμένων, ώστε να προάγουν την εκμάθηση δεξιοτήτων	4.3

Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <p><b>127.</b> Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</p> <p><b>128.</b> Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</p> <p><b>129.</b> Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών</p> <p><b>130.</b> Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής</p> <p><b>131.</b> Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας</p> <p><b>132.</b> Επιθυμία για επιτυχία</p>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <p><b>133.</b> Ικανότητα σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</p> <p><b>134.</b> Ικανότητα για τη διδασκαλία/πράξη</p> <p><b>135.</b> Ικανότητα για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</p>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<p><b>136.</b> Θεωρία ρυθμού, μέτρου, ρυθμικών αξιών, κινητικών μοτίβων.</p> <p><b>137.</b> Στοιχεία ελεύθερου σώματος (ισορροπίες, βάδισμα, τρέξιμο) με συνοδεία μουσικής.</p> <p><b>138.</b> Στοιχεία ελεύθερου σώματος (στροφές, αιωρήσεις, άλματα, καλπασμοί) με συνοδεία μουσικής.</p> <p><b>139.</b> Σύνθεση προγραμμάτων ελεύθερου σώματος.</p> <p><b>140.</b> Βασικός χειρισμός μπάλας (χτυπήματα, κυλίσματα, αιωρήσεις, πετάγματα με μπάλα).</p> <p><b>141.</b> Άλματα, στροφές, συνασκήσεις, παιχνίδια με μπάλα σε συνδυασμό με μουσική.</p> <p><b>142.</b> Διδασκαλία υποδειγματικών ρουτινών σε όλα τα διδαχθέντα αντικείμενα.</p> <p><b>143.</b> Σύνθεση προγραμμάτων με μπάλα.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη και στο γυμναστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	45
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	29
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- εκτέλεση ατομικής σύνθεσης με συνοδεία ρυθμικής παρτιτούρας</li> </ul> <p>II. Ατομικές εργασίες- πρόοδοι (50%)</p>	

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<p>-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:</p> <p>Διαλέξεις μαθήματος από το e-class, <a href="http://eclass.uth.gr/eclass/modules/document/?course=ANTMA151">http://eclass.uth.gr/eclass/modules/document/?course=ANTMA151</a></p> <p>Πολυμενοπούλου Αικ., Καραδήμου Κ., Πολλάτου Ε. (2008). Ρυθμικές ασκήσεις στη φυσική αγωγή. Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα.</p> <p>Abramson, R.,M. (1997). Rhythm Games for perception &amp; cognition. Warner Bros. Publications U.S.</p> <p>Bennet, J.,P., Coughenour Riemer,P. (2006). Rhythmic Activities and Dance.Human Kinetics, Champaign, IL.</p> <p>Martin, K., Ellermann, U. (2001). Πολύπλευρη ρυθμική αγωγή. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ1112	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	3 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Νάτσης Πέτρος		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047014/pnatsis@uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	Διγγελίδης Νικόλαος		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εφαρμόζει στρατηγικές οι οποίες βοηθούν τα άτομα να επιδεικνύει συμπεριφορές προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας</li> </ul>	2.8
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εφαρμόζει με τρόπο αποτελεσματικό επιδείξεις και είδη ανατροφοδότησης, επιχειρώντας να συνδέσει έννοιες της επιστήμης με τις κατάλληλες μαθησιακές εμπειρίες.</li> </ul>	2.9
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αιτιολογήσει τον τρόπο διδασκαλίας και να κινηθεί κριτικά προκειμένου να εφαρμόσει αλλαγές στον τρόπο διδασκαλίας, στη μαθησιακή διαδικασία ή/και στους σχετικούς στόχους και αποφάσεις</li> </ul>	3.5
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί την κατάλληλη μέθοδο αξιολόγησης ώστε να αξιολογεί τη μάθηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τη διδασκαλία</li> </ul>	3.6
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία</li> </ul>	4.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων</li> </ul>	4.2
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (13 ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ)

- Φυσική Ικανότητα και Αλληλεπίδραση με το Περιβάλλον
- Η χρησιμοποίηση του εξοπλισμού (υλικοτεχνική υποδομή & παιδαγωγική πράξη)
- Παιχνίδια και αθλήματα, ομοιότητες και διαφορές, ο αληθινός συναγωνισμός
- Κινητικός Γραμματισμός ή Κουλτούρα Φυσικής Αγωγής – Ορισμοί, Έννοιες
- Κινητικός Γραμματισμός και Ετήσιος Προγραμματισμός Μαθημάτων
- Κινητικός Γραμματισμός και Διδακτικά Μοντέλα
- Διδασκαλία Παιχνιδιών για Κατανόηση – Αίσθηση Παιχνιδιού
- Συνεργατική Μοντέλο Διδασκαλίας – Αθλητική Αγωγή
- Η μαθητοκεντρική διδασκαλία στη φυσική αγωγή
- Η μαθητοκεντρική διδασκαλία στον Αθλητισμό (Α)
- Η μαθητοκεντρική διδασκαλία στον Αθλητισμό (Β)
- Η διαπολιτισμική εκπαίδευση στη φυσική αγωγή
- Η Παιδαγωγική της Ενσωμάτωσης στη Φυσική Αγωγή

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, στο εργαστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>		
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	10
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	20
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	24
	Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου	20
	Αυτοτελής Μελέτη	20
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>120</b>
	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"><li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li><li>- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης</li><li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li></ul> II. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (40%)

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
Allison P. & Barret K. (2000). Constructing Children's Physical Education Experiences. Understanding the Content for Teaching. Needham Heights: A Pearson Education Company.  
Lauder A. & Pilz W. (2013). Play Practice: The Games Approach to Teaching and Coaching Sports (2nd Ed). Champaign Il: Human Kinetics.  
Pill S. (2013). Play with Purpose: Game Sense to Sport Literacy (3rd Edition). Australian Council for Health, Physical Education and Recreation.

Whitehead M. [Editor] (2010). *Physical Literacy: Throughout the lifecourse*. London: Routledge Taylor & Francis Group.

Chow J., Davids K., Button C., & Renshaw I. (2016). *Nonlinear Pedagogy in Skill Acquisition an introduction*. London: Routledge Taylor & Francis Group.

# ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕ0120	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	3 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΠΛΑΝΤΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047060/ablanti@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<b>144.</b> Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων Που απαιτείται στην εκμάθηση κολύμβησης. Έχουν την ικανότητα αυτόνομης εργασίας σε κολυμβητικούς συλλόγους	3.2
<b>145.</b> Γνωρίζει πολλά για τις βασικές κινητικές δεξιότητες (π.χ. εξοικείωσης με το νερό , πλεύσης κτλ) της εκμάθησης κολύμβησης και μπορούν να τα διδάξουν αποτελεσματικά	2.2
<b>146.</b> Μπορεί να οργανώσουν και να διδάξουν με ασφάλεια, έτσι ώστε οι ασκούμενοι να μην είναι πιθανό να τραυματιστούν, να διδάξουν τους μαθητές/ασκούμενους να σέβονται ο ένας τον άλλον και να συνεργάζονται μεταξύ τους	2.1, 3.2
<b>147.</b> Μπορεί να εξηγήσουν και να κάνουν επίδειξη μιας δεξιότητας/άσκησης, έτσι ώστε όλοι να καταλαβαίνουν τι πρέπει να κάνουν και μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν σαφή σημεία-κλειδιά που βοηθούν τους μαθητές ή αθλητές να θυμούνται και να κατανοούν πώς να κάνουν μια δεξιότητα σωστά	
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <p><b>148.</b> Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</p> <p><b>149.</b> Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</p> <p><b>150.</b> Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</p> <p><b>151.</b> Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις</p> <p><b>152.</b> Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας</p> <p><b>153.</b> Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων</p> <p><b>154.</b> Ικανότητες διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</p> <p><b>155.</b> Επιχειρηματικό πνεύμα</p>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <p><b>157.</b> Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</p> <p><b>158.</b> Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</p> <p><b>159.</b> Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</p>

156.Επιθυμία για επιτυχία	
---------------------------	--

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<p>160.Εξοικείωση στο νερό .</p> <p>161.Τεχνική της ισορροπίας στο νερό .</p> <p>162.Πλεύση .</p> <p>163.Τεχνική στην ύπτια και πρηνή θέση του σώματος .</p> <p>164.Γλίστρημα .</p> <p>165.Αναπνοή .</p> <p>166.Τεχνική στην εμπρός και πλάγια θέση εισπνοής και εκπνοής .</p> <p>167.Μάτια ανοιχτά στο νερό .</p> <p>168.Τεχνική στην είσοδο στο νερό με τα πόδια και το κεφάλι .</p> <p>169.Παιχνίδια ατομικά και ομαδικά στο νερό .</p> <p>170.Επανάληψη.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στο κολυμβητήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>		
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	65
	Αυτοτελής Μελέτη/Εξάσκηση	35
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Εξετάσεις 70% ( πράξη-διδακτική )</p> <p>II. Εργασίες 20% ( 1 ατομική εργασία )</p> <p>III. Συμμετοχή 10%.</p>	

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<p>-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:</p> <p>Μπλαντή , Α. (2017) Το κολύμπι στην παιδική ηλικία . Θεσ/νίκη : UNIVERSITY STUDIO PRESS</p> <p>Lewin , G. &amp; Φλεμεντάκη , Ε. (1989) . Το κολύμπι για μικρά παιδιά . Θεσ/νίκη : Σάλτο</p> <p>-Ηλεκτρονικές πηγές:</p> <p>swimming.com</p> <p>Swimming.org</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# Δ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Υποχρεωτικά μαθήματα

## ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Προπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1057	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	3 <sup>ο</sup>
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	2		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	4		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS	ANTMA101		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047001/ theodorakis@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	-		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
171. Γνωρίζει τους τρόπους με τους οποίους η άσκηση μπορεί να επηρεάσει και να καθορίσει την υγεία και την ποιότητα ζωής.	
172. Σχεδιάζει και να εφαρμόζει κατάλληλες αναπτυξιακές μαθησιακές εμπειρίες προκειμένου να ανταποκρίνονται στις πολυποίκιλες ανάγκες όλων ανεξαιρέτως των ασκούμενων.	
173. Γνωρίζει πώς συνδέεται η άσκηση με την ψυχική υγεία και πώς μπορούν να φτιάξουν προγράμματα άσκησης για πληθυσμιακές ομάδες με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά ώστε να είναι αποτελεσματικά και να οδηγούν στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους.	
174. Γνωρίζει και είναι σε θέση να εφαρμόσει συγκεκριμένων ως προς το αντικείμενο, επιστημονικές και θεωρητικές έννοιες οι οποίες διαδραματίζουν καθοριστικά την ανάπτυξη πνευματικά καλλιεργημένων ατόμων.	
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li><li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li><li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li></ul>

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

175. Εισαγωγή στην ψυχολογία της άσκησης και την ψυχική υγεία
---------------------------------------------------------------



176. Άσκηση και Ψυχική Υγεία. Άσκηση και προσωπικότητα  
 177. Ποιότητα ζωής, ευχαρίστηση και ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση  
 178. Άσκηση και ψυχολογικά μοντέλα  
 179. Άσκηση και χαλάρωση από το στρες.  
 180. Άσκηση σε άτομα με ψυχολογικά προβλήματα  
 181. Άσκηση και κάπνισμα  
 182. Άσκηση και αυτοεκτίμηση  
 183. Άσκηση και εικόνα του σώματος  
 184. Άτομα με αναπηρίες και ψυχική υγεία  
 185. Προγράμματα άσκησης και υγείας. Στρατηγικές παρέμβασης I.  
 186. Προγράμματα άσκησης και υγείας. Στρατηγικές παρέμβασης II.

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	40
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	34
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει όλη την ύλη του μαθήματος  II. Κατάθεση ατομικής εργασίας (50%)	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 Θεοδωράκης Γ. (2017). Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής. Θεσσαλονίκη. Εκδ. Κυριακίδη.
- Συναφή επιστημονικά περιοδικά:  
 Journal of Sport and Exercise psychology  
 Journal of physical activity and Health
- Ηλεκτρονικές πηγές:  
<http://research.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries>

# ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ1113	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	4 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ (στην Ελληνική)		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA204		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΠΕΚΙΑΡΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047040/sandrab@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<b>187.</b> Περιγράφει τις σχέσεις μεταξύ όλων των ατόμων ως σχέσεις δύναμης μέσα στο εκπαιδευτικό σύστημα	1.4
<b>188.</b> Κατανοήσει τις βασικές θεωρητικές κατευθύνσεις της κοινωνικής επιστήμης υπό το πρίσμα του εκπαιδευτικού/ παιδαγωγικού πεδίου και την εφαρμογή τους σε αυτό	1.4, 2.8
<b>189.</b> Αναπτύξει κριτική άποψη επί βασικών παιδαγωγικών εννοιών (πχ της αυτοεκπληρούμενης προφητείας, του δασκαλοκεντρικού συστήματος, των διακριτών ειδών νοημοσύνης του Gardner, του μιτσεβιορισμού κλπ) και της σχέσης τους με κοινωνικές παραμέτρους	3.5
<b>190.</b> Συζητήσει κριτικά τις μεθόδους κοινωνικής έρευνας στο πεδίο της παιδαγωγικής και της εκπαίδευσης	3.6
<b>191.</b> Εμβαθύνει στις σχέσεις του εκπαιδευτικού συστήματος και της κοινωνιολογίας της εκπαίδευσης με άλλα πεδία της κοινωνιολογίας (πχ της βιομηχανίας, του περιβάλλοντος κλπ)	1.4
<b>192.</b> Έρθει σε επαφή με βασική βιβλιογραφία πεδίων του παιδαγωγικού και ευρύτερου πεδίου των κοινωνικών επιστημών	1.4
<b>193.</b> Διενεργήσει μελέτη περιπτώσεων βάσει επιλεγμένων κινηματογραφικών ταινιών ή ντοκιμαντέρ	1.4, 4.2
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <p><b>194.</b> Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής</p> <p><b>195.</b> Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</p> <p><b>196.</b> Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο</p>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <p><b>197.</b> Ικανότητα για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</p> <p><b>198.</b> Ικανότητα για τη διδασκαλία/πράξη</p>

**3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

200. Κοινωνιολογία της εκπαίδευσης και συγγενή αντικείμενα  
 201. Κοινωνιολογία και η έννοια της δύναμης  
 202. Ανάλυση εκπαιδευτικών φαινομένων σε μακρο και μικρο-επίπεδο  
 203. Η γνώση ως κοινωνική κατασκευή  
 204. Θεωρία διαχείρισης σχολικής τάξης  
 205. Πολιτιστικό κεφάλαιο  
 206. Τύποι νοημοσύνης και κριτική θεώρησή τους  
 207. Παιδαγωγικές «σχολές» και τυπολογία σχολικής τάξης  
 208. Συστήματα διδασκαλίας  
 209. Θεωρία Εκπαίδευσης Ενηλίκων  
 210. Εφαρμογή θεωρίας σε σπουδές περίπτωσης μέσω ταινιών  
 211. Παρουσιάσεις εργασιών

**4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	I. Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class II. Προβολή οπτικοακουστικού υλικού (αναλύονται ταινίες-ντοκιμαντέρ σχετικά με παιδαγωγικά-εκπαιδευτικά θέματα)	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Προετοιμασία παρουσίασης επί επιλεγμένων παιδαγωγικών/εκπαιδευτικών θεμάτων με ανάλυση οπτικοακουστικού υλικού	15
	Ομαδική εργασία σε μελέτη περίπτωσης	15
	Αυτοτελής Μελέτη	44
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις ανάπτυξης, κρίσεως και γνώσεως  II. Δημόσια παρουσίαση εργασίας (15%)  III. Γραπτή εργασία (15%)	

**5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 Blackledge, D., & Hunt, B. (2004). Κοινωνιολογία της Εκπαίδευσης (Δεληγιάννη, Μ.). Εκδ. Μεταίχιμο.  
 Fontana, D. (1996). Ο Εκπαιδευτικός στην Τάξη (Λώτη, Μ.). Εκδόσεις Σαββάλας.  
 Λάμνιαν, Κ. (2002). Κοινωνιολογική Θεωρία και Εκπαίδευση. Διακριτές προσεγγίσεις. Εκδ. Μεταίχιμο.  
 Ματσαγγούρας, Η. (2008). Θεωρία και Πράξη της Διδασκαλίας: Η σχολική τάξη. Αθήνα, Εκδ. Γρηγόρη.  
 Μπεκιάρη, Α. & Χασάνας, Ν. (2016). Κοινωνιολογική τομή στο εκπαιδευτικό σύστημα: Ξεκλειδώνοντας τις σχέσεις δύναμης. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Κυριακίδη Αφοί.

## ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ Ι

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### • ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ1102	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	4 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ Ι		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	3		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	6		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Μάθημα με άσκηση υπαίθρου		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA165		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Διγγελίδης Νικόλαος		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047052/nikdig@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	Κολοβελώνης Αθανάσιος, Νάτσης Πέτρος		

#### • ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Εφαρμόσει τις σύγχρονες αρχές της διδακτικής και παιδαγωγικής στο καθημερινό μάθημα</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Σχεδιάσει και υλοποιήσει μαθήματα σε επίπεδο μικρο-διδασκαλίας ή/και τάξης</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Δει κριτικά τη διαδικασία της διδασκαλίας και των σχετικών θεμάτων</li></ul>	
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li><li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>Ικανότητας συνεργασίας</li><li>Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li><li>Ηγετικής ικανότητας</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li><li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li></ul>

#### • ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"><li>Οργάνωση για διδασκαλία στο σχολείο Ι (Σήματα, κανόνες και πρωτόκολλα).</li><li>Οργάνωση για διδασκαλία στο σχολείο ΙΙ (Οργάνωση χώρου, χρήση αθλητικού υλικού, ομάδες, εκμάθηση σειράς ασκήσεων, σταθμοί).</li><li>Διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορες ηλικίες και τάξεις του Δημοτικού σχολείου.</li><li>Κατάλληλη επικοινωνία και ανατροφοδότηση.</li><li>Διαφοροποίηση του μαθήματος ανάλογα με τις ικανότητες των μαθητών μιας τάξης.</li><li>Μέθοδοι παραδοσιακής παρατήρησης του μαθήματος Φυσικής Αγωγής και συστηματική</li></ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- παρατήρηση του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.
- Σχεδιασμός ημερήσιων πλάνων μαθημάτων.

• **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στο σχολείο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Ασκήσεις πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών σε μικρότερες ομάδες μαθητών	40
	Πρακτική άσκηση σε μεγάλες ομάδες μαθητών	40
	Σχεδιασμός μαθημάτων	70
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>150</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Διδασκαλία (40%).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Μικρο-διδασκαλία</li> <li>- Διδασκαλία σε τάξη</li> <li>- Διδασκαλία με βοηθό-συμφοιτητή/τρια</li> </ul> <p>II. Σχεδιασμός πλάνων μαθημάτων (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Χαρτοφύλακας με τα σχετικά πλάνα μαθημάτων</li> </ul> <p>III. Καθήκοντα παρατήρησης-παρουσίες-συμμετοχή (30%).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Χρήση πρωτοκόλλων παρατήρησης</li> <li>- Ενεργός συμμετοχή</li> <li>- Ικανότητα συνεργασίας και επικοινωνίας με συμφοιτητές/τριες</li> </ul>	

• **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Διγγελίδης Ν. & Παπαϊωάννου Α. (2003). Για ένα ενδιαφέρον μάθημα φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο: 200 αναλυτικά σχέδια μαθημάτων. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.

Δέρρη Β., Βασιλειάδου Ο., Οικονομόπουλος Γ., Πάχτα, Μ., Φραγκούλη Μ. (2007). Η Φυσική Αγωγή στην Αρχή του 21ου Αιώνα: Σκοποί-Στόχοι-Επιδιώξεις στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό (<http://research.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries>)

Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός (<http://www.hellenicjsport.com/home.html>)

-Ηλεκτρονικές πηγές:

Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής (<https://www.eafa.gr/>)

Spectrum of teaching styles (<http://www.spectrumofteachingstyles.org/>)

## ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Προπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0501	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	4 <sup>ο</sup>
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	4		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	6		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS	ANTMA121		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Γεροδήμος Βασίλειος		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047005/bgerom@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	-		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αξιολογεί και να καταγράφει μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες των αθλητών - ασκούμενων, και στη συνέχεια να καθορίζει τους στόχους των προγραμμάτων προπόνησης - άσκησης σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης,</li> </ul>	3.3
<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με το σχεδιασμό, την εφαρμογή και την καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη της δύναμης, της αερόβιας ικανότητας, της κινητικότητας, της ταχύτητας και των συντονιστικών ικανοτήτων τόσο σε αθλητές όσο και σε μαζικά ασκούμενα άτομα, να τα εφαρμόζει ατομικά ή ομαδικά, αξιολογώντας την αποτελεσματικότητά τους έτσι ώστε η καθοδήγησή τους να πραγματοποιείται με τον πιο επιστημονικό τρόπο,</li> </ul>	2.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αναγνωρίζει τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των αθλητών - ασκούμενων και να προσαρμόζεται σε διάφορες καταστάσεις όπως επίπεδο φυσικής κατάστασης (αθλητές - μη αθλούμενοι), ηλικία (παιδιά, έφηβοι, ενήλικες, ηλικιωμένοι), αριθμός αθλητών - ασκούμενων, υπάρχων εξοπλισμός, εγκαταστάσεις κ.α.</li> </ul>	2.4
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη</li> </ul>

πεδίο)	διδασκαλία/πράξη • Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη
--------	----------------------------------------------------------

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Βασικοί ορισμοί προπονητικής.
- Νομοτέλειες - Αρχές Προπόνησης.
- Μακροχρόνιος προγραμματισμός - Ετήσιος Προγραμματισμός.
- Αξιολόγηση - Καθοδήγηση της προπόνησης.
- Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης στον αγωνιστικό αθλητισμό.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της δύναμης (αντοχή στη δύναμη, μέγιστη δύναμη, ταχυδύναμη-ισχύς).
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της αντοχής (αερόβια, αναερόβια).
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της ταχύτητας.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της κινητικότητας (ευκαμψία - ευλυγισία).
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης των συντονιστικών ικανοτήτων και της τεχνικής.
- Άσκηση στις αναπτυξιακές ηλικίες.
- Άσκηση σε ενήλικες και ηλικιωμένα άτομα.
- Εργομετρική αξιολόγηση.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class.	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	52
	Εξετάσεις προόδου	38
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	60
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>150</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (80%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής. - Ερωτήσεις συμπλήρωσης και αντιστοίχισης. - Ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης.  II. Πρόοδοι (20%).	

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Alter M. Επιστήμη των μυϊκών διατάσεων, ΣΑΛΤΟ, Θεσσαλονίκη, 1992.

American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (8th ed), Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia (PA), 2010.

Eurofit, Eurofit για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης, Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη, 1992.

Grosser, M. & Starischka, S. (2007). Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης σε όλα τα Αθλήματα και τις Ηλικίες. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Σάλτο.

Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K (2000). Εγχειρίδιο Προπονητικής. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη. Κομοτηνή: Αλφάβητο.

Zintl, F. (1993). Προπόνηση Αντοχής Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Salto.

Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοση: Β. Γεροδήμος), Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και

αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων (σελίδες. 4-111). [www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf](http://www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf)  
Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2014). Άσκηση και υγεία. (Υπ. έκδοσης: Α. Κουστέλιος), Άθληση για Όλους. Οδηγός υλοποίησης προγραμμάτων (σελίδες. 5-57).  
[http://www.athlisisgiolous.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos\\_yloroiis](http://www.athlisisgiolous.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos_yloroiis)  
Κέλλης Σ. (1999). Φυσική Κατάσταση Νεαρών Καλαθοσφαιριστών. Εκδόσεις Σάλτο.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

European Journal of Sports Sciences.  
International Journal of Sports Medicine.  
Journal of Science and Medicine in Sport.  
Journal of Sports Science and Medicine.  
Journal of Sports Sciences.  
Journal of Strength and Conditioning Research.  
Medicine and Science in Sports and Exercise.  
Pediatric and Exercise Science.

-Ηλεκτρονικές πηγές:

[www.healthykids.gr](http://www.healthykids.gr)  
[www.exerciseforhealth.gr](http://www.exerciseforhealth.gr)  
[www.aap.org](http://www.aap.org)  
[www.who.int/en/](http://www.who.int/en/)  
[www.acsm.org/](http://www.acsm.org/)  
[www.bases.org.uk/](http://www.bases.org.uk/)  
[www.shapeamerica.org/](http://www.shapeamerica.org/)  
[www.nasca.com/](http://www.nasca.com/)  
[www.acefitness.org/](http://www.acefitness.org/)



## Δ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα επιλογής

### ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΕ ΈΜΦΑΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

#### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

##### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕ0101	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	4 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ΑΝΤΜΑ132		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΑΠΑΣΤΕΡΓΙΟΥ ΜΑΡΙΝΑ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047028/mpapas@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

##### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Γνωρίζει βασικές αρχές ανάπτυξης ηλεκτρονικών περιβαλλόντων μάθησης.</li></ul>	2.5
<ul style="list-style-type: none"><li>Κατανοεί τους τρόπους με τους οποίους τα διάφορα εργαλεία που προσφέρει η πληροφορική μπορούν να εμπλουτίσουν τη διδασκαλία και μάθηση της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) και αξιοποιεί εκπαιδευτικό λογισμικό και ανοικτούς εκπαιδευτικούς πόρους για τη ΦΑ.</li></ul>	2.5, 3.5, 4.3
<ul style="list-style-type: none"><li>Σχεδιάζει και αναπτύσσει διαδραστικούς εκπαιδευτικούς ιστότοπους και μικρές εκπαιδευτικές εφαρμογές για κινητές συσκευές.</li></ul>	2.5, 2.9, 5.1, 4.3
<ul style="list-style-type: none"><li>Σχεδιάζει και αναπτύσσει ψηφιακές ιστορίες και ψηφιακές ταινίες για την παρουσίαση εννοιών και δεξιοτήτων από τον χώρο της ΦΑ.</li></ul>	2.5, 2.8, 2.9, 5.1, 4.3
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Βασικές γνώσεις χρήσης υπολογιστή</li><li>Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας</li><li>Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Θεωρίες μάθησης και ηλεκτρονικά περιβάλλοντα μάθησης.
- Επιδράσεις της πληροφορικής τεχνολογίας στη μάθηση.
- Εκπαιδευτικό λογισμικό για τη ΦΑ.
- Πολυμέσα στη ΦΑ. Ανοικτοί εκπαιδευτικοί πόροι για τη ΦΑ.
- Διαδικτυακές μαθησιακές δραστηριότητες και σχέδια εργασίας για τη ΦΑ.
- Εφαρμογές κινητών συσκευών για τη ΦΑ.
- Ψηφιακή αφήγηση για τη ΦΑ.
- Σχεδίαση και ανάπτυξη εκπαιδευτικού ιστότοπου με εργαλείο δημιουργίας ιστότοπων.
- Επέκταση εκπαιδευτικού ιστότοπου με αρθρώματα.
- Επέκταση εκπαιδευτικού ιστότοπου με τεχνικές διάδρασης από την πλευρά του φυλλομετρητή.
- Σχεδίαση και ανάπτυξη μικρής εκπαιδευτικής εφαρμογής για κινητές συσκευές.
- Σχεδίαση και ανάπτυξη εκπαιδευτικής ψηφιακής ταινίας.
- Δημιουργία σχεδιοκίνησης.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην αίθουσα Η/Υ	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class. Εκτεταμένη χρήση Η/Υ.	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαδραστική διδασκαλία με ταυτόχρονη εξάσκηση των φοιτητών σε Η/Υ	26
	Αυτοτελής μελέτη και εξάσκηση	26
	Ομαδοσυνεργατικά σχέδια εργασίας	48
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Ομαδοσυνεργατικά σχέδια εργασίας (70%)  III. Τελική εξέταση (30%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής	

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
Smaldino, S., Lowther, D., & Russell, J. (2010). Εκπαιδευτική τεχνολογία και μέσα για μάθηση (επιμ. ελλην. έκδ. Π. Αντωνίου). Αθήνα: Ίων.
- Τζιμογιάννης, Α. (2017). Ηλεκτρονική μάθηση. Αθήνα: Κριτική.
- Mohnsen, B. (2014). Η χρήση της τεχνολογίας στη φυσική αγωγή (επιμ. ελλην. έκδ. Π. Αντωνίου). Θεσσαλονίκη: Δίσιγμα.
- Συναφή επιστημονικά περιοδικά:  
Computers and Education  
Education and Information Technologies

# ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΡΑΚΕΤΑΣ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕ0154	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	6 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΡΑΚΕΤΑΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA236		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΚΟΜΟΥΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	24310-47027		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Εκτελεί και να διδάσκει τα βασικά χτυπήματα της Αντισφαίρισης</li></ul>	1.1, 2.9
<ul style="list-style-type: none"><li>Γνωρίζει τις βασικές αρχές της μεθοδολογίας play &amp; stay</li></ul>	2.9
<ul style="list-style-type: none"><li>Γνωρίζει τους βασικούς κανονισμούς</li></ul>	5.1
<ul style="list-style-type: none"><li>Σχεδιάζει, εφαρμόζει, αξιολογεί και καθοδηγεί προγράμματα ανάπτυξης της δύναμης, της κινητικότητας, του συντονισμού, της ταχύτητας και της αντοχής στις αναπτυξιακές ηλικίες.</li></ul>	2.1, 3.3
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li><li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"><li>Διδασκαλία δεξιοτήτων</li><li>Βασική τεχνική χτυπημάτων (φόρχαντ, μπάκχαντ, σερβίς, επιστροφή, βολέ)</li><li>Βασική τακτική</li><li>Εισαγωγή στους κανονισμούς</li><li>Βασικές αρχές οργάνωσης προπόνησης</li><li>Διοργάνωση πρωταθλημάτων: κόκκινο-πορτοκαλί- πράσινο επίπεδο</li><li>Μακροχρόνιος προγραμματισμός: σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της δύναμης, της κινητικότητας, της ταχύτητας και της αντοχής στις αναπτυξιακές ηλικίες.</li></ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, στο γήπεδο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class.	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	74
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	Ι. Τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει: - Τεστ στο γήπεδο στα βασικά χτυπήματα	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:  
European Journal of Sports Sciences.  
International Journal of Sports Medicine.  
Journal of Science and Medicine in Sport.  
Journal of Sports Science and Medicine.  
Journal of Sports Sciences.  
Journal of Strength and Conditioning Research.  
Strength and Conditioning Journal.  
Medicine and Science in Sports and Exercise.  
Pediatric and Exercise Science.

-Ηλεκτρονικές πηγές:  
www,itftennis.com, i-coach

## ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΠΑΡΑΛΙΑΣ (BEACH VOLLEY)

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕ0105	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	4 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΠΑΡΑΛΙΑΣ (BEACH VOLLEYBALL)		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047060/spats@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων που απαιτείται στην πετοσφαίριση παραλίας. Έχει την ικανότητα αυτόνομης εργασίας σε συλλόγους που ασχολούνται με την πετοσφαίριση παραλίας</li> </ul>	3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει πολλά για τις βασικές κινητικές δεξιότητες (π.χ. δεξιότητες μετακίνησης, δεξιότητες χειρισμού μπάλας κτλ) της πετοσφαίρισης παραλίας και μπορούν να τα διδάξουν αποτελεσματικά</li> </ul>	2.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Μπορεί να οργανώσει και να διδάξουν με ασφάλεια, έτσι ώστε οι ασκούμενοι να μην είναι πιθανό να τραυματιστούν, να διδάξουν τους μαθητές/ασκούμενους να σέβονται ο ένας τον άλλον και να συνεργάζονται μεταξύ τους</li> </ul>	2.1, 3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Μπορεί να εξηγήσει και να κάνει επίδειξη μιας δεξιότητας/άσκησης, έτσι ώστε όλοι να καταλαβαίνουν τι πρέπει να κάνουν και μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν σαφή σημεία-κλειδιά που βοηθούν τους μαθητές ή αθλητές να θυμούνται και να κατανοούν πώς να κάνουν μια δεξιότητα σωστά</li> </ul>	
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις</li> <li>Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας</li> <li>Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>Ικανότητες διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιχειρηματικό πνεύμα</li> <li>• Επιθυμία για επιτυχία</li> </ul>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ιστορία της Πετοσφαίρισης Παραλίας.</li> <li>• Στάσεις και Μετακινήσεις στην Πετοσφαίριση.</li> <li>• Τεχνική της πάσας με δάχτυλα,</li> <li>• Μανσέτα,</li> <li>• Σερβίς από κάτω και από πάνω,</li> <li>• Υποδοχή του σερβίς.</li> <li>• Τεχνική του καρφιού.</li> <li>• Κανονισμοί της Πετοσφαίρισης Παραλίας</li> <li>• Επανάληψη.</li> <li>• Συμμετοχής στο φοιτητικό τουρνουά beach volleyball.</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη και στο γήπεδο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>		
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	45
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	29
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Εξετάσεις 70% (πράξη 40% και θεωρία 30%)  II. Εργασίες 20% (1 εργασία, Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας στο Τμήμα με τη μορφή προπόνησης)  III. Συμμετοχή 10%	

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<p>-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:          Kenny, B., and Gregory, C. (2006). Volleyball: Steps to Success. Human Kinetics Publishers.          Hömberg, S., Papageorgiou, A. (1994). Handbuch für Beach Volleyball</p> <p>-Ηλεκτρονικές πηγές:  <a href="http://www.fivb.com">www.fivb.com</a>  <a href="http://www.cev.lu">www.cev.lu</a>  <a href="http://www.volleyball.gr">www.volleyball.gr</a></p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΕ 0004	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	4 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	4		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Μάθημα με άσκηση υπαίθρου		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	Επιλογή: Εισαγωγή στην Ορειβασία – Κατασκηνωτικά		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	6946907633/kouthouris@uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ, ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ ΑΓΛΑΪΑ		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων</li> </ul>	1,1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον</li> </ul>	2,7
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αναλύει και να διορθώνει σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης</li> </ul>	3,2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων</li> </ul>	4,2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη</li> </ul>	5,1
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κριτικής ικανότητας &amp; ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>Ηγετικής ικανότητας</li> <li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>γνωρίζει τη μεθοδολογία εκμάθησης της βασικής τεχνικής στη χιονοδρομία κατάβασης και τους κανόνες ασφαλούς συμπεριφοράς σε ελεγχόμενο χιονοδρομικό κέντρο</li> <li>χιονοδρομεί με άνεση σε μια πίστα μικρής δυσκολίας εκτελώντας παράλληλες στροφές μεσαίας &amp; μικρής ακτίνας (διαβάθμιση πράσινη πίστα)</li> <li>να γνωρίζει τις προϋποθέσεις ενός χιονοδρομικού κέντρου για παροχή φιλικών προς το περιβάλλον υπηρεσιών.</li> <li>Να σχεδιάζει ένα ημερήσιο πρόγραμμα με 'παιγνίδια-δράσεις αναψυχής στο χιόνι για μαθητές Δημοτικών και Γυμνασίων Σχολείων</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στη Χιονοδρομία κατάβασης
- Εξοπλισμός, Ασφάλεια
- Βασική τεχνική της χιονοδρομίας κατάβασης, μέθοδοι και διδασκαλία
- Προγράμματα Διαβίωσης και Δράσεων Αναψυχής στο χιόνι με μαθητές Σχολείων (Δημοτικά – Γυμνάσια)
- Περιβαλλοντική συμπεριφορά και διαχείριση σ' ένα χιονοδρομικό κέντρο.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη και στο ανάλογο με την υπαίθρια δραστηριότητα ανοικτό χώρο (χιονοδρομικό κέντρο)	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	30
	Εκπαιδευτική πρακτική άσκηση στο πεδίο διδασκαλίας (Χιονοδρομικό κέντρο)	40
	Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου	10
	Πρακτική άσκηση	20
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Παρακολούθηση μαθημάτων (20%) II. Εργασίες (20%) III. Πρακτικές εξετάσεις (30%) IV. Γραπτές εξετάσεις (30%)	

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
Κουθούρης Χαρίλαος (2009). Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής – Ακραία Αθλήματα, Μάνατζμεντ Υπηρεσιών / Εκπαίδευση Στελεχών. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.  
Πανεπιστημιακές σημειώσεις Χιονοδρομία – Δραστηριότητες Αναψυχής στο χιόνι. Κουθούρης Χ.



# Ετήσια υποχρεωτικά μαθήματα Β' Έτους

## ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ0415	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	3 <sup>ο</sup> & 4 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	4		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	6		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Γ. Κουτεντάκης, Α. Φλουρής		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047056 / y.koutedakis@pe.uth.gr 2431047072 / andreasflouris@gmail.com		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Γνωρίζει τους βασικούς μηχανισμούς φυσιολογικής λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού</li></ul>	1.2
<ul style="list-style-type: none"><li>Αξιολογήσει τις διάφορες φυσιολογικές λειτουργίες που συντελούν στην ανάπτυξη της σωματικής (φυσικής) κατάστασης</li></ul>	1.2
<ul style="list-style-type: none"><li>Κατανοεί τους παράγοντες που συντελούν στη σωματική (φυσική) υγεία και την αθλητική απόδοση</li></ul>	1.5
<ul style="list-style-type: none"><li>Αναγνωρίσει τις μεθόδους προαγωγής της σωματικής (φυσικής) κατάστασης (π.χ. προπόνηση δύναμης, αερόβια προπόνηση κ.τ.λ.) μέσω φυσιολογικών μηχανισμών</li></ul>	2.1
<ul style="list-style-type: none"><li>Ηγείται μιας μικρής ομάδας συναδέλφων του με στόχο να αξιολογήσουν φυσιολογικές λειτουργίες που συντελούν στην ανάπτυξη της σωματικής (φυσικής) κατάστασης</li></ul>	3.3
<ul style="list-style-type: none"><li>Παρουσιάζει γραπτά και προφορικά τα αποτελέσματά μιας ολοκληρωμένης αξιολόγησης ενός ή περισσότερων φυσιολογικών λειτουργιών του ανθρώπινου οργανισμού καθώς και τις επιπτώσεις τους στην υγεία, τη σωματική κατάσταση, και την απόδοση</li></ul>	4.2
<ul style="list-style-type: none"><li>Χρησιμοποιεί έγκυρες πηγές πληροφόρησης (π.χ., βάσεις δεδομένων, επιστημονικά άρθρα) για τους μηχανισμούς φυσιολογικής λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού</li></ul>	5.1
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς</li> <li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας ως προς τη χρήση αξιολόγησης</li> <li>• Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### Διαλέξεις

- Λειτουργία του ανθρώπινου σώματος – Χημική σύσταση του σώματος – Κυτταρική δομή και γενετικός έλεγχος
- Παράγοντες που συντελούν στη σωματική και αθλητικοί απόδοση
- Ένζυμα και ενέργεια – Κυτταρική αναπνοή και κυτταρικός μεταβολισμός I
- Κυτταρική αναπνοή και κυτταρικός μεταβολισμός II
- Αερόβια ικανότητα
- Αναερόβια ικανότητα
- Αερόβιο/Αναερόβιο κατώφλι
- Αλληλεπίδραση μεταξύ των κυττάρων και του εξωκυτταρικού περιβάλλοντος
- Το κεντρικό νευρικό σύστημα και το αυτόνομο νευρικό σύστημα
- Το μυϊκό σύστημα
- Μυϊκή δύναμη
- Αισθητήρια όργανα
- Ευλυγισία – ευκαμψία
- Ρύθμιση του μεταβολισμού
- Σύσταση σώματος
- Ισοζύγιο ενέργειας και θερμορύθμιση
- Η εργοφυσιολογία της προθέρμανσης
- Η εργοφυσιολογία κατά την παιδική και εφηβική ηλικία
- Η εργοφυσιολογία κατά την τρίτη ηλικία
- Αναπνευστικό σύστημα
- Άσκηση και αναπνευστικοί μύες
- Καρδιά και κυκλοφορικό σύστημα
- Ενδοκρινείς αδένες: έκκριση και δράση των ορμονών
- Άσκηση και διαφορές φύλου
- Καρδιακή παροχή, αιματική ροή και αρτηριακή πίεση
- Ανοσοποιητικό σύστημα
- Το σύνδρομο της ανεξήγητα μειωμένης σωματικής απόδοσης (υπερ-προπόνηση)

#### Εργαστήρια – Πρακτική

- Εύρεση έγκυρων πληροφοριών για την ανθρώπινη φυσιολογία
- Εξοικείωση με επιστημονικές βάσεις δεδομένων, άρθρα, γραφήματα, και πίνακες
- Κώδικας Δεοντολογίας στην επιστήμη
- Κυτταρική δομή και γενετικός έλεγχος
- Κεντρικό νευρικό σύστημα. Αξιολόγηση της νευρικής λειτουργίας μέσω διακύμανσης καρδιακού παλμού (Heart Rate Variability)
- Ισοζύγιο υγρών του σώματος – εκτίμηση ποσοστού αφυδάτωσης
- Σύσταση σώματος & εκτίμηση ποσοστού σωματικού λίπους
- Αξιολόγηση πεδίου αερόβιας ικανότητας (Cooper τεστ, παλίνδρομο τεστ, κλπ)
- Δομή και χαρακτηριστικά μυϊκής ίνας – επιπτώσεις στην παραγωγή δύναμης
- Αξιολόγηση βασικού μεταβολικού ρυθμού
- Θερμορύθμιση και θερμοκρασία του σώματος
- Αξιολόγηση πνευμονικών όγκων μέσω σπιρομέτρησης
- Μέτρηση και αξιολόγηση ηλεκτρικής λειτουργίας της καρδιάς με ηλεκτροκαρδιογράφο
- Λειτουργία και αξιολόγηση αισθητήριων οργάνων

- Αξιολόγηση επιπέδων γλυκόζης στο αίμα και επιπτώσεις στη σωματική δραστηριότητα
- Μέτρηση και αξιολόγηση της αρτηριακής πίεσης
- Μετακίνηση μορίων μέσω της κυτταρικής μεμβράνης
- Διάχυση και τονικότητα ενός διαλύματος
- Επίδραση υπερτονικού υποτονικού διαλύματος στις μεταβολές του κυτταρικού όγκου

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην αίθουσα και στο εργαστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	54
	Εργαστήρια και ασκήσεις πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	34
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης	20
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	4
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	18
	Εκπόνηση μελέτης	20
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>150</b>
	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Προφορική τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- σύντομης ανάπτυξης</li> <li>- ανάλυσης περιπτωσιολογικής μελέτης</li> <li>- συγκριτικής αξιολόγησης στοιχείων θεωρίας.</li> </ul> <p>II. Ατομική Εργαστηριακή Εργασία (10%)</p> <p>III. Δημόσια Παρουσίαση Ομαδικής Πειραματικής Εργασίας (10%)</p> <p>III. Δημόσια Παρουσίαση Ομαδικής Περιπτωσιολογικής Μελέτης (case study) (20%)</p>

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Εισαγωγή στη Φυσιολογία του Ανθρώπου. Συγγραφέας: Lauralee Sherwood. 8η έκδοση. επιμέλεια ελληνικής έκδοσης: Αθανασάκη Ειρήνη και συν. Ακαδημαϊκές Εκδόσεις Μπάσδρα και ΣΙΑ Ο.Ε.

Φυσιολογία του Ανθρώπου. Συγγραφέας: Stuart Ira Fox. 9η έκδοση. Επιμέλεια ελληνικής έκδοσης: Μανδρούκας Κ. Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου.

Εργοφυσιολογία. 2η έκδοση/2011. Συγγραφέας: Β. Κλεισούρας. ISBN: 9789604892266. Εκδόσεις: BROKEN HILL PUBLISHERS LTD (Κωδικός βιβλίου στον Εύδοξο: 13256322).

Εργομετρία. 3η έκδοση/2015. Συγγραφέας: Β. Κλεισούρας. ISBN: 9789963258031. Εκδόσεις: BROKEN HILL PUBLISHERS LTD (Κωδικός βιβλίου στον Εύδοξο: 41963767).

Φυσιολογία της Άσκησης και του Αθλητισμού. Συγγραφείς: Wilmore J., Costill D. ISBN: 9789604892914. Εκδόσεις: BROKEN HILL PUBLISHERS (Κωδικός βιβλίου στον Εύδοξο: 13256334).

Φυσιολογία. 4η έκδοση/2012. Συγγραφέας: Linda S. Costanzo. ISBN: 978-960-7875-75-4. Εκδόσεις: ΛΑΓΟΣ

(Κωδικός βιβλίου στον Εύδοξο: 22698807).

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Journal of Applied Physiology

European Journal of Applied Physiology

Journal of Physiology

Medicine and Science in Sports and Exercise

Temperature

Journal of Science and Medicine in Sport

Applied Physiology, Nutrition and Metabolism

Physiological Measurement

American Journal of Physiology – Regulatory, Integrative and Comparative Physiology

Physiological Reviews

-Ηλεκτρονικές πηγές:

[www.famelab.gr/](http://www.famelab.gr/)

<https://www.physiology.org/>

<http://www.acsm.org>

<http://www.bases.org.uk/>

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

# Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ0305	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	3 <sup>ο</sup> & 4 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	4		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047060/spats@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων που απαιτείται στην πετοσφαίριση. Έχει την ικανότητα αυτόνομης εργασίας σε συλλόγους που ασχολούνται με την πετοσφαίριση σε ακαδημίες.</li> </ul>	3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει πολλά για τις βασικές κινητικές δεξιότητες (π.χ. δεξιότητες μετακίνησης, δεξιότητες χειρισμού μπάλας κτλ) της πετοσφαίρισης και μπορούν να τα διδάξουν αποτελεσματικά</li> </ul>	2.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Μπορεί να οργανώσει και να διδάξει με ασφάλεια, έτσι ώστε οι ασκούμενοι να μην είναι πιθανό να τραυματιστούν, να διδάξει τους μαθητές/ασκούμενους να σέβονται ο ένας τον άλλον και να συνεργάζονται μεταξύ τους</li> </ul>	2.1, 3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Μπορεί να εξηγήσει και να κάνει επίδειξη μιας δεξιότητας/άσκησης, έτσι ώστε όλοι να καταλαβαίνουν τι πρέπει να κάνουν και μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσουν σαφή σημεία-κλειδιά που βοηθούν τους μαθητές ή αθλητές να θυμούνται και να κατανοούν πώς να κάνουν μια δεξιότητα σωστά</li> </ul>	
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις</li> <li>Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας</li> <li>Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>Ικανότητες διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιχειρηματικό πνεύμα</li> <li>• Επιθυμία για επιτυχία</li> </ul>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ιστορία της Πετοσαφίρισης.</li> <li>• Στάσεις και Μετακινήσεις στην Πετοσφαίριση.</li> <li>• Κινήσεις χωρίς μπάλα, Κινήσεις με μπάλα</li> <li>• Στάσεις-θέσεις του σώματος, Τεχνική τρεξίματος, Αλλαγή κατεύθυνσης, μετακινήσεις.</li> <li>• Σερβίς,</li> <li>• Πάσα με δάχτυλα από πάνω,</li> <li>• μανσέτα υποδοχής, μανσέτα άμυνας,</li> <li>• καρφί,</li> <li>• μπλοκ,</li> <li>• σύστημα υποδοχής W και U,</li> <li>• συστήματα σύνθεσης και παιχνιδιού, 6:0,</li> <li>• συστήματα σύνθεσης και παιχνιδιού 4:2,</li> <li>• συστήματα σύνθεσης και παιχνιδιού 2:2:2,</li> <li>• συστήματα σύνθεσης και παιχνιδιού 5:1.</li> <li>• Επιθετική κάλυψη</li> <li>• Πτώσεις</li> <li>• Αμυντικά συστήματα με τον παίκτη της θέσης No. 6</li> <li>• Κανονισμοί του αθλήματος.</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη και στο γήπεδο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>		
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	45
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	29
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Εξετάσεις 70% (πράξη 40% και θεωρία 30%) II. Εργασίες 20% (1 εργασία, Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας στο Τμήμα με τη μορφή προπόνησης) III. Συμμετοχή 10%.	

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία: Kenny, B., and Gregory, C. (2006). Volleyball: Steps to Success. Human Kinetics Publishers. Hömberg, S., Papageorgiou, A. (1994). Handbuch für Beach Volleyball  -Ηλεκτρονικές πηγές: <a href="http://www.fivb.com">www.fivb.com</a> <a href="http://www.cev.lu">www.cev.lu</a> <a href="http://www.volleyball.gr">www.volleyball.gr</a>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ0309	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	3 <sup>ο</sup> & 4 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	4		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Ανάπτυξης Δεξιοτήτων		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ (στην Αγγλική)		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Παπανικολάου Ζήσης		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047039/zpapanik@uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	Φαμίσης Κωνσταντίνος		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
• Διδάξει τεχνικές δεξιότητες του αθλήματος του ποδοσφαίρου	1.1
• Διδάξει τακτικές δεξιότητες του αθλήματος του ποδοσφαίρου	1.1
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Ηγετικής ικανότητας</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ποδοσφαιρικές επιδεξιότητες (Ανάλυση κινήσεων, πρακτική). Ασκήσεις εξοικείωσης με τη μπάλα: α) στοπάρισμα της μπάλας, β) έλεγχος (κοντρόλ) της μπάλας, προώθηση της μπάλας (εσωτερικό, εξωτερικό, κουντεπιέ), γ) ντρίμπλα. Είδη χτυπήματος της μπάλας: α) είδη πάσας, μεταβιβάσεις (εσωτερικό, εξωτερικό μέρος ποδιού, σκαφή, κουντεπιέ), εκπαίδευση στη διπλή πάσα (1-2), β) τεχνική του σουτ (όλα τα είδη), γ) διδασκαλία κεφαλιάς, δ) τάκλιν, ε) πλάγιο άουτ. Εξάσκηση στην παρατήρηση και με συνασκούμενους. Εξάσκηση με συνδυασμούς όλων των ειδών τεχνικής: α) ταχύτητες με κοντρόλ της μπάλας σταμάτημα της μπάλας και επιστροφή, β) γρήγορο κοντρόλ με την μπάλα και αλλαγή κατεύθυνσης με το εσωτερικό, εξωτερικό, τακούνι, πάτημα, γ) συνδυασμός πάσας – κοντρόλ με το εσωτερικό, εξωτερικό, δ) άλλων ειδών πάσες και κοντρόλ από κοντινή και μέση απόσταση, ε) σκαφή πάσα με το εσωτερικό και κοντρόλ με το στήθος, ζ) πάσες από μεγάλη απόσταση με το εσωτερικό, εξωτερικό κουντεπιέ μεταξύ δύο παικτών και διάφορα κοντρόλ.</li> <li>• Τακτική προσέγγιση του αθλήματος του ποδοσφαίρου (βασικοί τακτικοί σχηματισμοί : 4-4-2, 3-5-2, 4-3-3)</li> <li>• Κανονισμοί του αθλήματος του ποδοσφαίρου.</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, στο γήπεδο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>		
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b><i>Δραστηριότητα</i></b>	<b><i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i></b>
	Διαλέξεις	52
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	48
	<b><i>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</i></b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής - Ερωτήσεις ανάπτυξης  -II. Πρακτική εξέταση σε βασικές ποδοσφαιρικές δεξιότητες (40%)	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<p>-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία: Παπανικολάου Ζ..(2004). Το Ποδόσφαιρο-Βασικά Βήματα Επιτυχίας.,2η Έκδοση, Τελέθριο, Αθήνα. Yeagly, J. (1992). Soccer Skills.U.S.A. Rosental,G. (1973). Soccer: The Game And How To Play It.Ca: Wishire Company. Myse, B. &amp; White, D. (1976): We Can Teach Play Soccer. N.Y.: Hawthorn Books.</p> <p>-Συναφή επιστημονικά περιοδικά: Journal of sports science European journal of sports science Journal of strength and conditioning research International journal of sports science and coaching</p> <p>-Ηλεκτρονικές πηγές: <a href="http://www.uefa.com">www.uefa.com</a> <a href="http://www.fifa.com">www.fifa.com</a></p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



# Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ0408	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	3 <sup>ο</sup> & 4 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	4		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Μάθημα με άσκηση πεδίου		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047009, 2431047060/ahatzi@pe.uth.gr, ablanti@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	ΜΠΛΑΝΤΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών δεξιοτήτων που απαιτείται στην κολύμβηση</li></ul>	1.1
<ul style="list-style-type: none"><li>Σχεδιάζει και να εφαρμόζει βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα σχέδια άσκησης για τη διδασκαλία της κολύμβησης</li></ul>	2.3
<ul style="list-style-type: none"><li>Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες για τη διδασκαλία της κολύμβησης</li></ul>	4.2
<ul style="list-style-type: none"><li>Μπορεί να οργανώσει το μάθημα και να διδάξουν με ασφάλεια</li></ul>	2.7
<ul style="list-style-type: none"><li>Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία</li></ul>	4.1
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li><li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li><li>Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις</li><li>Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας</li><li>Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"><li>Εξοικείωση με το νερό</li><li>Χρήση βοηθητικών οργάνων</li><li>Επίπλευση και υδροδυναμική</li><li>Διδασκαλία του ελεύθερου στυλ</li><li>Διδασκαλία του ύπτιου στυλ</li></ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Διδασκαλία του πρόσθιου στιλ
- Διδασκαλία της πεταλούδας

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Κολυμβητήριο – Πρόσωπο με πρόσωπο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διδασκαλία - Άσκηση Πεδίου	56
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	14
	Αυτοτελής Μελέτη/Εξάσκηση	30
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή εξέταση (40%) II. Πρακτική Εξέταση (40%) III. Δημόσια Παρουσίαση (20%)	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 Μπλαντή , Α. (2017) Το κολύμπι στην παιδική ηλικία . Θεσ/νίκη : UNIVERSITY STUDIO PRESS  
 Νικολόπουλος , Γ. (2008) Κολύμβηση : Τεχνική , Διδακτική , Προπονητική . Artwork.  
 Costill, D. , Maglisco, E., & Richardson, A. (2007) Κολύμβηση ( Σειρά Αθλητιατρική και Αθλητική Επιστήμη ) . Πασχαλίδης

-Ηλεκτρονικές πηγές:  
 swimming.com  
 Swimming.org

# Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

# Ε' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα κορμού υποχρεωτικά

## ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ II

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ1103	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	5 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ II		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	3		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	6		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Μάθημα με άσκηση υπαίθρου		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA175		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Διγγελίδης Νικόλαος		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047052/nikdig@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	Κολοβελώνης Αθανάσιος, Νάτσης Πέτρος		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Εφαρμόσει τις σύγχρονες αρχές της διδακτικής και παιδαγωγικής στο καθημερινό μάθημα</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Σχεδιάσει και υλοποιήσει μαθήματα σε επίπεδο μικρο-διδασκαλίας ή/και τάξης</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Δει κριτικά τη διαδικασία της διδασκαλίας και των σχετικών θεμάτων</li></ul>	
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li><li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>Ικανότητας συνεργασίας</li><li>Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li><li>Ηγετικής ικανότητας</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li><li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li></ul>

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"><li>Ενσωμάτωση των δεξιοτήτων διδασκαλίας που αποκτήθηκαν στο μάθημα Πρακτική άσκηση στα σχολεία I.</li><li>Ετοιμότητα για προσαρμογές.</li><li>Μεγιστοποίηση ενεργού χρόνου διδασκαλίας και άσκησης.</li></ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Διδασκαλία ανάπτυξης των σωματικών ικανοτήτων σε διάφορες ηλικίες και τάξεις της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.
- Διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορες ηλικίες και τάξεις της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.
- Διαφοροποίηση του μαθήματος ανάλογα με τις ικανότητες των μαθητών μιας τάξης (μέθοδος του μη αποκλεισμού).
- Έμμεσοι τρόποι διδασκαλίας.
- Αξιολόγηση της μάθησης (τεστ και μετρήσεις).
- Μέθοδοι παραδοσιακής παρατήρησης του μαθήματος Φυσικής Αγωγής και συστηματική παρατήρηση του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.
- Σχεδιασμός ημερήσιων πλάνων μαθημάτων.

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στο σχολείο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Ασκήσεις πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών σε μικρότερες ομάδες μαθητών	40
	Πρακτική άσκηση σε μεγάλες ομάδες μαθητών	40
	Σχεδιασμός μαθημάτων	70
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>150</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Διδασκαλία (40%).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Μικρο-διδασκαλία</li> <li>- Διδασκαλία σε τάξη</li> <li>- Διδασκαλία με βοηθό-συμφοιτητή/τρια</li> </ul> <p>II. Σχεδιασμός πλάνων μαθημάτων (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Χαρτοφύλακας με τα σχετικά πλάνα μαθημάτων</li> </ul> <p>III. Καθήκοντα παρατήρησης-παρουσίες-συμμετοχή (30%).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Χρήση πρωτοκόλλων παρατήρησης</li> <li>- Ενεργός συμμετοχή</li> <li>- Ικανότητα συνεργασίας και επικοινωνίας με συμφοιτητές/τριες</li> </ul>	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 Παπαϊωάννου Α., Διγγελίδης Ν., Κούλη Ο., Μυλώσης Δ., Χριστοδουλίδης Τ. (2017). Η Φυσική Αγωγή στην Αρχή του 21<sup>ου</sup> Αιώνα: Σκοποί, Στόχοι, Επιδιώξεις στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. Θεσσαλονίκη: Εκδ. Κυριακίδη.  
 Μουντάκης Κ. (1993). Ανατομία ημερήσιου μαθήματος φυσικής αγωγής. Εκδόσεις Σάλτο.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:  
 Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό (<http://research.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries>)  
 Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός (<http://www.hellenicjsport.com/home.html>)

-Ηλεκτρονικές πηγές:  
 Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής (<https://www.eafa.gr/>)  
 Spectrum of teaching styles (<http://www.spectrumofteachingstyles.org/>)

# ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Προπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1105	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	5 <sup>ο</sup>
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	2		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	4		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Γενικών Γνώσεων		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (στην Αγγλική)		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS			
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Κοκαρίδας Δημήτριος		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047008/dkokar@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Σχεδιάζει και να προσαρμόζει τις οδηγίες με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες, προσθέτοντας ειδικές εγκαταστάσεις ή/και τροποποιήσεις, ώστε να ανταποκρίνονται στις ιδιαιτερότητες των μαθητών/αθλούμενων/αθλητών.</li></ul>	2.4
<ul style="list-style-type: none"><li>Αιτιολογεί τον τρόπο διδασκαλίας και να κινηθεί κριτικά προκειμένου να εφαρμόσει αλλαγές στον τρόπο διδασκαλίας, στη μαθησιακή διαδικασία ή/και στους σχετικούς στόχους και αποφάσεις</li></ul>	3.5
<ul style="list-style-type: none"><li>Χρησιμοποιεί την κατάλληλη μέθοδο αξιολόγησης ώστε να αξιολογεί τη μάθηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τη διδασκαλία</li></ul>	3.6
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li><li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li><li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li><li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li><li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"><li>Εισαγωγή, έννοιες, ορισμοί.</li><li>Ψυχοκινητική ανάπτυξη.</li><li>Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (ΕΕΠ).</li><li>Αναπτυξιακές διαταραχές σχολικών επιδόσεων I.</li><li>Αναπτυξιακές διαταραχές σχολικών επιδόσεων II.</li><li>Μαθητές με αναπτυξιακή διαταραχή του αυτιστικού φάσματος.</li></ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Διαβαθμίσεις νοημοσύνης.
- Μαθητές με νοητική αναπηρία.
- Μαθητές με αναπηρικό αμαξίδιο.
- Μαθητές με εγκεφαλική παράλυση.
- Μαθητές με διαταραχές όρασης ή ακοής.
- Μαθητές με διαταραχές συμπεριφοράς.
- Μαθητές με οργανικά νοσήματα.

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>		
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	16
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	20
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	20
	Αυτοτελής Μελέτη	18
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής για τη συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</p> <p>II. Αξιολόγηση συμμετοχής και απόδοσης στις ατομικές και ομαδικές εργασίες (40%)</p>

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Κοκαρίδας, Δ. (2010). Άσκηση και αναπηρία: εξατομίκευση, προσαρμογές και προοπτικές ένταξης.

Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.

Rouse, P. (2015). Η ένταξη των μαθητών με αναπηρία στη φυσική αγωγή: φυσική κατάσταση, κινητικές και κοινωνικές δεξιότητες για όλους τους μαθητές. Μετ. Σκορδίλης Εμ. Αθήνα: Πεδίο.

-Ηλεκτρονικές πηγές:

[www.pe.uth.gr/efa](http://www.pe.uth.gr/efa)

# Ε' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα επιλογής

## ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ1118	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	5 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	4		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	6		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>			
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>			
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047052/ajamurt@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Κατανοήσει τις ιδιαιτερότητες και τις μειονεξίες που βιώνουν οι ασθενείς με χρόνιες παθήσεις</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Διδαχθεί τις κατευθυντήριες οδηγίες για να ασκούνται με ασφάλεια οι ασθενείς</li></ul>	
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li><li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li><li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>Ικανότητας συνεργασίας</li><li>Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li><li>Ηγετικής ικανότητας</li><li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li><li>Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li></ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li><li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li></ul>

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ



- Εισαγωγή
- Υπέρταση και άσκηση
- Παχυσαρκία και Άσκηση
- Σακχαρώδης Διαβήτης και Άσκηση
- Καρδιαγγειακές παθήσεις I και Άσκηση
- Καρδιαγγειακές παθήσεις II και Άσκηση
- Οστεοπόρωση και Άσκηση
- Χρόνια Νεφρική Ανεπάρκεια και Άσκηση
- Νόσος του Πάρκινσον και Άσκηση
- Νόσος Αλτςχάϊμερ και Άσκηση
- Πολλαπλή Σκλήρυνση και Άσκηση

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, στο εργαστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	52
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	26
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	20
	Αυτοτελής Μελέτη	52
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>150</b>
	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης</li> <li>- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li> </ul> <p>II. Διαγώνισμα Προόδου (20%)</p> <p>III. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (20%)</p>

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
ACSM's, Άσκηση, Χρόνιες Παθήσεις και Αναπηρίες, Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης 2005.

# ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ0916	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	5 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	6		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	Ναι (Στην Αγγλική)		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Αθανάσιος Τζιαμούρτας		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047052/ajamurt@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	Ιωάννης Φατούρος		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Κατανοεί τις μεταβολικές διεργασίες του οργανισμού που επέρχονται με την άσκηση</li></ul>	
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li><li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li><li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>Ικανότητας συνεργασίας</li><li>Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li><li>Ηγετικής ικανότητας</li><li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li><li>Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li></ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li><li>Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li><li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li><li>Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"><li>Εισαγωγή</li><li>Εισαγωγή</li><li>Υδατάνθρακες και Άσκηση</li><li>Λίπη και Άσκηση</li><li>Πρωτεΐνη και Άσκηση</li></ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Ορμόνες Γρήγορης Δράσης
- Ορμόνες Αργής Δράσης
- Βιοχημικές Προσαρμογές και Άσκηση
- Μεταβολισμός του Μυός σε Έντονη Άσκηση
- Βιοχημική Αξιολόγηση Αθλητών
- Οξειδωτικό Στρες και Μυϊκή Βλάβη
- Διατροφή για Μεγάλες Αποστάσεις

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, στο εργαστήριο, στο γήπεδο, στο γυμναστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	26
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	40
	Αυτοτελής Μελέτη	58
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>150</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης</li> <li>- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li> </ul> <p>II. Διαγώνισμα προόδου (20%)</p> <p>III. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (20%)</p>	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Wilmore J., Costill D. Φυσιολογία της Άσκησης και του Αθλητισμού, BROKEN HILL PUBLISHERS LTD, 2006.

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΆΣΚΗΣΗ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ1117	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	5 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	4		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	6		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA190		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047047/ifatouros@pe.uth.gr		
<b>ΆΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τη συμβολή των μακροστοιχείων και των μικροστοιχείων στην αθλητική διατροφή</li> </ul>	2.9
<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τι είναι θερμιδικό ισοζύγιο και πως υπολογίζεται</li> </ul>	2.4, 2.5
<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει ποιες είναι οι σωστές διατροφικές πρακτικές για την ενίσχυση της μυϊκής μάζας και την απώλεια λίπους</li> </ul>	2.4
<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει πως αξιολογείται η διατροφική κατάσταση των ασκούμενων</li> </ul>	3.1, 2.5
<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τις σωστές πρακτικές για τη διατροφική υποστήριξη αθλούμενων σε αθλοπαιδιές καθώς και σε δραστηριότητες αντοχής και ταχυδύναμης</li> </ul>	2.9
<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τους παράγοντες που επηρεάζουν τον σχεδιασμό του διατροφικού πλάνου των ασκούμενων</li> </ul>	2.4, 2.9
<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει πως θα αξιολογήσουν την κατάσταση ενυδάτωσης των ασκούμενων</li> </ul>	3.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει πως να αξιολογεί το ανθρωπομετρικό προφίλ των ασκούμενων (σωματική σύσταση, περιφέρειες, σωματικό βάρος και ύψος)</li> </ul>	3.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει πως θα υπολογίσουν τις ημερήσιες θερμιδικές ανάγκες των ασκούμενων,</li> </ul>	3.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αξιολογεί τους κινδύνους και τα οφέλη της χρήσης διατροφικών συμπληρωμάτων</li> </ul>	2.4, 2.9
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης</li> <li>Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</li> <li>Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών</li> <li>Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> </ul>

<p>διαφορετικές πηγές)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Λήψη αποφάσεων</li> <li>• Ικανότητα εργασίας σε διεπιστημονική ομάδα</li> <li>• Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>• Ικανότητα αυτόνομης εργασίας</li> <li>• Ηθική δέσμευση</li> <li>• Ενδιαφέρον για ποιότητα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Έχω καλή κατανόηση των εννοιών των επιστημών της άσκησης (φυσιολογία της άσκησης, βιομηχανική, κινητική μάθηση και αθλητική ψυχολογία), και μπορώ να τα εφαρμόσω στην πράξη</li> <li>• Είμαι σε θέση να χρησιμοποιήσω την τεχνολογία όπως τα προγράμματα λογισμικού υπολογιστών στη ΦΑ και τα σπορ.</li> <li>• Μπορώ να ενσωματώσω την τεχνολογία εάν έχω πρόσβαση σε αυτή (π.χ. βίντεο ή ηχητικά συστήματα) στη διδασκαλία μου</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στην αθλητική διατροφή.</li> <li>• Πέψη, απορρόφηση, μεταφορά θρεπτικών συστατικών.</li> <li>• Υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες: τι είναι και πως χρησιμοποιούνται στην αθλητική διατροφή.</li> <li>• Μέταλλα, βιταμίνες, νερό: τι είναι και πως χρησιμοποιούνται στην αθλητική διατροφή.</li> <li>• Ενεργειακό ισοζύγιο: θερμιδική πρόσληψη και θερμιδική δαπάνη.</li> <li>• Διατροφή για τη διαχείριση σωματικού βάρους (αύξηση μυϊκής μάζας - απώλεια λίπους).</li> <li>• Διατροφή για αθλήματα αντοχής (1).</li> <li>• Διατροφή για αθλήματα αντοχής (2).</li> <li>• Διατροφή για ταχυδυναμικές δραστηριότητες.</li> <li>• Διατροφή για ομαδικά αθλήματα/δραστηριότητες.</li> <li>• Συντονισμός γευμάτων</li> <li>• Συμπληρώματα για αθλήματα/δραστηριότητες αντοχής</li> <li>• Συμπληρώματα για ταχυδυναμικά αθλήματα/δραστηριότητες</li> <li>• Υπολογισμός ενεργειακού ισοζυγίου - μέτρηση της ενεργειακής δαπάνης</li> <li>• Αξιολόγηση της ημερήσιας φυσικής δραστηριότητας.</li> <li>• Διατροφική αξιολόγηση</li> <li>• Καθορισμός του ιδανικού σωματικού βάρους, μέτρηση σωματικής σύστασης και άλλων ανθρωπομετρικών μεταβλητών.</li> <li>• Αξιολόγηση της κατάστασης ενυδάτωσης</li> <li>• Υπολογισμός ημερήσιων ενεργειακών αναγκών ασκούμενων - υπολογισμός διατροφικών αναγκών κατά τη διάρκεια και μετά την προπόνηση ή τον αγώνα.</li> <li>• Υπολογισμός αναγκών σε υδατάνθρακα.</li> <li>• Υπολογισμός αναγκών σε πρωτεΐνη και λίπος.</li> <li>• Σχεδιασμός πλάνου φόρτωσης υδατάνθρακα.</li> <li>• Συγχρονισμός των γευμάτων.</li> <li>• Παρουσιάσεις εργασιών.</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην αίθουσα διδασκαλίας και στο εργαστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class Χρήση εξειδικευμένου λογισμικού	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	52
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	45
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	30

	Εργαστηριακή εξάσκηση	23
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>150</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης  II. Ατομικές εργασίες (30%)  III. Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας (10%)	

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Αθλητική Διατροφή. Maughan Ronald J.,Burke Louise M, 2006.

Διατροφή: Υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση, Melvin H. Williams (επιστημονική επιμέλεια: Λάμπρος Συντώσης), Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, 2003.

Institute of Medicine Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes: A Risk Assessment Model for Establishing Upper Intake Levels for Nutrients. Washington, DC: National Academies Press; 1998.

U.S. Department of Agriculture. ChooseMyPlate.gov. Available at: <http://www.choosemyplate.gov>. Accessed June 7, 2011

Casey A, Constantin-Teodosiu D, Howell S, Hultman E, Greenhaff PL. Creatine ingestion favorably affects performance and muscle metabolism during maximal exercise in humans. *Am J Physiol.* 1996;271(1 Pt 1):E31–E37.

Burke LM, Hawley JA, Wong SH, Jeukendrup AE. Carbohydrates for training and competition. *J Sports Sci.* 2011;29(suppl 1):17S–27S.

Havemann L, West S, Goedecke JH, et al. Fat adaptation followed by carbohydrate-loading compromises high-intensity sprint performance. *J Appl Physiol.* 2006;100:194–202.

Ha E, Zemel MB. Functional properties of whey, whey components, and essential amino acids: mechanisms underlying health benefits for active people. *J Nutr Biochem.* 2003;14:251–258.

Centers for Disease Control and Prevention. Childhood Overweight and Obesity. Available at: <http://www.cdc.gov/obesity/childhood/index.html>. Accessed January 29, 2013.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

American Journal of Clinical Nutrition.

British Journal of Nutrition

Medicine and Science in Sports and Exercise

Journal of Applied Physiology

International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism

Applied Physiology, Nutrition and Metabolism

Sports Medicine

# ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΩΝ ΙΔΕΩΝ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕ0112	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	5 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΩΝ ΙΔΕΩΝ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>			
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ΜΕ0112		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΠΕΚΙΑΡΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047040/sandrab@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>			

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Κατανοεί οι φοιτητές την εφαρμογή κλασικών φιλοσοφικών προσεγγίσεων στην σημερινή παιδαγωγική πραγματικότητα</li> </ul>	1.4, 2.8
<ul style="list-style-type: none"> <li>Περιγράφει παράγοντες εξέλιξης των προσεγγίσεων διαχρονικά</li> </ul>	1.4
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αναλύει κριτικά παιδαγωγικά-κοινωνικά φαινόμενα υπό το πρίσμα παλιότερων και σύγχρονων φιλοσοφικών προσεγγίσεων</li> </ul>	1.4
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητα για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητα για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>Σκοποί και ιδεώδη της παιδείας στην αρχαιότητα</li> <li>Ιστορική και φιλοσοφική θεώρηση εκπαιδευτικών ιδεών και αξιών</li> <li>Σωκρατικός, Σοφιστικός και Αριστοτελικός στοχασμός-Πλατωνικοί Διάλογοι</li> <li>Dewey/ Pestalozzi/ Comenius/ Montessori/ Vygotsky κoκ</li> <li>Παρουσιάσεις εργασιών</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη
-----------------------------------------	-----------

<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	I. Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class II. Προβολή οπτικοακουστικού υλικού (αναλύονται ταινίες-ντοκιμαντέρ βάσει φιλοσοφικών αλληγοριών και προσεγγίσεων)	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Προετοιμασία παρουσίασης επί επιλεγμένων παιδαγωγικών/φιλοσοφικών θεμάτων με ανάλυση οπτικοακουστικού υλικού	15
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης	15
	Παρατεταμένη περίληψη πλατωνικού διαλόγου ή άλλου φιλοσοφικού κειμένου	15
	Αυτοτελής Μελέτη	29
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις ανάπτυξης, κρίσεως και γνώσεως  II. Δημόσια παρουσίαση εργασίας (15%)  III. Γραπτές εργασίες (25%)	

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 Houssaye, J. (2000). Δεκαπέντε παιδαγωγοί-Σταθμοί στην ιστορία της παιδαγωγικής σκέψης (Καρακατσάνη, Δ.). Εκδόσεις Μεταίχμιο.  
 Reble, A. (2005). Ιστορία της παιδαγωγικής. Εκδόσεις Παπαδήμα.  
 Μουρατίδης, Ι. (2009). Εισαγωγή στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία. Θέματα φιλοσοφίας φυσικής αγωγής και αθλητισμού. Θεσσαλονίκη.  
 Παυλίδης, Π. (2008). Θεμελίωση της παιδείας στη φιλοσοφική σκέψη. Εκδόσεις ΑΠΘ.  
 Πελεγρίνης, Θ. (2006). Αρχές Φιλοσοφίας. Εκδόσεις ΟΕΔΒ.



# ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ II

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ1107	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	5 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ II		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>			
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA186		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΠΕΚΙΑΡΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047040/sandrab@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Κατανοεί την εμφάνιση παιδαγωγικών φαινομένων και την εφαρμογή των αντίστοιχων εννοιών στη φυσική αγωγή και στα ειδικότερα πεδία του αθλητισμού</li> </ul>	2.8
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αναλύει αθλητικά φαινόμενα με θεωρία κοινωνικής δύναμης</li> </ul>	1.4
<ul style="list-style-type: none"> <li>Περιγράφει ποσοτικές υποθέσεις σχετικές με παιδαγωγικά θέματα και να τα εκλαμβάνουν ως μαθηματικά μοντέλα προς περαιτέρω εμπειρική έρευνα</li> </ul>	3.1, 4.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εφαρμόζει κλασικές φιλοσοφικές προσεγγίσεις/ αλληγορίες στην αθλητική πράξη</li> </ul>	4.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αναλύει ταινίες που περιλαμβάνουν στοιχεία φυσικής αγωγής ως προς την παιδαγωγική και κοινωνική τους διάσταση</li> </ul>	4.2
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητα για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητα για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητα για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>Εφαρμογή μοντέλων δύναμης στην πράξη της φυσικής αγωγής και κατά το δυνατόν σε εξειδικευμένα πεδία αυτής, όπως πολεμικές τέχνες, μαζικός αθλητισμός κλπ</li> <li>Εφαρμογή τύπων νοημοσύνης στα εξειδικευμένα πεδία φυσικής αγωγής</li> <li>Το πολιτιστικό κεφάλαιο που μπορεί να χαρακτηρίζει την πλειονότητα των εκπαιδευτικών και των εκπαιδευομένων σε κάθε άθλημα (πχ. ποια είναι τα “λαϊκά” και ποια τα “αριστοκρατικά” αθλήματα)</li> <li>Πόσο διαφέρουν παράμετροι, όπως επιθετικότητα, κίνητρα μάθησης κα. μεταξύ των ειδικών πεδίων φυσικής αγωγής και αθλημάτων</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Ποιες παιδαγωγικές «σχολές» και διδακτικά μοντέλα εφαρμόζονται στα διάφορα ειδικά πεδία φυσικής αγωγής και αθλημάτων
- Επίδραση και επιρροή της οικογένειας στη συμμετοχή των εκπαιδευόμενων στα διάφορα αθλήματα
- Κατά πόσο επηρεάζεται ο καθηγητής/ προπονητής με την ιδέα που έχει για κάθε εκπαιδευόμενο και κατά πόσο διαφοροποιεί τη συμπεριφορά του
- Εφαρμογή θεωρίας σε σπουδές περίπτωσης μέσω ταινιών
- Ανάλυση πραγματικών περιπτώσεων μέσω συνεντεύξεων από εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής σχολείων ή γυμναστηρίων
- Παρουσιάσεις εργασιών

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	I. Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class II. Προβολή οπτικοακουστικού υλικού (αναλύονται ταινίες-ντοκιμαντέρ με επικέντρωση στον αθλητισμό)	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Προετοιμασία παρουσίασης επί επιλεγμένων παιδαγωγικών θεμάτων με επικέντρωση στον αθλητισμό - ανάλυση οπτικοακουστικού υλικού	15
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης	15
	Αυτοτελής Μελέτη	44
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις ανάπτυξης, κρίσεως και γνώσεως  II. Δημόσια παρουσίαση εργασίας (15%)  III. Γραπτή εργασία (15%)

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Κολιάδης, Ε. (2010). Συμπεριφορά στο σχολείο: αξιοποιούμε δυνατότητες, αντιμετωπίζουμε προβλήματα. Αθήνα.

Ματσαγγούρας, Η. (2008). Θεωρία και Πράξη της Διδασκαλίας: Η σχολική τάξη. Αθήνα, Εκδ. Γρηγόρη.

Μπεκιάρη, Α. & Χασάνας, Ν. (2016). "Άγοντας" στη φυσική αγωγή- Θεωρητικές προσεγγίσεις και πρακτικοί προβληματισμοί. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Κυριακίδη Αφοί.

Μπεκιάρη, Α. & Χασάνας, Ν. (2016). Κοινωνιολογική τομή στο εκπαιδευτικό σύστημα: Ξεκλειδώνοντας τις σχέσεις δύναμης. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Κυριακίδη Αφοί.

Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας, Μ. (1999). Για μια καλύτερη διδασκαλία της φυσικής αγωγής. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Salto.

Χατζηχαριστός, Δ. (2003). Σύγχρονο σύστημα φυσικής αγωγής. Αθήνα.

# ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ1051	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	5 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Α. Φλουρής, Γ. Κουτεντάκης		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047072 / andreasflouris@gmail.com 2431047056 / y.koutedakis@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Γνωρίζει τους βασικούς μηχανισμούς φυσιολογικής λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού</li></ul>	1.2
<ul style="list-style-type: none"><li>Κατανοεί τους παράγοντες που συντελούν στη σωματική (φυσική) υγεία και την αθλητική απόδοση</li></ul>	1.5
<ul style="list-style-type: none"><li>Αναγνωρίζει τις μεθόδους προαγωγής της σωματικής (φυσικής) κατάστασης (π.χ. προπόνηση δύναμης, αερόβια προπόνηση κ.τ.λ.) μέσω φυσιολογικών μηχανισμών</li></ul>	2.1
<ul style="list-style-type: none"><li>Χρησιμοποιεί έγκυρες πηγές πληροφόρησης (π.χ., βάσεις δεδομένων, επιστημονικά άρθρα) για τους μηχανισμούς φυσιολογικής λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού</li></ul>	5.1
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li><li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"><li>Εργοσπιρομετρία</li><li>Ανάπτυξη της δύναμης</li><li>Διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης</li><li>Μυϊκός κάματος</li><li>Μεταβλητότητα καρδιακού παλμού: εφαρμογές στη ρύθμιση της προπόνησης</li><li>Εργασιακή φυσιολογία: η εργασία ως άσκηση</li><li>Φυσιολογία του χορού I</li><li>Φυσιολογία του χορού II</li></ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Άσκηση και κάπνισμα
- Ιδιαιτερότητες στο σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με χρόνιες παθήσεις
- Άσκηση και άσθμα
- Άσκηση και καρκίνος
- Άσκηση και χρόνια αρθρίτιδα

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην αίθουσα	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Σεμινάρια	10
	Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας	14
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	50
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής.</li> <li>- Ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης.</li> <li>- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα.</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας.</li> </ul>	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 Φυσιολογία της Άσκησης. Συγγραφείς: Raven, Wasserman, Squires, Murray. Έκδοση: 1η (2015). Κωδικός Βιβλίου στον Εύδοξο: 50656902. ISBN: 978-960-7875-90-7. Εκδότης: ΛΑΓΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ.  
 Φυσιολογία της Άσκησης και του Αθλητισμού. Συγγραφείς: Wilmore J., Costill D. ISBN: 9789604892914. Εκδόσεις: BROKEN HILL PUBLISHERS (Κωδικός βιβλίου στον Εύδοξο: 13256334).  
 ACSM 's Αξιολόγηση και Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης-Οδηγίες της Αμερικάνικης Αθλητιατρικής Εταιρείας. Συγγραφείς: American College of Sports Medicine. Έκδοση: 2η (2014). Κωδικός Βιβλίου στον Εύδοξο: 41959825. ISBN: 9789963716852. Εκδότης: BROKEN HILL PUBLISHERS LTD.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:  
 Journal of Applied Physiology  
 European Journal of Applied Physiology  
 Journal of Physiology  
 Medicine and Science in Sports and Exercise  
 Temperature  
 Journal of Science and Medicine in Sport  
 Applied Physiology, Nutrition and Metabolism  
 Physiological Measurement  
 American Journal of Physiology – Regulatory, Integrative and Comparative Physiology  
 Physiological Reviews

-Ηλεκτρονικές πηγές:  
[www.famelab.gr/](http://www.famelab.gr/)  
<https://www.physiology.org/>  
<http://www.acsm.org>  
<http://www.bases.org.uk/>  
<http://www.sciencemag.org/>

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕ0004	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	5 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	Επιλογή: Εισαγωγή στην Ορειβασία – Κατασκηνωτικά Επιλογή: Εισαγωγή στη Χιονοδρομία		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047004/kouthouris@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων</li> </ul>	1,1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργούν και να διατηρούν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον</li> </ul>	2,7
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αναλύει και να διορθώνουν σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης</li> </ul>	3,2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων</li> </ul>	4,2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη</li> </ul>	5,1
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κριτικής ικανότητας &amp; ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>Ηγετικής ικανότητας</li> <li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη για τον φοιτητή των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Αναγνωρίζει τα διαφορετικά είδη πιασιμάτων στην πίστα</li> <li>Εφαρμόζει σωστή τεχνική στη χρήση των πιασιμάτων με τα χέρια (δάκτυλα) και τα πόδια</li> <li>Μπορεί με τεχνική bouldering να καλύψει επιτυχώς μια χαμηλής δυσκολίας διαδρομή</li> <li>Κατέχει την ασφαλή χρήση του ατομικού αναρριχητικού εξοπλισμού</li> <li>Μπορεί με μεγάλη ευχέρεια να χειρίζεται δύο είδη 'ασφαλιστήρια' σε τοίχο αναρρίχησης.</li> <li>Εφαρμογή τεχνική καταρρίχησης</li> <li>Έχει γνώσεις να οργανώσει αναρριχητική διαδρομή σε επίπεδο αρχαρίου με ασφάλιση</li> </ul>

	<p>από επάνω (top rope)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Μπορεί να ασφαλίσει &amp; να καθοδηγήσει έναν ασκούμενο σε τοίχο αναρρίχησης με ασφάλιση από πάνω (top rope) με πλήρη έλεγχο</li> </ul>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στην αναρρίχηση ως δραστηριότητα και ως άθλημα
- Τεχνική bouldering (πιασίματα, προώθηση)
- Αναρριχητικός εξοπλισμός
- Κόμποι στην αναρρίχηση
- Σχοινιά, Ασφάλειες, Ασφαλιστήρια (είδη, χρήση)
- Διαδικασία και τεχνική αναρρίχησης σε τοίχο με ασφάλιση από επάνω
- Τεχνική καταρρίχησης
- Στοιχεία οργάνωσης μιας διαδρομής σε τεχνητό τοίχο.
- Καθοδήγηση ενός ασκούμενου σε τοίχο με ασφάλιση από επάνω & επιστροφή με καταρρίχηση
- Κανονισμοί ασφαλείας στην αναρρίχηση σε τεχνητή πίστα.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη και σε ειδικά διαμορφωμένο εσωτερικό τεχνητό πεδίο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	20
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	20
	Εκπαιδευτική εκδρομή	40
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	20
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Παρακολούθηση μαθημάτων (30%)</p> <p>II. Πρακτική εξέταση (50%)</p> <p>III. Γραπτές Εξετάσεις (20%)</p>

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
Μπελογιάννης Χ. & Βουτυρόπουλος Γ. (2011). Η τέχνη του Βουνού, Αναρρίχηση – Ορειβασία. Εκδόσεις Ανεβαίνοντας, Αθήνα.

# ΣΤ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα κορμού υποχρεωτικά

## ΑΣΦΑΛΗΣ ΆΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ1120	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	6 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΣΦΑΛΗΣ ΆΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	6		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Ανάπτυξης Δεξιοτήτων		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>			
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Αθανάσιος Τζιαμούρτας		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047052/ajamurt@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Αναγνωρίζει τους πιθανούς κινδύνους και προβλήματα στο περιβάλλον της εργασίας τους</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Γνωρίζει ποιοι είναι οι πιθανοί τραυματισμοί ή κίνδυνοι στο σχολικό ή άλλο περιβάλλον όπου ασκούνται ανήλικοι ή ενήλικοι</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Γνωρίζει ποια βήματα να ακολουθούν στην παροχή Πρώτων Βοηθειών όταν απειλείται η ζωή (συμπεριλαμβανομένης της παροχής ΚΑΡΠΑ, και του πως καλώ για Βοήθεια)</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Γνωρίζει τον τρόπο παροχής πρώτων βοηθειών σε αθλητικούς χώρους</li></ul>	
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li><li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li><li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>Ικανότητας συνεργασίας</li><li>Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li><li>Ηγετικής ικανότητας</li><li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li><li>Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li><li>Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li><li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας ως προς τη χρήση της</li></ul>



	αξιολόγησης • Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας
--	----------------------------------------------------------

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Ασφάλεια και υγιεινή στο σχολικό περιβάλλον και στις αθλητικές εγκαταστάσεις
- Εγκαύματα – αναγνώριση, πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών
- Δηλητηριάσεις – αναγνώριση, πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών
- ΚΑΡΠΑ με χρήση ΑΕΑ– αναγνώριση και παροχή Πρώτων Βοηθειών& Εργαστήριο – εξάσκηση στην ΚΑΡΠΑ (χωρίς ΑΕΑ) σε τμήματα
- ΚΑΡΠΑ με χρήση ΑΕΑ– αναγνώριση και παροχή Πρώτων Βοηθειών& Εργαστήριο – εξάσκηση στην ΚΑΡΠΑ (χωρίς ΑΕΑ) σε τμήματα
- Πνιγμονή - αναγνώριση και παροχή Πρώτων Βοηθειών
- Κρανιοεγκεφαλικές και κακώσεις νωτιαίου μυελού- αναγνώριση, πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών
- Υπογλυκαιμία. Διαβήτης – κίνδυνοι για τον διαβητικό μαθητή/ασκούμενο, πρωτόκολλο πρόληψης, παροχή Πρώτων Βοηθειών
- Αλλεργίες - η πρόληψη και η αντιμετώπιση του αναφυλακτικού σοκ
- Συνήθεις τραυματισμοί: διάστρεμμα αναγνώριση, πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών
- Συνήθεις τραυματισμοί: Εξάρθρωμα, αναγνώριση, πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών
- Συνήθεις τραυματισμοί: Εκχυμώσεις-εκδορές, έμπυξη ξένου σώματος, αναγνώριση, πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών
- Θερμικές κακώσεις- αναγνώριση, πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, στο εργαστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	26
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	20
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	10
	Πρακτική άσκηση	20
	Αυτοτελής Μελέτη	48
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>150</b>
	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης</li> <li>- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li> </ul> II. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (20%)



	III. Παρουσίαση Ατομικών Εργασιών (20%)
--	-----------------------------------------

#### **5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Γκούρτσας Νικόλαος, Πρώτες Βοήθειες: Μύθοι και Πραγματικότητα, Εκδόσεις Δίσιγμα, 2013

# ΣΤ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα επιλογής

## ΑΕΡΟΒΙΟΣ ΧΟΡΟΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ0950	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	6 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΕΡΟΒΙΟΣ ΧΟΡΟΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΑΡΑΔΗΜΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047068/ckaradim@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Οργανώσει και να διδάξει κινητικούς συνδυασμούς βημάτων (ρουτίνες) μετά μουσικής, έτσι ώστε το αποτέλεσμα της διδασκαλίας να αποτελεί αερόβιο ερέθισμα για τους ασκούμενους (επίπεδο αρχάριο – μέσο)</li></ul>	1.5
<ul style="list-style-type: none"><li>• Σχεδιάσει προπονητικά προγράμματα αερόβιου χορού ανάλογα με το επίπεδο των ασκούμενων, με στόχο την ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας</li></ul>	2.1
<ul style="list-style-type: none"><li>• Χειρίζεται ψηφιακές εφαρμογές επεξεργασίας μουσικής έτσι ώστε να προσαρμόζει τη μουσική λίστα αναπαραγωγής στο επιθυμητό tempo (αργό-γρήγορο) καθώς και στις προτιμήσεις των συμμετεχόντων</li></ul>	2.5
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</li><li>• Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών</li><li>• Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας</li><li>• Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων</li><li>• Εκτίμηση της διαφορετικότητας και της πολυπολιτισμικότητας</li><li>• Ικανότητα εργασίας σε διεθνές περιβάλλον</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li></ul>

#### 3. ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"><li>• Ορολογία και τεχνική βασικών βημάτων αερόβιου χορού και step</li><li>• Δημιουργία λιστών αναπαραγωγής προσαρμοσμένης μουσικής με χρήση ψηφιακών εφαρμογών</li></ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Διδακτικές τεχνικές για την διατήρηση της έντασης του προγράμματος στο επιθυμητό επίπεδο καρδιακών σφυγμών
- Δομή της χορογραφίας μιας προπονητικής μονάδας αερόβιου χορού
- Δομή του χρόνου σε μια προπονητική μονάδα αερόβιου χορού
- Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων αερόβιας αντοχής μέσω του αερόβιου χορού
- Είδη προπόνησης στον αερόβιο χορό
- Υποδείγματα χορογραφιών αερόβιου χορού χωρίς τη χρήση καθρέφτη
- Αερόβιος χορός με step
- Παρουσιάσεις εργασιών - διδακτικών πρακτικών

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη και στο γυμναστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	45
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	29
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (40%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ανοικτού τύπου  II. Πρακτική εξέταση 60%	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
- Jan Galen Bishop.(2007) Fitness through Aerobics(Φυσική Κατάσταση μέσω του Αερόμπικ). Τελέθριον , Αθήνα
- C.B. Corbin, R. Lindsey, G. Welk, Concepts of physical fitness: Active lifestyles for wellness (10th ed.), McGraw-Hill Companies, Inc, United States, 2000.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., . . . Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Med Sci Sports Exerc, 43(7), 1334-1359.
- O'Donovan, G., Blazeovich, A. J., Boreham, C., Cooper, A. R., Crank, H., Ekelund, U., Stamatakis, E. (2010). The ABC of Physical Activity for Health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. J Sports Sci, 28(6), 573-591.
- Rowland, T. (1996). Developmental Exercise Physiology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων (σελίδες. 4-111). [www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf](http://www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf)

## ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΣΕ ΑΝΤΙΞΟΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

• **ΓΕΝΙΚΑ**

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ1051	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	6 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΣΕ ΑΝΤΙΞΟΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Α. Φλουρής		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047072 / andreasflouris@gmail.com		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

• **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει το βιολογικό υπόβαθρο των φυσιολογικών προσαρμογών του οργανισμού που εκτίθεται σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες</li> </ul>	1.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εφαρμόσει τις αρχές της φυσιολογίας της άσκησης σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες</li> </ul>	1.5
<ul style="list-style-type: none"> <li>Προσαρμοστεί με ασφάλεια στο περιβάλλον της επιλεγμένης δραστηριότητας του</li> </ul>	2.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Προάγει την ασφαλή εξάσκηση και σωματική δραστηριότητα σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Προστατεύει την υγεία ατόμων που ασκούνται σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί έγκυρες πηγές πληροφόρησης (π.χ., βάσεις δεδομένων, επιστημονικά άρθρα) για τις φυσιολογικές προσαρμογές του οργανισμού που εκτίθεται σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες</li> </ul>	5.1
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"> <li>Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> </ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> </ul>

• **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

<ul style="list-style-type: none"> <li>Επιπτώσεις παραγόντων του περιβάλλοντος στην υγεία, την απόδοση και την παραγωγικότητα</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Έκθεση σε θερμό περιβάλλον και εγκλιματισμός
- Αξιολόγηση θερμο-φυσιολογικών παραμέτρων
- Έκθεση σε ψυχρό περιβάλλον και εγκλιματισμός
- Αξιολόγηση περιβαλλοντικών παραμέτρων και πρόβλεψη επιπτώσεων στον οργανισμό
- Υδατική ισορροπία: μεταβολικές ανάγκες, κατανάλωση & μηχανισμός ενυδάτωσης
- Υποστήριξη αθλητών για εγχειρήματα σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες
- Ακτινοβολία, χημικοί παράγοντες, ατμοσφαιρική ρύπανση
- Περιβάλλον και γνωστική εργονομία: νοητική λειτουργία, επαγρύπνηση και χειρισμός μηχανημάτων
- Βύθιση σε κρύο νερό: άσκηση, απόδοση και επιβίωση
- Καταδυτική φυσιολογία και υπερβαρικό περιβάλλον
- Ιατρική και φυσιολογία υψομέτρου
- Διαστημική φυσιολογία: μυϊκή ατροφία, άσκηση, υγεία και απόδοση

• **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην αίθουσα	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης	10
	Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας	14
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	50
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής.</li> <li>- Ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης.</li> <li>- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα.</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας.</li> </ul>	

• **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 Performing in Extreme Environments. Author: Lawrence E. Armstrong. Human Kinetics, 2000. (Μετάφραση στα ελληνικά: Χ. Καρατζαφέρη, Εκδόσεις Τελέθριον, 2011, ISBN10: 9608410932.  
 Advanced Environmental Exercise Physiology. Author: Stephen Cheung. Human Kinetics Publishers, 2010.  
 Human Environmental Physiology. Authors: Mike Tipton and Igor Mekjavic. Routledge, 2014.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:  
 Temperature  
 Journal of Applied Physiology  
 European Journal of Applied Physiology  
 Journal of Physiology  
 Medicine and Science in Sports and Exercise  
 Journal of Science and Medicine in Sport  
 Applied Physiology, Nutrition and Metabolism  
 Physiological Measurement  
 American Journal of Physiology – Regulatory, Integrative and Comparative Physiology  
 Physiological Reviews

-Ηλεκτρονικές πηγές:

[www.famelab.gr/](http://www.famelab.gr/)  
<https://www.physiology.org/>  
<http://www.acsm.org>  
[http://www.bases.org.uk/](http://www.bases.org.uk)  
<http://www.sciencemag.org/>

# ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ Ι

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>ΜΚ1109</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	6 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ Ι		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ/ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΤΣΙΟΚΑΝΟΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047054/ajamurt@pe.uth.gr / 2431047053/atsiokan@pe.uth.gr /		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ ΔΕΛΗ		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επιδεικνύει και να διδάσκει έννοιες μετρήσεων και αξιολόγησης της ανθρώπινης απόδοσης σε μια πληθώρα αθλητικών και σωματικών δραστηριοτήτων</li> </ul>	1.6
<ul style="list-style-type: none"> <li>Προβαίνει σε αξιολόγηση της ανθρώπινης απόδοσης μέσω εργαστηριακών μετρήσεων</li> </ul>	2.5
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αξιολογεί το επίπεδο της φυσικής κατάστασης και της σωματικής απόδοσης σε ένα φάσμα ηλικιών</li> </ul>	3.3
<ul style="list-style-type: none"> <li>Προβαίνει σε διδασκαλία δεξιοτήτων σε ασκούμενους με χρήση εννοιών των μέσων και των μεθόδων μέτρησης</li> </ul>	4.3
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>Μεταβολές στον όγκο του αίματος και του πλάσματος μετά από: α) παρατεταμένη άσκηση μέτριας έντασης (60-70% της ΜΚΣ), β) έντονη άσκηση μικρής διάρκειας (4 x Wingate test με επιβάρυνση που αντιστοιχεί στο 3,5% ΣΒ)</li> <li>Μετρήσεις ηρεμίας: αρτηριακή πίεση ηρεμίας, καρδιακή συχνότητα ηρεμίας, BMI, αξιολόγηση σωματικής σύστασης (δερματοπτυχές – TANITA), περιφέρειες (waste to hip ratio)</li> <li>Καμπύλη ΓΟ</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Καμπύλη αποκατάστασης ΓΟ μετά από Wingate test: α) με ενεργητική αποκατάσταση, β) με παθητική αποκατάσταση
- Πρόβλεψη VO<sub>2</sub>max (Astrand-Ryhming test)
- Αξιολόγηση VO<sub>2</sub>max στον αναλυτή αερίων
- Αξιολόγηση μυϊκής αντοχής, ευλυγισίας των κάτω άκρων (sit and reach test)
- Έκκεντρη άσκηση: μεταβολές στη μέγιστη δύναμη και CPK
- Αξιολόγηση των δρόμων ταχύτητας και εμποδίων
- Αξιολόγηση του άλματος σε ύψος
- Αξιολόγηση του άλματος σε μήκος
- Αξιολόγηση του άλματος επί κοντώ
- Αξιολόγηση των κινήσεων στο ποδόσφαιρο
- Αξιολόγηση των κινήσεων στην καλαθοσφαίριση

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη και στο εργαστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>		
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	30
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	20
	Αυτοτελής Μελέτη	24
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις ανάπτυξης</li> <li>- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης</li> <li>- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li> </ul> II. Παρουσίαση Εργασιών (30%)	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία (2007). Κατευθύνσεις σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και αξιολόγησης. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.

Καραμούζης Μ. (1999). Βιοχημεία της άσκησης.. University Studio Press.

Hay, J., G. (1978). The biomechanics of sports techniques (2d ed.). Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.



# ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ1114	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	6 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA172		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΟΜΟΥΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047027/nzourba@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>	<b>ΜΑ</b>
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Γνωρίζει ως μελλοντικοί προπονητές τις ψυχολογικές παρεμβάσεις που χρησιμοποιούνται στην προπονητική διαδικασία και να έχουν τεκμηριωμένη άποψη για την εφαρμογή αυτών</li></ul>	1.3
<ul style="list-style-type: none"><li>Μπορεί να εφαρμόσει ψυχολογικές τεχνικές με στόχο την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης</li></ul>	2.8
<ul style="list-style-type: none"><li>Μπορεί να λειτουργήσει αποτελεσματικά οι ίδιοι ως μέλη μιας ομάδας καθώς να μπορούν να συμβουλευθούν άλλους προπονητές αλλά και γονείς</li></ul>	2.2, 2.9
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li><li>Ηγετικής ικανότητας</li><li>Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές)</li></ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητες διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li><li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Τι είναι ψυχολογία της υπεροχής
- Εφαρμογή της τεχνικής της Χαλάρωσης στο εργαστήριο
- Εφαρμογή της τεχνικής της Αυτο-ομιλίας στο εργαστήριο
- Εφαρμογή της τεχνικής της Νοερής Απεικόνισης στο εργαστήριο
- Εφαρμογή της τεχνικής του Καθορισμού Στόχων στο εργαστήριο
- Εφαρμογή της τεχνικής των Ρουτινών στο εργαστήριο
- Πρόδος 1η
- Ενδυναμωτικός προπονητής
- Ενδυναμωτικός γονέας
- Θεωρητικές προσεγγίσεις συμπεριφοράς προπονητή-Παρατήρηση
- Σύστημα Αξιολόγησης/Παρατήρησης Προπονητικής Συμπεριφοράς - CBAS
- Πρόδος 2η

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, στο εργαστήριο, στο γήπεδο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση/Πρόοδοι	54
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης	20
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης II. Πρόδος 1: 10% III. Πρόδος 2: 10% IV. Παρουσίαση: 30%	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαιωάννου, Α. (2001). Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ. Γούδας, Μ., Χρόνη, Σ., Πέρκος, Σ. (2003). Ψυχολογική υποστήριξη ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Murphy, S. (2012). Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology. New York. Oxford University Press.
- Papaioannou, A., & Hackfort, D. (2014). Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. Global Perspectives and Fundamental Concepts. London. Taylor & Francis.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). Foundations of sport and exercise psychology (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
- The Sport Psychologist  
 Journal of Applied Sport Psychology  
 Journal of Sport and Exercise Psychology  
 International Journal of Sport and Exercise Psychology  
 Psychology of Sport and Exercise
- Ηλεκτρονικές πηγές:
- <http://www.bases.org.uk/>  
<http://www.fepsac.com>  
<https://www.issponline.org/current-managing-council>

# ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ1119	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	6 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>			
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Αθανάσιος Τζιαμούρτας		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047052/ajamurt@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Κατανοεί τη φυσιολογία διαφόρων χρόνιων παθήσεων και πως αυτές μπορούν να προληφθούν ή να αντιμετωπιστούν διαμέσου της άσκησης</li></ul>	
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li><li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li><li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>Ικανότητας συνεργασίας</li><li>Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li><li>Ηγετικής ικανότητας</li><li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li><li>Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li></ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li><li>Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li><li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li><li>Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"><li>Καρδιαγγειακές παθήσεις</li><li>Καρδιαγγειακές παθήσεις</li><li>Υπέρταση</li><li>Ιατρικός Έλεγχος</li></ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Εργομετρικός έλεγχος ασθενών
- Εργομετρικός έλεγχος ασθενών
- Λειτουργική ικανότητα
- Νόσος Πόμπε
- Ποιότητα Ζωής
- Άσκηση και χρόνια νεφρική ανεπάρκεια
- Άσκηση και νευροεκφυλιστικά νοσήματα
- Άσκηση και νευροεκφυλιστικά νοσήματα
- Ανασκόπηση ύλης

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, στο εργαστήριο, στο γήπεδο, στο γυμναστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	16
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	20
	Αυτοτελής Μελέτη	38
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης</li> <li>- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li> </ul> II. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (20%)	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 Wilmore J., Costill D. Φυσιολογία της Άσκησης και του Αθλητισμού, BROKEN HILL PUBLISHERS LTD, 2006.

# ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ1115	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	6 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA159		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047005/bgerom@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Υποδέχεται τους ασκούμενους στο χώρο άσκησης, να αξιολογεί και να καταγράφει μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητές τους, και στη συνέχεια να καθορίζει τους στόχους των προγραμμάτων άσκησης σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης,</li></ul>	3.3
<ul style="list-style-type: none"><li>Σχεδιάζει προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων (ηλικία, επίπεδο φυσικής κατάστασης, κατάσταση υγείας κ.α.), να τα εφαρμόζει ατομικά ή ομαδικά, αξιολογώντας την αποτελεσματικότητά τους έτσι ώστε η καθοδήγησή τους να πραγματοποιείται με τον πιο επιστημονικό τρόπο,</li></ul>	2.1
<ul style="list-style-type: none"><li>Αναγνωρίζει τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων και να προσαρμόζεται σε διάφορες καταστάσεις όπως διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (παιδιά, έφηβοι, ενήλικες, ηλικιωμένοι), αριθμός ασκούμενων, υπάρχων εξοπλισμός, εγκαταστάσεις κ.α.</li></ul>	2.4
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li><li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"><li>Η επίδραση της άσκησης στην υγεία.</li><li>Αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης.</li><li>Δύναμη.</li></ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Σχεδιασμός προγραμμάτων δύναμης.
- Εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων δύναμης.
- Αερόβια ικανότητα.
- Σχεδιασμός προγραμμάτων αερόβιας ικανότητας.
- Εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων αερόβιας ικανότητας.
- Κινητικότητα.
- Σχεδιασμός προγραμμάτων κινητικότητας.
- Εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων κινητικότητας.
- Συντονιστικές ικανότητες.
- Σχεδιασμός προγραμμάτων για τη βελτίωση των συντονιστικών ικανοτήτων.
- Εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων για τη βελτίωση των συντονιστικών ικανοτήτων.
- Συνδυαστικά προγράμματα άσκησης.
- Προγραμματισμός της προπόνησης για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης.
- Η δόνηση ως μέσο ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης.
- Αξιολόγηση επιλεγμένων δεικτών υγείας και φυσικής κατάστασης.
- Παρουσίαση Εργασιών.
- Επανάληψη.

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<i>Δραστηριότητα</i>	<i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i>
	Διαλέξεις	26
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	34
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	40
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (80%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής.</li> <li>- Ερωτήσεις σύντομης απάντησης</li> </ul> II. Ατομικές Εργασίες (20%).	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
- ACSM, ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities (2nd ed.), Human Kinetics, USA, 2002.
- ACSM. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Med Sci Sports Exerc*, 41(3), 687-708.
- C.B. Corbin, R. Lindsey, G. Welk, Concepts of physical fitness: Active lifestyles for wellness (10th ed.), McGraw-Hill Companies, Inc, United States, 2000.
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc*, 41(7), 1510-1530.
- Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., & Smith, B. K. (2009). American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Med Sci Sports Exerc*, 41(2), 459-471.
- Eurofit, Eurofit για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης, Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη, 1992.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., . . . Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 43(7), 1334-1359.

Kohrt, W. M., Bloomfield, S. A., Little, K. D., Nelson, M. E., & Yingling, V. R. (2004). American College of Sports Medicine Position Stand: physical activity and bone health. *Med Sci Sports Exerc*, 36(11), 1985-1996.

Kraemer, W. J., Adams, K., Cafarelli, E., Dudley, G. A., Dooly, C., Feigenbaum, M. S., . . . Triplett-McBride, T. (2002). Progression models in resistance training for healthy adults. *Med Sci Sports Exerc*, 34(2), 364-380.

Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., . . . Castaneda-Sceppa, C. (2007a). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1094-1105.

Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., . . . Castaneda-Sceppa, C. (2007b). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc*, 39(8), 1435-1445.

O'Donovan, G., Blazeovich, A. J., Boreham, C., Cooper, A. R., Crank, H., Ekelund, U., . . . Stamatakis, E. (2010). The ABC of Physical Activity for Health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. *J Sports Sci*, 28(6), 573-591.

R. Rikli, C.J. Jones, Senior fitness test manual, Human Kinetics, Champaign, IL, 2001.

S.J. Fleck, W.J. Kraemer, Προπόνηση δύναμης σχεδιασμός προγραμμάτων, Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη, 2000.

Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων (σελίδες. 4-111). [www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf](http://www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf)

Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2014). Άσκηση και υγεία. (Υπ. έκδοσης: Α. Κουστέλιος), Άθληση για Όλους. Οδηγός υλοποίησης προγραμμάτων (σελίδες. 5-57). [http://www.athlissigaiolous.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos\\_ylopoiis](http://www.athlissigaiolous.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos_ylopoiis)

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Age and Ageing.

International Journal of Sports Medicine.

Journal of aging and health.

Journal of aging and physical activity.

Journal of Geriatric Physical Therapy.

Journal of Pediatrics.

Journal of Science and Medicine in Sport.

Journal of Sports Science and Medicine.

Journal of Strength and Conditioning Research.

Journal of the American Geriatrics Society.

Medicine and Science in Sports and Exercise.

Pediatric and Exercise Science.

-Ηλεκτρονικές πηγές:

[www.healthykids.gr](http://www.healthykids.gr)

[www.exerciseforhealth.gr](http://www.exerciseforhealth.gr)

[www.aap.org](http://www.aap.org)

[www.cps.ca](http://www.cps.ca)

[www.who.int/en/](http://www.who.int/en/)

[www.acsm.org/](http://www.acsm.org/)

[www.bases.org.uk/](http://www.bases.org.uk/)

[www.shapeamerica.org/](http://www.shapeamerica.org/)

[www.nasca.com/](http://www.nasca.com/)

[www.americanobesity.org/](http://www.americanobesity.org/)

[www.acefitness.org/](http://www.acefitness.org/)

# ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕ0156	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	6 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA234		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Γεροδήμος Βασίλειος		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047005/bgerom@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	Παπανικολάου Ζήσης, Βουτσελάς Βασίλειος		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Αξιολογεί και να καταγράφει μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες των αθλητών, και στη συνέχεια να καθορίζει τους στόχους των προγραμμάτων προπόνησης σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης,</li></ul>	3.3
<ul style="list-style-type: none"><li>Σχεδιάζει προγράμματα προπόνησης δύναμης, αερόβιας ικανότητας, κινητικότητας, ταχύτητας και συντονιστικών ικανοτήτων προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες των αθλητών (ηλικία, προπονητική εμπειρία κ.α.), να τα εφαρμόζει ατομικά ή ομαδικά, αξιολογώντας την αποτελεσματικότητά τους έτσι ώστε η καθοδήγησή τους να πραγματοποιείται με τον πιο επιστημονικό τρόπο,</li></ul>	2.1
<ul style="list-style-type: none"><li>Αναγνωρίζει τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των αθλητών και να προσαρμόζεται σε διάφορες καταστάσεις όπως αριθμός αθλητών, υπάρχων εξοπλισμός, εγκαταστάσεις κ.α.</li></ul>	2.4
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li><li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"><li>Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης - Βασικές αρχές.</li><li>Η σημασία της δύναμης και της ισχύος στον αγωνιστικό αθλητισμό.</li><li>Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων μέγιστης δύναμης.</li><li>Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων αντοχής στη δύναμη.</li></ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



- Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων ταχυδύναμης (ισχύος).
- Η σημασία της αερόβιας ικανότητας στον αγωνιστικό αθλητισμό.
- Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων αερόβιας ικανότητας.
- Η σημασία της κινητικότητας στον αγωνιστικό αθλητισμό.
- Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων κινητικότητας.
- Η σημασία της ταχύτητας στον αγωνιστικό αθλητισμό: Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων ταχύτητας.
- Η σημασία των συντονιστικών ικανοτήτων στον αγωνιστικό αθλητισμό: Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων για τη βελτίωση των συντονιστικών ικανοτήτων.
- Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης στον αγωνιστικό αθλητισμό.
- Παρουσίαση Εργασιών.

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	34
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	40
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής II. Εργασίες (30%)	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
- Alter M. Επιστήμη των μυϊκών διατάσεων, ΣΑΛΤΟ, Θεσσαλονίκη, 1992.
- American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (8th ed), Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia (PA), 2010.
- Baechle T. and Earle R. (2009). Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση. Αθήνα, Πασχαλίδης.
- Fleck S.J., Kraemer W.J. Προπόνηση δύναμης σχεδιασμός προγραμμάτων, Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη, 2000.
- Fleck, S.& Kraemer, W. (2006). Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης με Αντίσταση. Αθήνα, Πασχαλίδης.
- Grosser M., S. Starischka, E. Zimmermann, Προπόνηση φυσικής κατάστασης, ΣΑΛΤΟ, Θεσσαλονίκη, 2007.
- Zintl, F. (1993). Προπόνηση Αντοχής Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Salto.
- Κέλλης Σ. (1999). Φυσική Κατάσταση Νεαρών Καλαθοσφαιριστών. Θεσσαλονίκη, Σάλτο.
- Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
- European Journal of Sports Sciences.
- International Journal of Sports Medicine.
- Journal of Science and Medicine in Sport.
- Journal of Sports Science and Medicine.
- Journal of Sports Sciences.
- Journal of Strength and Conditioning Research.
- Medicine and Science in Sports and Exercise.
- Pediatric and Exercise Science.
- Ηλεκτρονικές πηγές:
- [www.acsm.org/](http://www.acsm.org/)
- [www.bases.org.uk/](http://www.bases.org.uk/)
- [www.shapeamerica.org/](http://www.shapeamerica.org/)
- [www.nasca.com/](http://www.nasca.com/)
- [www.acefitness.org/](http://www.acefitness.org/)

# ΣΤ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα εξειδίκευσης

## ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ Ι

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΕ0301	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	6 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ Ι		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής, Θεωρία και Πράξη		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>			
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Βουτσελάς Βασίλειος		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	24310 47065 / vvouts@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	Κοντονάσιος Ι., Σούλας Δ., Τσιόκανος Α.		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να: γνωρίζει για τους δρόμους, τα άλματα και τις ρίψεις:	
<b>212.</b> την αναλυτική τεχνική	1.1.
<b>213.</b> τις προπονητικές μεθόδους βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων	1.6.
<b>214.</b> τις μεθόδους αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων	3.1.
<b>215.</b> την μεθοδολογία διδασκαλίας	2.9.
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς στο αντικείμενο</li><li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li><li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li><li>• Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης της φυσικής απόδοσης</li><li>• Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li></ul>

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<b>216.ΔΡΟΜΟΙ:</b> Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης των δρόμων ταχύτητας και των δρόμων ημιαντοχής.
<b>217.ΑΛΜΑΤΑ:</b> Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης του άλματος σε

ύψος και του άλματος επί κοντώ με έμφαση στην τεχνική.

**218.ΡΙΨΕΙΣ:** Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης της προπόνησης του ακοντισμού και της σφυροβολίας με έμφαση στην τεχνική.

**219.ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ:** Θεωρία προπόνησης κλασικού αθλητισμού των αναπτυξιακών ηλικιών.

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην αίθουσα, στο εργαστήριο, στο στάδιο, στο γυμναστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Ναι	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Πρακτική άσκηση	98
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	176
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (40%) II. Πρακτική εξέταση (50%) III. Εξαμηνιαία εργασία (10%)	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

ΔΡΟΜΟΙ. Ταχύτητες Εμπόδια Μεσαίες μεγάλες αποστάσεις Βάδην. Gundlach H., Hess W. ΣΑΛΤΟ 1993

Θεωρία και Μεθοδολογία Προπονητικής Αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού 2η έκδοση. Βεληγκέκας Παναγιώτης, Μπογδάνης Γρηγόριος, BROKEN HILL PUBLISHERS LTD 2017

# ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΕ0201	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	6 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ (στην Αγγλική)		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA153		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Γεροδήμος Βασίλειος		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047005/bgerom@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	Τσιμέας Παναγιώτης		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εκτελεί και να διδάσκει ατομικές επιθετικές και αμυντικές δεξιότητες της Καλαθοσφαίρισης,</li> </ul>	1.1, 2.9
<ul style="list-style-type: none"> <li>Διδάσκει μερική επιθετική και αμυντική τακτική της καλαθοσφαίρισης,</li> </ul>	2.9
<ul style="list-style-type: none"> <li>Οργανώνει και να λειτουργεί μια ακαδημία Καλαθοσφαίρισης,</li> </ul>	5.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Σχεδιάζει, εφαρμόζει, αξιολογεί και καθοδηγεί προγράμματα ανάπτυξης της δύναμης, της κινητικότητας, του συντονισμού, της ταχύτητας και της αντοχής στις αναπτυξιακές ηλικίες.</li> </ul>	2.1, 3.3
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>Διδασκαλία δεξιοτήτων. Κινήσεις χωρίς μπάλα: Στάσεις-θέσεις, Τεχνική τρεξίματος, Αλλαγή κατεύθυνσης, Σταμάτημα, Στροφές, Γλιστρήματα. Κινήσεις με μπάλα: Πιάσιμο μπάλας, Υποδοχή μπάλας, Δίχρονος ρυθμός, Πάσα (στήθους-σκαστή- πάνω από το κεφάλι), Τρίπλα (κατοχής-προωθητική-σταυρωτή), Σουτ (Jump shot,-layup,-ελεύθερη βολή), Ξεμαρκαρίσματα (εξωτερικών-κεντρικών παικτών), κινήσεις-προσποιήσεις (εξωτερικών-κεντρικών παικτών).</li> <li>Ρημπάουντ (αμυντικό-επιθετικό).</li> <li>Block-out στην άμυνα.</li> <li>Επιθετική τακτική: Επιθετικές συνεργασίες 2 παικτών (χωρίς screen), Το Pick n Roll, Επιθετικές</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

συνεργασίες 3 παικτών (με screen), Επιθετικό transition, Επιθέσεις 4 x 4, Διδασκαλία Επιθετικής Τακτικής-Θεωρία, Αιφνιδιασμός.

- Αμυντική τακτική: Άμυνα στο Pick n Roll, Άμυνα στα screens (δίχως μπάλα), Αμυντικό transition, Άμυνα 4 on 4.
- Mini-basket.
- Οργανόγραμμα ακαδημίας Καλαθοσφαίρισης.
- Αθλητικές Εγκαταστάσεις.
- Αναπτυξιακά προγράμματα.
- Διοργάνωση Αθλητικών Γεγονότων.
- *Μακροχρόνιος προγραμματισμός*: σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της δύναμης, της κινητικότητας, της ταχύτητας και της αντοχής στις αναπτυξιακές ηλικίες.

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, στο γήπεδο και στο γυμναστήριο.	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class.	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	78
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	42
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	60
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	50
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	70
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης</li> <li>- Ερωτήσεις συμπλήρωσης – αντιστοίχισης</li> </ul> <p>II. Εργασίες (30%)</p> <p>III. Παρουσίαση Εργασιών (20%)</p>

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Σημειώσεις μαθήματος.

Κέλλης Σ. (1999). Φυσική Κατάσταση Νεαρών Καλαθοσφαιριστών. Εκδόσεις Σάλτο.

Βαμβακούδης, Ε., Μεντηλίδης, Ν., Τσίτσκαρης, Γ., Χατζηαθανασίου, Π. (1996). BASKETBALL. Ομαδική Τακτική.

Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Γεροδήμος Β., & Πέρκος Σ. (2006). Καλαθοσφαίριση. Θεωρία, τεχνική, τακτική, μεθοδολογία, ειδική διδακτική & κανονισμοί. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Κιουμουρτζόγλου, Ε. & Γούδας, Μ. (2003). Το Μπάσκετ. Πέρα από τα Βασικά και τα Συστήματα, Θεσσαλονίκη, Χριστοδουλίδη.

Τσίτσκαρης, Γ. & Χατζηαθανασίου, Π. (2002). Θεμελιώδεις Αρχές Ατομικής Τεχνικής, Θεσσαλονίκη, Σάλτο.

Hal Wissel (2007). Καλαθοσφαίριση: Βήματα για την Επιτυχία. Μετάφραση-επιμέλεια: Σ. Πέρκος, Β. Γεροδήμος,

Μ. Γούδας., Θεσσαλονίκη, Χριστοδουλίδη.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

European Journal of Sports Sciences.

International Journal of Sports Medicine.

Journal of Science and Medicine in Sport.

Journal of Sports Science and Medicine.

Journal of Sports Sciences.

Journal of Strength and Conditioning Research.

Strength and Conditioning Journal.

Medicine and Science in Sports and Exercise.

Pediatric and Exercise Science.

# ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ Ι

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΕ0401	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	6 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ Ι		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA230		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Μπλαντή Αναστασία		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047060/ablanti@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	Χατζηγεωργιάδης Αντώνης, 2431047009/ahatzi@pe.uth.gr		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων κολύμβησης</li> </ul>	1.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επιλέγει και να δημιουργεί τις κατάλληλες μεθόδους αξιολόγησης οι οποίες θα μετρούν αποτελεσματικά την επίτευξη των στόχων που θέτονται κάθε φορά</li> </ul>	3.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αναλύει και να διορθώνει σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης στην κολύμβηση</li> </ul>	3.2.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Σχεδιάζει και να εφαρμόζουν βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα σχέδια άσκησης σε μια ποικιλία πεδίων εφαρμογής, ευθυγραμμισμένοι με τους σκοπούς που θέτουν</li> </ul>	2.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Παρέχει επαρκή ανατροφοδότηση σε ένα ευρύ φάσμα ηλικιών (μαθητές, αθλητές, αθλούμενους κτλ) ώστε να προάγουν την εκμάθηση δεξιοτήτων και την μάθηση εννοιών της Φυσικής Αγωγής και των αθλητικών επιστημών</li> </ul>	4.4
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</li> <li>Ικανότητα για μάθηση</li> <li>Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις</li> <li>Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας</li> <li>Ηγεσία</li> <li>Ικανότητα αυτόνομης εργασίας</li> <li>Ικανότητες διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> <li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>Βασική τεχνική της κολύμβησης</li> <li>Ανάπτυξη και βιολογική ωριμότητα.</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Ηλικιακά χαρακτηριστικά.
- Στόχοι προπόνησης.
- Δύναμη και ισχύς.
- Ευλυγισία.
- Έναρξη βασικής προπόνησης.

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Τάξη, Κολυμβητήριο – Πρόσωπο με πρόσωπο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<i><b>Δραστηριότητα</b></i>	<i><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></i>
	Διαλέξεις	28
	Άσκηση Πεδίου	28
	Πρακτική Άσκηση	56
	Συγγραφή εργασιών	76
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	112
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (30%)  II Πρακτική εξέταση (30)  II. Ατομική Εργασία (20%)  III. Διδακτική (20%)	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 Costill, D., Maglisco, E., & Richardson, A. (2007). Κολύμβηση (Σειρά Αθλητιατρική και Αθλητική Επιστήμη). Πασχαλίδης.  
 Νικολόπουλος Γ. (2008). Κολύμβηση: Τεχνική, Διδακτική, Προπονητική. Artwork.  
 Maglisco E.W. (2009). Αγωνιστική Κολύμβηση. Επιμέλεια – Διάθεση: Σουλτανάκη Ε. Μπλαντή, Α.



# ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ Ι

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Προπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ0501	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	6 <sup>ο</sup>
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ Ι		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	6		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	12		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (στην Αγγλική)		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS			
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Φαμίσης Κωνσταντίνος		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047069/ kfamisis@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	Παπανικολάου Ζήσης		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Διδάσκει ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική,</li></ul>	2.9
<ul style="list-style-type: none"><li>Αναλύει έναν αγώνα ποδοσφαίρου (scouting) γράφοντας την ανάλογη αναφορά (report),</li></ul>	3.2
<ul style="list-style-type: none"><li>Εφαρμόζει τις γνώσεις τους στην πράξη,</li></ul>	1.6, 2.1
<ul style="list-style-type: none"><li>Σχεδιάζει και να υλοποιεί ένα αθλητικό γεγονός,</li></ul>	5.1
<ul style="list-style-type: none"><li>Σχεδιάζει ένα ετήσιο πλάνο προπόνησης και να εφαρμόζει, αξιολογεί και καθοδηγεί προγράμματα ανάπτυξης της δύναμης, της κινητικότητας, της ταχύτητας και της αντοχής.</li></ul>	2.1, 3.3
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li><li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>Ικανότητας συνεργασίας</li><li>Ηγετικής ικανότητας</li><li>Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"><li>Παιδικό ποδόσφαιρο ανά ηλικίες (6-8, 8-10, 10-12, 12-14, 14-16 ετών).</li><li>Ύλη και αντικείμενα εκμάθησης ανά ηλικία: α) Στάδια εξέλιξης. β) Πρόγραμμα διδασκαλίας. γ) Προπονητικά προγράμματα.</li><li>Πρώτες βοήθειες.</li><li>Διατροφή.</li><li>Γενικές αρχές προπόνησης: α) Μέθοδοι προπόνησης και διδασκαλίας.</li><li>Προγράμματα Προπόνησης.</li></ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Προετοιμασία και καθοδήγηση ομάδας.

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, στο γήπεδο, στο γυμναστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>		
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<i>Δραστηριότητα</i>	<i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i>
	Διαλέξεις	104
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	50
	Πρακτική άσκηση	50
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	96
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I.Γραπτή εξέταση στο τέλος του εξαμήνου (35%) II.Απλές εργασίες (άρθρα κτλ) (10%) III.Παρατήρηση (10%) IV. Πρακτική εξέταση στο γήπεδο (35%) V. Συμμετοχή (διάθεση, προσπάθεια, βελτίωση) (10%)	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Pallok, R. (1983). Soccer for Junior U.S.A.: Charl's Scribne's Sons.

Wabe, A. (1967). Football Association Guide to training and Coaching.London: Heinemann.

Watson B. (1973). Football Fitness.London: Stenley Paul.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Journal of sports science

European journal of sports science

Journal of strength and conditioning research

International journal of sports science and coaching

-Ηλεκτρονικές πηγές:

[www.uefa.com](http://www.uefa.com)

[www.fifa.com](http://www.fifa.com)

# ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΕ01001	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	6 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047060/spats@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων που απαιτείται στην πετοσφαίριση . Έχει την ικανότητα αυτόνομης εργασίας ώστε να διδάξουν ικανοποιητικά την Πετοσφαίριση κυρίως τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής, ως προπονητές σε Συλλόγους και ως ΚΦΑ στα σχολεία</li> </ul>	3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει πολλά για τις βασικές κινητικές δεξιότητες (π.χ. δεξιότητες μετακίνησης, δεξιότητες χειρισμού μπάλας κτλ) της πετοσφαίρισης και μπορούν να τα διδάξουν αποτελεσματικά</li> </ul>	2.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Μπορεί να οργανώσει και να διδάξει με ασφάλεια, έτσι ώστε οι ασκούμενοι να μην είναι πιθανό να τραυματιστούν, να διδάξει τους μαθητές/αθλητές να σέβονται ο ένας τον άλλον και να συνεργάζονται μεταξύ τους</li> </ul>	2.1, 3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Μπορεί να εξηγήσει και να κάνει επίδειξη μιας δεξιότητας/άσκησης, έτσι ώστε όλοι να καταλαβαίνουν τι πρέπει να κάνουν και μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσουν σαφή σημεία-κλειδιά που βοηθούν τους μαθητές ή αθλητές να θυμούνται και να κατανοούν πώς να κάνουν μια δεξιότητα σωστά</li> </ul>	
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις</li> <li>Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας</li> <li>Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>Ικανότητες διαχείρισης σχεδίων εργασίας</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> </ul>

(πρότζεκτ)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιχειρηματικό πνεύμα</li> <li>• Επιθυμία για επιτυχία</li> </ul>	

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τεχνικές και μέθοδοι διδασκαλίας στην Πετοσφαίριση</li> <li>• Συχνά λάθη στην τεχνική και διόρθωση των λαθών</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων στην Πετοσφαίριση</li> <li>• Στατιστική ανάλυση της απόδοσης των παικτών - Κατασκοπία</li> <li>• Δεξιότητες κίνησης κατά την διάρκεια ενός παιχνιδιού</li> <li>• Ανάλυση της τεχνικής της πάσας με δάχτυλα</li> <li>• Προπόνηση του πασαδόρου - Τακτική του πασαδόρου</li> <li>• Ανάλυση της τεχνικής υποδοχής του σερβίς - Τεχνικές υποδοχής της μπάλας</li> <li>• Τεχνικές του σερβίς της μπάλας</li> <li>• Τεχνικές και είδη του σερβίς</li> <li>• Ανάλυση της ατομικής αμυντικής τακτικής - Ανάλυση της ομαδικής αμυντικής τακτικής</li> <li>• Αμυντικά συστήματα - Αμυντική κάλυψη</li> <li>• Προπόνηση στην άμυνα</li> <li>• Τεχνική ανάλυση του μπλοκ - Δεξιότητες του μονού μπλοκ, Δεξιότητες του διπλού και ομαδικού μπλοκ</li> <li>• Αμυντική τακτική επιθετικής και αμυντικής ζώνης</li> <li>• Πετοσφαίριση στις αναπτυξιακές ηλικίες</li> <li>• Το ημερήσιο προπονητικό πρόγραμμα</li> <li>• Ανάλυση βίντεο</li> <li>• Δυνατότητες – τρόποι αξιολόγησης της τεχνικής</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη και στο γήπεδο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>		
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	90
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	184
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Εξετάσεις 70% (πράξη 40% και θεωρία 30%) II. Εργασίες 20% (1 εργασία, Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας στο Τμήμα με τη μορφή προπόνησης) III. Συμμετοχή 10%.	

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία: Kenny, B., and Gregory, C. (2006). Volleyball: Steps to Success. Human Kinetics Publishers. Ζέτου, Ε. & Κασαμπαλής, Θ. (2006). Πετοσφαίριση. Αθήνα: Τελέθριον . Μπεργελές Ν. (1993). Προπονητική Πετοσφαίρισης. Αθήνα. Πατσιαούρας, Α., 2015. Η προπονητική της πετοσφαίρισης. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα:Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Διαθέσιμο στο: <a href="http://hdl.handle.net/11419/3231">http://hdl.handle.net/11419/3231</a> -Ηλεκτρονικές πηγές:
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

[www.fivb.com](http://www.fivb.com)  
[www.cev.lu](http://www.cev.lu)  
[www.volleyball.gr](http://www.volleyball.gr)

# ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ Ι

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΕ0801	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	6 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ Ι		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Ανάπτυξης Δεξιοτήτων		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	Κινησιολογία, Φυσιολογία της Άσκησης, Βιοχημεία της Άσκησης, Προπονητική, Διατροφή και Άσκηση		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA237		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047047/ifatouros@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΤΣΙΟΚΑΝΟΣ, ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΤΣΙΜΕΑΣ		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να γνωρίζει:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>πως να κάνουν λειτουργική ανάλυση των κινήσεων του ανθρώπινου σώματος συνδέοντάς τες με την προπόνηση φυσικής κατάστασης</li> </ul>	1.2, 2.4, 2.9
<ul style="list-style-type: none"> <li>πως να αξιολογούν την ετοιμότητα των ατόμων για άσκηση, τη λειτουργική ικανότητα καθώς και όλες τις παραμέτρους φυσικής κατάστασης μέσω διαφόρων δοκιμασιών πεδίου και εργαστηρίου.</li> </ul>	3.1, 3.3
<ul style="list-style-type: none"> <li>πως να σχεδιάζουν μία προθέρμανση για διαφορετικά αθλήματα ή περιπτώσεις ασκουμένων.</li> </ul>	1.1, 2.1, 3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>πως να σχεδιάσουν, να -καθοδηγήσουν και να εφαρμόσουν ένα ασκησιολόγιο προγράμματος μυϊκής ενδυνάμωσης.</li> </ul>	1.1, 2.1, 3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>πως να σχεδιάσουν, να -καθοδηγήσουν και να εφαρμόσουν ένα ασκησιολόγιο προγράμματος πλειομετρικής προπόνησης.</li> </ul>	1.1, 2.1, 3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>πως να σχεδιάσουν, να -καθοδηγήσουν και να εφαρμόσουν ένα ασκησιολόγιο προγράμματος ανάπτυξης της ταχύτητας</li> </ul>	1.1, 2.1, 3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>πως να σχεδιάσουν, να -καθοδηγήσουν και να εφαρμόσουν ένα ασκησιολόγιο προγράμματος ανάπτυξης της ευκινησίας</li> </ul>	1.1, 2.1, 3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>πως να σχεδιάσουν, να -καθοδηγήσουν και να εφαρμόσουν ένα ασκησιολόγιο προγράμματος ανάπτυξης της ευλυγισίας.</li> </ul>	1.1, 2.1, 3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>πως να σχεδιάσουν, να -καθοδηγήσουν και να εφαρμόσουν ένα ασκησιολόγιο</li> </ul>	1.1,

προγράμματος για την ανάπτυξη της ισορροπίας.	2.1, 3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• πως να σχεδιάσουν, να -καθοδηγήσουν και να εφαρμόσουν ένα ασκησιολόγιο προγράμματος ανάπτυξης της αντοχής.</li> </ul>	1.1, 2.1, 3.2
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης</li> <li>• Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</li> <li>• Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών</li> <li>• Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές)</li> <li>• Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>• Ικανότητα αυτόνομης εργασίας</li> </ul> <p>Ενδιαφέρον για ποιότητα</p>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Έχω καλή κατανόηση των εννοιών των επιστημών της άσκησης (φυσιολογία της άσκησης, βιομηχανική, κινητική μάθηση και αθλητική ψυχολογία), και μπορώ να τα εφαρμόσω στην πράξη</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Λειτουργική κινησιολογία και φυσική κατάσταση.</li> <li>• Αξιολόγηση των παραμέτρων φυσικής κατάστασης.</li> <li>• Δομή της προθέρμανσης.</li> <li>• Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης δύναμης.</li> <li>• Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση της πλειομετρικής προπόνησης.</li> <li>• Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση της προπόνησης ταχύτητας.</li> <li>• Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση της προπόνησης ευκινησίας.</li> <li>• Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση της προπόνησης ευλυγισίας.</li> <li>• Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση της προπόνησης ισορροπίας.</li> <li>• Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση της προπόνησης αντοχής.</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην αίθουσα διδασκαλίας, στο γυμναστήριο, στο γήπεδο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class Χρήση ειδικών λογισμικών εφαρμογών για την αξιολόγηση της τεχνικής. Χρήση πολυμέσων	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	84
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	50
	Ομαδικές εργασίες	50
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	84
	Παρουσιάσεις	32
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας)</b>	<b>300</b>

	<i>ανά πιστωτική μονάδα)</i>	
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (20%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης  II. Ατομικές εργασίες (20%)  III. Ομαδικές εργασίες (20%)  IV. Παρουσιάσεις (10%)  V. Πρακτική τελική εξέταση (30%)	

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Φατούρος Ι. & Χατζηνικολάου Α. (2011). Προπόνηση με Βάρος: Εκτέλεση, Διδασκαλία, Ασφάλεια και Οργάνωση των Ασκήσεων. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα.

Σημειώσεις του διδάσκοντα.

Delavier F. (2009). Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.

Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση, National Strength and Conditioning Association. (2009). Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.

Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης με Αντίσταση των Fleck St. και Kraemer W., Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα, 2006.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Journal of Strength and Conditioning Research

Strength and Conditioning

International Journal of Sport Physiology and Performance.

Journal of Sports Sciences.



# ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΕ00221	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	6 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA235		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΚΟΜΟΥΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	24310-47027		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
• Εκτελεί και να διδάσκει όλα τα αμυντικά και επιθετικά χτυπήματα της Αντισφαίρισης	1.1, 2.9
• Διδάσκει μερική επιθετική και αμυντική τακτική της Αντισφαίρισης	2.9
• Οργανώνει και να λειτουργεί μια ακαδημία Αντισφαίρισης	5.1
• Σχεδιάζει, εφαρμόζει, αξιολογεί και καθοδηγεί προγράμματα ανάπτυξης της δύναμης, της κινητικότητας, του συντονισμού, της ταχύτητας και της αντοχής στις αναπτυξιακές ηλικίες.	2.1, 3.3
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li><li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"><li>• Διδασκαλία δεξιοτήτων</li><li>• Βασική τεχνική χτυπημάτων (φόρχαντ, μπάκχαντ, σερβίς, επιστροφή, βολέ, σμας, σλάις)</li><li>• Βασική τακτική</li><li>• Οι ικανότητες του προπονητή (Αρχές μάθησης, απαραίτητες προπονητικές ικανότητες, διάφορα στυλ επικοινωνίας, οργάνωση γκρουπ παικτών, τροφοδοσία σε γκρουπ καινούργιων παικτών)</li><li>• Δημιουργία θετικού περιβάλλοντος μάθησης (Δημιουργία περιβάλλοντος κινήτρων, κλειδιά για επιτυχία με καινούργιους παίκτες, προσαρμογή εξοπλισμού και μαθήματος στον παίκτη, διαφοροποίηση)</li><li>• Αθλητικές Εγκαταστάσεις</li></ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Αναπτυξιακά προγράμματα
- Διοργάνωση πρωταθλημάτων: κόκκινο-πορτοκαλί- πράσινο επίπεδο
- Μακροχρόνιος προγραμματισμός: σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της δύναμης, της κινητικότητας, της ταχύτητας και της αντοχής στις αναπτυξιακές ηλικίες.
- Αποτελεσματικός προπονητής
- Αποτελεσματικός αθλητής
- Δημιουργία ταμπλό – μικρού εσωτερικού τουρνουά

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, στο γήπεδο και στο γυμναστήριο.	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class.	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	78
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	42
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	60
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	50
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	70
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης</li> <li>- Ερωτήσεις συμπλήρωσης – αντιστοίχισης</li> </ul> II. Εργασίες (30%) III. Παρουσίαση Εργασιών (20%)

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:  
 European Journal of Sports Sciences.  
 Journal of Sports Science and Medicine.  
 Journal of Sports Sciences.  
 Journal of Strength and Conditioning Research.  
 Strength and Conditioning Journal.  
 Medicine and Science in Sports and Exercise

-Προτεινόμενη ιστοσελίδα πληροφόρησης:  
[www.itftennis.com](http://www.itftennis.com),  
 i-coach

# ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ Ι

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕ0901	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	6 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ Ι		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Θεωρητικό και Πρακτικό που στηρίζεται κυρίως στη βιωματική γνώση.		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	ΜΕ0206 Η Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	Όχι		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Γιάννης Δήμας		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047060/jdimas@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Κατανοεί και να εκτελεί όλο το εύρος των βασικών ρυθμοκινητικών δεξιοτήτων των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών</li> </ul>	1.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Κατανοεί και να αποτυπώνει ολοκληρωμένη άποψη για την αξία του ρυθμού στη φύση στη ζωή, στον άνθρωπο, στη φυσική Αγωγή, στο χορό. Επίσης να γνωρίζει τα βασικά ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία του κάθε χορού με βάση το γεωγραφικό διαμέρισμα και την πολιτισμική κοινότητα απ' όπου προέρχεται ο συγκεκριμένος χορός.</li> </ul>	1.4
<ul style="list-style-type: none"> <li>Διδάξει χορούς από όλες τις πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού, σε εκπαιδευτικό επίπεδο: Σχολείου Δημοτικό - Γυμνάσιο - Λύκειο - Γυμναστήρια - Σχολές χορών - Πολιτιστικά κέντρα - Πολιτιστικούς Συλλόγους - Ελληνικές κοινότητες του εξωτερικού. Επίσης να διδάξει τους χορούς με βάση τις ρυθμοκινητικές δομές, σε ειδικούς πληθυσμούς προσφέροντας χαρά, άσκηση και κυρίως επικοινωνία, με στόχο την σύνδεση αυτών των ατόμων με τη κοινωνία.</li> </ul>	2.6 3α 4.1 4.2 5.1
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης των ρυθμικών και κινητικών δεξιοτήτων του χορού</li> <li>Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</li> <li>Ομαδική δουλειά - Ικανότητα συνεργασίας</li> <li>Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων.</li> <li>Εκτίμηση της διαφορετικότητας και της πολυπολιτισμικότητας.</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Κατανόηση κουλτούρας και συνηθειών των άλλων</li> </ul>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Προσέγγιση του χορού ερευνητικά-επιστημονικά, ξεκινώντας από την παραδοχή ότι δεν πρόκειται για μια μνημονική στείρα διαδικασία βημάτων και κινήσεων.
- Ο χορός στη παράδοση του ελληνισμού διαχρονικά.
- Εισαγωγή στην έρευνα - Ποιοτική μέθοδος.
- Ρυθμολογία: Ο ρυθμός στη φύση, στην ζωή, στον άνθρωπο, στην φυσική αγωγή, στο χορό.
- Μορφολογία χορού: Κινητικό μοτίβο - Χορευτική φόρμα - Χορευτικοί δρόμοι.
- Ρυθμολογική ανάλυση μουσικών μέτρων I.
- Ανάλυση του χορού συνολικά με βάση το μουσικό μέτρο σε σχέση με το κινητικό μοτίβο και τη χορευτική φόρμα. Εξειδικευμένη αριθμητική και λεκτική μετρική I.
- Ιστορική-κοινωνική προσέγγιση μέσα από το στίχο του κάθε δημοτικού τραγουδιού. I
- Διδασκαλία 60 - 80 χορών από συγκεκριμένες πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού I.
- Σεμιναριακά μαθήματα χορών από επισκέπτες εισηγητές I.
- Πλήρη ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία των διδαχθέντων χορών.
- Σημειογραφία καταγραφής χορών.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, αίθουσα χορών και στην αίθουσα θεωρητικών διαλέξεων	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Θεωρία	70
	Ασκήσεις Πράξης και θεωρίας που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών, σε φροντιστηριακό επίπεδο	40
	Πρακτική άσκηση	100
	Εκπαιδευτικές εκδρομές για επιτόπια μελέτη και καταγραφή	50
	Σεμινάρια από διαφορετικούς εισηγητές	40
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	Τελική εξέταση δια ζώσης. 1. Προφορική 2. Πρακτική 3. Εργασία γραπτή με πρακτική παρουσίαση. Συνδυασμός πράξης και θεωρίας, με βάση την διδαχθείσα ύλη, σε μικρές ομάδες μέχρι έξι φοιτητές.

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
- Δήμας, Ι., (2016). Πίνακας συντομευμένων-κωδικοποιημένων στοιχείων διδακτικής των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών, σήμερα. Σημειώσεις για τους φοιτητές.
- Δήμας, Ι., Ιακωβάκη, Δ. (2003). "Εν αρχή είν ο ρυθμός" Ρυθμική και χορευτική αγωγή του παραδοσιακού χορού στην νηπιακή και παιδική ηλικία.
- Δήμας, Ι. (1987). Ο χορός ως κοινωνιολογικό φαινόμενο και ως μέσο εκπαίδευσης στη Α/θμια εκπ/ση.

Πρακτικά 1ου Παγκόσμιου συνέδριου για το χορό.

Πραντζίδης, Γ., (2004). Ο χορός στην ελληνική παράδοση και η διδασκαλία του, Έκδοση: Δήμος Πραντζίδης.

Βασίλης Καρφής, Μαρία Ζιάκα (2009). Ο Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός στην Εκπαίδευση. Έκδοση: Βιβλιοδιάπλους.

Νικόλαος Γ. Βαβρίτσας (2008). Παραδοσιακοί χοροί και η διδασκαλία τους. Έκδοση: Γεώργιος Βαβρίτσας.

Ελευθερία Γκαρτζονίκα (2012). Ο παραδοσιακός χορός στην Εκπαίδευση. Ιστορική αναδρομή και σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις. Έκδοση: Πεδίο Α.Ε.

Cowan, J. (1998). Η πολιτική του σώματος. Χορός και κοινωνικότητα στη Βόρειο Ελλάδα.

Δήμας, Η., (1988). Η χορευτική παράδοση της ηπείρου. Αθήνα. Έκδοση ιδίου.

Νιτσιάκος, Β. (1994). 'Εισαγωγή' στο Χορός και Κοινωνία. Κόνιτσα: Πνευματικό κέντρο Δήμου Κόνιτσας: 9-14.

Βασιλική Τυροβολά (1996). Ελληνικοί παραδοσιακοί χορευτικοί ρυθμοί. Έκδοση: Gutenberg

Λουτζάκη, Ρ., (1992). Για μια ανθρωπολογία του χορού. Εθνογραφικά (8): 11-16.

Κυριακίδου-Νέστορος, (1978). Η θεωρία της ελληνικής λαογραφίας. Αθήνα, Εταιρεία Νεοελληνικών Σπουδών.

Kaerpler, A., (1992). Σκέψεις για τη θεωρία και τη μεθοδολογία της ανθρωπολογικής μελέτης του χορού και των συστημάτων της ανθρώπινης κίνησης. Εθνογραφικά (8): 17-25. Ναύπλιο: Πελοποννησιακό Λαογραφικό ίδρυμα.

# ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Ι

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΕ1201	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	6 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Ι		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA194		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Κοκαρίδας Δημήτριος		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047008/dkokar@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>	<b>ΜΑ</b>
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επιδεικνύει δεξιότητες που σχετίζονται με την κατάρτιση προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης, άσκησης για ειδικούς πληθυσμούς, άσκηση σε ένα εύρος ηλικιών, καθώς και πεδίων εφαρμογής</li> </ul>	2.6.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Σχεδιάζει και να εφαρμόζει βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα σχέδια άσκησης σε μια ποικιλία πεδίων εφαρμογής, ευθυγραμμισμένος/η με τους σκοπούς που θέτει.</li> </ul>	2.1.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Σχεδιάζει και να προσαρμόζει τις οδηγίες με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες, προσθέτοντας ειδικές εγκαταστάσεις ή/και τροποποιήσεις, ώστε να ανταποκρίνονται στις ιδιαιτερότητες των μαθητών/αθλούμενων/αθλητών.</li> </ul>	2.4.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον.</li> </ul>	2.7.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εφαρμόζει στρατηγικές οι οποίες βοηθούν τα άτομα να επιδεικνύουν συμπεριφορές προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας</li> </ul>	2.8.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εφαρμόζει με τρόπο αποτελεσματικό επιδείξεις και είδη ανατροφοδότησης, επιχειρώντας να συνδέσει έννοιες της επιστήμης με τις κατάλληλες μαθησιακές εμπειρίες.</li> </ul>	2.9.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επιλέγει και να δημιουργεί τις κατάλληλες μεθόδους αξιολόγησης οι οποίες θα μετρούν αποτελεσματικά την επίτευξη των στόχων που θέτονται κάθε φορά</li> </ul>	3.1.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αναλύει και να διορθώνει σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης</li> </ul>	3.2.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αιτιολογεί τον τρόπο διδασκαλίας και να κινηθεί κριτικά προκειμένου να εφαρμόσει αλλαγές στον τρόπο διδασκαλίας, στη μαθησιακή διαδικασία ή/και στους σχετικούς στόχους και αποφάσεις</li> </ul>	3.5.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί την κατάλληλη μέθοδο αξιολόγησης ώστε να αξιολογεί τη μάθηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τη διδασκαλία</li> </ul>	3.6.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία</li> </ul>	4.1.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα</li> </ul>	4.2.

ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη</li> </ul>	5.1.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιδεικνύει συμπεριφορές οι οποίες συνάδουν με την επαγγελματική ηθική δεοντολογία υψηλά εξειδικευμένων επαγγελματιών σε όποιο εργασιακό χώρο κι αν δοκιμαστεί.</li> </ul>	5.2.
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή, έννοιες, ορισμοί</li> <li>• Ψυχοκινητική Ανάπτυξη</li> <li>• Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα</li> <li>• Αναπτυξιακές διαταραχές σχολικών επιδόσεων I</li> <li>• Αναπτυξιακές διαταραχές σχολικών επιδόσεων II</li> <li>• Η έννοια της νοημοσύνης</li> <li>• Νοητική υστέρηση</li> <li>• Νοητική υστέρηση και προσαρμογές άσκησης</li> <li>• Διαταραχές συμπεριφοράς</li> <li>• Αυτισμός</li> <li>• Αυτισμός και προσαρμογές άσκησης</li> <li>• Άσθμα</li> <li>• Διαβήτης</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, σε ειδικό σχολείο και ΕΕΕΕΚ, σε ψυχιατρική κλινική, σε κέντρα αποκατάστασης, σε συλλόγους και αθλητικές ομάδες ΑμεΑ.	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	26
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	10
	Εκπαιδευτική εκδρομή	
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	26
	Εκπόνηση σχεδίων	20

	διαχείρισης έργου	
	Πρακτική άσκηση	140
	Αυτοτελής Μελέτη	52
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής για τη συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</p> <p>II. Αξιολόγηση συμμετοχής και απόδοσης στην πρακτική άσκηση της ειδικότητας (40%)</p>	

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- Αγγελούδου – Σακαντάμη, Ν. (2004). Ειδική Αγωγή: αναπτυξιακές διαταραχές και χρόνιες μειονεξίες. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.
- Κοκαρίδας, Δ. (2010). Άσκηση και αναπηρία: εξατομίκευση, προσαρμογές και προοπτικές ένταξης. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.
- Κοκαρίδας, Δ., & Περκος, Σ. (2005). Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.
- Gallahue, L.D. (2002). Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά Παιδιά. Μετ. Ευαγγελινού Χρ. & Παππά Α. University Studio Press. Θεσσαλονίκη.
- Rouse, P. (2015). Η ένταξη των μαθητών με αναπηρία στη φυσική αγωγή: φυσική κατάσταση, κινητικές και κοινωνικές δεξιότητες για όλους τους μαθητές. Μετ. Σκορδίλης Εμ. Αθήνα: Πεδίο.
- Sherrill, C. (2004). Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan (6th Ed). Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- Winnick, J. (Ed.) (2000). Adapted physical education and sport. Champaign, IL: Human Kinetics.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Adapted Physical Activity Quarterly (APAQ)  
Palaestra

-Ηλεκτρονικές πηγές:

[www.pe.uth.gr/efa](http://www.pe.uth.gr/efa)  
[www.ncpad.org](http://www.ncpad.org)



# ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΌΛΟΥΣ Ι

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΕ2031	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	6 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΌΛΟΥΣ Ι		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA128		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΟΛΛΑΤΟΥ ΕΛΙΖΑΝΑ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047068/ epolatou@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	ΚΟΥΣΤΕΛΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ-ΚΑΡΑΔΗΜΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εκπαιδεύει ασκούμενους, ευρέως ηλικιακού φάσματος με αποτελεσματική ανατροφοδότηση, ώστε να εκτελούν ικανοποιητικά, ποικιλία κινητικών δεξιοτήτων που άπτονται του αντικειμένου της ενόργανης γυμναστικής, με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα.</li> </ul>	1.1, 2α, 2.4, 4.3
<ul style="list-style-type: none"> <li>Σχεδιάσει και να διοργανώσει γεγονότα και εκδηλώσεις με εφαρμογή στη Γυμναστική για Όλους.</li> </ul>	1.β
<ul style="list-style-type: none"> <li>Συνθέσει και να οργανώσουν χορογραφημένα προγράμματα «Γυμναστικής για όλους» για άτομα διαφορετικών ικανοτήτων, διαφορετικών ηλικιών, διαφορετικής κουλτούρας που έχουν στόχο την υγεία, τη συμμετοχή τη διασκέδαση.</li> </ul>	2.4, 2.7, 2.8
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης</li> <li>• Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</li> <li>• Σχεδιασμός και διαχείριση χρόνου</li> <li>• Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών</li> <li>• Ικανότητα για μάθηση</li> <li>• Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις</li> <li>• Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Επίλυση προβλημάτων</li> <li>• Λήψη αποφάσεων</li> <li>• Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Ηγεσία</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Ικανότητα για τη διδασκαλία/πράξη</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εκτίμηση της διαφορετικότητας και της πολυπολιτισμικότητας</li> <li>• Ικανότητα εργασίας σε διεθνές περιβάλλον</li> <li>• Κατανόηση κουλτούρας και συνηθειών των άλλων</li> <li>• Επιχειρηματικό πνεύμα</li> <li>• Ηθική δέσμευση</li> <li>• Ενδιαφέρον για ποιότητα</li> <li>• Επιθυμία για επιτυχία</li> </ul>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τεχνικές στηρίξεων, ωθήσεων, προσγειώσεων,</li> <li>• Άλματα στροφές ισορροπίες -Ασκήσεις εδάφους</li> <li>• Ακροβατικά στοιχεία με δύο ή περισσότερα άτομα</li> <li>• Συνδυαστική σύνθεση ρουτίνας με τα παραπάνω στοιχεία</li> <li>• Χορογραφικά στοιχεία-Κινητική απόδοση της μουσικής</li> <li>• Δημιουργικοί συνδυασμοί σώματος με φορητά ή σταθερά όργανα και αντικείμενα.</li> <li>• Σύνθεση και ανάπτυξη προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους βάσει των αρχών της FIG</li> <li>• Προγραμματισμός αθλητικών γεγονότων</li> <li>• Προώθηση αθλητικού γεγονότος</li> <li>• Οικονομικός προγραμματισμός αθλητικού γεγονότος</li> <li>• Ασφάλεια αθλητικού γεγονότος</li> <li>• Αξιολόγηση αθλητικού γεγονότος</li> <li>• Παρουσιάσεις εργασιών</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 1. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην γυμναστήριο και στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Πρακτική εφαρμογή και διαλέξεις	78
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	122
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	100
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (30%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης  II. Πρακτική εξέταση 50%  III. Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας (20%)	

### 2. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία: American sport education program. (1996). Event management for sport directors. Human Kinetics, IL Πρώιος Μιλτιάδης (2011). Διδακτική της ενόργανης γυμναστικής. Εκδόσεις ΟΛΥΜΠΟΣ,Θεσσαλονίκη Πολλάτου Ελιζάνα(2012). Σύνθεση προγραμμάτων «Γυμναστικής για Όλους» . Εκδόσεις Επίκεντρο Θεσσαλονίκη. Lloyd Readhead (2011). Gymnastics: Skills - Techniques - Training (Crowood Sports Guides).Crowood Press Ltd. Farmer, P., Γαργαλιάνος, Δ. & Αυθίνος, Ι. (2006). Αθλητικές εγκαταστάσεις. Αθήνα: Κλειδάριθμος.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ Ι

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>		<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	6 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ Ι		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΚΟΥΣΤΕΛΙΟΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047006/akoustel@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Περιγράφει και να εφαρμόζει έννοιες της διοίκησης αθλητικών εγκαταστάσεων και γεγονότων</li> </ul>	1.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Είναι σε θέση να σχεδιάζει, να εφαρμόζει και να αξιολογεί προγράμματα που αφορούν στη διαχείριση αθλητικών εγκαταστάσεων και γεγονότων</li> </ul>	2.β
<ul style="list-style-type: none"> <li>Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη</li> </ul>	5.1
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>Ηγετικής ικανότητας</li> <li>Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>Σχεδιασμός &amp; κατασκευή αθλητικών εγκαταστάσεων</li> <li>Φιλοσοφία – Νέες τάσεις</li> <li>Μελέτη σκοπιμότητας</li> <li>Λειτουργίες αθλητικών κέντρων</li> <li>Διοργάνωση αθλητικών γεγονότων</li> <li>Προγραμματισμός εγκαταστάσεων</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Προώθηση αθλητικών γεγονότων
- Οικονομικός προγραμματισμός
- Διαχείριση κινδύνων

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, στο εργαστήριο, στο γήπεδο, στο γυμναστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	78
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	42
	Εκπαιδευτική εκδρομή	10
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	40
	Αυτοτελής Μελέτη	130
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ερωτήσεις ανάλυσης</li> </ul> II. Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας (40%)

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Farmer, P., Γαργαλιάνης, Δ. & Αυθίνος, Ι. (2006). Αθλητικές εγκαταστάσεις. Αθήνα: Κλειδάριθμος

Fried, G. (2005). Managing Sport Facilities.(3rd ed). Human Kinetics

Αυθίνος, Ι. (2013). Οργάνωση αθλητικών γεγονότων. Αθήνα: Sport Opinion

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

International Journal of Sport Management

Journal of Sport Management

-Ηλεκτρονικές πηγές:

[www.elleda.gr](http://www.elleda.gr)

# ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΨΥΧΗ. ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ, ΓΙΟΓΚΑ-ΠΙΛΑΤΕΣ I

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΕ 2041	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	6 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΨΥΧΗ I : ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ, ΓΙΟΓΚΑ-ΠΙΛΑΤΕΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής & Μάθημα με άσκηση υπαίθρου		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	Επιλογή: Εισαγωγή στην Ορειβασία – Κατασκηνωτικά Επιλογή: Εισαγωγή στη Χιονοδρομία Επιλογή: Εισαγωγή στην Αναρρίχηση		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ ΑΓΛΑΪΑ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	6944334681/aglaiazaf@hotmail.com		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
• Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων	1,1
• Χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον	2,7
• Αναλύει και να διορθώνει σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης	3,2
• Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων	4,2
• Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη	5,1
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας &amp; ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <p>Υπαίθριες Δραστηριότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να γνωρίζει της βασικές αρχές λειτουργίας των Υπαίθριων δραστηριοτήτων: α) Ορεινή Πεζοπορία, β) Αναρρίχηση σε τεχνητή πίστα με ασφάλιση από πάνω (top – rope climbing)</li> <li>• Να εκτελεί ως άτομο επαρκώς «κινητικές ρουτίνες» στις ανώτερω δράσεις με σωστή τεχνική και ασφάλεια</li> </ul> <p>Χιονοδρομία</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να γνωρίζει την μεθοδολογία της βασικής τεχνικής στο</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ηγετικής ικανότητας</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul>	<p>σκι κατάβασης και να χιονοδρομεί ικανοποιητικά. Κινητική Αναψυχή: Pilates</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να γνωρίζει τη Ιστορία, Φιλοσοφία, Οφέλη του Pilates. Το βασικό ασκησιολόγιο, Δομή και Οργάνωση μιας 'ρουτίνας' κινήσεων.</li> <li>• Θεωρητική γνώση βασικών αρχών και κανόνων εκτέλεσης προγραμμάτων (Pilates)</li> <li>• Να έχει ολοκληρώσει ένα κύκλο μαθημάτων ως ασκούμενος για 2 τουλάχιστον μήνες</li> <li>• Να οργανώνει και να εκτελεί μια «κινητική ρουτίνα» προγράμματος Pilates διάρκειας τουλάχιστον 30 λεπτών</li> <li>• Να γνωρίζει την αγορά των υπαίθριων δραστηριοτήτων/χιονοδρομίας/ Pilates</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κινητική Αναψυχή: Συναφείς Θεωρίες και μοντέλα. Συμμετοχή – Συμπεριφορά στη φύση</li> <li>• ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ: Ορεινή Πεζοπορία. Αναγνώριση μονοπατιών, Προετοιμασία ατομικού/ομαδικού εξοπλισμού, Ικανότητα πεζοπορίας (+ χιόνι), Συνοδεία ομάδας. Προσανατολισμός. Χρήση πυξίδας, Αναγνώριση διαδρομής σε χάρτη, Χάραξη διαδρομής και αποτύπωση σε χάρτη με κλίμακα</li> <li>• Αναρρίχηση Top Rope. Σωστή χρήση εξοπλισμού, Κανόνες ασφάλισης, Αυτασφάλιση, Ικανότητα αναρρίχησης σε τοίχο 5 μ. Ασφάλιση πελάτη</li> <li>• Συνοδεία ατόμων σε Υπαίθριες Δραστηριότητες: Ορεινή Πεζοπορία, Μ.Β., Top Rope: Καθοδήγηση πελατών, Κανόνες ασφάλειας, Πρώτες βοήθειες, Περιβαλλοντική συμπεριφορά</li> <li>• ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ: Θεωρία: Εξοπλισμός, Ορολογία, Μεθοδολογία μάθησης βασικής τεχνικής, Μηχανική της χιονοδρομίας. Αντικείμενα βασικής Τεχνικής: Μεταφορά εξοπλισμού. Βασική θέση σώματος, Ώθηση διπλό-μπαστουνιά, αλλαγή διεύθυνσης με βηματισμούς, Ψαροκόκαλο</li> <li>• Γλίστρημα από // σκι άνοιγμα συνέχεια Λ, αλλαγή κατεύθυνσης, Πλαγιοδρόμηση, πλαγιολίσθηση, Στροφή στο βουνό, Βηματιστές στροφές, Πλαγιοδρόμηση στροφή με Λ, Απότομα σταμάτημα, Στροφή ΣΤΕΜ στο πάνω πόδι.</li> <li>• PILATES: Ιστορία και Φιλοσοφία, Οφέλη του Pilates, Βασικό ασκησιολόγιο, Βασικές αρχές και κανόνες εκτέλεσης προγραμμάτων (Pilates), Ολοκλήρωση ενός κύκλου πρακτικών μαθημάτων για 2 τουλάχιστον μήνες, Οργάνωση και εκτέλεση μιας «κινητικής ρουτίνας» προγράμματος Pilates διάρκειας τουλάχιστον 30 λεπτών. Δομή και Οργάνωση μιας 'ρουτίνας' Pilates στη Φύση.</li> <li>• Να γνωρίζει την αγορά των υπαίθριων δραστηριοτήτων/ χιονοδρομίας/ προγραμμάτων άσκησης στη Φύση. Να γνωρίζει τη σημασία παροχής Φιλικών προς το Περιβάλλον Υπηρεσιών από κέντρα υπαίθριας</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη και στο ανάλογο με την υπαίθρια δραστηριότητα ανοικτό χώρο (χιονοδρομικό κέντρο, δασικό μονοπάτι, λίμνη, ποτάμι, αναρριχητικό πεδίο ή τεχνική πίστα αναρρίχησης κλπ)									
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class									
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="681 1664 1165 1753"><i>Δραστηριότητα</i></th> <th data-bbox="1173 1664 1339 1753"><i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="681 1753 1173 1787">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="1173 1753 1339 1787">80</td> </tr> <tr> <td data-bbox="681 1787 1173 1921">Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών</td> <td data-bbox="1173 1787 1339 1921">20</td> </tr> <tr> <td data-bbox="681 1921 1173 2000">Εκπαιδευτική πρακτική άσκηση στο πεδίο διδασκαλίας (Χιονοδρομικό κέντρο, Ορεινός όγκος, Λίμνες, Ποτάμια, κλπ)</td> <td data-bbox="1173 1921 1339 2000">100</td> </tr> </tbody> </table>	<i>Δραστηριότητα</i>	<i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i>	Διαλέξεις	80	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	20	Εκπαιδευτική πρακτική άσκηση στο πεδίο διδασκαλίας (Χιονοδρομικό κέντρο, Ορεινός όγκος, Λίμνες, Ποτάμια, κλπ)	100	
<i>Δραστηριότητα</i>	<i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i>									
Διαλέξεις	80									
Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	20									
Εκπαιδευτική πρακτική άσκηση στο πεδίο διδασκαλίας (Χιονοδρομικό κέντρο, Ορεινός όγκος, Λίμνες, Ποτάμια, κλπ)	100									

	Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου	50
	Πρακτική άσκηση	50
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Παρακολούθηση μαθημάτων (20%)  II. Εργασίες (20%)  III. Πρακτικές εξετάσεις (30%)  IV. Γραπτές εξετάσεις (30%)	

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Κουθούρης Χαρίλαος (2009). Υπαιθριες Δραστηριότητες Αναψυχής – Ακραία Αθλήματα, Μάνατζμεντ

Υπηρεσιών / Εκπαίδευση Στελεχών. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.

Πανεπιστημιακές Σημειώσεις Pilates, Ζαφειρούδη Α.

Αλύσια Ουνγκάρο (2004). Pilates. Μετάφραση εκδόσεις Μίνωας, Αθήνα.

# ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ Ι



# Ζ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα κορμού υποχρεωτικά

## ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ1110	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	7 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	6		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA100		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047001/ theodorakis@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Αποσαφηνίσει τους όρους που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα και την υγεία, να εντοπισθούν οι σύγχρονες κατευθύνσεις της Φυσικής Αγωγής με προσανατολισμό στην υγεία, η αλληλεπίδραση των υγιεινών και των ανθυγιεινών συμπεριφορών, να γίνουν κατανοητοί οι μηχανισμοί εφαρμογής βιωματικών προγραμμάτων αγωγής υγείας στα σχολεία.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Σχεδιάζει και να εφαρμόζει κατάλληλες αναπτυξιακές μαθησιακές εμπειρίες προκειμένου να ανταποκρίνονται στις πολυποίκιλες ανάγκες των μαθητών σχολείων.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Γνωρίζει πώς μπορεί να ετοιμάζει προγράμματα αγωγής υγείας στα σχολεία ώστε να οδηγούν στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής και της υγείας των μαθητών.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Να γνωρίζει και είναι σε θέση να εφαρμόσει συγκεκριμένων ως προς το αντικείμενο, επιστημονικές και θεωρητικές έννοιες οι οποίες διαδραματίζουν καθοριστικά την ανάπτυξη πνευματικά καλλιεργημένων ατόμων.</li></ul>	
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li><li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li><li>Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ



### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Δύο ατομικές εργασίες εξάσκησης	70
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	54
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>150</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει όλη την ύλη του μαθήματος II. Κατάθεση ατομικών εργασιών (50%)	

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία: Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2006). Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Θεσσαλονίκη. Εκδ. Χριστοδουλίδη. Θεοδωράκης, Γ., Τζιαμούρτας, Α., Νάτσης, Π., & Κοσμίδου, Ε. (2006). Φυσική Αγωγή για το Γυμνάσιο. ΟΕΔΒ, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Αθήνα
-Συναφή επιστημονικά περιοδικά: Journal of Sport and Exercise psychology Journal of physical activity and Health
-Ηλεκτρονικές πηγές: <a href="http://research.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries">http://research.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries</a>

# Ζ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα επιλογής

## ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕ0102	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	7 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA158		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047005/bgerom@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Υποδέχεται τους ασκούμενους στο χώρο άσκησης, να αξιολογεί και να καταγράφει μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητές τους, και στη συνέχεια να καθορίζει τους στόχους των προγραμμάτων άσκησης σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης,</li></ul>	3.3
<ul style="list-style-type: none"><li>Σχεδιάζει προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες της παιδικής και εφηβικής ηλικίας, να τα εφαρμόζει ατομικά ή ομαδικά, αξιολογώντας την αποτελεσματικότητά τους έτσι ώστε η καθοδήγησή τους να πραγματοποιείται με τον πιο επιστημονικό τρόπο,</li></ul>	2.1
<ul style="list-style-type: none"><li>Αναγνωρίζει τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες της παιδικής και εφηβικής ηλικίας και να προσαρμόζεται σε διάφορες καταστάσεις όπως διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (παιδιά ή έφηβοι), αριθμός ασκούμενων, υπάρχων εξοπλισμός, εγκαταστάσεις κ.α.</li></ul>	2.4
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li><li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Αναπτυξιακά θέματα (Άσκηση, ανάπτυξη και ωρίμανση).
- Επίδραση της άσκησης στη σωματική και ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων.
- Δεξιότητες.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης δύναμης.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης ταχυδύναμης.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης ταχύτητας.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης αερόβιας ικανότητας.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης κινητικότητας.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης συντονιστικών ικανοτήτων.
- Προγραμματισμός προπόνησης ανάπτυξης φυσικής κατάστασης.
- Αξιολόγηση δεικτών υγείας (σωματικό λίπος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία κ.α.) και δεικτών φυσικής κατάστασης (δύναμη, αερόβια ικανότητα, κινητικότητα, ταχύτητα, συντονιστικές ικανότητες).
- Παρουσιάσεις εργασιών.
- Επανάληψη.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη και στο γυμναστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	45
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	29
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής. - Ερωτήσεις σύντομης απάντησης.  II. Ατομικές εργασίες (40%)  III. Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας (10%)	

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
- C.B. Corbin, R. Lindsey, G. Welk, Concepts of physical fitness: Active lifestyles for wellness (10th ed.), McGraw-Hill Companies, Inc, United States, 2000.
- Eurofit, Eurofit για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης, Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη, 1992.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., . . . Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 43(7), 1334-1359.
- Kohrt, W. M., Bloomfield, S. A., Little, K. D., Nelson, M. E., & Yingling, V. R. (2004). American College of Sports Medicine Position Stand: physical activity and bone health. *Med Sci Sports Exerc*, 36(11), 1985-1996.
- Malina, R.M., & Bouchard, C. (1991). Growth, Maturation, and Physical Activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, B. (1994). Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία. Θεσσαλονίκη: Σάλτο
- O'Donovan, G., Blazevich, A. J., Boreham, C., Cooper, A. R., Crank, H., Ekelund, U., . . . Stamatakis, E. (2010). The ABC of Physical Activity for Health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. *J Sports Sci*, 28(6), 573-591.
- Rowland, T. (1996). Developmental Exercise Physiology. Champaign, IL: Human Kinetics.

S.J. Fleck, W.J. Kraemer, Προπόνηση δύναμης σχεδιασμός προγραμμάτων, Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη, 2000.  
Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων (σελίδες. 4-111). [www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf](http://www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf)  
Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2014). Άσκηση και υγεία. (Υπ. έκδοσης: Α. Κουστέλιος), Άθληση για Όλους. Οδηγός υλοποίησης προγραμμάτων (σελίδες. 5-57). [http://www.athlisisgiaioulos.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos\\_yloroiis](http://www.athlisisgiaioulos.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos_yloroiis)  
Κέλλης Σ. (1999). Φυσική Κατάσταση Νεαρών Καλαθοσφαιριστών. Εκδόσεις Σάλτο.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Acta Paediatrica.

International Journal of Pediatrics

Italian Journal of Pediatrics.

Journal of Pediatrics.

Paediatrics & Child Health.

Pediatric and Exercise Science.

Pediatric Physical Therapy.

Pediatric Research.

Pediatrics.

-Ηλεκτρονικές πηγές:

[www.healthykids.gr](http://www.healthykids.gr)

[www.exerciseforhealth.gr](http://www.exerciseforhealth.gr)

[www.aap.org](http://www.aap.org)

[www.cps.ca](http://www.cps.ca)

<http://www.who.int/en/>

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

<http://www.bases.org.uk/>

<https://www.shapeamerica.org/>

## ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ1024	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	7 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ (στην Αγγλική)		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA138		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΖΗΣΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047017/vzisi@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<b>220.</b> Κατανοεί τις φυσιολογικές και λειτουργικές μεταβολές ως συνέπεια της γήρανσης και τις επιδράσεις αυτών των αλλαγών στην ψυχική υγεία, τον κοινωνικό ρόλο και γενικότερα την ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων ατόμων.	
<b>221.</b> Κατανοεί τις επιδράσεις της άσκησης στις φυσιολογικές και λειτουργικές μεταβολές των ηλικιωμένων ατόμων, την ψυχική τους ευεξία και γενικότερα τη διασφάλιση της ποιότητας ζωής τους.	
<b>222.</b> Εφαρμόζει στην πράξη τις παραπάνω βασικές θεωρητικές γνώσεις και να σχεδιάζει και να οργανώνει ομαδικά και εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της φυσικής κατάστασης των ηλικιωμένων.	
<b>223.</b> Εφαρμόζει στην πράξη τις παραπάνω βασικές θεωρητικές γνώσεις και να προσαρμόζει τα ομαδικά προγράμματα άσκησης για ηλικιωμένους ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες κάθε συμμετέχοντα.	
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul>	<p>άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> <li>• Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στο μάθημα. Διαδικασία γήρανσης, φυσιολογικές μεταβολές &amp; οφέλη της άσκησης</li> <li>• Άσκηση και ψυχολογικές παράμετροι</li> <li>• Κινητικός έλεγχος και γνωστική λειτουργία των ηλικιωμένων</li> <li>• Άσκηση, ποιότητα ζωής και λειτουργικότητα στην τρίτη ηλικία</li> <li>• Βασικές αρχές προγραμμάτων άσκησης για ηλικιωμένους</li> <li>• Ατομικές ασκήσεις για προθέρμανση και αποθεραπεία</li> <li>• Ενδιάμεση εξέταση</li> <li>• Μυϊκή ενδυνάμωση κορμού &amp; άνω άκρων</li> <li>• Μυϊκή ενδυνάμωση κοιλιακών και ποδιών</li> <li>• Ασκήσεις Ισορροπίας</li> <li>• Ασκήσεις με καρέκλες</li> <li>• Παρουσίαση προγραμμάτων άσκησης (ομαδική εργασία – πρακτική) I</li> <li>• Παρουσίαση προγραμμάτων άσκησης (ομαδική εργασία – πρακτική) II</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη και στο γυμναστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	25
	Ομαδική εργασία: συνεργασία και εξάσκηση	25
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	24
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Γραπτή ενδιάμεση εξέταση (40%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις σύντομης απάντησης</li> </ul> <p>II. Δύο ατομικές εργασίες (30%)</p> <p>III. Ομαδική Εργασία: Γραπτή και Πρακτική εξέταση (30%)</p>	

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<p>-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:</p> <p>C.B. Corbin, R. Lindsey, G. Welk, Concepts of physical fitness: Active lifestyles for wellness (10th Brill P.A. (2004). Σωστή άσκηση στην τρίτη ηλικία (Τσούρλου Θ., επιμ.). Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>Chodzko-Zajko, W.J. (1998). Physiology of aging and exercise. In T. Cotton, Ch. J. Ekeroth &amp; H. Yancy (Eds), Exercise for older adults: ACE's guide for fitness professionals (pp 1-23). Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>Clark, C. (1998). Older adult exercise techniques. In T. Cotton, Ch. J. Ekeroth &amp; H. Yancy (Eds), Exercise for older</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

adults: ACE's guide for fitness professionals (pp 128-181). Champaign, IL: Human Kinetics.  
Spirduso, W.W. (1995). Physical dimensions of aging. Champaign, IL: Human Kinetics.  
Thompson, Sh. & Hoekenga, S. J. (1998). Understanding and motivating older adults. In T. Cotton, Ch. J. Ekeroth & H. Yancy (Eds), Exercise for older adults: ACE's guide for fitness professionals (pp 24-71). Champaign, IL: Human Kinetics.  
Welch, G. (1998). Pre-exercise screening and fitness assessment. In T. Cotton, Ch. J. Ekeroth & H. Yancy (Eds), Exercise for older adults: ACE's guide for fitness professionals (pp 100-127). Champaign, IL: Human Kinetics.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Ageing & Society

Ageing Research Reviews

Journal of Aging and Physical Activity

Journals of Gerontology Series B-Psychological Sciences and Social Sciences

European Journal of Ageing

Canadian Journal on Aging



## EMBIOMHXANIKH II

## ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ II

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ0901	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	7 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ II		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA146		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΤΣΙΟΚΑΝΟΣ/ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΖΗΣΗ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047053/atsiokan@pe.uth.gr / 2431047017/vzisi@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΤΣΙΜΕΑΣ		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επιδεικνύει και να διδάσκει έννοιες μετρήσεων και αξιολόγησης της ανθρώπινης απόδοσης σε μια πληθώρα αθλητικών και σωματικών δραστηριοτήτων</li> </ul>	1.6
<ul style="list-style-type: none"> <li>Προβαίνει σε αξιολόγηση της ανθρώπινης απόδοσης μέσω μετρήσεων πεδίου</li> </ul>	2.5
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αξιολογεί το επίπεδο της φυσικής κατάστασης και των σωματικών δεξιοτήτων σε ένα φάσμα ηλικιών</li> </ul>	3.3
<ul style="list-style-type: none"> <li>Προβαίνει σε διδασκαλία δεξιοτήτων σε ασκούμενους με χρήση εννοιών των μέσων και των μεθόδων μέτρησης</li> </ul>	4.3
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> </ul>

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>Αξιολόγηση σωματομετρικών χαρακτηριστικών: θεωρία και πράξη</li> <li>Αξιολόγηση της απόδοσης και μάθησης</li> <li>Δέσμη αξιολόγησης της σωματικής επάρκειας σε ηλικιωμένα άτομα</li> <li>Αξιολόγηση της ευλυγισίας - κινητικότητας</li> <li>Αξιολόγηση της μυϊκής ισχύος και μυϊκής αντοχής</li> <li>Αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Αξιολόγηση της λειτουργικής ισορροπίας
- Αξιολόγηση της ευελιξίας (agility)
- Δέσμη Αξιολόγησης Eurofit – θεωρία και πράξη

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη και στο εργαστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	10
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	20
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	20
	Αυτοτελής Μελέτη	24
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις ανάπτυξης</li> <li>- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης</li> <li>- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li> </ul> II. Παρουσίαση Εργασιών (50%)

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 Παξινός Θ., Χαβενετίδης Κ.(2011). Νόρμες αξιολόγησης για άσκηση και ευρωστία. ΑΘλότυπο.  
 Μπερσίμης Σ., Σαχλάς Α. (2016). Εφαρμοσμένη στατιστική με χρήση του IBM SPSS Statistics 23. Εκδόσεις Τζιόλα.

# ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ/ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΜΕ ΧΡΗΣΗ Η/Υ-SPSS

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕ0051	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	7 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ/ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΜΕ ΧΡΗΣΗ Η/Υ-SPSS		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής, Γενικών Γνώσεων, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA233		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047012/sakispa@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Σχεδιάζει και να προσαρμόζει τις οδηγίες τους με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές τους ανάγκες, προσθέτοντας ειδικές εγκαταστάσεις ή/και τροποποιήσεις, ώστε να ανταποκρίνονται στις ιδιαιτερότητες των μαθητών/αθλούμενων/αθλητών.</li> </ul>	2.4
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επιδεικνύει τη γνώση τους στη σύγχρονη τεχνολογία σχεδιάζοντας και εφαρμόζοντας μαθησιακές εμπειρίες οι οποίες απαιτούν τη χρήση της τεχνολογίας προκειμένου να πετύχουν τους στόχους τους</li> </ul>	2.5
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επιλέγει και να δημιουργεί τις κατάλληλες μεθόδους αξιολόγησης οι οποίες θα μετρούν αποτελεσματικά την επίτευξη των στόχων που θέτονται κάθε φορά</li> </ul>	3.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί την κατάλληλη μέθοδο αξιολόγησης ώστε να αξιολογεί τη μάθηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τη διδασκαλία</li> </ul>	3.6
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αιτιολογήσει τον τρόπο διδασκαλίας και να κινηθεί κριτικά προκειμένου να εφαρμόσουν αλλαγές στον τρόπο διδασκαλίας, στη μαθησιακή διαδικασία ή/και στους σχετικούς στόχους και αποφάσεις</li> </ul>	3.5
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων</li> </ul>	4.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη.</li> </ul>	5.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επιδεικνύει συμπεριφορές οι οποίες συνάδουν με την επαγγελματική ηθική δεοντολογία υψηλά εξειδικευμένων επαγγελματιών σε όποιο εργασιακό χώρο κι αν δοκιμαστούν</li> </ul>	5.2
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	

<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης</li> <li>• Σχεδιασμός και διαχείριση χρόνου</li> <li>• Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών</li> <li>• Προφορική και γραπτή επικοινωνία στη μητρική γλώσσα</li> <li>• Βασικές γνώσεις χρήσης υπολογιστή</li> <li>• Δεξιότητες έρευνας</li> <li>• Ικανότητα για μάθηση</li> <li>• Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές)</li> <li>• Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Επίλυση προβλημάτων</li> <li>• Λήψη αποφάσεων</li> <li>• Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητα για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/ πράξη</li> <li>• Ικανότητα για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Ικανότητα εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> <li>• Ικανότητα για τη διδασκαλία/ πράξη</li> <li>• Ικανότητα ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> <li>• Ικανότητα για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή – Βασικές Αρχές Μέτρησης: Περιγραφική-Επαγωγική Στατιστική, Μέτρηση-Κλίμακες Μέτρησης, Μεταβλητές (Ποιοτική-Ποσοτική, Διακριτές-Συνεχείς, Ανεξάρτητη-Εξαρτημένη), Πληθυσμός-Δείγμα-Τυχαία Δειγματοληψία.</li> <li>• Εισαγωγή στο στατιστικό πακέτο SPSS (Γνωριμία με το περιβάλλον του SPSS, ξεκινώντας την εφαρμογή, εισαγωγή δεδομένων, ορισμός μεταβλητών, εισαγωγή περίπτωσης και μεταβλητής, διαγραφή περιπτώσεων ή και μεταβλητών).</li> <li>• Χρήση στατιστικού πακέτου SPSS για μετασχηματισμό δεδομένων (π.χ., υπολογισμός νέων μεταβλητών, επανακωδικοποίηση, μετατροπή μιας ποσοτικής μεταβλητής σε ποιοτική).</li> <li>• Χρήση στατιστικού πακέτου SPSS για χειρισμό δεδομένων (π.χ., ταξινόμηση δεδομένων, επιλογή περιπτώσεων, χωρισμός αρχείου, ένωση αρχείων).</li> <li>• Υπολογισμός Δεικτών Κεντρικής τάσης και Δεικτών Διασποράς με τη χρήση στατιστικού πακέτου SPSS: <ul style="list-style-type: none"> <li>α) Η εντολή Συχνότητες (Frequencies) για τη μελέτη ποσοτικών και ποιοτικών μεταβλητών.</li> <li>β) Η εντολή Περιγραφική Στατιστική (Descriptive) για τη μελέτη ποσοτικών μεταβλητών.</li> <li>γ) Η εντολή Διερεύνηση (Explore) για τη μελέτη ποσοτικών μεταβλητών.</li> <li>δ) Έλεγχος των τιμών και εύρεση λάθους (Find).</li> <li>ε) Η εντολή Διασταυρώση Πινάκων (Crosstabs) για τη μελέτη δύο ποιοτικών μεταβλητών.</li> <li>στ) Δημιουργία και επεξεργασία γραφημάτων (π.χ. πίτες, ιστογράμματα, ραβδογράμματα).</li> <li>η) Ελλείπουσες τιμές (missing values).</li> </ul> </li> <li>• Χρήση στατιστικού πακέτου SPSS για υπολογισμό Τυπικής Απόκλισης, Διακύμανσης, z τιμών, έλεγχο κανονικής κατανομής (Λοξότητα - skewness, Κυρτότητα - kurtosis, Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilks), Σφάλματος Δειγματοληψίας, Κεντρικό Οριακό Θεώρημα, Τυπικό Σφάλμα, Διαστήματα Εμπιστοσύνης, Έλεγχος Υποθέσεων (Μηδενική, Εναλλακτική), Επίπεδο Σημαντικότητας, Σφάλμα Τύπου I &amp; II, Βαθμοί Ελευθερίας.</li> <li>• Χρήση στατιστικού πακέτου SPSS για την εξέταση της σχέσης μεταξύ δύο ή περισσότερων ποσοτικών μεταβλητών (Ανάλυση συσχέτισης - Pearson correlation).</li> <li>• T-test ανεξάρτητων δειγμάτων (independent samples t-test) και Ανάλυση διακύμανσης μιας κατεύθυνσης (one way ANOVA) με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS.</li> <li>• Ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης (two way ANOVA) με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS.</li> <li>• T-test εξαρτημένων δειγμάτων (paired samples t-test) και Ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων μιας κατεύθυνσης (one way repeated ANOVA) με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS .</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων διπλής κατεύθυνσης (two way repeated ANOVA) με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS.
- Απλή ανάλυση Παλινδρόμησης (Regression) και Ανάλυση αξιοπιστίας (Reliability) με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS
- Επανάληψη

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, πρόσωπο με πρόσωπο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	26
	Ατομική εργασία εξάσκησης	20
	Αυτοτελής Μελέτη	28
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και συντόμης ανάπτυξης</li> </ul> II. Ατομική Εργασία (20%) III. Παρουσίες - Συμμετοχή (10%)

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Field, A. (2009). *Discovering Statistics using SPSS* (3rd edition). London: Sage Publications.

Ntoumanis, N. (2013). *A Step-by-Step Guide to SPSS for Sport and Exercise Studies*. London: Routledge.

Καμπίτσης, Χ., & Χαραχουσού-Καμπίτση, Υ. (1990). *Μέθοδοι Έρευνας στον Αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Salto.

Μπαγιάτης, Κ. (1997). *Μεθοδολογία Έρευνας στη Φυσική Αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Παπαϊωάννου, Α., & Ζουρμπάνος, Ν. (2014). *Εφαρμογές της Στατιστικής στις Επιστήμες του Αθλητισμού και της Φυσικής Αγωγής με τη χρήση του SPSS 18*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Δίσιγμα.

Ρούσσο, Π. Λ., & Τσαούσης, Γ. (2011). *Στατιστική στις επιστήμες της συμπεριφοράς με τη χρήση του SPSS*. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Annual Review of Statistics and Its Application  
 Annals of Statistics  
 Biostatistics  
 Advances in Physical Education  
 Electronic Journal of Statistics  
 European Physical Education Review  
 Inquiries in Physical Education  
 International Journal of Sport & Exercise Psychology  
 International Journal of Social Research Methodology  
 Journal of Applied Statistics  
 Journal of Applied Sport Psychology

Journal of Educational & Behavioral Statistics  
Journal of Educational Research and Reviews  
Journal of Pediatrics  
Journal of Teaching in Physical Education  
Journal of Physical Education, Recreation & Dance  
Methodology - European Journal of Research Methods  
Physical Education & Sport Pedagogy  
Psychology of Sport & Exercise  
Research Quarterly for Exercise & Sport  
Statistics  
Statistics in Medicine  
Statistical Methodology  
Scandinavian Journal of Statistics  
The Sport Psychologist  
The Physical Educator

-Ηλεκτρονικές πηγές:

<http://www.who.int/en/>

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

<https://www.cdc.gov/>

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

[www.oecd.org](http://www.oecd.org)

<http://ec.europa.eu/eurostat>

<http://www.statistics.gr/>

# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ1020	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	7 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Ανάπτυξης Δεξιοτήτων		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA 177		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Γούδας Μάριος		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047045/mgoudas@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά βασικές ψυχολογικές δεξιότητες που σχετίζονται με τη μάθηση για να μεγιστοποιήσει το αποτέλεσμα της μελέτης του</li> </ul>	2.9, 5.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Μπορεί να διδάξει αποτελεσματικά βασικές ψυχολογικές δεξιότητες που σχετίζονται με τη μάθηση</li> </ul>	2.9, 5.1
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>Ηγετικής ικανότητας</li> <li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> <li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>Κίνητρα για Μάθηση</li> <li>Διερεύνηση Κινήτρων</li> <li>Επίλυση προβλημάτων. Αναγνώριση και παράκαμψη εμποδίων.</li> <li>Στόχοι για τη Μάθηση</li> <li>Διαχείριση Χρόνου</li> <li>Μνημονικές Τεχνικές</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



- Αποτελεσματική Επίδοση στις Εξετάσεις

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ατομικές Εργασίες Εξάσκησης	26
	Project Διδασκαλίας	48
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής (10%)  II. Σύντομες προσωπικές εργασίες (40%)  III Project Διδασκαλίας (50%)	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 Εγχειρίδιο Δεξιότητες Ζωής (2010). ΤΕΦΑΑ ΠΘ.  
 Εγχειρίδιο Δεξιότητες Μάθησης (2010). ΤΕΦΑΑ ΠΘ.

# Ζ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα εξειδίκευσης

## ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ II

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΕ0302	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	7 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ II		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής, Θεωρία και Πράξη		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>			
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Βουτσελάς Βασίλειος		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	24310 47065 / vvouts@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	Κοντονάσιος Ι., Σούλας Δ., Τσιόκανος Α.		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να: γνωρίζει για τους δρόμους, τα άλματα και τις ρίψεις:	
<b>224.</b> την αναλυτική τεχνική	1.1.
<b>225.</b> τις προπονητικές μεθόδους βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων	1.6.
<b>226.</b> τις μεθόδους αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων	3.1.
<b>227.</b> την μεθοδολογία διδασκαλίας	2.9.
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς στο αντικείμενο</li><li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li><li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li><li>• Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης της φυσικής απόδοσης</li><li>• Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li></ul>

#### 3. ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<b>228.ΔΡΟΜΟΙ:</b> Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης των δρόμων αντοχής, δρόμων με εμπόδια, σκυταλοδρομιών και βάρη με έμφαση στην τεχνική.
<b>229.ΑΛΜΑΤΑ:</b> Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης του άλματος σε

μήκος και του άλματος τριπλούν με έμφαση στην τεχνική.

**230.ΡΙΨΕΙΣ:** Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης της προπόνησης της σφαιροβολίας και της δισκοβολίας με έμφαση στην τεχνική.

**231.ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ:** Θεωρία προπόνησης κλασικού αθλητισμού του υψηλού αγωνιστικού αθλητισμού.

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην αίθουσα, στο εργαστήριο, στο στάδιο, στο γυμναστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Ναι	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Πρακτική άσκηση	98
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	176
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (40%) II. Πρακτική εξέταση (50%) III. Εξαμηνιαία εργασία (10%)	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ. 100 ασφαλείς ασκήσεις για 18 μυικές ομάδες, Προγράμματα προπόνησης ( μεταβατική, προετοιμασίας, αγωνιστική ) για 16 αθλήματα. Kraemer W.J., Steven S. J., ΣΑΛΤΟ 1996

ΡΙΨΕΙΣ. ΣΦΑΙΡΑ ΣΦΥΡΑ ΑΚΟΝΤΙΟ ΔΙΣΚΟΣ. Hinz L., Gundlach H., ΣΑΛΤΟ 1993

## ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ II

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΕ0202	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	7 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ II		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ (στην Αγγλική)		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA153		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Γεροδήμος Βασίλειος		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047005/bgerom@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	Τσιμέας Παναγιώτης		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Διδάσκει ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική,</li></ul>	2.9
<ul style="list-style-type: none"><li>Αναλύει έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης (scouting) γράφοντας την ανάλογη αναφορά (report),</li></ul>	3.2
<ul style="list-style-type: none"><li>Εφαρμόζει τις γνώσεις τους στην πράξη,</li></ul>	1.6, 2.1
<ul style="list-style-type: none"><li>Σχεδιάζει και να υλοποιεί ένα αθλητικό γεγονός,</li></ul>	5.1
<ul style="list-style-type: none"><li>Σχεδιάζει ένα ετήσιο πλάνο προπόνησης και να εφαρμόζει, αξιολογεί και καθοδηγεί προγράμματα ανάπτυξης της δύναμης, της κινητικότητας, της ταχύτητας και της αντοχής.</li></ul>	2.1, 3.3
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li><li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li></ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li></ul>

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"><li>Ατομική άμυνα εξωτερικών παικτών: στάσεις-μετατοπίσεις.</li><li>Άμυνα σε παίκτη με μπάλα: guard- forward (με δικαίωμα ντρίμπλας - σε παίκτη που ντριμπλάρει - χωρίς δικαίωμα ντρίμπλας).</li><li>Άμυνα στους εσωτερικούς παίκτες: σε 3 θέσεις (low-middle-high post).</li><li>Άμυνα σε παίκτη χωρίς μπάλα: 1 πάσα απόσταση- guard-forward-post &amp; 2 πάσες απόσταση (guard, forward, post). Άμυνα στη δυνατή-αδύνατη πλευρά.</li><li>Επιθετική συνεργασία 2 παικτών χωρίς σκριν: give and go, back door.</li></ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Αμυντική συνεργασία 2 παικτών χωρίς σκριν: βοήθεια και επαναφορά, άμυνα στα κοψίματα - give and go - back-door.
- Επιθετική συνεργασία 2 παικτών με σκριν: εσωτερικό, εξωτερικό & τυφλό σκριν.
- Αμυντική συνεργασία 2 παικτών με σκριν: δυναμικό πέρασμα, με χώρο, αλλαγή παικτών.
- Επιθετική συνεργασία 3 παικτών χωρίς σκριν: χιαστί κόψιμο, δίνω - κόβω - αντικαθιστώ.
- Αμυντική συνεργασία 3 παικτών χωρίς σκριν: χιαστί κόψιμο, δίνω - κόβω - αντικαθιστώ.
- Επιθετική συνεργασία 3 παικτών με σκριν: αντίθετο, πάνω-κάτω, πίσω, cross, flaire, σκρίν της αδύνατης πλευράς, ucla, διαδοχικό σκριν.
- Αμυντική συνεργασία 3 παικτών με σκριν. Αμυντική συνεργασία περισσότερων των 3 παικτών: άμυνα στο τριπλό και στο διαδοχικό σκρίν. Αμυντικό tranzition. Επιθετικό tranzition: επίθεση 4 vs 4 με συνεργασίες 2 & 3 παικτών. Άμυνα man-to-man (4vs4) λίγο πριν την εφαρμογή της.
- Ετήσιος Προγραμματισμός: προπόνηση φυσικής κατάστασης στην περίοδο προετοιμασίας, στην αγωνιστική και στη μεταβατική περίοδο.
- Ανάλυση αγώνα (Scouting).
- Διδασκαλία δεξιοτήτων.
- Αθλητικό γεγονός (εσωτερικό τουρνουά 3vs3).

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, στο γήπεδο και στο γυμναστήριο.	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class.	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	78
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	40
	Ομαδική Εργασία.	40
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	30
	Πρακτική εξάσκηση	52
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	60
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης</li> <li>- Ερωτήσεις συμπλήρωσης – αντιστοίχισης</li> </ul> II. Εργασίες (30%) III. Παρουσίαση Εργασιών (20%)

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 Σημειώσεις μαθήματος.  
 Calipari, J. (1998). Επίθεση στο Μισό Γήπεδο. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.  
 Βαμβακούδης, Ε., Μεντηλίδης, Ν., Τσίτσκαρης, Γ., Χατζηαθανασίου, Π. (1996). BASKETBALL. Ομαδική Τακτική. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.  
 Hal Wissel (2007). Καλαθοσφαίριση: Βήματα για την Επιτυχία. Μετάφραση-επιμέλεια: Σ. Πέρκος, Β. Γεροδήμος,

Μ. Γούδας., Θεσσαλονίκη, Χριστοδουλίδη.  
Κιουμουρτζόγλου Ε. (1986). Ομαδική άμυνα στο Μπάσκετ. Προπονητικός Οδηγός. Εκδόσεις Σάλτο.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

European Journal of Sports Sciences.

International Journal of Sports Medicine.

Journal of Science and Medicine in Sport.

Journal of Sports Science and Medicine.

Journal of Sports Sciences.

Journal of Strength and Conditioning Research.

Strength and Conditioning Journal.

Medicine and Science in Sports and Exercise.

Pediatric and Exercise Science.

# ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ II

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΕ0402	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	7 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ II		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA230		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Χατζηγεωργιάδης Αντώνης		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047009/ahatzi@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	Μπλαντή Αναστασία, 2431047060/ablanti@pe.uth.gr		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>	<b>ΜΑ</b>
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εφαρμόζει με τρόπο αποτελεσματικό επιδείξει και είδη ανατροφοδότησης, επιχειρώντας να συνδέσουν έννοιες της επιστήμης με τις κατάλληλες μαθησιακές εμπειρίες.</li> </ul>	2.9
<ul style="list-style-type: none"> <li>Περιγράφει και να εφαρμόζουν έννοιες της φυσιολογίας και της εμβιομηχανικής οι οποίες σχετίζονται με την εκτέλεση επιδέξιων κινήσεων</li> </ul>	1.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αξιολογεί το επίπεδο φυσικής κατάστασης και των παραμέτρων αυτής σε ένα φάσμα ηλικιών</li> </ul>	3.3
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επιλέγει και να δημιουργούν τις κατάλληλες μεθόδους αξιολόγησης οι οποίες θα μετρούν αποτελεσματικά την επίτευξη των στόχων που θέτονται κάθε φορά</li> </ul>	3.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί την κατάλληλη μέθοδο αξιολόγησης ώστε να αξιολογούν τη μάθηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τη διδασκαλία</li> </ul>	3.6
<ul style="list-style-type: none"> <li>Παρέχει επαρκή ανατροφοδότηση σε ένα ευρύ φάσμα ηλικιών (μαθητές, αθλητές, αθλούμενους κτλ) ώστε να προάγουν την εκμάθηση δεξιοτήτων</li> </ul>	4.3
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</li> <li>Ικανότητα για μάθηση</li> <li>Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις</li> <li>Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας</li> <li>Ηγεσία</li> <li>Ικανότητα αυτόνομης εργασίας</li> <li>Ικανότητες διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> <li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Υδροδυναμική – Προώθηση
- Σύγχρονη Τεχνική Ανάλυση
- Παρακολούθηση και Αξιολόγηση
- Αρχές Προπόνησης
- Προπόνηση Αντοχής
- Προπόνηση Ταχύτητας
- Αρχές Προγραμματισμού
- Ετήσιος Προγραμματισμός
- Εβδομαδιαίος και Ημερήσιος Προγραμματισμός
- Φορμάρισμα
- Προπόνηση για Διαφορετικά Αγωνίσματα
- Ρυθμός και Στρατηγική Αγώνα

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, στο κολυμβητήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	28
	Άσκηση Πεδίου	28
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	112
	Πρακτική Άσκηση	56
	Αυτοτελής Μελέτη	76
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (30%)  II. Ατομικές Εργασίες (30%)  III. Πρακτική Εξέταση (20%)  III. Διδακτική (20%)	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 Maglisco E. W. (2009). Αγωνιστική Κολύμβηση. Επιμέλεια – Διάθεση: Σουλτανάκη Ε.  
 Αντώνιος Χατζηγεωργιάδης (2004). Ψυχολογική Προετοιμασία στην Κολύμβηση. Α. & Π. Χριστοδου-λίδου Ο.Ε.  
 Ληνη, Α. (2007). Κολύμβηση. Εκδόσεις Παρισιάνου.



## ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ II

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Προπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ0502	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	7 <sup>ο</sup>
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ II		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	6		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	12		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (στην Αγγλική)		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS			
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Παπανικολάου Ζήσης		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047039/zpapanik@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	Φαμίσης Κωνσταντίνος		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
• Διδάσκει ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική	2.9
• Αναλύει έναν αγώνα ποδοσφαίρου (scouting) γράφοντας την ανάλογη αναφορά (report)	3.2
• Εφαρμόζει τις γνώσεις τους στην πράξη	1.6, 2.1
• Σχεδιάζει και να υλοποιεί ένα αθλητικό γεγονός	5.1
• Σχεδιάζει ένα ετήσιο πλάνο προπόνησης και να εφαρμόζει, αξιολογεί και καθοδηγεί προγράμματα ανάπτυξης της δύναμης, της κινητικότητας, της ταχύτητας και της αντοχής	2.1, 3.3
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li><li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>• Ικανότητας συνεργασίας</li><li>• Ηγετικής ικανότητας</li><li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li></ul>

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"><li>• Ποδόσφαιρο και αθλητικές επιστήμες: Προπονητική. Αθλητική ψυχολογία. Ποδοσφαιρική μάθηση.</li><li>• Οργάνωση - Διοίκηση ακαδημιών.</li><li>• Εργοφυσιολογία - Εργομετρία και ποδόσφαιρο, πηγές ενέργειας.</li><li>• Κινητική ανάπτυξη.</li><li>• Μεθοδολογία διδακτική τεχνικής - τακτικής ποδοσφαίρου.</li><li>• Sports marketing.</li><li>• Μέτρηση και αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης (ποδοσφαίριση test τεχνικής - τακτικής -</li></ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- φυσικής κατάστασης).
- Ιστορία του ποδοσφαίρου

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, στο γήπεδο, στο γυμναστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>		
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	104
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	50
	Πρακτική άσκηση	60
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	86
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Γραπτές εξετάσεις (35%)</p> <p>II. Δοκιμασίες ποδοσφαιρικών επιδεξιοτήτων (35%)</p> <p>III. Αθλητική απόδοση (τεστ φυσικής κατάστασης, καταγραφή απόδοσης) (20%)</p> <p>IV. Συμμετοχή του φοιτητή (10%)</p>	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 William, M.J. (1986). Applied sport psychology CA: Mayfield Publishing Company.  
 Aruheim, D.D. (1985). Modern Principles of Athletic Training U.S.A.: Times Mirror/Mosby college Publishing.  
 Gallery, S. (1991). Soccer:Technique-Tactics-Training.Hong Kong: The Growood Press Ltd.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:  
 Journal of sports science  
 European journal of sports science  
 Journal of strength and conditioning research  
 International journal of sports science and coaching

-Ηλεκτρονικές πηγές:  
[www.uefa.com](http://www.uefa.com)  
[www.fifa.com](http://www.fifa.com)

## ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ II

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΕ01001	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	7 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ II		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047060/spats@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων που απαιτείται στην πετοσφαίριση . Έχει την ικανότητα αυτόνομης εργασίας ώστε να διδάξει ικανοποιητικά την Πετοσφαίριση κυρίως τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής, ως προπονητές σε Συλλόγους και ως ΚΦΑ στα σχολεία</li> </ul>	3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει πολλά για τις βασικές κινητικές δεξιότητες (π.χ. δεξιότητες μετακίνησης, δεξιότητες χειρισμού μπάλας κτλ) της πετοσφαίρισης και μπορεί να τα διδάξει αποτελεσματικά</li> </ul>	2.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Μπορεί να οργανώσει και να διδάξει με ασφάλεια, έτσι ώστε οι ασκούμενοι να μην είναι πιθανό να τραυματιστούν, να διδάξει τους μαθητές/αθλητές να σέβονται ο ένας τον άλλον και να συνεργάζονται μεταξύ τους</li> </ul>	2.1, 3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Μπορεί να εξηγήσει και να κάνει επίδειξη μιας δεξιότητας/άσκησης, έτσι ώστε όλοι να καταλαβαίνουν τι πρέπει να κάνουν και μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσει σαφή σημεία-κλειδιά που βοηθούν τους μαθητές ή αθλητές να θυμούνται και να κατανοούν πώς να κάνουν μια δεξιότητα σωστά</li> </ul>	
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις</li> <li>Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας</li> <li>Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>Ικανότητες διαχείρισης σχεδίων εργασίας</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> </ul>

(πρότζεκτ)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιχειρηματικό πνεύμα</li> <li>• Επιθυμία για επιτυχία</li> </ul>	

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προπόνηση τεχνικής - Προπόνηση της τεχνικής με τακτικά στοιχεία</li> <li>• Σύνδεση δεξιοτήτων για βελτίωση τεχνικές και τακτικής</li> <li>• Μεθοδολογία ομαδικής τακτικής</li> <li>• Ατομική τακτική της επίθεσης</li> <li>• Υποδοχή της μπάλας μετά από σερβίς</li> <li>• Σύνδεση δεξιοτήτων τεχνικής μεταξύ πασαδόρου και επιθετικού</li> <li>• Επιθετική κάλυψη</li> <li>• Μεθοδολογία ομαδικής τακτικής της επίθεσης</li> <li>• Ομαδική προπόνηση άμυνας στην επιθετική ζώνη</li> <li>• Προπόνηση ομαδικής τακτικής μπλοκ και άμυνας</li> <li>• Προπόνηση της επίθεσης</li> <li>• Οργάνωση ενός σχολικού πρωταθλήματος</li> <li>• Προπόνηση στην αντεπίθεση</li> <li>• Οργάνωση ενός κανονικού πρωταθλήματος</li> <li>• Προαγωνιστική προπόνηση - Προπόνηση φυσικής κατάστασης</li> <li>• Προπόνηση με βάρη στην Πετοσφαίριση</li> <li>• Πετοσφαίριση παραλίας</li> <li>• Ψυχολογικές τεχνικές προπόνησης στην Πετοσφαίριση</li> <li>• Κοουτσάρισμα στον αγώνα, Αξιολόγηση της τεχνικής και φυσικής κατάστασης</li> <li>• Οργάνωση ενός πρωταθλήματος μίνι Βόλεϊ</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη και στο γήπεδο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>		
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	90
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	184
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Εξετάσεις 70% (πράξη 40% και θεωρία 30%) II. Εργασίες 20% (1 εργασία, Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας στο Τμήμα με τη μορφή προπόνησης) III. Συμμετοχή 10%	

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<p>-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:</p> <p>Kenny, B., and Gregory, C. (2006). Volleyball: Steps to Success. Human Kinetics Publishers.</p> <p>Ζέτου, Ε. &amp; Κασαμπάλης, Θ. (2006). Πετοσφαίριση. Αθήνα: Τελέθριον .</p> <p>Μπεργελές Ν. (1993). Προπονητική Πετοσφαίρισης. Αθήνα.</p> <p>Πατσιαούρας, Α., 2015. Η προπονητική της πετοσφαίρισης. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα:Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Διαθέσιμο στο: <a href="http://hdl.handle.net/11419/3231">http://hdl.handle.net/11419/3231</a></p> <p>-Ηλεκτρονικές πηγές:</p> <p><a href="http://www.fivb.com">www.fivb.com</a></p> <p><a href="http://www.cev.lu">www.cev.lu</a></p> <p><a href="http://www.volleyball.gr">www.volleyball.gr</a></p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ II

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΕ0802	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	7 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ II		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Ανάπτυξης Δεξιοτήτων		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ I		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA238		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047047/ifatouros@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΤΣΙΜΕΑΣ		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να γνωρίζει:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• πως να συνθέτουν τα περιεχόμενα μίας προπονητικής μονάδας.</li> </ul>	2.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• πως να συνθέτουν-σχεδιάζουν ένα ολοκληρωμένο προπονητικό πρόγραμμα σε βάθος μικρόκυκλου, μεσόκυκλου και μακρόκυκλου για διαφορετικές περιπτώσεις ασκουμένων.</li> </ul>	2.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• πως να συνθέτουν-σχεδιάζουν ένα ολοκληρωμένο προπονητικό πρόγραμμα για άτομα που επιστρέφουν μετά από ένα τραυματισμό και μία περίοδο αποκατάστασης.</li> </ul>	2.1, 2.4, 2.6
<ul style="list-style-type: none"> <li>• πως να συνθέτουν-σχεδιάζουν ένα ολοκληρωμένο προπονητικό πρόγραμμα για παιδιά και εφήβους.</li> </ul>	2.1, 2.4, 2.6, 4.3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• πως να χρησιμοποιούν τα σύγχρονα τεχνολογικά μέσα για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης.</li> </ul>	2.5
<ul style="list-style-type: none"> <li>• πως να οργανώνουν ένα σύγχρονο γυμναστήριο.</li> </ul>	2.3, 2.7
<ul style="list-style-type: none"> <li>• πως να χρησιμοποιούν ψυχολογικές προσεγγίσεις για να αυξήσουν το κίνητρο συμμετοχής στην προπόνηση φυσικής κατάστασης.</li> </ul>	4.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• διάφορα θέματα που αφορούν το επάγγελμα του προπονητή φυσικής κατάστασης.</li> </ul>	4.1, 5.1, 5.2
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης</li> <li>• Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</li> <li>• Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών</li> <li>• Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη</li> </ul>

<p>ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>• Ικανότητα αυτόνομης εργασίας</li> <li>• Ενδιαφέρον για ποιότητα</li> </ul>	<p>διδασκαλία/πράξη</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Έχω καλή κατανόηση των εννοιών των επιστημών της άσκησης (φυσιολογία της άσκησης, βιομηχανική, κινητική μάθηση και αθλητική ψυχολογία), και μπορώ να τα εφαρμόσω στην πράξη</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οργάνωση της προπόνησης.</li> <li>• Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης σε επίπεδο μικρόκυκλου, μεσόκυκλου και μακρόκυκλου.</li> <li>• Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης για παιδιά κι εφήβους.</li> <li>• Σχεδιασμός, προγράμματος άσκησης για άτομα που επιστρέφουν μετά από τραυματισμό.</li> <li>• Η τεχνολογία που χρησιμοποιείται για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης.</li> <li>• Η οργάνωση του γυμναστηρίου.</li> <li>• Η δημιουργία κινήτρων για βελτίωση της προπόνησης φυσικής κατάστασης μέσω ψυχολογικών προσεγγίσεων.</li> <li>• Το επάγγελμα του προπονητή φυσικής κατάστασης.</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην αίθουσα διδασκαλίας, στο γυμναστήριο, στο γήπεδο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class Χρήση ειδικών λογισμικών εφαρμογών για την αξιολόγηση της τεχνικής. Χρήση πολυμέσων	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	84
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	50
	Ομαδικές εργασίες	50
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	84
	Παρουσιάσεις	32
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Γραπτή τελική εξέταση (20%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης</li> </ul> <p>II. Ατομικές εργασίες (20%)</p> <p>III. Ομαδικές εργασίες (20%)</p> <p>IV. Παρουσιάσεις (10%)</p> <p>V. Πρακτική τελική εξέταση (30%)</p>	

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Φατούρος Ι. & Χατζηνικολάου Α. (2011). Προπόνηση με Βάρη: Εκτέλεση, Διδασκαλία, Ασφάλεια και Οργάνωση των Ασκήσεων. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα.

Σημειώσεις του διδάσκοντα.

Delavier F. (2009). Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.

Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση, National Strength and Conditioning Association. (2009). Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.

Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης με Αντίσταση των Fleck St. και Kraemer W., Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα, 2006.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Journal of Strength and Conditioning Research

Strength and Conditioning

International Journal of Sport Physiology and Performance.

Journal of Sports Sciences

## ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ II

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΕ00222	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	7 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ II		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA235		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΚΟΜΟΥΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	24310-47027		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
• Διδάσκει επιθετική και αμυντική τακτική,	2.9
• Αναλύει έναν αγώνα αντισφαίρισης (scouting) γράφοντας την ανάλογη αναφορά (report),	3.2
• Εφαρμόζει τις γνώσεις τους στην πράξη,	1.6, 2.1
• Σχεδιάζει και να υλοποιεί ένα αθλητικό γεγονός,	5.1
• Σχεδιάζει ένα ετήσιο πλάνο προπόνησης και να εφαρμόζει, αξιολογεί και καθοδηγεί προγράμματα ανάπτυξης της δύναμης, της κινητικότητας, της ταχύτητας και της αντοχής.	2.1, 3.3
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> </ul>

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι βασικές αγωνιστικές καταστάσεις</li> <li>• Βασικές τακτικές για καινούργιους παίκτες.</li> <li>• Διαφοροποίηση</li> <li>• Στόχοι τακτικής στο Σερβίς (Ακρίβεια, μετακίνηση αντιπάλου, διατήρηση καλής θέσης ισορροπίας, χρησιμοποίηση προσωπικών όπλων, εκμετάλλευση αδυναμιών αντιπάλου)</li> <li>• Στόχοι τακτικής στα κτυπήματα εδάφους (ακρίβεια, μετακίνηση του αντιπάλου, διατήρηση καλής θέσης ισορροπίας, χρησιμοποίηση προσωπικών όπλων, εκμετάλλευση αδυναμιών</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<ul style="list-style-type: none"> <li>• αντιπάλου)</li> <li>• Εκμετάλλευση ρηχής μπάλας</li> <li>• Συναγωνιστικές και ανταγωνιστικές ασκήσεις και δραστηριότητες</li> <li>• Τακτική διπλού (επιλογή συμπαίκτη και θέσης στο γήπεδο, συνεργασία μεταξύ συμπαίκτων, σχηματισμός ένας μπρος-ένας πίσω, σχηματισμός δύο πίσω, αυστραλιανός σχηματισμός)</li> <li>• Εξωτερικοί παράγοντες (επιφάνειες, καιρικές συνθήκες)</li> <li>• Ανάλυση αγώνα (Scouting)</li> <li>• Διδασκαλία δεξιοτήτων</li> <li>• Αθλητικό γεγονός (εσωτερικό τουρνουά )</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, στο γήπεδο και στο γυμναστήριο.	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class.	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	78
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	40
	Ομαδική Εργασία.	40
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	30
	Πρακτική εξάσκηση	52
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	60
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης</li> <li>- Ερωτήσεις συμπλήρωσης – αντιστοίχισης</li> </ul> II. Εργασίες (30%) III. Παρουσίαση Εργασιών (20%)

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:  
 European Journal of Sports Sciences.  
 Journal of Science and Medicine in Sport.  
 Journal of Sports Science and Medicine.  
 Journal of Sports Sciences.  
 Journal of Strength and Conditioning Research.  
 Strength and Conditioning Journal.  
 Medicine and Science in Sports and Exercise

-Προτεινόμενες ιστοσελίδες για πληροφόρηση:  
[www.itftennis.com](http://www.itftennis.com)  
 i-coach

# ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ II

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕ0902	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	7 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ II		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Θεωρητικό και Πρακτικό που στηρίζεται κυρίως στη βιωματική γνώση		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί I		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	Όχι		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Γιάννης Δήμας		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047060/jdimas@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Κατανοεί και να εκτελεί όλο το εύρος των βασικών ρυθμοκινητικών δεξιοτήτων των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών. II</li> </ul>	1.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Κατανοεί και να αποτυπώνει ολοκληρωμένη άποψη για την αξία του ρυθμού στη φύση στη ζωή, στον άνθρωπο, στη φυσική Αγωγή, στο χορό. II</li> </ul>	1.4
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επίσης να γνωρίζει όλα τα ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία του κάθε χορού με βάση το γεωγραφικό διαμέρισμα και την πολιτισμική κοινότητα απ' όπου προέρχεται ο συγκεκριμένος χορός. II</li> </ul>	1.5
<ul style="list-style-type: none"> <li>Διδάξει χορούς από όλες τις πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού, σε εκπαιδευτικό επίπεδο: Σχολείου Δημοτικό - Γυμνάσιο - Λύκειο - Γυμναστήρια - Σχολές χορών - Πολιτιστικά κέντρα - Πολιτιστικούς Συλλόγους - Ελληνικές κοινότητες του εξωτερικού και στους πρωτοετείς φοιτητές του ΤΕΦΑΑ.</li> </ul>	2.6 2.8
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επίσης να διδάξει τους χορούς με βάση τις ρυθμοκινητικές δομές, σε ειδικούς πληθυσμούς προσφέροντας χαρά, άσκηση και κυρίως επικοινωνία, με στόχο την σύνδεση αυτών των ατόμων με τη κοινωνία. II</li> </ul>	3.2 3.5
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επικοινωνούν με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία.</li> </ul>	4.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επιδεικνύουν δεξιότητες που σχετίζονται με την κατάρτιση προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης, άσκησης για ειδικούς πληθυσμούς, άσκηση σε ένα εύρος ηλικιών, καθώς και πεδίων εφαρμογής</li> </ul>	4.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Συμμετέχουν σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη</li> </ul>	4.3
	5.1
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης των ρυθμικών και κινητικών δεξιοτήτων του χορού.</li> <li>• Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη.</li> <li>• Ομαδική δουλειά - Ικανότητα συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων.</li> <li>• Εκτίμηση της διαφορετικότητας και της πολυπολιτισμικότητας.</li> <li>• Ηγετικής ικανότητας.</li> <li>• Ικανότητα εργασίας σε διεθνές περιβάλλον</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Κατανόηση κουλτούρας και συνηθειών των άλλων</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στην έννοια και την φιλοσοφία των ελληνικών παραδοσιακών χορών, σήμερα.</li> <li>• Ο χορός στη παράδοση του ελληνισμού διαχρονικά. II</li> <li>• Ρυθμολογική ανάλυση μουσικών μέτρων. II</li> <li>• Προσέγγιση του χορού ερευνητικά-επιστημονικά, ξεκινώντας από την παραδοχή ότι δεν πρόκειται για μια μνημονική στείρα διαδικασία βημάτων και κινήσεων. II</li> <li>• Διδασκαλία 65 - 80 χορών από τα γεωγραφικά διαμερίσματα και συγκεκριμένες πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού. II</li> <li>• Πλήρη ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία των διδαχθέντων χορών. II</li> <li>• Έρευνα - Ποιοτική μέθοδος - Επιτόπια καταγραφή.</li> <li>• Σεμιναριακά μαθήματα χορών από επισκέπτες εισηγητές. II</li> <li>• Μορφολογία και πλήρη ρυθμοκινητική ανάλυση των διδασκομένων χορών, σε εξειδικευμένη αριθμητική και λεκτική μετρική.</li> <li>• Μέθοδοι πρακτικής άσκησης για χορευτική ευχέρεια.</li> <li>• Μέθοδοι πρακτικής άσκησης για διδακτική ευχέρεια.</li> <li>• Εισαγωγή στην οργάνωση πολιτιστικών - χορευτικών εκδηλώσεων.</li> <li>• Εκπαιδευτικές εκδρομές με σκοπό την επιτόπια έρευνα και 'συμμετοχική' παρακολούθηση λαϊκών δρώμενων.</li> <li>• Εισαγωγή στη φιλοσοφία δημιουργίας πολιτισμού με επίκεντρο τις γνώσεις τους και την νέα γενιά, στο κάθε σήμερα.</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, αίθουσα χορών και στην αίθουσα θεωρητικών διαλέξεων	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Θεωρία	80
	Ασκήσεις Πράξης και θεωρίας που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών, σε φροντιστηριακό επίπεδο	30
	Πρακτική άσκηση	100
	Εκπαιδευτικές εκδρομές για επιτόπια μελέτη και καταγραφή	50
	Σεμινάρια από διαφορετικούς εισηγητές	40
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>

<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>Τελική εξέταση δια ζώσης.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Προφορική</li> <li>2. Πρακτική</li> <li>3. Εργασία γραπτή με πρακτική παρουσίαση.</li> </ol> <p>Συνδυασμός πράξης και θεωρίας, με βάση την διδαχθείσα ύλη, σε μικρές ομάδες μέχρι έξι φοιτητές.</p>
----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- Δήμας, Ι., (2016). Πίνακας συντομευμένων-κωδικοποιημένων στοιχείων διδακτικής των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών, σήμερα. Σημειώσεις για τους φοιτητές.
- Δήμας, Ι., Ιακωβάκη, Δ. (2003). "Εν αρχή είν ο ρυθμός" Ρυθμική και χορευτική αγωγή του παραδοσιακού χορού στην νηπιακή και παιδική ηλικία.
- Δήμας, Ι. (1987). Ο χορός ως κοινωνιολογικό φαινόμενο και ως μέσο εκπαίδευσης στη Α/θμια εκπ/ση. Πρακτικά 1ου Παγκόσμιου συνέδριου για το χορό.
- Πραντζίδης, Γ., (2004). Ο χορός στην ελληνική παράδοση και η διδασκαλία του, Έκδοση: Δήμος Πραντζίδης.
- Βασίλης Καρφής, Μαρία Ζιάκα (2009). Ο Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός στην Εκπαίδευση. Έκδοση: Βιβλιοδιάπλους.
- Νικόλαος Γ. Βαβρίτσας (2008). Παραδοσιακοί χοροί και η διδασκαλία τους. Έκδοση: Γεώργιος Βαβρίτσας.
- Ελευθερία Γκαρτζονίκα (2012). Ο παραδοσιακός χορός στην Εκπαίδευση. Ιστορική αναδρομή και σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις. Έκδοση: Πεδίο Α.Ε.
- Cowan, J. (1998). Η πολιτική του σώματος. Χορός και κοινωνικότητα στη Βόρειο Ελλάδα.
- Δήμας, Η., (1988). Η χορευτική παράδοση της ηπείρου. Αθήνα. Έκδοση ιδίου.
- Νιτσιάκος, Β. (1994). 'Εισαγωγή' στο Χορός και Κοινωνία. Κόνιτσα: Πνευματικό κέντρο Δήμου Κόνιτσας: 9-14.
- Βασιλική Τυροβολά (1996). Ελληνικοί παραδοσιακοί χορευτικοί ρυθμοί. Έκδοση: Gutenberg
- Λουτζάκη, Ρ., (1992). Για μια ανθρωπολογία του χορού. Εθνογραφικά (8): 11-16.
- Κυριακίδου-Νέστορος, (1978). Η θεωρία της ελληνικής λαογραφίας. Αθήνα, Εταιρεία Νεοελληνικών Σπουδών.
- Kaerpler, A., (1992). Σκέψεις για τη θεωρία και τη μεθοδολογία της ανθρωπολογικής μελέτης του χορού και των συστημάτων της ανθρώπινης κίνησης. Εθνογραφικά (8): 17-25. Ναύπλιο: Πελοποννησιακό Λαογραφικό ίδρυμα.
- Μαυροβουνιώτης, Φ., Αργυριάδου, Ε. (1999). Οδηγίες έρευνας για την καταγραφή του παραδοσιακού χορού. Πρακτικά 1ου Πανελληνίου συνεδρίου ΤΕΦΑΑ Σερρών και Δήμος Σερρών: 39-47.
- ΔΟΛΤ (Διεθνής Οργάνωση Λαϊκής Τέχνης)., Πρακτικά όλων των συνεδρίων για το χορό. Έκδόσεις "Τρόπος Ζωής" και Σωματείο Δόρα Στράτου, Αθήνα.
- Ράφτης (1995). Η Εγκυκλοπαίδεια του Ελληνικού χορού. Αθήνα, Δόρα Στράτου
- Μπαζιάνας Ν. (1997). Για την Λαϊκή Μουσικά μας Παράδοση. Εκδόσεις Τυποθήτω.
- Selma Jeanne Cohen (editor), (1998), International Encyclopaedia of Dance: a project of dance perspectives. Oxford and New York: Oxford University Press

## ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ II

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΕ1202	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	7 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ II		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA115		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Κοκαρίδας Δημήτριος		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047008/dkokar@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επιδεικνύει δεξιότητες που σχετίζονται με την κατάρτιση προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης, άσκησης για ειδικούς πληθυσμούς, άσκηση σε ένα εύρος ηλικιών, καθώς και πεδίων εφαρμογής</li> </ul>	2.6.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Σχεδιάζει και να εφαρμόζει βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα σχέδια άσκησης σε μια ποικιλία πεδίων εφαρμογής, ευθυγραμμισμένος/η με τους σκοπούς που θέτει.</li> </ul>	2.1.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Σχεδιάζει και να προσαρμόζει τις οδηγίες με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες, προσθέτοντας ειδικές εγκαταστάσεις ή/και τροποποιήσεις, ώστε να ανταποκρίνονται στις ιδιαιτερότητες των μαθητών/αθλούμενων/αθλητών.</li> </ul>	2.4.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον.</li> </ul>	2.7.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εφαρμόζει στρατηγικές οι οποίες βοηθούν τα άτομα να επιδεικνύουν συμπεριφορές προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας</li> </ul>	2.8.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εφαρμόζει με τρόπο αποτελεσματικό επιδείξεις και είδη ανατροφοδότησης, επιχειρώντας να συνδέσει έννοιες της επιστήμης με τις κατάλληλες μαθησιακές εμπειρίες.</li> </ul>	2.9.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επιλέγει και να δημιουργεί τις κατάλληλες μεθόδους αξιολόγησης οι οποίες θα μετρούν αποτελεσματικά την επίτευξη των στόχων που θέτονται κάθε φορά</li> </ul>	3.1.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αναλύει και να διορθώνει σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης</li> </ul>	3.2.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αιτιολογεί τον τρόπο διδασκαλίας και να κινηθεί κριτικά προκειμένου να εφαρμόσει αλλαγές στον τρόπο διδασκαλίας, στη μαθησιακή διαδικασία ή/και στους σχετικούς στόχους και αποφάσεις</li> </ul>	3.5.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί την κατάλληλη μέθοδο αξιολόγησης ώστε να αξιολογεί τη μάθηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τη διδασκαλία</li> </ul>	3.6.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία</li> </ul>	4.1.

<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων</li> </ul>	4.2.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη</li> </ul>	5.1.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Επιδεικνύει συμπεριφορές οι οποίες συνάδουν με την επαγγελματική ηθική δεοντολογία υψηλά εξειδικευμένων επαγγελματιών σε όποιο εργασιακό χώρο κι αν δοκιμαστεί.</li> </ul>	5.2.
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> <li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>Τραυματισμοί Εγκεφάλου – Εγκεφαλικό Επεισόδιο</li> <li>Πολιομυελίτιδα - Ακρωτηριασμοί</li> <li>Τραυματισμοί νωτιαίου μυελού</li> <li>Εγκεφαλική παράλυση</li> <li>Εγκεφαλική παράλυση και φυσική αγωγή</li> <li>Σκλήρυνση κατά πλάκας – Λοιμώδης Πολυνευρίτιδα</li> <li>Μυασθένεια Gravis – Μυϊκή Δυστροφία</li> <li>Αταξία Friedreich, Μυϊκή Ατροφία</li> <li>Δισχιδής Ράχη, Κυστική Ίνωση</li> <li>Νόσος Alzheimer – Νόσος Parkinson</li> <li>Διαταραχές Αισθητηρίων</li> <li>Άσκηση σε άτομα με ψυχικές νόσους</li> <li>Θεραπευτική κολύμβηση</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, σε ειδικό σχολείο και ΕΕΕΕΚ, σε ψυχιατρική κλινική, σε κέντρα αποκατάστασης, σε συλλόγους και αθλητικές ομάδες ΑμεΑ.	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<i>Δραστηριότητα</i>	<i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i>
	Διαλέξεις	26
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	26
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	26
	Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου	30
	Πρακτική άσκηση	140

	Αυτοτελής Μελέτη	52
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής για τη συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</p> <p>II. Αξιολόγηση συμμετοχής και απόδοσης στην πρακτική άσκηση της ειδικότητας (40%)</p>	

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- Αγγελοπούλου – Σακαντάμη, Ν. (2004). Ειδική Αγωγή: αναπτυξιακές διαταραχές και χρόνιες μειονεξίες. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.
- Κοκαρίδας, Δ. (2010). Άσκηση και αναπηρία: εξατομίκευση, προσαρμογές και προοπτικές ένταξης. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.
- Κοκαρίδας, Δ., & Περκος, Σ. (2005). Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.
- Gallahue, L.D. (2002). Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά Παιδιά. Μετ. Ευαγγελινού Χρ. & Παππά Α. University Studio Press. Θεσσαλονίκη.
- Rouse, P. (2015). Η ένταξη των μαθητών με αναπηρία στη φυσική αγωγή: φυσική κατάσταση, κινητικές και κοινωνικές δεξιότητες για όλους τους μαθητές. Μετ. Σκορδίλης Εμ. Αθήνα: Πεδίο.
- Sherrill, C. (2004). Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan (6th Ed). Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- Winnick, J. (Ed.) (2000). Adapted physical education and sport. Champaign, IL: Human Kinetics.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Adapted Physical Activity Quarterly (APAQ)  
Palaestra

-Ηλεκτρονικές πηγές:

[www.pe.uth.gr/efa](http://www.pe.uth.gr/efa)  
[www.ncpad.org](http://www.ncpad.org)



## ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΌΛΟΥΣ II

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΕ2032	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	7 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΌΛΟΥΣ II		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA180		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΟΛΛΑΤΟΥ ΕΛΙΖΑΝΑ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047068/ epolatou@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	ΚΑΡΑΔΗΜΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Κατέχει την ικανότητα δημιουργίας και πρακτικής εφαρμογής μιας χορογραφικής σύνθεσης, ατομικής ή ομαδικής με πρωτότυπους και καινοτόμους κινητικούς συνδυασμούς, αναφορικά με τα στοιχεία: του χώρου, του χρόνου, της δυναμικής και των σχέσεων μεταξύ των μελών μιας ομάδας</li> </ul>	1.1, 2α, 2.4, 3.2, 4.3
<ul style="list-style-type: none"> <li>Οργανώσει ,να προγραμματίσει προπονητικά, και να διδάξει μια τάξη αερόβιου χορού μεσαίου –προχωρημένου επιπέδου.</li> </ul>	1.5, 4.3, 2β
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εκπαιδεύσει τους ασκούμενους στη βασική τεχνική χρήσης φορητών οργάνων γυμναστικής, στη ρυθμική- μουσική απόδοση των κινητικών συνδυασμών που προκύπτουν με τα όργανα αυτά , καθώς και στην εξατομικευμένη σύνθεση ρυθμικού-κινητικού προγράμματος με τις κατάλληλες ρυθμικές αξίες που αποδίδεται η κάθε κίνηση.</li> </ul>	2.4, 2.7, 2.8, 3.2
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης</li> <li>• Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</li> <li>• Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών</li> <li>• Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις</li> <li>• Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Επίλυση προβλημάτων</li> <li>• Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Ικανότητα για τη διδασκαλία/πράξη</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εκτίμηση της διαφορετικότητας και της πολυπολιτισμικότητας</li> <li>• Ικανότητα εργασίας σε διεθνές περιβάλλον</li> <li>• Κατανόηση κουλτούρας και συνηθειών των άλλων</li> </ul>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κινητικά στοιχεία και ασκήσεις που συνθέτουν μια χορογραφία με βάση τους εξής άξονες: το χώρο (προσωπικός/γενικός)</li> <li>• το χρόνο (γρήγορα/αργά)</li> <li>• τη δυναμική (απότομα/με ροή)</li> <li>• τις σχέσεις (ατομικά/ομαδικά)</li> <li>• Προαγωγή της φυσικής κατάστασης μέσω του αερόβιου χορού με κατάλληλο προπονητικό σχεδιασμό</li> <li>• Διδακτική σύνθετων ασκήσεων και χορογραφιών προχωρημένου επιπέδου</li> <li>• Επιλογή, σύνθεση και προσαρμογή της μουσικής (μέσω ειδικών ψηφιακών εφαρμογών), ανάλογη του επιπέδου, της ηλικίας και των προτιμήσεων των ασκουμένων</li> <li>• Βασική τεχνική στη χρήση με μπάλα, σχοινάκι, κορδέλα –πανί, στεφάνι με προσαρμοσμένη μουσική</li> <li>• Ρυθμική εκμάθηση και απόδοση κινητικών συνθέσεων με φορητά όργανα</li> <li>• Επιλογή και χρήση προσαρμοσμένης μουσικής στις εκάστοτε ανάγκες των κινητικών συνθέσεων</li> <li>• Εξατομικευμένη σύνθεση ρυθμικού κινητικού προγράμματος με τις κατάλληλες ρυθμικές αξίες που απαιτούνται κάθε φορά.</li> <li>• Κινητικών συνδυασμοί και συνθέσεις με άλλα φορητά μη γυμναστικά όργανα</li> <li>• Παρουσιάσεις εργασιών</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην γυμναστήριο και στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Πρακτική εφαρμογή και διαλέξεις	78
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	122
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	100
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (30%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης</li> </ul> II. Πρακτική εξέταση (50%) III. Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας (20%)	

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- Πολυμενοπούλου Κ. Καραδήμου Κ. Πολλάτου Ε. (2008). Ρυθμικές Ασκήσεις στη Φυσική Αγωγή. Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα.
- Μπουρνέλλη Νίτσα (2006). Κινητική Δημιουργικότητα. Αθήνα (αυτοέκδοση)
- Σαβράμη Κάτια (1990). Κινησιογραφικά. Αθήνα (αυτοέκδοση)
- Gough Marion (2008). Γνωριμία με το χορό (μετάφραση- επιμέλεια Κάτια Σαβράμη). Εκδόσεις Dyan, Αθήνα
- Schrader Constance (2005). A Sense of Dance. Human Kinetics
- Zimmer Renate (2007). Εγχειρίδιο ψυχοκινητικής. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα
- Zimmer Renate (2007). Εγχειρίδιο κινητικής αγωγής. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα
- Ρέτσιου Στέλλα (2011). Εξερευνώντας τη μουσική κ την κίνηση. Εκδόσεις Ξιφαράς, Αθήνα
- Palmer Heather (2017). Διδάσκοντας ρυθμική γυμναστική. Εκδόσεις University Studio Press, Θεσ/κη
- C.H. Corbin, R. Lindsay, G. Welk. (2001) Άσκηση, Ευρωστία, Υγεία. (Concepts of Physical Fitness-Active life style for wellness) Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα.
- Jan Galen Bishop.(2007) Fitness through Aerobics(Φυσική Κατάσταση μέσω του Αερόμπικ). Τελέθριον, Αθήνα
- ACSM (2011). Positionstand :Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Car-diorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise.

-Ηλεκτρονικές πηγές:

[http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2011/07000/Quantity\\_and\\_Quality\\_of\\_Exercise\\_for\\_Developing.26.aspx](http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2011/07000/Quantity_and_Quality_of_Exercise_for_Developing.26.aspx)

## ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ II

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>		<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	7 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ II		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΚΟΥΣΤΕΛΙΟΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047006/akoustel@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Περιγράφει και να εφαρμόζουν έννοιες της διοίκησης ανθρώπινων πόρων</li> </ul>	1.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργούν και να διατηρούν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον</li> </ul>	2.7
<ul style="list-style-type: none"> <li>Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη</li> </ul>	5.1
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> </ul>

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>Ανθρώπινοι πόροι</li> <li>Λειτουργίες της διοίκησης ανθρώπινων πόρων</li> <li>Προγραμματισμός ανθρώπινων πόρων</li> <li>Προσέλκυση – επιλογή προσωπικού</li> <li>Αξιολόγηση προσωπικού</li> <li>Στρατηγικός σχεδιασμός</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Επιχειρηματικά σχέδιο
- Νομικά θέματα του αθλητισμού
- Οικονομικά θέματα του αθλητισμού

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, στο εργαστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	78
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	42
	Εκπαιδευτική εκδρομή	10
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	40
	Αυτοτελής Μελέτη	130
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ερωτήσεις ανάλυσης</li> </ul> II. Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας (40%)

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 Chelladurai, P. (2005). Human Resource Management in Sport and Recreation. Human Kinetics.  
 Pedersen, P.& Thibault, L. (2014). Contemporary Sport Management.(5th ed). Human Kinetics.  
 Παπαλεξανδρή, Ν. & Μπουραντάς, Δ. (2003). Διοίκηση Ανθρώπινων Πόρων. Εκδόσεις Γ. Μπένου.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:  
 Journal of Sport Management  
 Sport management Review

-Ηλεκτρονικές πηγές:  
[www.elleda.gr](http://www.elleda.gr)

# ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΨΥΧΗ. ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ, ΓΙΟΓΚΑ-ΠΙΛΑΤΕΣ II

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΕ 2042	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	7 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΨΥΧΗ II : ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ, ΓΙΟΓΚΑ-ΠΙΛΑΤΕΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	6		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	12		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής & Μάθημα με άσκηση υπαίθρου		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ ΑΓΛΑΪΑ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	6944334681/aglazaf@hotmail.com		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
• Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων	1,1
• Χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον	2,7
• Αναλύει και να διορθώνει σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης	3,2
• Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων	4,2
• Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη	5,1
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας &amp; ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Ηγετικής ικανότητας</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <p>Υπαίθριες Δραστηριότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να σχεδιάζει, να οργανώνει και να καθοδηγεί, ένα ημερήσιο σύνθετο πρόγραμμα υπαίθριων δραστηριοτήτων (Προσανατολισμός, Ορειβατικό Ποδήλατο, Κανό στη λίμνη) για ομάδες συμμετεχόντων με διαφορετική ηλικία (παιδιά, νέοι, ενήλικες) με στόχο την ικανοποίηση και την ασφάλεια των συμμετεχόντων</li> <li>• Να γνωρίζει μεθόδους αξιολόγησης του προγράμματος</li> </ul> <p>Χιονοδρομία</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να διδάσκει τη βασική τεχνική χιονοδρομίας</li> </ul>

εργασίας (πρότζεκτ)	<p>κατάβασης</p> <p>Yoga</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να γνωρίζει θεωρητικά τις βασικές αρχές και τους κανόνες εκτέλεσης προγραμμάτων Yoga. Να έχει ολοκληρώσει ένα κύκλο μαθημάτων ως ασκούμενος για 3 μήνες τουλάχιστον. Να εκτελεί μια «κινητική ρουτίνα» διάρκειας τουλάχιστον 30 λεπτών</li> <li>• Να σχεδιάζει, οργανώνει και καθοδηγεί ένα πρόγραμμα Yoga σε μια ομάδα ατόμων.</li> </ul> <p>-----</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να είναι ενήμερος για τα συστήματα και οργανισμούς εκπαίδευσης συνοδών Κινητικής Αναψυχής σε ελληνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο</li> </ul>
---------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κινητική Αναψυχή: Ηγεσία, Risk management, Αξιολόγηση προγραμμάτων</li> <li>• ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ: Σχεδιασμός, Οργάνωση, Υλοποίηση προγραμμάτων, Προσανατολισμός, Ορειβατικό Ποδήλατο, Κανό στη λίμνη. Αγωγή Υπαίθρου (Outdoor Education) Επίδραση Υπαίθριων Δραστηριοτήτων στο Περιβάλλον. Μάνατζμεντ ακτών &amp; δασών</li> <li>• ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ: Διδασκαλία Βασικής Τεχνικής</li> <li>• Yoga Ιστορία, Φιλοσοφία, Οφέλη Yoga. Βασικό ασκησιολόγιο, Βασικές αρχές και κανόνες εκτέλεσης προγραμμάτων Yoga), Ολοκλήρωση ενός κύκλου πρακτικών μαθημάτων για 2 τουλάχιστον μήνες, Οργάνωση και εκτέλεση μιας «κινητικής ρουτίνας» προγράμματος Yoga διάρκειας τουλάχιστον 30 λεπτών.</li> <li>• Επαγγελματισμός – Ηθική στην αγορά των υπαίθριων δραστηριοτήτων/ χιονοδρομίας/ Yoga-Pilates</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη και στο ανάλογο με την υπαίθρια δραστηριότητα ανοικτό χώρο (χιονοδρομικό κέντρο, δασικό μονοπάτι, λίμνη, ποτάμι, αναρριχητικό πεδίο ή τεχνική πίστα αναρρίχησης κλπ)	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	80
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	20
	Εκπαιδευτική πρακτική άσκηση στο πεδίο διδασκαλίας (Χιονοδρομικό κέντρο, Ορεινός όγκος, Λίμνες, Ποτάμια, κλπ)	100
	Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου	50
	Πρακτική άσκηση	50
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>300</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Παρακολούθηση μαθημάτων (20%)  II. Εργασίες (20%)	

	III. Πρακτικές εξετάσεις (30%)
	IV. Γραπτές εξετάσεις (30%)

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
Κουθούρης Χαρίλαος (2009). Υπαιθριες Δραστηριότητες Αναψυχής – Ακραία Αθλήματα, Μάνατζμεντ Υπηρεσιών / Εκπαίδευση Στελεχών. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.  
Πανεπιστημιακές Σημειώσεις 'Yoga'. Ζαφειρούδη Α.  
Κουθούρης Χαρίλαος (2015). Χιονοδρομία. Πανεπιστημιακές Σημειώσεις, Εκδόσεις Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.  
Μιχάλης Φιλίνης (2009). Οι διδακτικές τεχνικές της Hatha – yoga. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα.

## ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ II



# Η' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα κορμού υποχρεωτικά

## ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ 1010	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	8 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ (ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΩΝ)		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	8		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	10		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	Μαθήματα εξειδίκευσης 6 <sup>ου</sup> εξαμήνου (ανά ειδικότητα)		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	-		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΟΚΑΡΙΔΑΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047008/dkokar@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	Βουτσελάς Β., Γεροδήμος Β., Τσιμέας Π., Χατζηγεωργιάδης Α., Μπλαντή Α., Φαμίσης Κ, Πατσιαούρας Α., Φατούρος Ι., Θεοδωράκης Ι., Κομούτος Ν., Δήμας Ι., Πολλάτου Ε., Καραδήμου Κ., Κουστέλιος Α., Ζαφειρούδη Α., Καρατζαφέρη Χ., Ζήση Β., Τζιαμούρτας Α., Σακκάς Γ.		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Επιλέγει και να δημιουργεί τις κατάλληλες μεθόδους αξιολόγησης οι οποίες θα μετρούν αποτελεσματικά την επίτευξη των στόχων που θέτονται κάθε φορά.</li></ul>	3.1.
<ul style="list-style-type: none"><li>Επιδεικνύει την απαραίτητη διάθεση και συμπεριφορές, προκειμένου να γίνει αποτελεσματικός επαγγελματίας και να συνεχίσει να βελτιώνεται.</li></ul>	5
<ul style="list-style-type: none"><li>Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη.</li></ul>	5.1.
<ul style="list-style-type: none"><li>Επιδεικνύει συμπεριφορές οι οποίες συνάδουν με την επαγγελματική ηθική δεοντολογία υψηλά εξειδικευμένων επαγγελματιών σε όποιο εργασιακό χώρο κι αν δοκιμαστεί.</li></ul>	5.2.
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li><li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>Ικανότητας συνεργασίας</li><li>Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> </ul>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Αρχική επαφή του φοιτητή/τριας με τον αντίστοιχο φορέα που επιθυμεί να κάνει την πρακτική του άσκηση και που είναι αντίστοιχος με την ειδικότητα που ο φοιτητής/τρια έχει επιλέξει, με τη σύμφωνη γνώμη του καθηγητή/τριας της ειδικότητας.
- Υπογραφή σύμβασης εργασίας όπου αναγράφεται το χρονικό διάστημα που ο φοιτητής/τρια πρόκειται να απασχοληθεί στην επιχείρηση.
- Έναρξη της πρακτικής άσκησης για κάθε φοιτητή/τρια ίση με 50 εργάσιμες μέρες, με το χρονικό διάστημα που κάθε φοιτητής απασχολείται να εξαρτάται από τη συχνότητα των ημερών πρακτικής ανά εβδομάδα.
- Τακτική επικοινωνία του καθηγητή ειδικότητας τόσο με τον φοιτητή/τρια όσο και με την επιχείρηση φορέα καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης.
- Ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης με τον κάθε φοιτητή/τρια να προσκομίζει μία σειρά εντύπων με βάση τα οποία αξιολογείται από τον καθηγητή/τρια της ειδικότητας.
- Βαθμολόγηση του φοιτητή/τριας στο συγκεκριμένο μάθημα από τον καθηγητή/τρια της ειδικότητας, βάσει των εντύπων που προσκομίσθηκαν.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Οι χώροι των Φορέων Υποδοχής των φοιτητών	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Χρήση του ηλεκτρονικού κόμβου Πρακτικής Άσκησης Άτλας ( <a href="http://atlas.grnet.gr">atlas.grnet.gr</a> ) και της πλατφόρμας <a href="http://pa.uth.gr">pa.uth.gr</a>	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Πρακτική άσκηση	250
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>250</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>Η αξιολόγηση γίνεται από τον καθηγητή/τρια της εκάστοτε ειδικότητας λαμβάνοντας υπόψιν:</p> <p>I. Την Έκθεση Αποτίμησης της πρακτικής άσκησης συμπληρωμένη από τον/την φοιτητή/τρια στην ηλεκτρονική πλατφόρμα <a href="http://pa.uth.gr">pa.uth.gr</a></p> <p>II. Το Έντυπο Αξιολόγησης της προόδου του φοιτητή/τριας συμπληρωμένο και υπογεγραμμένο από τον Φορέα.</p> <p>III. Τις πληροφορίες που προέκυψαν από την τακτική επικοινωνία του καθηγητή/τριας της ειδικότητας με τον επόπτη του φοιτητή στον αντίστοιχο Φορέα.</p>	

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
Σημειώσεις που δίνονται από τον εκάστοτε καθηγητή/τρια στα πλαίσια της ειδικότητας και διευκολύνουν το έργο του φοιτητή/τριας κατά την πρακτική του άσκηση.

# Η' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα επιλογής

## ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>		<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	8 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA210		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Αθανάσιος Κουστέλιος		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047052/nikdig@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
• Γνωρίζει το αντικείμενο του Αθλητικού Τουρισμού	1α
• Έχει εκπαιδευτεί σε ένα εύρος εννοιών του Αθλητικού Τουρισμού	1β
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li><li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>• Ικανότητας συνεργασίας</li><li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li></ul>

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"><li>• Έννοια – Ορισμοί Αθλητικού Τουρισμού</li><li>• Σύνδεση Αθλητισμού &amp; Τουρισμού</li><li>• Μορφές Εναλλακτικού Τουρισμού</li><li>• Επίδραση Αθλητικών Γεγονότων στον Τουρισμό</li><li>• Υποδομές Αθλητικού Τουρισμού</li><li>• Προπονητικός Τουρισμός</li></ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	20
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	12
	Αυτοτελής Μελέτη	42
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ερωτήσεις ανάλυσης</li> </ul>	

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Σωτηριάδη, Μ. & Φαρσάρη, Ι. (2009).Εναλλακτικές και Ειδικές Μορφές Τουρισμού. Αθήνα:Interbooks.  
 Standeven, J. & DeKnop, P. (1999). Sport Tourism. Human Kinetics.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Journal of Sport Tourism  
 Ηλεκτρονικό Περιοδικό Ελλ.Ε.Δ.Α

-Ηλεκτρονικές πηγές:

www.elleda.gr

# ΙΣΤΟΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ1025	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	8ο
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΙΣΤΟΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>			
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA206		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΠΕΚΙΑΡΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047040/sandrab@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Περιγράφει διαφορές μεταξύ ολυμπιακών αγώνων κλασικής και σύγχρονης εποχής</li></ul>	1.4
<ul style="list-style-type: none"><li>Εμβαθύνει στα αθλητικά δεδομένα του αρχαίου κόσμου και στις αντίστοιχες έννοιες</li></ul>	1.4
<ul style="list-style-type: none"><li>Κατανοεί κοινωνικο-πολιτικούς κλπ παράγοντες που επηρέασαν την εξέλιξη του αθλητισμού</li></ul>	1.4
<ul style="list-style-type: none"><li>Συζητεί κριτικά προβληματικές καταστάσεις του αθλητισμού (πχ ντόπινγκ, εμπορευματοποίηση) υπό το πρίσμα της κοινωνικο-πολιτικής και οικονομικής τους διάστασης</li></ul>	1.4
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li><li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li><li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li></ul>	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"><li>Φυσική αγωγή και αθλητισμός ως παιδεία και πολιτισμός του σώματος</li><li>Φυσική αγωγή στην Αρχαία ελληνική κλασική εποχή</li><li>Αρχαίοι και σύγχρονοι Ολυμπιακοί αγώνες: συγκριτική θεώρηση</li><li>Αθλητική καθημερινότητα: διαχρονική θεώρηση</li><li>Αθλητισμός και πρωταθλητισμός: μια αμφιλεγόμενη σχέση</li><li>Παρουσίαση εργασιών</li></ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class Προβολή οπτικοακουστικού υλικού (αναλύονται ταινίες-ντοκιμαντέρ βάσει ιστορικών/ κοινωνικο-πολιτικών δεδομένων/ προσεγγίσεων) Ανάλυση ντοκουμέντων	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Προετοιμασία παρουσίασης επί επιλεγμένων αθλητικών θεμάτων ιστορικού ενδιαφέροντος	15
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης	15
	Αναβίωση τοπικών αθλητικών παιγνίων και λαογραφική-εθνολογική τους ανάλυση	15
	Αυτοτελής Μελέτη	29
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις ανάπτυξης, κρίσεως και γνώσεως  II. Δημόσια παρουσίαση εργασίας (15%)  III. Γραπτές εργασίες (25%)	

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Αλμπανίδης, Ε. (2004). Ιστορία της άθλησης στον αρχαίο ελληνικό κόσμο. Εκδόσεις Σάλτο.

Γιαννάκης, Θ. (1998). Ιστορία φυσικής αγωγής. Αθήνα.

Γογγάκη, Κ. (2003). Οι αντιλήψεις των αρχαίων Ελλήνων για τον αθλητισμό. Εκδόσεις Τυπωθήτω.

Μουρατίδης, Ι. (2009). Ιστορία φυσικής αγωγής και αθλητισμού του αρχαίου κόσμου. Αθήνα.

Μουρατίδης, Ι. (2008). Εισαγωγή στην Ολυμπιακή Παιδεία. Εκδόσεις Πλάτων.

Φαράντος, Γ. (2004). Εισαγωγή στην Ολυμπιακή Παιδεία. Εκδόσεις Ζαχαρόπουλος.

# ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕ0109	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	8 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Γενικών Γνώσεων		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Αγγλική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>			
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Αθανάσιος Τζιαμούρτας		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047052/ajamurt@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Γνωρίζει τα βασικά στοιχεία γύρω από τα θρεπτικά στοιχεία και την απόδοση ενέργειας</li><li>Γνωρίζει βασικές διατροφικές αρχές για την αρχική αντιμετώπιση ορισμένων παθολογικών καταστάσεων διαμέσου της διατροφής</li></ul>	
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li><li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li><li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li><li>Ικανότητας συνεργασίας</li><li>Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li><li>Ηγετικής ικανότητας</li><li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li><li>Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li></ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li><li>Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li><li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"><li>Ανάγκες σε ενέργεια</li><li>Υδατάνθρακες</li><li>Λίπη</li><li>Πρωτεΐνη</li><li>Βιταμίνες</li></ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Ανόργανα στοιχεία
- Αλκοολισμός
- Αλλεργίες
- Αναιμία
- Καρκίνος
- Καρκίνος
- Διαβήτης
- Υπέρταση - Οστεοπόρωση

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη, στο εργαστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	30
	Αυτοτελής Μελέτη	44
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης</li> <li>- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li> </ul> <p>II. Παρουσίαση ατομικών εργασιών (30%)</p>	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 Ζαμπέλας Α., Κλινική Διαιτολογία Και Διατροφή Με Στοιχεία Παθολογίας, Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, 2011



# ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ – ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΑΝΑΨΥΧΗΣ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕ1111	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	8 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ – ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΑΝΑΨΥΧΗΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ΜΚ1111		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047004/kouthouris@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
• Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων	1,1
• Χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργούν και να διατηρούν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον	2,7
• Αναλύει και να διορθώνει σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης	3,2
• Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων	4,2
• Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη	5,1
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας &amp; ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Ηγετικής ικανότητας</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Η αθλητική βιομηχανία. Το αθλητικό προϊόν
- Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των υπηρεσιών
- Το περιβάλλον του αθλητικού οργανισμού
- Τιμή /τιμολόγηση, Κανάλια Διανομής, Προώθηση και επικοινωνία
- Τμηματοποίηση της αγοράς, τοποθέτηση προϊόντος υπηρεσίας
- Καταναλωτική συμπεριφορά στον Αθλητισμό και την Αναψυχή
- Ποιότητα στις υπηρεσίες, Ικανοποιημένος πελάτης, Αφοσίωση, Χορηγία στον Αθλητισμό
- Πλάνο μάρκετινγκ
- Επιχειρηματικότητα, Επιχειρηματίας, Επιχειρηματική Ομάδα
- Μορφές επιχειρήσεων (Οικογενειακές, Ο ρόλος των γυναικών, εθνικών μειονοτήτων)
- Κοινωνική Επιχειρηματικότητα, Εταιρική επιχειρηματικότητα
- Καινοτομία και επιχειρηματικότητα
- Προετοιμασία για την εκκίνηση μιας επιχείρησης. Πηγες Χρηματοδότησης.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	20
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	20
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	20
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	14
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Παρακολούθηση μαθημάτων (20%) II. Πρόοδος (30%) III. Εργασίες (20%) IV. Γραπτές Εξετάσεις (30%)

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
Αλεξανδρής Κωνσταντίνος (2010). Αρχές Μάνατζμεντ και Μάρκετινγκ Οργανισμών και Επιχειρήσεων Αθλητισμού και Αναψυχής. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, Ελλάς.  
Επιχειρηματικότητα και μικρές Επιχειρήσεις (20141). Κωδικός Βιβλίου στον Εύδοξο: 41955378  
Συγγραφείς: David Deakins, Mark Freel, ISBN: 978-618-5131-01-2  
Δημιουργία Νεοφύων Επιχειρήσεων (2011). Spinelli Stephen, Adams Rob, Μετάφραση Παπαδάκης Βασίλειος. Κωδικός Εύδοξος 41955510.

# ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΚ0917	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	8 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Ανάπτυξης Δεξιοτήτων		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	ANTMA213		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047047/ifatouros@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να γνωρίζει:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>τις βασικές αρχές εμβιομηχανικής (μοχλοί κ.λπ.), είδη αντίστασης και παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη μυϊκής δύναμης.</li> </ul>	1.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>τα βασικά είδη διδασκαλίας των ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης</li> </ul>	2.4, 2.9
<ul style="list-style-type: none"> <li>τα βασικά είδη εξοπλισμού μυϊκής ενδυνάμωσης.</li> </ul>	2.5
<ul style="list-style-type: none"> <li>τους βασικούς κανόνες ασφαλείας κατά την εκτέλεση των ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης.</li> </ul>	2.7
<ul style="list-style-type: none"> <li>τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες του θώρακα</li> </ul>	1.1, 2.1, 3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες της πλάτης</li> </ul>	1.1, 2.1, 3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες των ώμων</li> </ul>	1.1, 2.1, 3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες των άνω άκρων</li> </ul>	1.1, 2.1, 3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες των κοιλιακών μυών</li> </ul>	1.1, 2.1, 3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες των μυών της ράχης</li> </ul>	1.1, 2.1, 3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες των ισχίων</li> </ul>	1.1,

		2.1, 3.2
• τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες των γονάτων		1.1, 2.1, 3.2
• τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες της ποδοκνημικής		1.1, 2.1, 3.2
• τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων Άρσης Βαρών		1.1, 2.1, 3.2
• τις βασικές αρχές της λειτουργικής προπόνησης		2.4
• τον τρόπο οργάνωσης του χώρου μυϊκής ενδυνάμωσης.		2.7
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>		
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης</li> <li>• Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</li> <li>• Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών</li> <li>• Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές)</li> <li>• Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>• Ικανότητα αυτόνομης εργασίας</li> <li>• Ενδιαφέρον για ποιότητα</li> </ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Έχω καλή κατανόηση των εννοιών των επιστημών της άσκησης (φυσιολογία της άσκησης, βιομηχανική, κινητική μάθηση και αθλητική ψυχολογία), και μπορώ να τα εφαρμόσω στην πράξη</li> </ul>	

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχές εμβιομηχανικής, τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλίας της άσκησης αντιστάσεων.</li> <li>• Εξοπλισμός &amp; ασφάλεια κατά την άσκηση.</li> <li>• Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων του θώρακα.</li> <li>• Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων της πλάτης.</li> <li>• Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων των ώμων.</li> <li>• Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων των άνω άκρων.</li> <li>• Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων κοιλιακών.</li> <li>• Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων ραχιαίων</li> <li>• Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων των ισχίων.</li> <li>• Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων των γονάτων και ποδοκνημικής.</li> <li>• Ανάλυση της τεχνικής των πολυαρθρικών ασκήσεων.</li> <li>• Αρχές λειτουργικής προπόνησης.</li> <li>• Οργάνωση του χώρου μυϊκής ενδυνάμωσης.</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στο γυμναστήριο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class Χρήση ηλεκτρονικής εφαρμογής για την αξιολόγηση της τεχνικής	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	45

	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	29
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Γραπτή τελική εξέταση (40%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης</li> </ul> <p>II. Γραπτή πρακτική εξέταση (40%) που περιλαμβάνει επίδειξη τεχνικής εκτέλεσης ασκήσεων</p> <p>III. Ατομικές εργασίες (20%)</p>	

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Φατούρος Ι. & Χατζηνικολάου Α. (2011). Προπόνηση με Βάρος: Εκτέλεση, Διδασκαλία, Ασφάλεια και Οργάνωση των Ασκήσεων. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα.

Σημειώσεις του διδάσκοντα.

Delavier F. (2009). Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.

Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση, National Strength and Conditioning Association. (2009). Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.

Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης με Αντίσταση των Fleck St. και Kraemer W., Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα, 2006.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Journal of Strength and Conditioning Research  
Strength and Conditioning  
International Journal of Sport Physiology and Performance.  
Journal of Sports Sciences

# Η' ΕΞΑΜΗΝΟ

## ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ME9900	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Ελεύθερης Επιλογής
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (Έρευνα & Συγγραφή)		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	2		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>			
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>			
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ (στην Αγγλική)		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	PE_U_185		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΖΗΣΗ		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047017/vzisi@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	-		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>	<b>ΜΑ</b>
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
Κάνει αποτελεσματική αναζήτηση βιβλιογραφίας σε διεθνείς βάσεις δεδομένων και να οργανώνει το υλικό του προς μελέτη.	1.2, 1.3, 1.4, 2.5
Διαβάζει κριτικά και να χρησιμοποιεί κριτική σκέψη για την αποτελεσματική ανάγνωση και κατανόηση της επιστημονικής βιβλιογραφίας.	1.2, 1.3, 1.4, 4.2
Γράφει μια σωστή και αποτελεσματική περίληψη που αντανακλά ουσιαστικά την εργασία του.	4.2, 5.1, 5.2
Σέβεται την δεοντολογία κατά τη συγγραφή επιστημονικών εργασιών και να χρησιμοποιεί τεχνικές για να αποφεύγει τη λογοκλοπή	5.1, 5.2
Αναγνωρίζει και ακολουθεί τους βασικούς κανόνες του κώδικα συγγραφής APA6	2.7, 5.1, 5.2
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης</li> <li>• Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</li> <li>• Προφορική και γραπτή επικοινωνία στη μητρική γλώσσα</li> <li>• Βασικές γνώσεις χρήσης υπολογιστή</li> <li>• Δεξιότητες έρευνας</li> <li>• Ικανότητα για μάθηση</li> <li>• Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές)</li> <li>• Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητα εργασίας σε διεθνές περιβάλλον</li> <li>• Ηθική δέσμευση</li> <li>• Ενδιαφέρον για ποιότητα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητα ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> <li>• Ικανότητα για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εισαγωγή στην Ακαδημαϊκή Γραφή</li> <li>2. Διπλωματική εργασία: Στάδια υλοποίησης και βασικά κεφάλαια</li> <li>3. Περίληψη: δομή, ακρίβεια, επάρκεια</li> <li>4. Συγγραφή βιβλιογραφικών αναφορών μέσα στο κείμενο</li> <li>5. Συγγραφή βιβλιογραφικών αναφορών στο κεφάλαιο «Βιβλιογραφία»</li> <li>6. Αναζήτηση βιβλιογραφίας – Εφαρμογές στον καθορισμό θέματος</li> <li>7. Μελέτη και οργάνωση της βιβλιογραφίας</li> <li>8. Κριτική σκέψη και κριτική ανάγνωση της βιβλιογραφίας</li> <li>9. Αρχές και δεοντολογία κατά τη συγγραφή εργασιών – Λογοκλοπή</li> <li>10. Τεχνικές για την αποφυγή της λογοκλοπής κατά τη συγγραφή εργασιών</li> <li>11. Συγγραφή Αποτελεσμάτων: Οργάνωση. Γραφήματα</li> <li>12. Συγγραφή Αποτελεσμάτων: Πίνακες</li> <li>13. Συγγραφή αποτελεσμάτων για αναλύσεις t-test - πρακτική</li> </ol>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην αίθουσα Η/Υ	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	16
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	8
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>50</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Γραπτή ενδιάμεση εξέταση (20%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> </ul> II. Γραπτή τελική εξέταση (30%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πρακτική Εφαρμογή – συγγραφή τεχνικού κειμένου (30%)</li> </ul> III. 5 Ατομικές εργασίες (5 X 10%) κατά τη διάρκεια του εξαμήνου	

## **5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

*-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:*

1. Ντάνος, Α. (2016). Μεθοδολογία συγγραφής πτυχιακών εργασιών και επιστημονικών μελετών. Αθήνα: Σύγχρονη Εκδοτική Ε.Π.Ε.
2. Ευδωρίδου, Έ. & Καρακασίδης, Θ. (2015). Ακαδημαϊκή Γραφή, 3η Έκδοση. Αθήνα: Τζιόλα

**Προτεινόμενη Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία:**

1. American Psychological Association (2010). Publication Manual, 7th ed. Washington, DC: American Psychological Association.



## ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΣΧΕ151	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	8 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	2		
<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>	4		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Ανάπτυξης δεξιοτήτων		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>	-		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Διγγελίδης Νικόλαος, Αναπληρωτής Καθηγητής		
<b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>	2431047052/nikdig@pe.uth.gr		
<b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>	Όλα τα μέλη ΔΕΠ, ΕΕΠ, ΕΔΙΠ του Τμήματος συμβάλλουν εν δυνάμει στην υλοποίηση του μαθήματος		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Λάβει πρωτοβουλίες και να συνεργαστεί στην υλοποίηση ενός σχεδίου εργασίας μέσα από ομαδική εργασία ή/και διεπιστημονικές προσεγγίσεις</li></ul>	
<b>Γενικές Ικανότητες</b>	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Σχεδιασμός και διαχείριση χρόνου</li><li>• Ικανότητα για μάθηση</li><li>• Επίλυση προβλημάτων</li><li>• Λήψη αποφάσεων</li><li>• Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας</li><li>• Ικανότητες διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li></ul>	

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"><li>• Λόγω της φύσης του σχεδίου εργασίας, το περιεχόμενο καθορίζεται σε συνεργασία με τον/τους επιβλέποντες καθηγητές και τους εμπλεκόμενους φοιτητές/τριες.</li><li>• Η δήλωση απ' την πλευρά των φοιτητών/τριών μπορεί να γίνει, όπως και στην περίπτωση της εκπόνησης διπλωματικής εργασίας, μόνο εφόσον έχει υπάρξει συμφωνία και προσυνηνόηση με κάποιον/α διδάσκοντα.</li><li>• Το Σχέδιο Εργασίας μπορεί να αφορά στη συμμετοχή σε ένα ερευνητικό πρότζεκτ, εθελοντική συμμετοχή σε ένα ερευνητικό πρόγραμμα, εθελοντική συμμετοχή σε δραστηριότητες ενός εργαστηρίου του Τμήματος, συνεργασία με άλλα άτομα για την επίτευξη ενός σκοπού, ή/και κατασκευές. Το Σχέδιο Εργασίας μπορεί να έχει τη μορφή συλλογής δεδομένων, συγγραφής κάποιας εργασίας, κατασκευές κτλ. Όλα αυτά υπό την επίβλεψη και καθοδήγηση ενός τουλάχιστον μέλους ΔΕΠ ή ΕΕΠ ή ΕΔΙΠ του Τμήματος.</li><li>• Είναι μια δραστηριότητα όπου η έμφαση μπορεί να είναι στη διεπιστημονική προσέγγιση, στη</li></ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

βιωματική προσέγγιση και στη συνεργασία που καθιστούν τον/την φοιτητή/τρια ενεργό στη μαθησιακή διαδικασία. Είναι ένας διαφορετικός τρόπος προσέγγισης και οργάνωσης της μαθησιακής διαδικασίας που κινητοποιεί τα άτομα να αναλάβουν πρωτοβουλίες για την οικοδόμηση της γνώσης και την απόδοση νοήματος στη μάθηση.

- Το Σχέδιο Εργασίας είναι μια συμπληρωματική μορφή του αναλυτικού προγράμματος σπουδών που αποβλέπει στην εμβάθυνση σε ένα θέμα, μπορεί να δώσει ευκαιρίες στους φοιτητές να εφαρμόσουν δεξιότητες που έχουν αναπτύξει κατά τη διάρκεια των σπουδών τους, δίνει έμφαση στην εσωτερική παρώθηση και ενθαρρύνει τους φοιτητές να καθορίσουν το αντικείμενο της δουλειάς τους ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους.

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Ο τόπος υλοποίησης εξαρτάται από τη φύση και τους σκοπούς του σχεδίου εργασίας	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	-	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Σχεδιασμός ενός σχεδίου εργασίας σε μικρές ομάδες	26
	Ατομική εργασία	26
	Υλοποίηση σχεδίου εργασίας σε μικρές ομάδες	48
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	Τα κριτήρια για την αξιολόγηση ενός Σχεδίου Εργασίας αφορούν: I. Ομαδική δουλειά (επίπεδο και ποιότητα συνεργασίας) II. Συνεισφορά κατ' άτομο (προσωπική δουλειά, ανταπόκριση σε προθεσμίες κτλ) III. Γνώση του θέματος και διάθεση για μάθηση IV. Υλοποίηση του σχεδίου εργασίας (αποτελεσματικότητα στην εφαρμογή)	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
Διγγελίδης, Ν. (2007). Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή: Από τη θεωρία στην Πράξη. Εκδόσεις Κυριακίδη.