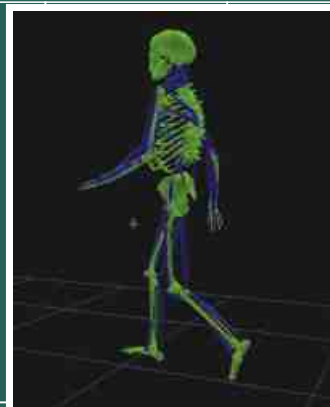




# οδηγός σπουδών



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



**ΤΡΙΚΑΛΑ 2008**

## ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ιδρύθηκε μόλις το 1984. Αν και νεοσύστατο έχει να επιδείξει μια αξιοσημείωτη διαδρομή και ένα σπουδαίο έργο, αφού δεκαοχτώ χρόνια από την ίδρυσή του βρίσκεται να λειτουργεί με 4 σχολές, 16 προπτυχιακά Τμήματα και πολλά Μεταπτυχιακά Προγράμματα Σπουδών. Έδρα του είναι ο Βόλος, όπου και η Σχολή Επιστημών του Ανθρώπου, η Πολυτεχνική και η Γεωπονική Σχολή. Λειτουργούν όμως Σχολές και Τμήματα του Πανεπιστημίου και στις υπόλοιπες πόλεις της Θεσσαλίας, όπως η Σχολή Επιστημών Υγείας που εδρεύει στη Λάρισα, όπου ιδρύθηκε και λειτουργεί παράλληλα και το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο. Στα Τρίκαλα επίσης λειτουργεί το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ενώ στην Καρδίτσα το Τμήμα Κτηνιατρικής.

Όλα αυτά τα χρόνια λειτουργίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, έχει δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στην καλλιέργεια και ανάδειξη των αξιών που αναβαθμίζουν την επιστήμη, έτσι ώστε η προσφορά και η υπηρεσία προς τον άνθρωπο και το κοινωνικό σύνολο γενικότερα, να είναι η κατά το δυνατόν καλύτερη. Έμφαση έχει δοθεί επίσης στο ποιοτικό ακαδημαϊκό περιβάλλον, στο σύγχρονο εξοπλισμό και στις πρωτοποριακές εγκαταστάσεις, με αποτέλεσμα την παρουσία μιας εμφανούς ποιότητας, μιας ποιότητας που το διακρίνει κάθε χρόνο όλο και περισσότερο. Η προσπάθειά μας είναι διαρκής και επικεντρώνεται στη διεύρυνση των γνωστικών αντικειμένων, στη διαρκή και υψηλού επιπέδου έρευνα, στην κινητικότητα, στη διεπιστημονικότητα και την ευελιξία σε όλους τους τομείς, μερικοί από τους οποίους είναι: Υπολογιστές και διαδίκτυο, ψηφιακές βιβλιοθήκες, ενίσχυση και οικονομική στήριξη διακίνησης προπτυχιακών φοιτητών και καθηγητών σε πολλά πανεπιστήμια του εξωτερικού. Με την έρευνα και τη διδασκαλία να αποτελούν τους κύριους μοχλούς της ακαδημαϊκής ανάπτυξης, με την επιδίωξη συνεργασίας με άλλα πανεπιστήμια και άλλους δημόσιους ή ιδιωτικούς φορείς, με την προσπάθεια γενίκευσης της πρακτικής άσκησης των φοιτητών, με το άνοιγμα στην ελεύθερη έκφραση ιδεών, με την καλή οργάνωση και λειτουργία των διοικητικών και υπολοίπων υπηρεσιών του Πανεπιστημίου, με την προσπάθεια διευκόλυνσης των φοιτητών και παροχής σε αυτούς υπηρεσιών σε θέματα σίτισης, στέγασης, περίθαλψης, το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας είναι ένας δυναμικός οργανισμός που ολοένα εξελίσσεται, προσαρμόζεται και μετασχηματίζεται, ώστε να βρίσκεται συνεχώς στην πρωτοπορία, χαράζοντας νέους γνωστικούς δρόμους. Και όλα αυτά συνυφασμένα με το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον και προς όφελος του πολίτη, αφού οι επιστημονικές και ακαδημαϊκές εκδηλώσεις του, η συμμετοχή του στο πολιτισμικό και κοινωνικό γίγνεσθαι της πόλης και η έντονη παρουσία του στα κοινωνικά δρώμενα συνιστούν ουσιώδη και επαρκή χαρακτηριστικά της λειτουργίας του.

Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας έχει θέσει υψηλούς στόχους και με τη συνδρομή και τη θέληση όλων όσων εργάζονται σ' αυτό κατορθώνει να ακολουθεί τις διεθνείς τάσεις, να αντιμετωπίζει τις εξελίξεις. Είναι σίγουρο δε, ότι διαθέτει τις δυνατότητες να δημιουργήσει τους αυριανούς επιστήμονες, τους ερευνητές του μέλλοντος, τα ικανά στελέχη των οργανισμών και των επιχειρήσεων που θα μπορούν να συμμετέχουν ισότιμα, δυναμικά και αποτελεσματικά στις νέες και τόσο απαιτητικές ανάγκες και προκλήσεις της νέας χιλιετίας που διανύουμε.

### Πανεπιστημιακά Όργανα

Ως Ανώτατο Εκπαιδευτικό Ίδρυμα το Πανεπιστήμιο είναι Νομικό Πρόσωπο Δημοσίου Δικαίου με πλήρη αυτοδιοίκηση. Εποπτεύεται και επιχορηγείται από το Κράτος δια του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων. Σύμφωνα με το θεσμικό πλαίσιο για την Ανώτατη Παιδεία (Ν. 1268/82, Ν. 2083/92) τα Όργανα που ασκούν τη Διοίκηση του Πανεπιστημίου είναι η **Σύγκλητος**, το **Πρυτανικό Συμβούλιο** και ο **Πρύτανης**.

### Χώροι εγκαταστάσεις

Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας διαθέτει εγκαταστάσεις στο Βόλο, τη Λάρισα, την Καρδίτσα, και τα Τρίκαλα. Επίσης, το Πανεπιστήμιο διαθέτει γραφείο υποστήριξης στην Αθήνα.

## ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

### Ίδρυση και Εξέλιξη του Τμήματος

Το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ιδρύθηκε το 1993 και δέχθηκε τους πρώτους φοιτητές και φοιτήτριες το ακαδημαϊκό έτος 1994-1995. Οι εγκαταστάσεις του βρίσκονται σε έκταση 150 στρεμμάτων στις Καρυές Τρικάλων. Το συνολικό εμβαδόν των εγκαταστάσεων είναι 3000τμ που περιλαμβάνουν εργαστήρια, βιβλιοθήκη, γραφεία, αίθουσες διδασκαλίας, αίθουσα τηλεδιασκέψεων, αίθουσα υπολογιστών, κ.τ.λ.. Έχουν προγραμματιστεί και βρίσκονται στο στάδιο της κατασκευής: κλειστό γυμναστήριο, ποδηλατοδρόμιο, αμφιθέατρο και αίθουσες 1000τμ, και έχει ολοκληρωθεί η διαμόρφωση του περιβάλλοντος χώρου, ανοιχτά γήπεδα, αθλοπαιδιών.

### Στόχος και Αποστολή του Τμήματος

Στόχος του Τμήματος είναι: α) Να καλλιεργεί και να προάγει την επιστήμη της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού με την ακαδημαϊκή και εφαρμοσμένη διδασκαλία και έρευνα. β) Να παρέχει στους πτυχιούχους τα απαραίτητα εφόδια, που θα εξασφαλίσουν την άρτια κατάρτισή τους για την επιστημονική και επαγγελματική τους σταδιοδρομία. γ) Να συμβάλλει στην πρόοδο του ελληνικού αθλητισμού και ταυτόχρονα να καλλιεργεί και να διαδίδει σε ολόκληρο το λαό την αθλητική ιδέα. δ) Να συμβάλλει στη συνειδητοποίηση από το λαό της σημασίας της άσκησης ως βασικού παράγοντα για τη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής.

### Φυσιογνωμία του Τμήματος

Το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού υπάγεται στα ανεξάρτητα τμήματα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Μετά από 12 και πλέον έτη λειτουργίας, το Τμήμα διαθέτει είκοσι έξι μέλη ΔΕΠ, οκτώ μέλη ΕΕΔΙΠ, τρία μέλη ΕΤΕΠ, και έξι διοικητικούς υπαλλήλους. Στο Τμήμα επίσης υπηρετούν με απόσπαση από την πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση 15 διδάσκοντες.

*Εν Συντομία, το Ερευνητικό Έργο του Προσωπικού (έως το 2007):*

- Αριθμός ελληνικών και διεθνών δημοσιεύσεων- τουλάχιστον: **550**.
- Αριθμός ανακοινώσεων σε συνέδρια - τουλάχιστον: **1500**.
- Ξένα Επιστημονικά Περιοδικά στα οποία έχουν γίνει κριτές μέλη ΔΕΠ του Τμήματος: **40**.
- CITATION INDEX: πάνω από **2.500**.

Το Τμήμα οργανώνει αυτόνομα ή συμμετέχει από κοινού με άλλα συναφή Τμήματα σε τέσσερα μεταπτυχιακά προγράμματα σπουδών: α) Διατμηματικό πρόγραμμα "Ανθρώπινη Απόδοση και Υγεία" (Συμμετοχή 4 Τμημάτων), β) Διατμηματικό πρόγραμμα "Άσκηση και Ποιότητα ζωής". (Συμμετοχή 2 Τμημάτων) γ) Μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών «Άσκηση και Υγεία» του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, και δ) Μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών στην Ψυχολογία της Άσκησης. Ταυτόχρονα συμμετέχει στο «Ευρωπαϊκό Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα στην Ψυχολογία του Αθλητισμού και της Άσκησης» σε συνεργασία με άλλα 12 κορυφαία πανεπιστήμια της Ευρώπης (Amsterdam, Barcelona, Bern, Copenhagen, Halmstad, Jyvaskyla, Leipzig, Leuven, Lisbon, Lund, Montpellier I, Oslo, Thessaly).

Ακόμη, στα Τρίκαλα λειτουργεί το Ινστιτούτο Σωματικής Απόδοσης και Αποκατάστασης του οποίου ο διευθυντής και στελέχη του προέρχονται κυρίως από μέλη ΔΕΠ του παρόντος Τμήματος.

Το Τμήμα έχει οργανώσει διάφορα επιστημονικά συνέδρια, ελληνικά και διεθνή, ενώ συμμετέχει σε μια σειρά ερευνητικών προγραμμάτων, προγραμμάτων κατάρτισης και Πρακτικής Άσκησης των φοιτητών σε επιχειρήσεις και άλλους φορείς.

Το Τμήμα δέχεται 120 περίπου φοιτητές κάθε χρόνο και σήμερα ο αριθμός των ενεργών φοιτητών φτάνει τους 550. Ο αριθμός των μεταπτυχιακών φοιτητών είναι 40 ανά ακαδημαϊκό έτος, ενώ αυτή τη στιγμή υπάρχουν 20 υποψήφιοι διδάκτορες.

### Ιδιαίτερη Συνεισφορά του Τμήματος στην Εξέλιξη της Φυσικής Αγωγής της Χώρας μας

#### *Βιβλία Φυσικής Αγωγής*

Η πλειοψηφία των νέων βιβλίων Φυσικής Αγωγής του Υπουργείου Παιδείας που κυκλοφόρησαν για λογαριασμό του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου στα σχολεία της χώρας μας έχουν γραφτεί από το προσωπικό του ΤΕΦΑΑ/ΠΘ. Συγκεκριμένα, από τη σχολική χρονιά 2006-2007 χρησιμοποιούνται στα σχολεία τα βιβλία: Μαθητή Γυμνασίου (Συγγραφείς Ιωάννης Θεοδωράκης, Αθανάσιος Τζαμούρτας, κ.α.), Καθηγητή Α' Γυμνασίου (Συγγραφείς: Μάριος Γούδας, Μαίρη Χασάνδρα, Βασίλειος

Παπαχαρίσης και Βασίλειος Γεροδήμος), Μαθητή και Καθηγητή Ε' & Στ' Δημοτικού (Συγγραφείς: Νίκος Διγγελίδης, Ιωάννης Θεοδωράκης, κ.α.) και Καθηγητή Β' & Γ' Γυμνασίου (Συγγραφείς: Αθανάσιος Παπαιωάννου & συνεργάτες).

#### *Πρόγραμμα Καλλιπάτειρα*

Το ΤΕΦΑΑ του ΠΘ είχε την επιστημονική ευθύνη του πανελλαδικού προγράμματος Καλλιπάτειρα. Από τα σπορ στην καθημερινή ζωή. Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι. Ο στόχος του προγράμματος είναι η ενεργητική συμμετοχή των μαθητών και των μαθητριών σε προγράμματα άσκησης, τροποποιημένα έτσι, ώστε να προωθούν: την ισότητα στην κοινωνία, την ανάδειξη του σεβασμού στα ανθρώπινα δικαιώματα, την ανοχή στη διαφορετικότητα και την επικοινωνία μεταξύ των πολιτισμών. Στο πρόγραμμα αυτό επιμορφώθηκαν 1870 καθηγητές και καθηγήτριες φυσικής αγωγής οι οποίοι προσλήφθηκαν στα σχολεία για την υλοποίηση του προγράμματος. Η επιμόρφωση ήταν διάρκειας 40 ωρών και διεξήχθη σε 7 πόλεις. Παράλληλα, αναπτύχθηκε ειδικό εκπαιδευτικό - επιμορφωτικό υλικό το οποίο αποτελείται από 1 βιβλίο εκπαιδευτικού και 3 τετράδια δραστηριοτήτων μαθητών-τριών.

#### **Επαγγελματικές Προοπτικές των Αποφοίτων**

Όλοι οι απόφοιτοι του Τμήματος, ανεξάρτητα από την κατεύθυνση που θα ακολουθήσουν, μπορούν να εργαστούν ως Καθηγητές Φυσικής Αγωγής, σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης (προτοβάθμια & δευτεροβάθμια), τόσο σε δημόσια όσο και σε ιδιωτικά σχολεία. Επίσης, μπορούν να ιδρύσουν ιδιωτικές επιχειρήσεις γυμναστηρίων ή να εργαστούν σαν προπονητές σε ομάδες ή σε προγράμματα αθλητισμού για όλους που υλοποιούνται από διάφορους φορείς κλπ.

Ωστόσο, ανάλογα με την κατεύθυνση και την ειδικότητα που παρακολουθούν, προετοιμάζονται ώστε να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις διαφορετικών τομέων κι επαγγελμάτων όπως μπορεί να δει κανείς παρακάτω:

#### *Για την Κατεύθυνση του Αγωνιστικού Αθλητισμού:*

- Προπονητές επαγγελματικών και ερασιτεχνικών ομάδων σε διάφορα αθλήματα.
- Προπονητές φυσικής κατάστασης επαγγελματικών ομάδων.
- Καθηγητές σε αθλητικά σχολεία.
- Σε αθλητικές κατασκηνώσεις, αθλητικά "Camp".
- Σε φυσικοθεραπευτήρια.
- Σε εργαστήρια φυσιολογίας της άσκησης, βιοκινητικής, κλπ.

#### *Για την Κατεύθυνση Παιδαγωγικών - Ειδικής Αγωγής:*

- Σχολεία ειδικής αγωγής (σχολές κωφών, τυφλών κλπ).
- Ολοήμερα σχολεία.
- Σχολές χορών, σύλλογοι παραδοσιακών χορών, γυμναστήρια κλπ.
- Βρεφονηπιακοί σταθμοί, ιδιωτικά νηπιαγωγεία, παιδότοποι κλπ.

#### *Για την Κατεύθυνση της Υγείας, Αναψυχής και Οργάνωσης - Διοίκησης:*

Ανάλογα με τις γνώσεις που διαθέτουν μπορεί να εργαστούν ως στελέχη:

- Αθλητικών συλλόγων.
- Αθλητικών ενώσεων.
- Αθλητικών ομοσπονδιών.
- Αθλητικών κέντρων, σταδίων, γυμναστηρίων.
- Αθλητικών οργανισμών τοπικής αυτοδιοίκησης.
- Ξενοδοχείων με προγράμματα άθλησης-animation.
- Ιδιωτικών αθλητικών clubs.
- Προγραμμάτων άθλησης για όλους (μαζικού αθλητισμού).
- Εταιρειών αθλητικού μάνατζμεντ, μάρκετινγκ, διαφήμισης, χορηγιών.
- Εταιρειών αθλητικών προϊόντων.
- Εταιρειών που προσφέρουν σπορ περιπέτειας, προγράμματα αναψυχής & αθλητικού τουρισμού.

Το 2007 από το τμήμα διεξήχθη μία έρευνα απασχόλησης των αποφοίτων του Τ.Ε.Φ.Α.Α. (για την τριετία 1998-2000). Η συλλογή των στοιχείων έγινε με τηλεφωνικές συνεντεύξεις και με τη χρήση δομημένου ερωτηματολογίου. Η συλλογή των στοιχείων έγινε από τον Ιανουάριο μέχρι και το Μάρτιο του 2007. Ταυτόχρονα δημιουργήθηκε και μία βάση δεδομένων με τα στοιχεία επικοινωνίας των

αποφοίτων η οποία θα χρησιμοποιηθεί α. για την αποστολή σχετικού εντύπου και β. για μελλοντική επικοινωνία. Τα κυριότερα ευρήματα της έρευνας αυτής συνοψίζονται στους παρακάτω πίνακες:

**Πίνακας 1. Η σημερινή επαγγελματική κατάσταση - απασχόληση των αποφοίτων του Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Π.Θ.**

Συμμετέχοντες	N	απασχολούμενος	άνεργος	δεν επιθυμώ να εργαστώ
Φοιτητές/τριες	224	88.8 %	8.9 %	2.2 %

**Πίνακας 2. Πλήρης ή μερική απασχόληση των αποφοίτων του Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Π.Θ.**

Συμμετέχοντες	N	Πλήρης απασχόληση	Μερική απασχόληση
Φοιτητές/τριες	199	59.1 %	40.9 %

**Πίνακας 3. Σχέση αντικειμένου κύριας εργασίας και σπουδών των αποφοίτων του Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Π.Θ.**

Συμμετέχοντες	N	Καθόλου	λίγο	αρκετά	απόλυτα
Φοιτητές/τριες	199	31.5 %	10.2 %	22.3 %	36.0 %

### Οι Νέες Τεχνολογίες στη Διδακτική Διαδικασία

Για τους σκοπούς του προγράμματος σπουδών έχει παραχθεί την τελευταία χρονιά εκπαιδευτικό λογισμικό πολυμέσων, για μεγάλο αριθμό μαθημάτων. Στόχος αυτής της προσπάθειας είναι η αναζήτηση και ανανέωση της γνώσης εκ μέρους των φοιτητών μέσω της τεχνολογίας, η σταδιακή κατάργηση του ενός συγγράμματος και η εισαγωγή πολλαπλής βιβλιογραφίας στην εκπαιδευτική πράξη, καθώς και η μείωση του διδακτικού και διορθωτικού έργου. Επίσης οι φοιτητές έχουν ηλεκτρονική πρόσβαση στις διαλέξεις των μαθημάτων που διδάσκονται. Η λίστα των σχετικών μαθημάτων εμφανίζεται στην ιστοσελίδα του τμήματος στη διεύθυνση <http://www.pe.uth.gr/epaek.htm>.

### Διοίκηση - Επιτροπές - Προσωπικό

#### Διοίκηση

Όργανα διοίκησης του τμήματος είναι η Γενική Συνέλευση και ο Πρόεδρος. Η Γενική συνέλευση του τμήματος απαρτίζεται από όλα τα μέλη ΔΕΠ (Διδακτικό και Επιστημονικό Προσωπικό), εκπροσώπους των προπτυχιακών και μεταπτυχιακών φοιτητών, εκπρόσωπο του Ειδικού Εργαστηριακού Διδακτικού Προσωπικού (ΕΕΔΠ) και εκπρόσωπο του Ειδικού Τεχνικού Εργαστηριακού Προσωπικού (ΕΤΕΠ).

#### Επιτροπές

Οικονομικά τμήματος	Τζιαμούρτας Αθανάσιος
Εκπρόσωπος στην επιτροπή οικονομικού προγραμματισμού του ΠΘ	Τζιαμούρτας Αθανάσιος
Αξιολόγησης του τμήματος, Επιλογής αποσπασμένων, μετεγγραφών και Π.Δ. 407/80.	Τσιόκανος Αθανάσιος, Γεροδήμος Βασίλειος, Γιάκας Ιωάννης, Πατσιαούρας Αστέριος
Πρόγραμμα σπουδών και πρακτική άσκηση	Παπαϊωάννου Αθανάσιος, Διγγελίδης Νικόλαος, Γεροδήμος Βασίλειος, Καρατζαφέρη Χριστίνα, Κοκκαρίδας Δημήτριος
Επιτροπή προγράμματος λειτουργίας του τμήματος	Γεροδήμος Βασίλειος, Πατσιαούρας Αστέριος
Αναδυόμενων επιστημονικών περιοχών - Νέας κατεύθυνσης του τμήματος	Κουτεντάκης Ιωάννης, Παπαϊωάννου Αθανάσιος, Τζιαμούρτας Αθανάσιος, Διγγελίδης Νικόλαος, Χρόνη Στυλιανή, Χατζηγεωργιάδης Αντώνης
Εκπρόσωποι στο γραφείο διασύνδεσης και επιτροπή επικοινωνίας με τους πτυχιούχους του τμήματος	Σούλας Δημήτριος, Πολλάτου Ελιζάνα, Πατσιαούρας Αστέριος
Φοιτητικά θέματα και καλλιέργεια επαγγελματικών δεξιοτήτων Βιοηθικής και Δεοντολογίας	Ζήση Βασιλική, Καρατζαφέρη Χριστίνα
Παραγγελίας βιβλίων - σημειώσεις Βιβλιοθήκη	Τζιαμούρτας Αθανάσιος, Καρατζαφέρη Χριστίνα, Ζήση Βασιλική, Κρητικός Αλέξανδρος, Δημητρακόπουλος Θωμάς
Εκπρόσωπος στην επιτροπή βιβλιοθήκης του ΠΘ Δικτύου	Καρατζαφέρη Χριστίνα Γούδας Μάριος, Χρόνη Στυλιανή Γούδας Μάριος Γιάκας Ιωάννης, Καρατζαφέρη Χριστίνα,

**Προσωπικό***Ακαδημαϊκό Προσωπικό*

## Διδακτικό Επιστημονικό Προσωπικό (ΔΕΠ)

<b>Όνοματεπώνυμο</b>	<b>Τηλέφωνο</b>	<b>e-mail</b>
<i>Καθηγητές</i>		
Θεοδωράκης Γιάννης	24310-47001	theodorakis@pe.uth.gr
Κουτεντάκης Γιάννης	24310-47056	y.koutedakis@uth.gr
Μπαγιάτης Κωνσταντίνος	24310-47046	kbagiat@pe.uth.gr
Ροντογιάννης Γεώργιος	24310-47047	grontog@pe.uth.gr
Σακελλαρίου Κίμων	24310-47040	ksakelar@pe.uth.gr

*Αναπληρωτές Καθηγητές*

Γούδας Μάριος	24310-47045	mgoudas@pe.uth.gr
Κουστέλιος Αθανάσιος	24310-47006	akoustel@pe.uth.gr
Παπαϊωάννου Αθανάσιος	24310-47012	sakispap@pe.uth.gr
Παπανικολάου Ζήσης	24310-47039	zpapanik@pe.uth.gr
Σούλας Δημήτριος	24310-47016	dsoulas@pe.uth.gr

*Επίκουροι Καθηγητές*

Διγγελίδης Νικόλαος	24310-47052	nikdig@pe.uth.gr
Κουθούρης Χάρης	24310-47004	kouthouris@pe.uth.gr
Πολλάτου Ελιζάνα	24310-47068	epolatau@pe.uth.gr
Τζιαμούρτας Αθανάσιος	24310-47054	ajamurt@pe.uth.gr
Τσιόκανος Αθανάσιος	24310-47053	atsiokan@pe.uth.gr
Φαμίσης Κωνσταντίνος	24310-47069	kfamisis@pe.uth.gr

*Λέκτορες*

Γεροδήμος Βασίλειος	24310-47005	bgerom@pe.uth.gr
Γιάκας Ιωάννης	24310-47010	ggiakas@pe.uth.gr
Ζήση Βασιλική	24310-47017	vzisi@pe.uth.gr
Καρατζαφέρη Χριστίνα	24310-47015	ck@pe.uth.gr
Κρητικός Αλέξανδρος	24310-47072	akritik@pe.uth.gr
Μπεκιάρη Αλεξάνδρα	24310-47040	sandrab@pe.uth.gr
Παπαστεργίου Μαρίνα	24310-47069	mpapas@pe.uth.gr
Χασάνδρα Μαρία	24310-47044	mxasad@pe.uth.gr
Χατζηγεωργιάδης Αντώνιος	24310-47009	ahatzi@pe.uth.gr
Χρόνη Στυλιανή	24310-47048	schroni@pe.uth.gr

## Ειδικό Ερευνητικό Διδακτικό Προσωπικό (Ε.Ε.ΔΙ.Π)

<b>Όνοματεπώνυμο</b>	<b>Τηλέφωνο</b>	<b>e-mail</b>
Γκόγκος Ιωάννης	24310-47060	jgogos@pe.uth.gr
Δήμας Ιωάννης	24310-47060	jdimas@pe.uth.gr
Καραδήμου Κωνσταντίνα	24310-47068	ckaradim@pe.uth.gr
Κοκαρίδας Δημήτριος	24310-47008	dkokar@pe.uth.gr
Μπλαντή Αναστασία	24310-47008	ablanti@pe.uth.gr
Πασχάλης Βασίλειος	24310-47014	vpassal@pe.uth.gr
Πατσιαούρας Αστέριος	24310-47060	spats@pe.uth.gr
Σαρογλάκης Γεώργιος	24310-47008	gsarogl@pe.uth.gr

Διδάσκοντες με το Π.Δ. 407/1980  
Διδάσκοντες με απόσπαση

*Διοικητικό & Τεχνικό Προσωπικό*

<b>Όνοματεπώνυμο</b>	<b>Τηλέφωνο</b>	<b>e-mail</b>
<i>Γραμματέας</i>		
Δημητρακόπουλος Θωμάς	24310-47071	thdim@pe.uth.gr
<i>Διοικητικοί Υπάλληλοι</i>		
Θωμά Αικατερίνη	24310-47000	athoma@pe.uth.gr
Κοθώνα Ελένη	24310-47013	ekoeth@pe.uth.gr
Κουτσιανίτης Γεώργιος	24310-47003	gkoutisia@pe.uth.gr
Σακελλαρίου Παναγιώτης	24310-47002	psakel@pe.uth.gr
Σβάνια Αικατερίνη	24310-47043	svana@pe.uth.gr
Χλήνου Αγγελική	24310-47013	ahlinou@pe.uth.gr
<i>Ε.Τ.Ε.Π</i>		
Κερασιώτης Νικόλαος	24310-47041	nkeras@pe.uth.gr
Μπούγλας Βασίλης	24310-47007	bbouglas@pe.uth.gr
Φιλίππου Κωνσταντίνα	24310-47024	konfilip@pe.uth.gr
<i>Βιβλιοθηκονόμοι</i>		
Εκίζογλου Παναγιώτα	24310-47051	pekizogl@lib.uth.gr
Μαυρομάτης Στέφανος	24310-47051	smavro@uth.gr
<i>Τεχνική Υπηρεσία</i>		
Ντίνιας Χρήστος	24310-47011	

## **Εργαστήρια**

### ***Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής***

Το εργαστήριο, έχει ως στόχο να εξυπηρετεί εκπαιδευτικές, συμβουλευτικές και ερευνητικές ανάγκες στα γνωστικά αντικείμενα της ψυχολογίας της άσκησης, της ψυχολογίας του αθλητισμού, και της αγωγής υγείας στην εκπαίδευση.

Έχει ως αντικείμενο δραστηριότητας την επιστημονική υποστήριξη αθλητικών οργανισμών, καθώς επίσης και εκπαιδευτικών οργανισμών με στόχο τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας και αποδοτικότητάς τους σε ότι αφορά στην απόδοση και την ποιότητα ζωής.

*Το εργαστήριο έχει ως αποστολή:*

- α. Την κάλυψη, σε προπτυχιακό και μεταπτυχιακό επίπεδο, των διδακτικών και ερευνητικών αναγκών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στα σχετικά αντικείμενα.
- β. Την ανάπτυξη εκπαιδευτικών προγραμμάτων αγωγής υγείας, δεξιοτήτων ζωής και μεγιστοποίησης της απόδοσης.
- γ. Την υλοποίηση ερευνητικών προγραμμάτων στους σχετικούς τομείς.
- δ. Τη διοργάνωση σεμιναρίων, συμποσίων, συνεδρίων, διαλέξεων και άλλων επιστημονικών εκδηλώσεων καθώς και την πραγματοποίηση δημοσιεύσεων και εκδόσεων.
- ε. Την παροχή υπηρεσιών, σε αθλητικούς οργανισμούς και επιχειρήσεις, σε συλλόγους, σε ερασιτεχνικές και επαγγελματικές ομάδες, σε ιδιωτικούς φορείς, στην εκπαιδευτική κοινότητα, κλπ.

### ***Εργαστήριο Οργάνωσης-Διοίκησης Αθλητισμού & Αναψυχής***

Το εργαστήριο, έχει ως στόχο να εξυπηρετεί εκπαιδευτικές, συμβουλευτικές και ερευνητικές ανάγκες στα γνωστικά αντικείμενα της διοίκησης αθλητισμού & αναψυχής, ελεύθερου χρόνου, αθλητικού τουρισμού, και της οργάνωσης-διοίκησης της φυσικής αγωγής και της εκπαίδευσης γενικότερα.

Έχει ως αντικείμενο δραστηριότητας την επιστημονική υποστήριξη αθλητικών οργανισμών, οργανισμών αναψυχής και αθλητικού τουρισμού καθώς επίσης και εκπαιδευτικών οργανισμών με στόχο τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας και αποδοτικότητάς τους σε διοικητικό και οργανωτικό επίπεδο.

*Το εργαστήριο έχει ως αποστολή:*

- α. Την κάλυψη σε προπτυχιακό και μεταπτυχιακό επίπεδο των διδακτικών και ερευνητικών αναγκών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, καθώς και άλλων τμημάτων του Πανεπιστημίου, στα αντικείμενα με τα οποία ασχολείται.
- β. Την ανάπτυξη προγραμμάτων διδασκαλίας και τη διεξαγωγή βασικής και εφαρμοσμένης έρευνας.
- γ. Τη συνεργασία και ανταλλαγή επιστημονικών γνώσεων με άλλα ακαδημαϊκά ή ερευνητικά ιδρύματα της ημεδαπής ή της αλλοδαπής.
- δ. Τη διοργάνωση σεμιναρίων, συμποσίων, συνεδρίων, διαλέξεων και άλλων επιστημονικών εκδηλώσεων, την πραγματοποίηση δημοσιεύσεων και εκδόσεων και την πρόσκληση ελλήνων και ξένων αναγνωρισμένων επιστημόνων.
- ε. Την παροχή υπηρεσιών: σε αθλητικούς οργανισμούς και επιχειρήσεις, σε συλλόγους, σε ερασιτεχνικές και επαγγελματικές ομάδες, σε ιδιωτικούς φορείς, στην εκπαιδευτική κοινότητα, κλπ.

### ***Κέντρο Έρευνας και Αξιολόγησης της Αθλητικής Απόδοσης***

Το Κέντρο Έρευνας και Αξιολόγησης της Φυσικής Απόδοσης λειτουργεί στο χώρο του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας από το 1999 και περιλαμβάνει τα εργαστήρια Φυσιολογίας, Βιοχημείας, Εμβιοκινητικής και Προπονητικής.

#### ***Εκπαίδευση***

Στο Κέντρο Έρευνας και Αξιολόγησης της Φυσικής Απόδοσης πραγματοποιούνται όλα τα εργαστηριακά μαθήματα που σχετίζονται με τη φυσιολογία, τη βιοχημεία και την εμβιομηχανική. Μέσα από τα μαθήματα οι φοιτητές βλέπουν στην πράξη τις διαδικασίες μέτρησης και αξιολόγησης της φυσικής απόδοσης τόσο σε αθλητές όσο και στο γενικό πληθυσμό.

#### ***Έρευνα***



Στα ερευνητικά ενδιαφέροντα του Κέντρου περιλαμβάνονται η μελέτη της μυϊκής βλάβης σε σχέση με την αίσθηση της θέσης στο χώρο και τη γωνία αντίδρασης, το οξειδωτικό stress μετά από άσκηση που προκαλεί μυϊκή βλάβη καθώς και η επίδραση της μυϊκής βλάβης σε καθημερινές κινήσεις του ανθρώπου. Παράλληλα, γίνονται μελέτες για την επίδραση συμπληρωμάτων διατροφής όπως το πράσινο τσάι στην απόδοση του οργανισμού ελεύθερα αθλούμενων ατόμων.

#### *Παροχή υπηρεσιών*

Στο κέντρο αξιολογούνται παίκτες ομάδων ποδοσφαίρου (όπως η ΑΕΛ), καλαθοσφαίρισης (όπως ο ΑΣΤ) καθώς και ένας μεγάλος αριθμός μεμονωμένων αθλητών διάφορων αθλημάτων. Παράλληλα, ελεύθερα αθλούμενοι που ασχολούνται με διάφορα αθλήματα και δραστηριότητες αξιολογήθηκαν στο Κέντρο. Τόσο στους αθλητές όσο και στους ελεύθερα αθλούμενους πραγματοποιείται αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας, της αναερόβιας ικανότητας, της μυϊκής δύναμης, και άλλων παραμέτρων της φυσικής κατάστασης. Η αξιολόγηση καθορίζει τις φυσικές δραστηριότητες που είναι κατάλληλες για κάθε άτομο καθώς και το βαθμό βελτίωσης μετά την ολοκλήρωση ενός προγράμματος άσκησης.

#### **Υπηρεσίες**

##### ***Γραμματεία***

Η Γραμματεία του Τμήματος έχει την ευθύνη της γραμματειακής εξυπηρέτησης των φοιτητών και της διοικητικής υποστήριξης του Τμήματος. Δέχεται τους φοιτητές κάθε εργάσιμη ημέρα και κατά τις ώρες 11:00-13:00.

Η έκδοση βεβαιώσεων (με αυτές απλά βεβαιώνεται η φοιτητική ιδιότητα) για τους διάφορους ασφαλιστικούς φορείς, ταμεία, οργανισμούς (Ι.Κ.Α., Εφορία, ΟΑΕΔ, στρατολογία κλπ), γίνεται χωρίς αίτηση, μόνο με την επίδειξη της φοιτητικής ταυτότητας στη Γραμματεία του Τμήματος. Η έκδοση πιστοποιητικών (με πλήρη στοιχεία του φοιτητή), για μετεγγραφή, κλπ., γίνεται κατόπιν αιτήσεως, την οποία οι φοιτητές μπορούν να προμηθευθούν από τη Γραμματεία του Τμήματος. Τα παραπάνω πιστοποιητικά και βεβαιώσεις, χορηγούνται μόνο στους άμεσα ενδιαφερόμενους (Ν. 2472/97 Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα).

Κάθε φοιτητής οφείλει, σ' όλες τις περιπτώσεις που ζητά την έκδοση βεβαιώσεως ή πιστοποιητικού από τη Γραμματεία, να προσκομίζει τη φοιτητική του ταυτότητα.

Η έκδοση πιστοποιητικών για στεγαστικό επίδομα χορηγείται τους μήνες Φεβρουάριο και Μάρτιο, 10 ημέρες μετά την ημερομηνία που θα υποβάλλει ο φοιτητής αίτηση στη Γραμματεία.

Οι δηλώσεις των φοιτητών του Β' έτους για την κατεύθυνση & την ειδικότητα που θα ακολουθήσουν στο Γ' έτος καταθέτονται το μήνα Μάιο κάθε ακαδημαϊκού έτους, με ανακοίνωση της Γραμματείας. Τα μαθήματα επιλογής για το χειμερινό και το εαρινό εξάμηνο δηλώνονται από τους φοιτητές το μήνα Μάιο κάθε ακαδημαϊκού έτους μετά από ανακοίνωση της Γραμματείας. Οι φοιτητές του Α έτους δηλώνουν το 1<sup>ο</sup> μάθημα επιλογής τους για το εαρινό εξάμηνο μέσα στο χρονικό διάστημα της εξεταστικής περιόδου του Ιανουαρίου μετά από ανακοίνωση της Γραμματείας.

Η αναλυτική βαθμολογία (Φ/Α) δίνεται στους φοιτητές δύο μήνες μετά το τέλος της κάθε εξεταστικής περιόδου.

Κάθε φοιτητής δικαιούται ένα Σύγγραμμα ή Πανεπιστημιακές Παραδόσεις για κάθε μάθημα που περιλαμβάνεται στο πρόγραμμα σπουδών του Τμήματος (μάθημα κορμού ή επιλογή).

Το δελτίο ειδικού εισιτηρίου (ΠΑΣΟ) ισχύει για όλο το ακαδημαϊκό έτος (1 Σεπτεμβρίου έως 31 Αυγούστου) και εκδίδεται από τη Γραμματεία στην αρχή του έτους. Σε περίπτωση απώλειας, κλοπής ή καταστροφής, νέο ΠΑΣΟ χορηγείται ένα μήνα μετά τη νέα αίτηση του φοιτητή στη Γραμματεία.

Όποιος φοιτητής δικαιούται και επιθυμεί να πάρει βιβλιάριο υγειονομικής περίθαλψης, οφείλει να συμπληρώσει και να παραδώσει στη Γραμματεία τη σχετική αίτηση και την υπεύθυνη δήλωση την οποία μπορεί να προμηθευτεί από τη Γραμματεία. Η θεώρηση των βιβλιαρίων γίνεται στην αρχή κάθε έτους. Όσοι φοιτητές έχουν υγειονομική περίθαλψη από το Πανεπιστήμιο μπορούν να απευθύνονται στο νοσοκομείο ή σε ιδιώτη γιατρό (ελεύθερη επιλογή), με το βιβλιάριο που θα τους έχει παραχωρηθεί.

## ***Εργαστήριο Πληροφορικής***

Το Εργαστήριο Πληροφορικής δημιουργήθηκε με σκοπό να καλύψει τις ανάγκες των φοιτητών και των διδασκόντων του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

### *Σκοπός*

Η υποστήριξη του διδακτικού έργου του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, η διευκόλυνση των φοιτητών για την εκπόνηση εργασιών στο πλαίσιο των μαθημάτων τους και η πρόσβαση στο διαδίκτυο για εκπαιδευτικούς σκοπούς.

### *Εξοπλισμός*

Από όλες τις αίθουσες του κτηρίου και φυσικά από το εργαστήριο, υπάρχει πρόσβαση στο τοπικό δίκτυο Ethernet 100 Mbps καθώς και στο διαδίκτυο (Internet). Το κτήριο συνδέεται με τον κεντρικό κόμβο του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με μισθωμένη γραμμή 2 Mbps.

Το Εργαστήριο Πληροφορικής διαθέτει 17 τερματικούς σταθμούς (H/Y) τελευταίας γενιάς για τις ανάγκες των εκπαιδευμένων και 2 SERVERS για τις ανάγκες του εκπαιδευτή και του διαχειριστή δικτύου. Οι υπολογιστές αποτελούν μέρος τοπικού δικτύου LAN και διαθέτουν μόνιμη πρόσβαση υψηλής ταχύτητας στο Internet.

### *Ώρες Λειτουργίας*

Το Εργαστήριο ανάλογα με το εκπαιδευτικό έργο που επιτελείται σε αυτό, λειτουργεί από 6 έως 12 ώρες ημερησίως. Οι φοιτητές μπορούν καθημερινά από 10:00 έως 16:00 (Δευτέρα έως και Παρασκευή) να χρησιμοποιούν το διαθέσιμο εξοπλισμό του εργαστηρίου για την ικανοποίηση των αναγκών τους.

### *Ηλεκτρονική Αξιολόγηση:*

Πρόγραμμα ηλεκτρονικής αξιολόγησης - βαθμολόγησης φοιτητών βασισμένο στη μεθοδολογία των πολλαπλών επιλογών.

Αξιολόγηση των μαθημάτων - Διδασκόντων από τους φοιτητές

### *Το Εργαστήριο Πιστοποιημένο ως ΚΕ.ΠΙΣ.:*

Το εργαστήριο είναι πιστοποιημένο ως ΚΕντρο ΠΙΣτοποίησης στο έργο «πιστοποίηση δεξιοτήτων των εκπαιδευτικών» στο πλαίσιο της Πράξης «Επιμόρφωση Εκπαιδευτικών στην Αξιοποίηση των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και των Επικοινωνιών (ΤΠΕ) στην Εκπαίδευση». Στο Εργαστήριο διεξάγονται ηλεκτρονικές εξετάσεις σε εκπαιδευτικούς Α΄ Βαθμιας και Β΄βάθμιας εκπαίδευσης με στόχο την αξιολόγησή τους και την παροχή αποδεικτικού γνώσης H/Y.

### *Παροχές Εργαστηρίου Πληροφορικής προς τους Φοιτητές*

- Οι χρήστες μπορούν ελεύθερα να περιηγούνται στο διαδίκτυο, να λαμβάνουν και να στέλνουν e-mail και να αποθηκεύουν τα αρχεία τους στο σκληρό δίσκο ή σε φορητά μέσα αποθήκευσης (floppy, cd-rom, usb stick).
- Όλοι οι φοιτητές του ΤΕΦΑΑ Π.Θ. έχουν δικαίωμα απόκτησης, κατόπιν αίτησης τους, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και πρόσβασης στο Δίκτυο μέσω τηλεφωνικής κλήσης (προαιρετικά) από το Δίκτυο Επικοινωνιών και Τηλεματικής του Π.Θ. Η αίτηση διατίθεται και παραλαμβάνεται καθημερινά από το προσωπικό του Εργαστηρίου Πληροφορικής ενώ οι συγκεκριμένες παροχές διατίθενται μέχρι την ολοκλήρωση της φοίτησης τους (8 εξάμηνα).
- Οι χρήστες του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου έχουν τη δυνατότητα να στέλνουν και να λαμβάνουν e-mail μεγέθους (έως 5 MB) αλλά και να ενημερώνονται μέσω e-mail για εκδηλώσεις και δραστηριότητες του Π.Θ.
- Οι χρήστες πρόσβασης στο Δίκτυο μέσω τηλεφωνικής κλήσης (προαιρετική υπηρεσία) έχουν τη δυνατότητα πρόσβασης στο Internet καθώς και στην ηλεκτρονική Βιβλιοθήκη του Π.Θ., χρήσης 12.000 επιστημονικών περιοδικών με πλήρη πρόσβαση και πολλών άλλων βάσεων δεδομένων.
- Η πρόσβαση των φοιτητών στο εργαστήριο είναι ελεύθερη εκτός από τις ώρες όπου σε αυτό γίνονται μαθήματα.

### *Προσωπικό Εργαστηρίου*

Μπούγλας Βασίλειος, ΕΤΕΠ Πληροφορικής, Τηλ.: 24310 47007, bbouglas@pe.uth.gr

Σακελλαρίου Παναγιώτης, Διοικητικό προσωπικό, Τηλ.: 24310 47042, psakel@pe.uth.gr

## Βιβλιοθήκη ΤΕΦΑΑ

Από το ακαδημαϊκό έτος 1994-1995 άρχισε να λειτουργεί η Βιβλιοθήκη του Τμήματος η οποία αποτελεί παράρτημα της Βιβλιοθήκης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (<http://www.lib.uth.gr>). Η συλλογή της βιβλιοθήκης περιλαμβάνει βιβλία, πρακτικά συνεδρίων, διατριβές, πτυχιακές εργασίες, πληροφοριακό (π.χ. λεξικά, εγκυκλοπαιδείες) και οπτικοακουστικό υλικό (π.χ. cd-roms, dvds, βιντεοκασέτες) και περιοδικά. Το υλικό αυτό καλύπτει τομείς όπως η ψυχολογία, η φυσική αγωγή και η εκπαίδευση, η άθληση, οι ιατρικές επιστήμες, η διοίκηση και η οργάνωση, η διατροφή, κ.λπ., αλλά και η λογοτεχνία.

Δικαίωμα χρήσης της βιβλιοθήκης έχουν όλα τα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας, καθώς και το ευρύτερο κοινό μετά την εγγραφή τους και την έκδοση «Κάρτας Μέλους» (απαραίτητα δικαιολογητικά: επίδειξη αστυνομικής ταυτότητας και 1 φωτογραφία).

Τα δικαιώματα των χρηστών της Βιβλιοθήκης συνοψίζονται στα εξής:

- Δανεισμός βιβλίων, διατριβών, CD-ROMs, βιντεοταινιών, κ.λπ.
- Ανανέωση χρονικής διάρκειας δανεισμού, τηλεφωνικά ή επί τόπου.
- Χρήση αναγνωστήριου και πληροφοριακών πηγών (εγκυκλοπαιδείες, λεξικά, κ.λπ.).
- Πρόσβαση στο Διαδίκτυο και σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων.
- Πρόσβαση σε έντυπα και ηλεκτρονικά περιοδικά, ελληνικά και ξενόγλωσσα.
- Παραγγελία με χρέωση, άρθρων από βιβλιοθήκες της Ελλάδας ή του εξωτερικού και βιβλίων από βιβλιοθήκες της χώρας (βλέπε *Διαδανεισμός*).
- Φωτοτύπηση μόνον υλικού της βιβλιοθήκης και σύμφωνα με τους ισχύοντες νόμους προστασίας της πνευματικής ιδιοκτησίας (με την αγορά ειδικής κάρτας από το προσωπικό, χρέωση για μέλη του ΠΘ 3 ευρώ για 100 φωτοτυπίες).

*Επισήμανση:* Τα περιοδικά, οι εγκυκλοπαιδείες, τα λεξικά, καθώς και τα βιβλία που φέρουν κάποιο διακριτικό σημάδι (μοβ βούλα, ετικέτα μη δανειζόμενου τεκμηρίου) δε δανειζονται. Ο αριθμός των τεκμηρίων που μπορεί να έχει ένας χρήστης και η διάρκεια δανεισμού φαίνονται αναλυτικά στον παρακάτω πίνακα:

Ιδιότητα μέλους	Μέγιστος αριθ. δανισμού	Διάρκεια δανισμού
Φοιτητές Π.Θ	10 τεκμήρια	21 ημέρες
Μεταπτυχιακοί φοιτητές	10 τεκμήρια	28 ημέρες
Υποψ. διδάκτορες	15 τεκμήρια	28 ημέρες
Εξωτερικό κοινό	5 τεκμήρια	14 ημέρες

Στις υποχρεώσεις των χρηστών της βιβλιοθήκης περιλαμβάνονται τα παρακάτω:

- Τήρηση χρονικής διάρκειας δανεισμού (διαφορετικά εφαρμόζεται χρέωση ανάλογα με τις ημέρες καθυστέρησης του υλικού, για το παρόν ακαδημαϊκό έτος η αξία του προστίμου ανέρχεται σε 30 λεπτά την ημέρα, για κάθε ληξιπρόθεσμο αντικείμενο).
- Σεβασμός του χώρου και των τεκμηρίων της βιβλιοθήκης.
- Τήρηση ησυχίας.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να δείτε τον κανονισμό λειτουργίας της βιβλιοθήκης στο διαδίκτυο (<http://www.pe.uth.gr/services/campus/kanonismos.pdf>).

Η βιβλιοθήκη λειτουργεί καθημερινά:

Δευτέρα έως Πέμπτη 08:00 π.μ. - 19:00 μ.μ.

Παρασκευή 08:00 π.μ. - 14:30 μ.μ.

Το ωράριο λειτουργίας της Βιβλιοθήκης κατά τους καλοκαιρινούς μήνες και σε περιόδους εορτών καθορίζεται ανάλογα με το διαθέσιμο προσωπικό που υπηρετεί σ' αυτή.

### Προσωπικό Εργαστηρίου

Μαυρομάτης Στέφανος, Βιβλιοθηκονόμος, Τηλ.: 24310 47051, [smavro@uth.gr](mailto:smavro@uth.gr)

Εκίζογλου Παναγιώτα, Βιβλιοθηκονόμος, Τηλ.: 24310 47051, [pekizogl@lib.uth.gr](mailto:pekizogl@lib.uth.gr)

## Πρόγραμμα Σπουδών

Στόχος του προγράμματος είναι η εισαγωγή των φοιτητών σε όλο το εύρος της αθλητικής επιστήμης (θεωρητική και πρακτική) στη διάρκεια των δύο πρώτων ετών, και στη συνέχεια η εξειδίκευσή τους σε μια συγκεκριμένη γνωστική περιοχή ή κατεύθυνση της αθλητικής επιστήμης. Έτσι, τα δύο πρώτα έτη (τέσσερα εξάμηνα) είναι βασικής κατάρτισης και είναι ίδια για όλους και όλες, ενώ τα επόμενα 2 έτη (τέσσερα εξάμηνα) είναι αποκλειστικά έτη κατευθύνσεων και εξειδίκευσης. Ο κάθε φοιτητής επιλέγει μια κατεύθυνση που επιθυμεί και παρακολουθεί αποκλειστικά μαθήματα της κατεύθυνσης στο τρίτο και τέταρτο έτος.

Κάθε κατεύθυνση καλλιεργεί δεξιότητες για διαφορετικά περιβάλλοντα εργασίας. Οι κατευθύνσεις του προγράμματος σπουδών είναι τρεις:

- Κατεύθυνση Αγωνιστικού Αθλητισμού.
- Κατεύθυνση Παιδαγωγικών - Ειδικής Αγωγής.
- Κατεύθυνση Υγείας, Αναμνηστικής και Οργάνωσης - Διοίκησης.

Σχετικά με τις κατευθύνσεις, τις ειδικότητες και τη διπλωματική εργασία:

- Κάθε φοιτητής/τρια επιλέγει μια ειδικότητα αποκλειστικά από την κατεύθυνση που παρακολουθεί.
- Κάθε ειδικότητα εντάσσεται στην ανάλογη κατεύθυνση, και ενισχύεται θεωρητικά, πρακτικά και εργαστηριακά από τα μαθήματα της κατεύθυνσης.
- Η εκπόνηση ή όχι της Διπλωματικής Εργασίας γίνεται κατ' επιλογή. Επίσης, κάθε φοιτητής-τρια μπορεί να επιλέξει το θέμα της εργασίας του-της. Η εργασία πρέπει να είναι είτε ερευνητική είτε εργασία μετα-ανάλυσης; δε μπορεί να είναι μια απλή ανασκόπηση της βιβλιογραφίας. Οι φοιτητές-τριες θα πρέπει με δική τους πρωτοβουλία να προσεγγίσουν ένα μέλος του διδακτικού προσωπικού το οποίο, εφόσον δεχθεί τη συνεργασία, θα επιβλέψει την εκπόνηση της διπλωματικής τους εργασίας. Για την εκπόνηση Διπλωματικής εργασίας αποτελεί προϋπόθεση η δήλωση και επιτυχής παρακολούθηση των μαθημάτων «265 - Εργαστήριο Επιστημονικής Προσέγγισης Διπλωματικής Εργασίας» και «275 - Εργαστήριο Παρουσίασης και Ανάλυσης Δεδομένων μέσω Η/Υ», στα αντίστοιχα εξάμηνα σπουδών.
- Τα μαθήματα των κατευθύνσεων είναι όλα υποχρεωτικά είτε είναι πρακτικά, είτε εργαστηριακά. Οι εργασίες, οι υποχρεώσεις, και ο τρόπος αξιολόγησης των μαθημάτων είναι ενιαίος για όλους τους φοιτητές και φοιτήτριες, ανάλογα με το έτος σπουδών και αναλύεται σε σχετική περιοχή του site του τμήματος ([www.pe.uth.gr](http://www.pe.uth.gr)).

Τα μαθήματα των ελεύθερων επιλογών (Επιλογή Ι κλπ), θεωρούνται σαν υποχρεωτική επιλογή στο αντίστοιχο εξάμηνο.

## Αξιολόγηση

Οι παρακάτω πίνακες περιγράφουν τους τρόπους αξιολόγησης στα μαθήματα του Προγράμματος Σπουδών.

**Πίνακας 1:** Η αξιολόγηση στα πρακτικά μαθήματα ή μαθήματα επιλογής.

Στόχοι πλαισίου	Μέσα υλοποίησης των στόχων	Τρόποι αξιολόγησης	Βαρύτητα κριτηρίου
Οι φοιτητές/τριες να αποκτήσουν επαρκή γνώση πάνω στα γνωστικά αντικείμενα του μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"><li>• Διαλέξεις</li><li>• Σεμινάρια</li><li>• Συζήτηση</li><li>• Εναλλακτικές στρατηγικές διδασκαλίας</li></ul>	Τελικές γραπτές εξετάσεις	30%
Οι φοιτητές/τριες να είναι σε θέση να εκτελέσουν τις διδασκόμενες δεξιότητες σε έναν επαρκή βαθμό	Πρακτική εξάσκηση των φοιτητών	Τεστ δεξιοτήτων με ποιοτικά ή ποσοτικά κριτήρια	40%
Οι φοιτητές/τριες να καλλιεργήσουν ένα βαθύτερο ενδιαφέρον για το γνωστικό αντικείμενο του μαθήματος, πέρα από τα διδασκόμενα και να είναι σε θέση να οργανώσουν μια σύντομη διδασκαλία	Γραπτές εργασίες ή διδασκαλία των φοιτητών σε άλλους φοιτητές ή σε σχολεία, αθλητικές ομάδες κλπ	Μια σύντομη διδασκαλία ανά εξάμηνο ή μια γραπτή εργασία (μέχρι 5 σελίδες) ή μια παρουσίαση άρθρου ή εργασίας	20%
Οι φοιτητές/τριες να έχουν μια ενεργή φυσική παρουσία στο μάθημα	<ul style="list-style-type: none"><li>• Παρουσίες</li><li>• Συμμετοχή</li></ul>	Ποσοστό παρουσιών	10%

*Σημείωση 1:* Οι διδάσκοντες σε κάθε άθλημα ή τομέα καθορίζουν πόσα και ποια κινητικά τεστ θα δώσουν οι φοιτητές, πώς θα γίνει η αξιολόγηση κλπ.

*Σημείωση 2:* Οι γραπτές εργασίες και η διδασκαλία των φοιτητών μπαίνουν εδώ στην ίδια κατηγορία διότι, για πρακτικούς λόγους, είναι πιθανόν να μην είναι εφικτή η διδασκαλία για όλους στα χρονικά περιθώρια του μαθήματος.

*Σημείωση 3:* Στο μάθημα της Παιδαγωγικής Γυμναστικής, όπου δεν υπάρχουν τεστ δεξιοτήτων, το 40% της βαθμολογίας αφορά την υποδειγματική εκτέλεση ασκήσεων κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.

**Πίνακας 2:** Η αξιολόγηση στις ειδικότητες.

Στόχοι πλαισίου	Μέσα υλοποίησης των στόχων	Τρόποι αξιολόγησης	Βαρύτητα κριτηρίου
Οι φοιτητές/τριες να αποκτήσουν επαρκή γνώση πάνω στα γνωστικά αντικείμενα του μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"><li>• Διαλέξεις</li><li>• Σεμινάρια</li><li>• Συζήτηση</li><li>• Εναλλακτικές στρατηγικές διδασκαλίας</li></ul>	Τελικές γραπτές εξετάσεις	30%
Οι φοιτητές/τριες να είναι σε θέση να εκτελέσουν τις διδασκόμενες δεξιότητες σε έναν επαρκή βαθμό	Πρακτική εξάσκηση των φοιτητών	Τεστ δεξιοτήτων με ποιοτικά ή ποσοτικά κριτήρια	40%
Οι φοιτητές/τριες να καλλιεργήσουν ένα βαθύτερο ενδιαφέρον για το γνωστικό αντικείμενο του μαθήματος, πέρα από τα διδασκόμενα και να είναι σε θέση να οργανώσουν μια σύντομη διδασκαλία	Γραπτές εργασίες ή διδασκαλία των φοιτητών σε άλλους φοιτητές ή σε σχολεία, αθλητικές ομάδες κλπ	Μια σύντομη διδασκαλία ανά εξάμηνο ή μια γραπτή εργασία (μέχρι 5 σελίδες) ή μια παρουσίαση άρθρου ή εργασίας	20%
Οι φοιτητές/τριες να έχουν μια ενεργή φυσική παρουσία στο μάθημα	<ul style="list-style-type: none"><li>• Παρουσίες</li><li>• Συμμετοχή</li></ul>	Ποσοστό παρουσιών	10%

*Σημείωση:* Οι διδάσκοντες σε κάθε ειδικότητα, άθλημα ή τομέα καθορίζουν πόσα και ποια κινητικά τεστ θα δώσουν οι φοιτητές, πώς θα γίνει η αξιολόγηση κλπ.

**Πίνακας 3:** Η αξιολόγηση στα θεωρητικά μαθήματα κορμού πρώτου και δευτέρου έτους.

Στόχοι πλαισίου	Μέσα υλοποίησης των στόχων	Τρόποι αξιολόγησης	Βαρύτητα κριτηρίου
Οι φοιτητές/τριες να αποκτήσουν επαρκή γνώση πάνω στα γνωστικά αντικείμενα του μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαλέξεις</li> <li>• Σεμινάρια</li> <li>• Συζήτηση</li> <li>• Εναλλακτικές στρατηγικές διδασκαλίας</li> </ul>	Τελικές γραπτές εξετάσεις	80%
Οι φοιτητές/τριες να καλλιεργήσουν ένα βαθύτερο ενδιαφέρον για το γνωστικό αντικείμενο του μαθήματος, πέρα από τα διδασκόμενα	Εργασίες	Μια γραπτή εργασία ανά εξάμηνο (μέχρι 5 σελίδες)	20%

*Σημείωση:* Η εργασία εξαρτάται από τις ιδιαίτερες απαιτήσεις του μαθήματος και ορίζεται από το διδάσκοντα. Σε περίπτωση που ο διδάσκων δεν ορίσει εργασία, τότε το 20% μεταφέρεται παραπάνω.

**Πίνακας 4:** Η αξιολόγηση στα μαθήματα κατεύθυνσης.

Στόχοι πλαισίου	Μέσα υλοποίησης των στόχων	Τρόποι αξιολόγησης	Βαρύτητα κριτηρίου
Οι φοιτητές/τριες να αποκτήσουν επαρκή γνώση πάνω στα γνωστικά αντικείμενα του μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαλέξεις</li> <li>• Σεμινάρια</li> <li>• Συζήτηση</li> <li>• Εναλλακτικές στρατηγικές διδασκαλίας</li> </ul>	2 περιληπτικά τεστ ανά εξάμηνο, μετά από προειδοποίηση ή Τελικές Εξετάσεις	30%
Οι φοιτητές/τριες να είναι σε θέση να οργανώσουν μια σύντομη διδασκαλία	Διδασκαλία των φοιτητών σε άλλους φοιτητές ή σε σχολεία, αθλητικές ομάδες κλπ	Μια σύντομη διδασκαλία ανά εξάμηνο ή μια παρουσίαση άρθρου ή εργασίας	30%
Οι φοιτητές/τριες να καλλιεργήσουν ένα βαθύτερο ενδιαφέρον για το γνωστικό αντικείμενο του μαθήματος, πέρα από τα διδασκόμενα	Εργασίες	1 γραπτή εργασία ανά εξάμηνο συνολικού όγκου μέχρι 10 σελίδων	30%
Οι φοιτητές/τριες να έχουν μια ενεργή φυσική παρουσία στο μάθημα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσίες</li> <li>• Συμμετοχή</li> </ul>	Ποσοστό παρουσιών	10%

*Σημείωση:* Οι εργασίες μπορούν να είναι περισσότερες από 1 ανά εξάμηνο, αρκεί να μην ξεπερνιέται ο όγκος των 10 σελίδων.

**Πίνακας 5:** Η αξιολόγηση στα μαθήματα που έχουν πρακτική άσκηση (π.χ. πρακτική άσκηση, διδακτική της φυσικής αγωγής II κλπ).

Στόχοι πλαισίου	Μέσα υλοποίησης των στόχων	Τρόποι αξιολόγησης	Βαρύτητα κριτηρίου
Οι φοιτητές/τριες να είναι σε θέση να οργανώσουν μια σύντομη διδασκαλία	Διδασκαλία των φοιτητών σε άλλους φοιτητές ή σε σχολεία, αθλητικές ομάδες, γυμναστήρια, φορείς κλπ	Μέθοδοι παρατήρησης και καταγραφής (π.χ. συστηματική παρατήρηση)	40%
Οι φοιτητές/τριες να είναι σε θέση να σχεδιάσουν μια μονάδα διδασκαλίας	Σχεδιασμός μαθημάτων ή προπονητικών μονάδων ή αθλητικών εκδηλώσεων κλπ	Ποιοτικά κριτήρια αξιολόγησης	40%
Οι φοιτητές/τριες να αναπτύξουν την ικανότητα να παρατηρούν και να κρίνουν με αποτελεσματικότητα	Μέθοδοι παρατήρησης και καταγραφής (π.χ. συστηματική παρατήρηση)	Παρατήρηση μαθήματος ή προπόνησης ή αγώνων ή αθλητικών-ψυχαγωγικών γεγονότων	20%

*Σημείωση 1:* Τα δυο από τα τρία κριτήρια αξιολογούνται γραπτώς (δηλαδή, οι μέθοδοι παρατήρησης και ο σχεδιασμός μαθημάτων).

*Σημείωση 2:* Σε περίπτωση υψηλού αριθμού φοιτητών/τριών, μπορεί ο υπεύθυνος του μαθήματος να αποφασίσει για τελικές γραπτές εξετάσεις.

## **Το Βήμα των Πτυχιούχων**

Το Τμήμα θέτει τις βάσεις για μια ουσιαστική επικοινωνία με τους πτυχιούχους του παρουσιάζοντας μια έκδοση που σκοπό έχει την ενημέρωση για τα τεκταινόμενα του Τμήματος (αποφοιτήσεις, συνέδρια, ημερίδες κλπ) και τις μελλοντικές εκδηλώσεις που ενδεχομένως να τους ενδιαφέρουν.

Οι πτυχιούχοι μπορούν να στέλνουν τα νέα τους, προσωπικά, κοινωνικά, επαγγελματικά, αλλά και τα όποια ερωτήματα τυχόν τους απασχολούν για μεταπτυχιακές σπουδές, ερευνητικές και επαγγελματικές προοπτικές στο email: [ptixiouchoi@pe.uth.gr](mailto:ptixiouchoi@pe.uth.gr). Επίσης, οποιαδήποτε ιδέα, ή πληροφορία που θα θέλανε να μοιραστούν με τους συμφοιτητές τους.

## **Κανονισμός Εξετάσεων**

1. Οι φοιτητές/-τριες είναι υποχρεωμένοι να φέρουν μαζί τους στις εξετάσεις το Δελτίο Αναγνώρισης Φοιτητή (φοιτητική ταυτότητα) ή το φοιτητικό Πάσο ή άλλο επίσημο έγγραφο που να επιτρέπει την ταυτοπροσωπία τους (αστυνομική ταυτότητα, διαβατήριο, κ.λ.π).
2. Οι φοιτητές/-τριες θα εισέρχονται στις αίθουσες των εξετάσεων μόνο μετά από την άδεια των επιτηρητών και θα κάθονται στη θέση που θα τους υποδειχθεί.
3. Οι φοιτητές/-τριες επιτρέπεται να φέρουν μαζί τους μόνο την απαραίτητη γραφική ύλη, για τις εξετάσεις. Βιβλία, λεξικά, σημειώσεις, άρθρα, ηλεκτρονικές συσκευές καταχώρησης κ.α. δεν επιτρέπονται εκτός εάν ο εισηγητής έχει δώσει σχετική οδηγία. Σε περίπτωση που κάποιος φοιτητής/-τρια έχει μαζί του ένα τέτοιο αντικείμενο θα πρέπει να το δώσει στον επιτηρητή πριν την έναρξη των εξετάσεων.
4. Οι φοιτητές/-τριες θα πρέπει να βρίσκονται, τουλάχιστον 10' πριν από την έναρξη των εξετάσεων, έξω από την αίθουσα και να εισέλθουν σε αυτή με την άδεια των επιτηρητών.
5. Δεν επιτρέπεται στους φοιτητές/-τριες να τρώνε, να πίνουν (εξαιρείται το νερό) ή να καπνίζουν από τη στιγμή που θα εισέλθουν στην αίθουσα για τις εξετάσεις και μέχρι να αποχωρήσουν από αυτή.
6. Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων οι φοιτητές/-τριες είναι υποχρεωμένοι να ακολουθούν τις οδηγίες των επιτηρητών (χρονική διάρκεια και πέρασ των εξετάσεων κ.α.).
7. Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων οι φοιτητές/-τριες δεν επιτρέπεται να έχουν ενεργοποιημένο το κινητό τους τηλέφωνο, να προσπαθούν να διαβάσουν από το γραπτό άλλου εξεταζόμενου ή να επιχειρούν να επικοινωνήσουν με άλλον εξεταζόμενο με οποιαδήποτε τρόπο και γενικά να δημιουργούν αναστάτωση στη αίθουσα.
8. Κατά τη λήξη των εξετάσεων οι φοιτητές θα πρέπει να σταματήσουν να γράφουν, να παραμείνουν στις θέσεις τους μέχρι να συλλεχθούν τα γραπτά και να αποχωρήσουν από την αίθουσα μόνο μετά την άδεια των επιτηρητών.

## Α. ΒΑΣΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

<b>Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟ (γενικό) Υποχρεωτικά μαθήματα</b>				
<b>Κωδικός</b>	<b>Μαθήματα</b>	<b>Ώρες/εβδ.</b>	<b>ECTS</b>	<b>Υπεύθυνος μαθ. / (Διδάσκοντες)</b>
MK0102	Ανατομία	4	4	Κρητικός Α. / (Καρατζαφέρη Χ.)
MK0901	Εμβιομηχανική	4	4	Τσιόκανος Α., Γιάκας Ι.
MK0210	Παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής	2	4	Παπαϊωάννου Α.
MK0108	Αθλητική Ψυχολογία	2	4	Γούδας Μ.
MK0113	Εισαγωγή στην επιστήμη της αγωγής	2	3	Μπεκιάρη Α. / (Σακελλαρίου Κ.)
MK0203	Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές	2	3	Παπαστεργίου Μ.
MK0101	Η διδασκαλία του κλασικού αθλητισμού Ι	2	2	Σούλας Δ.
MK0105	Η διδασκαλία της παιδαγωγικής γυμναστικής	2	2	Διγγελίδης Ν.
MK0107	Η διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης	4	4	Γεροδήμος Β.
	<b>Σύνολο ωρών</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	

<b>Β΄ ΕΞΑΜΗΝΟ (βασικός κύκλος σπουδών): Υποχρεωτικά μαθήματα εαρινού εξαμήνου</b>				
<b>Κωδικός</b>	<b>Μαθήματα</b>	<b>Ώρες/εβδ.</b>	<b>ECTS</b>	<b>Υπεύθυνος μαθ. / (Διδάσκοντες)</b>
MK0202	Κοινωνιολογία	2	3	Μπεκιάρη Α. / (Σακελλαρίου Κ.)
MK0208	Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής	2	4	Γούδας Μ.
MK0400	Βιοχημεία	2	4	Τζιαμούρτας Α.
MK0415	Φυσιολογία	4	4	Κρητικός Α.
MK0104	Ξένη Γλώσσα ( <i>Ορολογία</i> )	4	3	Τζιαμούρτας Α.
MK0201	Η διδασκαλία του κλασικού αθλητισμού ΙΙ	4	4	Σούλας Δ.
MK0206	Η διδασκαλία των ελληνικών παραδοσιακών χορών	4	4	Δήμας Ι. (Γιάκας Ι.)
MK0904	Η διδασκαλία της ενόργανης γυμναστικής	2	2	Πολλάτου Ε.
	Μάθημα Επιλογής Ι	2	2	
	<b>Σύνολο ωρών</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	



<b>Γ' ΕΞΑΜΗΝΟ (βασικός κύκλος σπουδών): Υποχρεωτικά μαθήματα χειμερινού εξαμήνου</b>				
<b>Κωδικός</b>	<b>Μαθήματα</b>	<b>Ωρες/εβδ.</b>	<b>ECTS</b>	<b>Υπεύθυνος μαθ. / (Διδάσκοντες)</b>
MK0902	Αρχές Εργοφυσιολογίας	2	5	Κουτεντάκης Ι.
MK0114	Οργάνωση-διοίκηση αθλητισμού και αναψυχής	2	4	Κουστέλιος Α.
MK0603	Μεθοδολογία της έρευνας	2	3	Χατζηγεωργιάδης Α.
MK0907	Κινητική Μάθηση	2	3	Πολλάτου Ε.
MK0504	Διδακτική της Φυσικής Αγωγής Ι (Πρακτική άσκηση των φοιτητών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση)	3	4	Διγγελίδης Ν. / (Παπαϊωάννου Α.)
MK0406	Η διδασκαλία της ρυθμικής	4	3	Πολλάτου Ε. / (Καραδήμου Ν.)
MK0305	Η διδασκαλία της πετοσφαίρισης	4	3	Πατσιαούρας Α.
MK0309	Η διδασκαλία του ποδοσφαίρου	4	3	Παπανικολάου Ζ. / (Φαμίσης Κ.)
	Μάθημα Επιλογής 2	2	2	
	<b>Σύνολο ωρών</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	

<b>Δ' ΕΞΑΜΗΝΟ (βασικός κύκλος σπουδών): Υποχρεωτικά μαθήματα εαρινού εξαμήνου</b>				
<b>Κωδικός</b>	<b>Μαθήματα</b>	<b>Ωρες/εβδ.</b>	<b>ECTS</b>	<b>Υπεύθυνος μαθ. / (Διδάσκοντες)</b>
MK0501	Προπονητική	4	4	Σούλας Δ.
MK0903	Κινησιολογία	2	4	Τσιόκανος Α.
MK0905	Αθλητική Παιδαγωγική	2	3	Σακελλαρίου Κ. / (Μπεκιάρη Α.)
MK0301	Ιστορία ΦΑ και Αθλητισμού	2	3	Μπεκιάρη Α. / (Σακελλαρίου Κ.)
MK0503	Στατιστική	2	3	Παπαϊωάννου Α.
MK0604	Διδακτική της Φυσικής Αγωγής ΙΙ (Πρακτική άσκηση των φοιτητών στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση)	3	4	Διγγελίδης Ν. / (Παπαϊωάννου Α.)
MK0408	Η διδασκαλία της κολύμβησης	4	4	Χατζηγεωργιάδης Α. / (Μπλαντή Α.)
MK0407	Η διδασκαλία της χειροσφαίρισης	4	3	Γιάκας Ι.
	Μάθημα Επιλογής 3	2	2	
	<b>Σύνολο ωρών</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	

## B. ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

### ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (ΚΑΑ)

<b>Ε' ΕΞΑΜΗΝΟ (χειμερινό εξάμηνο)</b>					
<b>Κωδικός</b>	<b>Μαθήματα Κατεύθυνσης (ΚΑΑ)</b>	<b>Θεωρία</b>	<b>Πρακτική</b>	<b>ECTS</b>	<b>Υπεύθυνος μαθ. / (Διδάσκοντες)</b>
MK0909	Μέθοδοι Εμβιομηχανικών Μετρήσεων	1	1	4	Γιάκας Ι., Τσιόκανος Α.
MK0910	Εργοφυσιολογία	2	2	6	Κουτεντάκης Ι.
MK0911	Ψυχολογική Υποστήριξη Αθλητών και Αθλητριών	1	1	4	Χρόνη Σ.
MK0914	Αθλητιατρική	1	1	4	Ροντογιάννης Γ.
	Μάθημα Επιλογής 4		2	2	
<b>Ειδικότητες</b>					
ΚΕ0301	Κλασικός Αθλητισμός Ι	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θεωρία και ετήσιος προγραμματισμός (2 ώρες)</li> <li>• Πράξη (4 ώρες)</li> </ul> Σύνολο: 6 ώρες/εβδομάδα		10	Σούλας Δ.
ΚΕ0201	Καλαθοσφαίριση Ι				Γεροδήμος Β.
ΚΕ0401	Κολύμβηση Ι				Χατζηγεωργιάδης Α.
ΚΕ0501	Ποδόσφαιρο Ι				Φαμίσης Κ. / (Παπανικολάου Ζ.)
ΚΕ1001	Πετοσφαίριση Ι				Πατσιαούρας Α.
	<b>Σύνολο:</b>	<b>18 ώρες/εβδ.</b>		<b>30</b>	
<b>ΣΤ' ΕΞΑΜΗΝΟ (εαρινό εξάμηνο)</b>					
<b>Κωδικός</b>	<b>Μαθήματα Κατεύθυνσης (ΚΑΑ)</b>	<b>Θεωρία</b>	<b>Πρακτική</b>	<b>ECTS</b>	<b>Υπεύθυνος μαθ. / (Διδάσκοντες)</b>
MK0915	Εμβιομηχανική Αξιολόγηση Αθλητών	1	1	5	Τσιόκανος Α., Γιάκας Ι.
MK0916	Βιοχημεία του Αθλητισμού	1	1	5	Τζιαμούρτας Α.
MK0917	Τεχνικές Ασκήσεων Ανάπτυξης της Δύναμης		2	4	Σαρογλάκης Γ.
MK1012	Ανάπτυξη Κινητικότητας και Ταχύτητας	1	1	4	Παπανικολάου Ζ.
	Μάθημα Επιλογής 5		2	2	
<b>Ειδικότητες</b>					
ΚΕ0302	Κλασικός Αθλητισμός ΙΙ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θεωρία και ετήσιος προγραμματισμός (2 ώρες)</li> <li>• Πράξη (4 ώρες)</li> </ul> Σύνολο: 6 ώρες/εβδομάδα		10	Σούλας Δ.
ΚΕ0202	Καλαθοσφαίριση ΙΙ				Γεροδήμος Β.
ΚΕ0402	Κολύμβηση ΙΙ				Χατζηγεωργιάδης Α. / (Μπλαντή Α.)
ΚΕ0502	Ποδόσφαιρο ΙΙ				Φαμίσης Κ. / (Παπανικολάου Ζ.)
ΚΕ1002	Πετοσφαίριση ΙΙ				Πατσιαούρας Α.
	<b>Σύνολο:</b>	<b>16 ώρες/εβδ.</b>		<b>30</b>	

<b>Z' ΕΞΑΜΗΝΟ (χειμερινό εξάμηνο)</b>					
<b>Κωδικός</b>	<b>Μαθήματα Κατεύθυνσης (ΚΑΑ)</b>	<b>Θεωρία</b>	<b>Πρακτική</b>	<b>ECTS</b>	<b>Υπεύθυνος μαθ. / (Διδάσκοντες)</b>
MK1050	Πρακτική Άσκηση στα Σχολεία		2	4	Παπαϊωάννου Α.
MK0920	Βιοχημική Αξιολόγηση Αθλητών	1	1	4	Τζιαμούρτας Α.
MK0925	Επιβάρυνση του Μυοσκελετικού Συστήματος στον Αθλητισμό	1	1	4	Γιάκας Ι.
MK1017	Ανάπτυξη Αερόβιας και Αναερόβιας Αντοχής	1	1	4	Σούλας Δ.
MK0912	Αποτελεσματικός Προπονητής	1	1	2	Χρόνη Σ.
	Μάθημα Επιλογής 6		2	2	
<b>Ειδικότητες</b>					
ΚΕ0303	Κλασικός Αθλητισμός III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θεωρία και ετήσιος προγραμματισμός (2 ώρες)</li> <li>• Πράξη (4 ώρες)</li> </ul> Σύνολο: 6 ώρες/εβδομάδα		10	Σούλας Δ.
ΚΕ0203	Καλαθοσφαίριση III				Γεροδήμος Β.
ΚΕ0403	Κολύμβηση III				Χατζηγεωργιάδης Α. / (Μπλαντή Α.)
ΚΕ0503	Ποδόσφαιρο III				Παπανικολάου Ζ. / (Φαμίσης Κ.)
ΚΕ1003	Πετοσφαίριση III				Πατσιαούρας Α.
	<b>Σύνολο:</b>	<b>18 ώρες/εβδ.</b>		<b>30</b>	
<b>Η' ΕΞΑΜΗΝΟ (εαρινό εξάμηνο)</b>					
<b>Κωδικός</b>	<b>Μαθήματα Κατεύθυνσης (ΚΑΑ)</b>	<b>Θεωρία</b>	<b>Πρακτική</b>	<b>ECTS</b>	<b>Υπεύθυνος μαθ. / (Διδάσκοντες)</b>
MK1010	Πρακτική Άσκηση Ειδικοτήτων		2	4	Υπεύθυνοι ειδικοτήτων
MK0924	Διατροφή Αθλητών	1	1	4	Ροντογιάννης Γ.
MK0913	Εργοφυσιολογική Αξιολόγηση Αθλητών	1	1	4	Κουτεντάκης Ι. / (Τζιαμούρτας Α.)
MK0927	Φυσικοθεραπεία	1	1	4	Κρητικός Α.
MK1013	Ανάπτυξη της Δύναμης και της Ισχύος	1	1	4	Γεροδήμος Β.
<b>Ειδικότητες</b>					
ΚΕ0304	Κλασικός Αθλητισμός IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θεωρία και ετήσιος προγραμματισμός (2 ώρες)</li> <li>• Πράξη (4 ώρες)</li> </ul> Σύνολο: 6 ώρες/εβδομάδα		10	Σούλας Δ.
ΚΕ0204	Καλαθοσφαίριση IV				Γεροδήμος Β.
ΚΕ0404	Κολύμβηση IV				Χατζηγεωργιάδης Α. / (Μπλαντή Α.)
ΚΕ0504	Ποδόσφαιρο IV				Παπανικολάου Ζ. / (Φαμίσης Κ.)
ΚΕ1004	Πετοσφαίριση IV				Πατσιαούρας Α.
	<b>Σύνολο:</b>	<b>16 ώρες/εβδ.</b>		<b>30</b>	

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΥΓΕΙΑΣ – ΑΝΑΨΥΧΗΣ - ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ (ΚΥΑΟΔ)**

<b>Ε' ΕΞΑΜΗΝΟ (χειμερινό εξάμηνο)</b>					
<b>Κωδικός</b>	<b>Μαθήματα Κατεύθυνσης (ΚΥΑΟΔ)</b>	<b>Θεωρία</b>	<b>Πρακτική</b>	<b>ECTS</b>	<b>Υπεύθυνος μαθ. / (Διδάσκοντες)</b>
MK0949	Σύγχρονα Θέματα Διοίκησης Αθλητισμού	1	1	4	Κουστέλιος Α.
MK1051	Φυσιολογία της Άσκησης	1	1	5	Καρατζαφέρη Χ.
MK 0951	Άσκηση και Διατροφή	1	1	4	Ροντογιάννης Γ.
MK 1024	Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία	1	1	5	Ζήση Β.
	Μάθημα Επιλογής 4		2	2	
<b>Ειδικότητες</b>					
ΚΕ2031	Άσκηση σε Γυμναστήρια και Διοίκηση του Αθλητισμού I	Θεωρία: 2 ώρες Πρακτική: 4 ώρες Σύνολο: 6 ώρες/εβδομάδα		10	Πολλάτου Ε. / (Κουστέλιος Α., Καραδήμου Κ., Σαρογλάκης Γ.) Κουθούρης Χ.
ΚΕ2041	Υπαιθριες Δραστηριότητες και Χιονοδρομία I				
ΚΕ2021	Άσκηση και Υγεία I				Καρατζαφέρη Χ. / (Ζήση Β., Τζιαμούρτας Α.) Θεοδωράκης Ι.
ΚΕ0221	Αντισφαίριση I				
	<b>Σύνολο:</b>	<b>16 ώρες/εβδ.</b>		<b>30</b>	
<b>ΣΤ' ΕΞΑΜΗΝΟ (εαρινό εξάμηνο)</b>					
<b>Κωδικός</b>	<b>Μαθήματα Κατεύθυνσης (ΚΥΑΟΔ)</b>	<b>Θεωρία</b>	<b>Πρακτική</b>	<b>ECTS</b>	<b>Υπεύθυνος μαθ. / (Διδάσκοντες)</b>
MK1052	Αξιολόγηση της Απόδοσης με Δοκιμασίες Πεδίου	1	3	6	Καρατζαφέρη Χ., Ζήση Β.
MK 0950	Αεροβική Γυμναστική	1	1	4	Καραδήμου Κ. / (Πολλάτου Ε.)
MK0960	Άσκηση και ψυχική υγεία	1	1	4	Θεοδωράκης Ι.
MK0958	Υγεία και άσκηση ειδικών πληθυσμών	1	1	4	Ροντογιάννης Γ.
	Μάθημα Επιλογής 5		2	2	
<b>Ειδικότητες</b>					
ΚΕ2032	Άσκηση σε Γυμναστήρια και Διοίκηση του Αθλητισμού II	Θεωρία: 2 ώρες Πρακτική: 4 ώρες Σύνολο: 6 ώρες/εβδομάδα		10	Πολλάτου Ε. / (Κουστέλιος Α., Καραδήμου Κ., Σαρογλάκης Γ.) Κουθούρης Χ.
ΚΕ2042	Υπαιθριες Δραστηριότητες και Χιονοδρομία II				
ΚΕ 2022	Άσκηση και Υγεία II				Καρατζαφέρη Χ. / (Ζήση Β., Τζιαμούρτας Α.) Θεοδωράκης Ι.
ΚΕ0222	Αντισφαίριση II				
	<b>Σύνολο:</b>	<b>18 ώρες/εβδ.</b>		<b>30</b>	

<b>Ζ' ΕΞΑΜΗΝΟ (χειμερινό εξάμηνο)</b>						
Κωδικός	Μαθήματα Κατεύθυνσης (ΚΥΑΟΔ)	Θεωρία	Πρακτική	ECTS	Υπεύθυνος μαθ. / (Διδάσκοντες)	
MK1010	Πρακτική Άσκηση Ειδικοτήτων		2	4	Υπεύθυνοι ειδικοτήτων	
MK0963	Αναγνώριση και Αγωγή Υγείας	1	1	5	Θεοδωράκης Ι.	
MK0964	Αναγνώριση σε Άτομα με Αναπηρίες	1	1	4	Κοκαρίδας Δ.	
MK1053	Διοίκηση Ανθρώπινων Πόρων	1	1	5	Κουστέλιος Α.	
	Μάθημα Επιλογής 6		2	2		
<b>Ειδικότητες</b>						
KE2033	Άσκηση σε Γυμναστήρια και Διοίκηση του Αθλητισμού ΙΙΙ	Θεωρία: 2 ώρες Πρακτική: 4 ώρες Σύνολο: 6 ώρες/εβδομάδα		10	Κουστέλιος Α. / (Πολλάτου Ε., Καραδήμου Κ., Σαρογλάκης Γ.)	
KE2043	Υπαιθριες Δραστηριότητες και Χιονοδρομία ΙΙΙ				Κουθούρης Χ.	
KE2023	Άσκηση και Υγεία ΙΙΙ				Ζήση Β. / (Καρατζαφέρη Χ., Τζιαμούρτας Α.)	
KE0223	Αντισφαίριση ΙΙΙ				Θεοδωράκης Ι.	
	<b>Σύνολο:</b>	<b>16 ώρες/εβδ.</b>		<b>30</b>		
<b>Η' ΕΞΑΜΗΝΟ (εαρινό εξάμηνο)</b>						
Κωδικός	Μαθήματα Κατεύθυνσης (ΚΥΑΟΔ)	Θεωρία	Πρακτική	ECTS	Υπεύθυνος μαθ. / (Διδάσκοντες)	
MK1050	Πρακτική άσκηση στα σχολεία		2	4	Παπαϊωάννου Α.	
MK1028	Ασκήσεις με Αντιστάσεις για Όλους		2	2	Σαρογλάκης Γ.	
MK0968	Αθλητικό Μάρκετινγκ	1	1	4	Κουθούρης Χ.	
MK1054	Προσωπικές Δεξιότητες και Επικοινωνία	1	1	4	Χρόνη Σ.	
MK1055	Σχεδιασμός και Εφαρμογή Προγραμμάτων Άσκησης	1	1	4	Γεροδήμος Β.	
MK0962	Εναλλακτικές Μορφές Γύμνασης	1	1	2	Καραδήμου Κ. / (Σαρογλάκης Γ.)	
<b>Ειδικότητες</b>						
KE2034	Άσκηση σε Γυμναστήρια και Διοίκηση του Αθλητισμού ΙV	Θεωρία: 2 ώρες Πρακτική: 4 ώρες Σύνολο: 6 ώρες/εβδομάδα		10	Κουστέλιος Α. / (Πολλάτου Ε.)	
KE2044	Υπαιθριες Δραστηριότητες και Χιονοδρομία ΙV				Κουθούρης Χ.	
KE2024	Άσκηση και Υγεία ΙV				Ζήση Β. / (Καρατζαφέρη Χ., Τζιαμούρτας Α.)	
KE0224	Αντισφαίριση ΙV				Θεοδωράκης Ι.	
	<b>Σύνολο:</b>	<b>18 ώρες/εβδ.</b>		<b>30</b>		

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΩΝ - ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (ΚΠΕΑ)**

<b>Ε' ΕΞΑΜΗΝΟ (χειμερινό εξάμηνο)</b>					
<b>Κωδικός</b>	<b>Μαθήματα Κατεύθυνσης (ΚΠΕΑ)</b>	<b>Θεωρία</b>	<b>Πρακτική</b>	<b>ECTS</b>	<b>Υπεύθυνος μαθ. / (Διδάσκοντες)</b>
ΜΚ0928	Εισαγωγή στην Επιστήμη της Αγωγής με έμφαση στη Φυσική Αγωγή	1	1	4	Μπεκιάρη Α. / (Σακελλαρίου Κ.)
ΜΚ0938	Μέθοδοι Διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή	1	1	5	Διγγελίδης Ν.
ΜΚ0930	Φ.Α. στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση	1	1	5	Παπαϊωάννου Α.
ΜΚ0932	Παιδαγωγική Αθλητική Ψυχολογία	1	1	4	Χασάνδρα Μ.
	Μάθημα Επιλογής 4		2	2	
<b>Ειδικότητες</b>					
ΚΕ1301	Σχολική Φυσική Αγωγή Ι	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θεωρία και συστηματική παρατήρηση (2 ώρες)</li> <li>• Πρακτική (4 ώρες)</li> </ul> Σύνολο: 6 ώρες/εβδομάδα		10	Χασάνδρα Μ.
ΚΕ1201	Ειδική Φυσική Αγωγή Ι				Κοκαρίδας Δ.
ΚΕ0901	Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί Ι				Δήμας Ι.
	<b>Σύνολο:</b>	<b>16 ώρες/εβδ.</b>		<b>30</b>	
<b>ΣΤ' ΕΞΑΜΗΝΟ (εαρινό εξάμηνο)</b>					
<b>Κωδικός</b>	<b>Μαθήματα Κατεύθυνσης (ΚΠΕΑ)</b>	<b>Θεωρία</b>	<b>Πρακτική</b>	<b>ECTS</b>	<b>Υπεύθυνος μαθ. / (Διδάσκοντες)</b>
ΜΚ0933	Ασφαλής Εξάσκηση Μαθητών	1	1	4	Ροντογιάννης Γ.
ΜΚ0934	Παιδαγωγική της Άσκησης	1	1	4	Μπεκιάρη Α. / (Σακελλαρίου Κ.)
ΜΚ0936	Φ.Α. στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση	1	1	5	Παπαϊωάννου Α.
ΜΚ0937	Άσκηση σε Άτομα με Αναπηρίες	1	1	5	Κοκαρίδας Δ.
	Μάθημα Επιλογής 5		2	2	
<b>Ειδικότητες</b>					
ΚΕ1302	Σχολική Φυσική Αγωγή ΙΙ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θεωρία και συστηματική παρατήρηση (2 ώρες)</li> <li>• Πρακτική (4 ώρες)</li> </ul> Σύνολο: 6 ώρες/εβδομάδα		10	Χασάνδρα Μ.
ΚΕ1202	Ειδική Φυσική Αγωγή ΙΙ				Κοκαρίδας Δ.
ΚΕ0902	Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί ΙΙ				Δήμας Ι.
	<b>Σύνολο:</b>	<b>16 ώρες/εβδ.</b>		<b>30</b>	

<b>Z' ΕΞΑΜΗΝΟ (χειμερινό εξάμηνο)</b>					
<b>Κωδικός</b>	<b>Μαθήματα Κατεύθυνσης (ΚΠΕΑ)</b>	<b>Θεωρία</b>	<b>Πρακτική</b>	<b>ECTS</b>	<b>Υπεύθυνος μαθ. / (Διδάσκοντες)</b>
MK1050	Πρακτική Άσκηση στα Σχολεία		2	4	Παπαϊωάννου Α.
MK1020	Διδασκαλία Δεξιοτήτων Ζωής στην Εκπαίδευση	1	1	4	Γούδας Μ.
MK0935	Χορευτική Αγωγή Παραδοσιακού Χορού	1	1	2	Δήμας Ι.
MK0942	Άσκηση και Αγωγή Υγείας	1	1	4	Θεοδωράκης Ι.
MK0943	Αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή	1	1	4	Διγγελίδης Ν.
	Μάθημα Επιλογής 6		2	2	
<b>Ειδικότητες</b>					
ΚΕ1303	Σχολική Φυσική Αγωγή III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θεωρία και συστηματική παρατήρηση (2 ώρες)</li> <li>• Πρακτική (4 ώρες)</li> </ul> Σύνολο: 6 ώρες/εβδομάδα		10	Χασάνδρα Μ.
ΚΕ1203	Ειδική Φυσική Αγωγή III				Κοκαρίδας Δ.
ΚΕ0903	Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί III				Δήμας Ι.
	<b>Σύνολο:</b>	<b>18 ώρες/εβδ.</b>		<b>30</b>	
<b>Η' ΕΞΑΜΗΝΟ (εαρινό εξάμηνο)</b>					
<b>Κωδικός</b>	<b>Μαθήματα Κατεύθυνσης (ΚΠΕΑ)</b>	<b>Θεωρία</b>	<b>Πρακτική</b>	<b>ECTS</b>	<b>Υπεύθυνος μαθ. / (Διδάσκοντες)</b>
MK1010	Πρακτική Άσκηση Ειδικοτήτων		2	4	Υπεύθυνοι ειδικοτήτων
MK1021	Σχεδιασμός, Εφαρμογή & Αξιολόγηση Προγραμμάτων Φ.Α.	2	2	5	Διγγελίδης Ν.
MK0939	Αναπτυξιακή Ψυχολογία	1	1	4	Γούδας Μ.
MK0948	Αθλητικές Δοκιμασίες στο Σχολείο	1	1	4	Τσιόκανος Α.
MK0941	Το Δημιουργικό Παιγνίδι	1	1	3	Διγγελίδης Ν.
<b>Ειδικότητες</b>					
ΚΕ1304	Σχολική Φυσική Αγωγή IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θεωρία και συστηματική παρατήρηση (2 ώρες)</li> <li>• Πρακτική (4 ώρες)</li> </ul> Σύνολο: 6 ώρες/εβδομάδα		10	Χασάνδρα Μ.
ΚΕ1204	Ειδική Φυσική Αγωγή IV				Κοκαρίδας Δ.
ΚΕ0904	Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί IV				Δήμας Ι.
	<b>Σύνολο:</b>	<b>18 ώρες/εβδ.</b>		<b>30</b>	

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ**
**Χειμερινό εξάμηνο**

Κωδικός	Τίτλος μαθήματος	Υπεύθυνος μαθ. / (Διδάσκοντες)
ME9900	Διπλωματική Εργασία ( <i>Έρευνα και συγγραφή</i> )	Ζήση Β.
ME0051	Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές ( <i>SPSS</i> )	Παπαϊωάννου Α.
ME0016	Σύγχρονος Χορός	Πολλάτου Ε.
ME0089	Ελληνική Παραδοσιακή Μουσική	Γιάκας Ι.
ME0013	Επιτραπέζια Αντισφαίριση	Θεοδωράκης Ι.
ME0081	Μουσική	Πολλάτου Ε.
ME0061	Ευρωπαϊκοί & Λατινικοί Χοροί	Πολλάτου Ε.
ME0083	Σύγχρονα Ολυμπιακά Αθλήματα ( <i>Σοφτμπόλ, Μπειζμπόλ, Χόκεϊ, Κανό, Τρίαθλο, Μοντέρνο Πένταθλο</i> )	Θεοδωράκης Ι.
ME0005	Υπαίθριες Δραστηριότητες	Κουθούρης Χ.
ME0092	Θέματα Ισότητας και Φύλου στον Αθλητισμό	Χρόνη Σ.
ME0093	Ασκήσεις με Βάρη για Όλα τα Αθλήματα	Σαρογλάκης Γ.
ME1000	Αντιπτήριση	Θεοδωράκης Ι.
ME0100	Προσδιορισμός Φυσιολογικών Παραμέτρων στο Εργαστήριο	Καρατζαφέρη Χ. / (Πασχάλης Β.)
ME0112	Ιστορία Παιδαγωγικών Ιδεών	Σακελαρίου Κ. / (Μπεκιάρη Α.)
ME0109	Κλινική Διατροφή	Τζιαμούρτας Α.
ME0110	Ορμόνες και Άσκηση	Τζιαμούρτας Α.

**Εαρινό εξάμηνο**

Κωδικός	Τίτλος μαθήματος	Υπεύθυνος μαθ. / (Διδάσκοντες)
ME9900	Διπλωματική Εργασία ( <i>Έρευνα και συγγραφή</i> )	Ζήση Β.
ME0051	Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές ( <i>SPSS</i> )	Παπαϊωάννου Α.
ME0102	Άσκηση στις Αναπτυξιακές Ηλικίες	Γεροδήμος Β.
ME0096	Εισαγωγή στην Αεροβική Γυμναστική ( <i>Αερόμπικ</i> )	Πολλάτου Ε. / (Καραδήμου Κ.)
ME0085	Ολυμπιακή Παιδεία	Χασάνδρα Μ.
ME0002	Αντισφαίριση	Θεοδωράκης Ι.
ME0073	Ιπασία	Φαμίσης Κ.
ME0004	Χιονοδρομία	Κουθούρης Χ.
ME0087	Ταε κβο ντο	Χατζηγεωργιάδης Α.
ME0088	Εργαστήριο Ψυχολογίας	Θεοδωράκης Ι.
ME0107	Αθλητισμός και Τουρισμός	Χρόνη Σ.
ME0106	Θέματα Παιδικού & Νεανικού Αθλητισμού	Χρόνη Σ.
ME0099	Άρση Βαρών	Σαρογλάκης Γ.
ME0080	Άσκηση για Όλους	Κουστέλιος Α.
ME0022	Ποδηλασία	Κουθούρης Χ.
ME0103	Φυσιολογία της Άσκησης: αθλητική απόδοση & επιβίωση σε αντίξοες συνθήκες	Καρατζαφέρη Χ.
ME0104	Πάλη	Ροντογιάννης Γ.
ME0105	Πετοσφαίριση Παραλίας (Beach Volley)	Πατσιαούρας Α.
ME0050	Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές ( <i>Εφαρμογές στη Φυσική Αγωγή</i> )	Παπαστεργίου Μ.
ME0101	Πληροφορική στην Εκπαίδευση	Παπαστεργίου Μ.
ME0108	Βιοχημική Τοξικολογία	Τζιαμούρτας Α.
ME0113	Πρώτες Βοήθειες	Κρητικός Α.
ME0111	Η/Υ στη διδασκαλία της Φ.Α.	Παπαστεργίου Μ.



# Α. ΒΑΣΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

## Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟ



## Ανατομία

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0102	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 1 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία & Εργαστήριο
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 4	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 52	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κρητικός Αλέξανδρος
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	23
τηλ. / e-mail	24310 47072/ akritik@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Καρατζαφέρη Χριστίνα

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να προσφέρει στους φοιτητές: α) τις θεμελιώδεις γνώσεις εκείνες που απαιτούνται για την αναγνώριση της δομής βασικών ανατομικών δομών κύρια του μυοσκελετικού που θα βοηθήσουν μελλοντικά στην πρόοδο των σχετικών μαθημάτων και β) την άσκηση σε ανατομικά προπλάσματα και σε πραγματικό ανθρώπινο πτώμα από εκπαιδευτικό DVD.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στην ανατομία. Δομή του ανθρώπινου σώματος. Ανατομικά επίπεδα, αθλητικές δραστηριότητες και μοχλοί. Κύτταρα, ιστοί, όργανα, οργανικά συστήματα. Γέννηση και εξέλιξη. Δέρμα, εξωκρινείς αδένες. Ερειστικό σύστημα-οστά, αρθρώσεις, μύες. Σπονδυλική στήλη. Πρόσθιοι και πλάγιοι μύες του τραχήλου. Μύες της ράχης. Μύες της κοιλιάς.(DVD). Ωμική ζώνη και άνω άκρα (ανάλυση με DVD). Κάτω άκρα. Κρανίο μύες της κεφαλής (DVD ανάλυση). Ανατομία αναπνευστικού συστήματος. Ανατομία του κυκλοφορικού συστήματος. Ανατομία του νευρικού συστήματος. Ανατομία πεπτικού συστήματος.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πρόοδος και τελικές εξετάσεις)  
Εργασίες 30%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Παναγιώτης Μπαλτόπουλος. Ανατομική του ανθρώπου, δομή και λειτουργία.  
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.

## Εμβιομηχανική

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0901	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 1 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 4	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 52	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αθανάσιος Τσιόκανος / Γιάκας Ιωάννης
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής / Λέκτορας
Γραφείο	8 / 3
τηλ. / e-mail	24310 47053 / atsiokan@pe.uth.gr, 24310 47010 / ggiakas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι να εξοικειώσει τους φοιτητές με τις βασικές θεωρητικές απόψεις της μηχανικής που σχετίζονται με το νευρομυϊκό σύστημα του ανθρώπου στη συμμετοχή του στις αθλητικές δραστηριότητες, με τα αθλητικά όργανα και τον αθλητικό εξοπλισμό, καθώς και με τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται για τον υπολογισμό των επιβαρύνσεων του μυοσκελετικού συστήματος στην άσκηση και στον αθλητισμό.
--

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στην εμβιομηχανική. Συστήματα μονάδων - συστήματα αναφοράς στην ανθρώπινη κίνηση. Γραμμικά κινηματικά μεγέθη. Γωνιακά Κινηματικά μεγέθη. Βλητική. Γραμμικά δυναμικά μεγέθη. Γωνιακά δυναμικά μεγέθη. Συνθήκες ισοροπίας στην ανθρώπινη κίνηση. Έργο - ισχύς - ενέργεια. Δυνάμεις τριβής. Δυνάμεις κρούσης. Αεροδυναμική - υδροδυναμική. Βιοκινητική ανθρωπομετρία - θέση του ΚΜΣ. Μηχανικά μοντέλα του σκελετικού και μυϊκού συστήματος. Ελεύθερα διαγράμματα σώματος. Υπολογισμός των δυνάμεων με τη χρήση ελεύθερων διαγραμμάτων σώματος (στατικά) - άνω άκρα. Υπολογισμός των δυνάμεων με τη χρήση ελεύθερων διαγραμμάτων σώματος (στατικά) - κάτω άκρα. Υπολογισμός των δυνάμεων με τη χρήση ελεύθερων διαγραμμάτων σώματος (δυναμικά).
---

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70%
Εργασία 20%
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος. Κόλλιας Η. (1997). Βιομηχανική των αθλητικών κινήσεων. Θεσσαλονίκη. Adrian M.J., Cooper J.M. (1995). Biomechanics of Human Movement. Brown & Benchmark Publishers, IA, USA. Hall S.J. (1995). Basic Biomechanics. McGraw-Hill Companies, USA. Hamill J., Knutzen K.M. (1995). Biomechanical Basis of Human Movement. Williams & Wilkins, PA, USA.
---

## Παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0210	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 1 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία και Πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προσ απαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αθανάσιος Παπαϊωάννου
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	1
τηλ. / e-mail	24310 47012 / sakispap@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Η κατανόηση των σύγχρονων προκλήσεων στη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής και η απόκτηση βασικών γνώσεων για αποτελεσματική διδασκαλία του μαθήματος.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στο περιεχόμενο του μαθήματος «Παιδαγωγική στη ΦΑ».  
Σύγχρονα μοντέλα φυσικής αγωγής.  
Ο στόχος «δια βίου άσκηση για υγεία».  
Αναπτυξιακές διαφορές και το κλίμα παρακίνησης στο μάθημα της ΦΑ.  
Αμοιβές, τιμωρίες και ενδιαφέρον στο μάθημα της ΦΑ.  
Διατήρηση της ισότητας στο μάθημα της ΦΑ.  
Κοινωνικές ανισότητες και προγράμματα ΦΑ για παιδιά κοινωνικής μειονεξίας.  
Το παράγγελμα, η πρακτική εξάσκηση και το αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας.  
Αυτοέλεγχος, καθοδηγούμενη ανακάλυψη και ανάπτυξη δημιουργικότητας.  
Μείωση ανεπιθύμητων συμπεριφορών και ανάπτυξη υπευθυνότητας.  
Ανάπτυξη θετικών στάσεων και συμπεριφορών στο μάθημα της ΦΑ.  
Προγραμματισμός και σχεδιασμός ημερήσιου μαθήματος.  
Παρουσίαση εργασιών φοιτητών.  
Ανακεφαλαίωση.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εργασίες 100%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας, Μ. (2002). Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.  
Διγγελίδης, Ν. (2007). Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή: Από τη θεωρία στην Πράξη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

## Αθλητική Ψυχολογία

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0108	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 1 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Διαλέξεις & Σεμινάρια
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Μάριος Γούδας
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	16
τηλ. / e-mail	24310 47045 / mgoudas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

<p>Να κατανοούν και να ερμηνεύουν τη συμπεριφορά των ατόμων στο χώρο του αγωνιστικού και σχολικού αθλητισμού, καθώς και στο χώρο της άσκησης για υγεία και αναψυχή.</p> <p>Να γνωρίζουν τρόπους ψυχολογικής υποστήριξης με στόχο την αύξηση της απόδοσης χωρίς να αγνοούν την παράλληλη προσωπική ανάπτυξη των αθλητών.</p> <p>Να διεκπεραιώνουν με επιτυχία το ρόλο του προπονητή ή του καθηγητή φυσικής αγωγής εφαρμόζοντας με επιτυχία τις αρχές της αθλητικής ψυχολογίας στην πράξη.</p>
--

### Περιεχόμενο μαθήματος

<p>Εισαγωγή στην Αθλητική Ψυχολογία.</p> <p>Εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα στον Αθλητισμό και στη Φυσική Αγωγή.</p> <p>Παρακίνηση και επίτευξη στον Αθλητισμό και στη Φυσική Αγωγή.</p> <p>Καθορισμός στόχων στον Αθλητισμό.</p> <p>Απόδοση Αιτιών &amp; Αυτοαποτελεσματικότητα στον αθλητισμό και στη Φυσική Αγωγή.</p> <p>Η ηγεσία στον αθλητισμό.</p> <p>Το άτομο και η ομάδα.</p> <p>Αρχές επικοινωνίας στον Αθλητισμό.</p> <p>Βία και επιθετικότητα στον αθλητισμό.</p> <p>Ηθική ανάπτυξη στον αθλητισμό.</p> <p>Καταπόνηση και κάψιμο αθλητών και αθλητριών.</p> <p>Η ψυχολογία των τραυματισμών στον αθλητισμό.</p> <p>Έλεγχος βάρους και διατροφικές ανωμαλίες στον αγωνιστικό αθλητισμό.</p>
--

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

<p>Εξετάσεις 100%</p> <p>Προαιρετικές Εργασίες (20% Προσθετικά στο βαθμό εξέτασης)</p> <p>Συμμετοχή (10% Προσθετικά στο βαθμό εξέτασης)</p>
---

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

<p>Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., &amp; Παπαιωάννου, Α. (2001). Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.</p> <p>Παπαιωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., &amp; Γούδας, Μ. (2003). Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.</p> <p>Weinberg, S., &amp; Gould, D. (1999). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.</p>
---

## Εισαγωγή στην Επιστήμη της Αγωγής

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0113	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 3	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 75	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 1 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προσπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Μπεκιάρη Αλεξάνδρα
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	14
τηλ. / e-mail	24310 47040 / sandrab@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Σακελλαρίου Κίμων

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να κατανοήσουν οι φοιτητές την έννοια της παιδαγωγικής και την αξία της αγωγής, να αναγνωρίσουν το ρόλο του σχολείου και της οικογένειας στην αγωγή και μάθηση του παιδιού, να διακρίνουν το ρόλο του δασκάλου στο παραδοσιακό και σύγχρονο σχολείο.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Αποσαφήνιση βασικών Παιδαγωγικών όρων.  
Δομές επικοινωνίας μεταξύ παιδιών, οικογένειας και σχολείου.  
Ρόλοι και τύποι εκπαιδευτικών και γονέων στη σύγχρονη κοινωνία.  
Το παιδαγωγικό ζεύγος μαθητής-δάσκαλος.  
Αμφισβήτηση του ρόλου του δασκάλου στο παραδοσιακό σχολείο από τις επιστήμες της αγωγής.  
Διαστάσεις του ρόλου του δασκάλου στο σύγχρονο σχολείο.  
Σύγχρονα παιδαγωγικά προβλήματα.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70%  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σακελλαρίου, Κ. & Μπεκιάρη, Α. (2001). Εισαγωγή στην επιστήμη της αγωγής. Αθήνα, Εκδ. Leader Books.  
Παπάς, Α. (1994). Σύγχρονη θεωρία και πράξη της αγωγής, τ. Α' & Β'. Αθήνα, Εκδ. Δελφοί.  
Ξωχέλλης, Π. (1997). Εισαγωγή στην παιδαγωγική. Θεμελιώδη προβλήματα της παιδαγωγικής επιστήμης. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Κυριακίδη.  
Πυργιωτάκης, Ι. (2000). Εισαγωγή στην Παιδαγωγική Επιστήμη. Αθήνα, Εκδ. Ελληνικά Γράμματα.

## Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0203	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 3	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 75	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 1 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Εργαστήριο
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Παπαστεργίου Μαρίνα
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	15
τηλ. / e-mail	24310 47069 / mpapas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Μπούγλας Βασίλειος

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι η πρόσκτηση βασικών γνώσεων Πληροφορικής, καθώς και η ανάπτυξη δεξιοτήτων χρήσης: (α) λειτουργικού συστήματος, (β) εφαρμογών γραφείου και (γ) εφαρμογών του Διαδικτύου. Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα είναι οι φοιτητές να είναι σε θέση να κατανοούν όρους και έννοιες της Πληροφορικής, να χειρίζονται αποτελεσματικά έναν προσωπικό υπολογιστή, να παράγουν ηλεκτρονικά έγγραφα, να δημιουργούν ηλεκτρονικές παρουσιάσεις και να αξιοποιούν διαδεδομένες υπηρεσίες του Διαδικτύου στις καθημερινές δραστηριότητες και στις σπουδές τους.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή σε βασικές έννοιες Πληροφορικής (π.χ. Υλικό Η/Υ, Λογισμικό Η/Υ, Δίκτυα Η/Υ).  
Χρήση Λειτουργικού Συστήματος Windows XP - Διαχείριση αρχείων.  
Επεξεργασία κειμένου με το MS Word.  
Δημιουργία πολυμεσικών παρουσιάσεων με το MS PowerPoint.  
Χρήση Παγκόσμιου Ιστού - Μηχανών Αναζήτησης.  
Χρήση Ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.  
Χρήση του Συστήματος Διαχείρισης Μαθημάτων e-Class.  
Αναζήτηση επιστημονικών άρθρων σε online βιβλιογραφικές βάσεις δεδομένων.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εργασίες 15%  
Πρόοδος 25%  
Τελική εξέταση 60%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Γουλτίδης, Χ. (2004). ECDL 4. Αθήνα: Κλειδάριθμος.  
Μπιζέτας, Σ. (2004). ECDL 4. Αθήνα: Δίαυλος.  
Σημειώσεις μαθήματος.

## Η διδασκαλία του Κλασικού Αθλητισμού Ι

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0101	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 1 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Σούλας Δημήτριος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	19
τηλ. / e-mail	24310 47016 / dsoulas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Κοντονάσιος Ι., Κουτσιώρας Ι., Μάνου Β.

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τις βασικές τεχνικές και τους κανονισμούς του άλματος σε μήκος, της σφαιροβολίας και των δρόμων ανοχής, καθώς και η ανάπτυξη της ικανότητας διδασκαλίας των αγωνισμάτων αυτών.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Τεχνική εκμάθηση του άλματος σε μήκος.  
Μεθοδολογία διδασκαλίας του άλματος σε μήκος.  
Βασικές βιομηχανικές αρχές και κανονισμοί του άλματος σε μήκος και του τριπλούν.  
Τεχνική εκμάθηση της σφαιροβολίας.  
Μεθοδολογία διδασκαλίας της σφαιροβολίας.  
Βασικές βιομηχανικές αρχές και κανονισμοί της σφαιροβολίας.  
Δρόμοι ημιαντοχής-αντοχής.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Θεωρία 50%  
Πράξη 40%  
Εργασίες 10% (2 εργασίες)

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Καντζίδης, Δ., Παπαϊακώβου, Γ. (2006). Κλασικός Αθλητισμός για το Σχολείο και το Σύλλογο. Θεσσαλονίκη.  
Dombrowski, O. (2000). Κλασικός Αθλητισμός στο Μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.



## Η Διδασκαλία της Παιδαγωγικής Γυμναστικής

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0105	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 1 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Διγγελίδης Νικόλαος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	2
τηλ. / e-mail	24310 47052 / nikdig@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Γρυπάρης Θωμάς & Οικονομίδης Σπύρος

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Να είναι σε θέση να εκτελέσουν οι φοιτητές ένα ευρύ πεδίο κινητικών δραστηριοτήτων που ανταποκρίνονται στη σχολική ηλικία (6-18 ετών) καθώς και να καθοδηγήσουν άλλους στην εκτέλεση δραστηριοτήτων και ασκήσεων.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Ιστορία της γυμναστικής στην εκπαίδευση.  
Η ορολογία της γυμναστικής.  
Μέθοδοι διδασκαλίας στη γυμναστική.  
Η γυμναστική και οι φυσικές ικανότητες.  
Ελεύθερες γυμναστικές ασκήσεις.  
Συνασκήσεις και ακροβατικές ασκήσεις.  
Γυμναστική με βοηθητικά όργανα (μικρά και μεγάλα).  
Γυμναστική και μουσική.  
Προληπτική γυμναστική.  
Εναλλακτικές μορφές οργάνωσης της ημερήσιας γύμνασης (π.χ. κυκλική γύμναση).  
Η γυμναστική στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση.  
Γυμναστικά παιχνίδια.  
Η γυμναστική στο ημερήσιο μάθημα Φυσικής Αγωγής (εφαρμογές).

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Τελικές Γραπτές Εξετάσεις 30%, Τεστ δεξιοτήτων με ποιοτικά ή ποσοτικά κριτήρια 40%, Μια σύντομη διδασκαλία ανά εξάμηνο ή μια γραπτή εργασία (μέχρι 5 σελίδες) ή μια παρουσίαση άρθρου ή εργασίας 20%, Ποσοστό παρουσιών 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Αναστασιάδης Α. & Γίδαρης Δ.(1993). Η γυμναστική στην εκπαίδευση Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις: Μαϊάνδρος.  
Αντωνιάδης, Α. (1990). Παιδαγωγική γυμναστική. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

## Η Διδασκαλία της Καλαθοσφαίρισης

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0107	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 1 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 4	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 52	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Γεροδήμος Βασίλειος
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	20
τηλ. / e-mail	24310 47005 / bgerom@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Πέρκος Στέφανος & Τίκος Ιωάννης

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εκμάθηση-εξάσκηση των φοιτητών στις βασικές ατομικές δεξιότητες και τις βασικές αμυντικές και επιθετικές συνεργασίες στην καλαθοσφαίριση, καθώς και η ανάπτυξη της ικανότητας διδασκαλίας των παραπάνω με τη χρήση διαφορετικών μεθόδων διδασκαλίας. Επίσης, οι φοιτητές διδάσκονται τους κανονισμούς του αθλήματος και τη χρήση του φύλλου αγώνα. Έμφαση τέλος δίνεται σε μορφές παιγνιώδους διδασκαλίας.

### Περιεχόμενο μαθήματος

*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-προσποιώσεις (εξωτερικών-κεντρικών παικτών).  
Ρημπάουντ (αμυντικό-επιθετικό).  
Block-out στην άμυνα.  
Ατομική άμυνα εσωτερικών και εξωτερικών παικτών.  
Άμυνα σε παίκτη με και χωρίς μπάλα.  
Επιθετικές συνεργασίες 2 και 3 παικτών (εσωτερικό screen, αντίθετο screen-give and go).  
Άμυνα στα screens.  
Άμυνα ζώνης-Επίθεση εναντίον άμυνας ζώνης (αρχές).  
Αιφνιδιασμός.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (35% θεωρία & 35% πράξη)  
Εργασίες 20% (3 εργασίες)  
Διδασκαλία 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Hal Wissel (2007). Καλαθοσφαίριση: Βήματα Για την Επιτυχία. Μετάφραση-επιμέλεια: Σ. Πέρκος, Β. Γεροδήμος, Μ. Γούδας., Θεσσαλονίκη, Χριστοδουλίδη.  
Τσίτσικαρη, Γ. & Χατζηαθανασίου, Π. (2002). Θεμελιώδεις Αρχές Ατομικής Τεχνικής, Θεσσαλονίκη, 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.

# Β' ΕΞΑΜΗΝΟ



## Κοινωνιολογία

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0202	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 3	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 75	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 1 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Μπεκιάρη Αλεξάνδρα
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	14
τηλ. / e-mail	24310 47040 / sandrab@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Σακελλαρίου Κίμων

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές τις απαιτούμενες γνώσεις για το θεσμό του αθλητισμού και τις κοινωνικές δυνάμεις που επιδρούν σ' αυτόν, να διδαχθούν τις διάφορες λειτουργίες που επιτελεί, να μάθουν τους μηχανισμούς της κοινωνικοποίησης του αθλητισμού, να γνωρίσουν τις διάφορες μορφές οργάνωσής του στον ελεύθερο χρόνο, ό,τι αφορά την εμπορευματοποίησή του και το οικονομικό κύκλωμα γύρω από τον αθλητισμό και τα σπορ. Επιπλέον, να προσεγγιστούν οι τρόποι οργάνωσης του μαζικού και ανταγωνιστικού αθλητισμού καθώς και οι μηχανισμοί της επιθετικής συμπεριφοράς των αθλητών, των προπονητών/παραγόντων και των φιλάθλων.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Κοινωνικοί κανόνες και θεσμός του αθλητισμού.  
Ιστορικό-κοινωνικές καταβολές του αθλητισμού.  
Κοινωνικές λειτουργίες του αθλητισμού.  
Αθλητισμός και ελεύθερος χρόνος.  
Εμπορευματοποίηση του αθλητισμού.  
Οργάνωση των διαφόρων μορφών του αθλητισμού.  
Μαζικά Μέσα Επικοινωνίας και Αθλητισμός.  
Βία και Αθλητισμός.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70%  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Αυγερινός, Θ. (1989). Κοινωνιολογία του αθλητισμού. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Salto.  
Παπιάς, Χ. (2002). Εσαγωγή στην κοινωνιολογία της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού. Αθήνα, Εκδ. Τυπωθήτω.  
Πιπερόπουλος, Γ. (1999). Κοινωνιολογία. Θεσσαλονίκη.  
Σταμίρης, Ι. (1998). Στοιχεία εισαγωγής στην Κοινωνιολογία. Αθήνα.

## Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0208	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 1 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Διαλέξεις & Σεμινάρια
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Μάριος Γούδας
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	16
τηλ. / e-mail	24310 47045 / mgoudas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Με το τέλος των μαθημάτων, των σεμιναρίων και των εργασιών, οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να είναι σε θέση να ορίσουν τις ψυχολογικές δεξιότητες μάθησης και απόδοσης, να περιγράψουν τους μηχανισμούς με τους οποίους οι ψυχολογικές δεξιότητες επηρεάζουν τη μάθηση και την απόδοση και να σχεδιάσουν απλά προγράμματα εξάσκησης και εφαρμογής των βασικών ψυχολογικών δεξιοτήτων.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων για μεγιστοποίηση της απόδοσης.  
Τεχνικές χαλάρωσης.  
Νοερή απεικόνιση.  
Αυτοδιάλογος.  
Αυτοπεποίθηση.  
Άγχος, στρες & διέγερση.  
Προσοχή και αυτοσυγκέντρωση στον αθλητισμό και στη φυσική αγωγή.  
Καθορισμός στόχων στη φυσική αγωγή.  
Ψυχολογικές τεχνικές μάθησης στο σχολείο.  
Ανάπτυξη θετικών στάσεων προς τη φυσική αγωγή.  
Η ψυχολογία αθλητών και αθλητριών με κινητικές ιδιαιτερότητες.  
Ψυχολογικές πτυχές του παιδικού αθλητισμού.  
Ο ρόλος των γονέων στη συμμετοχή των παιδιών στην άσκηση, στη φυσική αγωγή και στον αθλητισμό.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 100%  
Προαιρετικές Εργασίες (20% Προσθετικά στο βαθμό εξέτασης)  
Συμμετοχή (10% Προσθετικά στο βαθμό εξέτασης)

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαιωάννου, Α. (2001). Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.  
Παπαιωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας, Μ. (2003). Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.  
Weinberg, S., & Gould, D. (1999). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

## Βιοχημεία

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0400	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 1 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Τζιαμούρτας Αθανάσιος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	33
τηλ. / e-mail	24310 47054 / ajamurt@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

<p>Με το τέλος των μαθημάτων, των σεμιναρίων και των εργασιών, οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να είναι σε θέση: 1. Να γνωρίζουν τη δομή και λειτουργία του κυττάρου. 2. Να γνωρίζουν τον τρόπο μετάδοσης νευρικών σημάτων και την επίδραση που έχουν αυτά στην πραγματοποίηση μυϊκών συστολών. 3. Να γνωρίζουν το ρόλο που παίζουν οι συσταλτές πρωτεΐνες και το ασβέστιο στην πραγματοποίηση μίας μυϊκής συστολής. 4. Να γνωρίζουν το ρόλο που διαδραματίζουν τα ένζυμα στην πραγματοποίηση βιοχημικών αντιδράσεων και τους παράγοντες που επηρεάζουν τη δράση τους. 5. Να γνωρίζουν την αξία της χημικής θερμοδυναμικής στην πραγματοποίηση βιοχημικών αντιδράσεων. 6. Να γνωρίζουν τις πηγές ενέργειας κατά την άσκηση. 7. Να γνωρίζουν ποιες πηγές ενεργοποιούνται όταν διαφοροποιείται η ένταση και η διάρκεια της άσκησης. 8. Να γνωρίζουν τον τρόπο με τον οποίο διασπώνται (γλυκογονόλυση-γλυκόλυση) και δημιουργούνται (γλυκογονοσύνθεση-γλυκονογένεση) οι υδατάνθρακες. 9. Να γνωρίζουν τον τρόπο με τον οποίο διασπώνται τα λίπη κατά τη διάρκεια της άσκησης. 10. Να γνωρίζουν τους τρόπους δημιουργίας μυϊκής μάζας εξαιτίας της άσκησης. 11. Να μπορούν να συνθέσουν τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί ο μεταβολισμός όλων των θρεπτικών στοιχείων κατά την άσκηση για την παροχή ενέργειας. 12. Να γνωρίζουν βασικές αρχές γύρω από τη μοριακή βιολογία και την επίδραση της άσκησης στη γονιδιακή έκφραση. 13. Να μπορούν να αναφερθούν στη θετική επίδραση που έχει η άσκηση στα μη-ινσουλινοεξαρτώμενα διαβητικά άτομα. 14. Να μπορούν να αναφερθούν στο ρόλο που παίζει η άσκηση και η διατροφή στην άμυνα του οργανισμού εναντίον των ελευθέρων ριζών.</p>
---

### Περιεχόμενο μαθήματος

1. Βιοχημεία της άσκησης. 2. Νευρικό σύστημα και μυϊκή συστολή. 3. Δομή του μυός και μυϊκή συστολή. 4. Πρωτεΐνες-ένζυμα. 5. Χημική θερμοδυναμική και μεταβολισμός κατά την άσκηση. 6. Σύστημα φωσφαγόνων. 7. Μεταβολισμός υδατανθράκων. 8. Μεταβολισμός λιπών και πρωτεϊνών. 9. Ολοκλήρωση του μεταβολισμού. 10. Νουκλεϊκά οξέα και επίδραση της άσκησης στη γονιδιακή έκφραση. 11. Επίκαιρα θέματα βιοχημείας της άσκησης.
---

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις (100%), (2 εξετάσεις προόδου (20%) και οι τελικές εξετάσεις (80%))
--

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Μούγιος, Β.Κ. (2002). Βιοχημεία της άσκησης, Β.Κ. (3η έκδοση).
--

## Φυσιολογία

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0415	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 1 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία & Εργαστήριο
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 4	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 52	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κρητικός Αλέξανδρος
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	23
τηλ. / e-mail	24310 47072/ akritik@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να προσφέρει στους φοιτητές: τις θεμελιώδεις γνώσεις των μηχανισμών φυσιολογικής λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού.
--

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή - Βασικές κυτταρικές λειτουργίες. Συστήματα βιολογικού ελέγχου. Ομοιοστατικοί μηχανισμοί ιακυτταρική επικοινωνία. Μηχανισμοί ελέγχου από το νευρικό σύστημα. Συστήματα των αισθήσεων. Βασικές αρχές λειτουργίας των συστημάτων ορμονικού ελέγχου. Αίμα - Πήξη - Ανοσία. Αναπνοή. Κυκλοφορία. Μύες - έλεγχος της κίνησης του σώματος. Νεφροί ρύθμιση του νερού και των ηλεκτρολυτών. Πέψη και απορρόφηση των τροφών - Ενεργειακό ισοζύγιο. Αναπαραγωγή.
---

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πρόοδος και τελικές εξετάσεις) Εργασίες 30%
---

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Vander M.D. Φυσιολογία του Ανθρώπου. Μηχανισμοί λειτουργίας του οργανισμού.
---

### Ξένη Γλώσσα (Ορολογία)

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0104	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 3	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 75	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 1 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 4	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 52	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Τζιαμούρτας Αθανάσιος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	33
τηλ. / e-mail	24310 47054 / ajamurt@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του συγκεκριμένου μαθήματος είναι να μάθει στους φοιτητές την αθλητική ορολογία στην αγγλική γλώσσα. Πέραν της ορολογίας που χρησιμοποιείτε στα διάφορα αθλήματα θα γίνουν μαθήματα και για την ορολογία στο χώρο της υγείας, του μάντζμεντ και της φυσικής αγωγής.
--

#### Περιεχόμενο μαθήματος

Στίβος. Αθλήματα μπάλας. Αθλήματα υγρού στίβου. Αθλήματα επαφής. Γυμναστική.
--

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις (80%), (2 εξετάσεις προόδου (20%) και οι τελικές εξετάσεις (60%) Εργασία (20%)
---

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Pant. M. Kontopodis. English for Sports Purposes with Exercises. Εκδόσεις Pantelis Kontopodis, Αθήνα, 2006. Σπύρος Καμπιώτης. Λεξικό Επεξηγηματικών Όρων της Αθλητικής Επιστήμης, Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα.
--



## Η διδασκαλία του κλασικού αθλητισμού II

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0201	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 1 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 4	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 52	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Σούλας Δημήτριος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	19
τηλ. / e-mail	24310 47016 / dsoulas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Κοντονάσιος Ι., Κουτσιώρας Ι., Μάνου Β.

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τις βασικές τεχνικές και τους κανονισμούς του άλματος σε ύψος, του ακοντισμού και των δρόμων ταχύτητας, καθώς και η ανάπτυξη της ικανότητας διδασκαλίας των αγωνισμάτων αυτών.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Τεχνική εκμάθηση του άλματος σε ύψος.  
Μεθοδολογία διδασκαλίας του άλματος σε ύψος.  
Βασικές βιομηχανικές αρχές και κανονισμοί του άλματος σε ύψος.  
Τεχνική εκμάθηση του ακοντισμού.  
Μεθοδολογία διδασκαλίας του ακοντισμού.  
Βασικές βιομηχανικές αρχές και κανονισμοί του ακοντισμού.  
Τεχνική εκμάθηση της εκκίνησης των δρόμων ταχύτητας.  
Μεθοδολογία διδασκαλίας της εκκίνησης των δρόμων ταχύτητας.  
Βασικές βιομηχανικές αρχές της εκκίνησης των δρόμων ταχύτητας.  
Τεχνική εκμάθηση των δρόμων ταχύτητας με εμπόδια.  
Μεθοδολογία διδασκαλίας των δρόμων ταχύτητας με εμπόδια.  
Βασικές βιομηχανικές αρχές και κανονισμοί των δρόμων ταχύτητας με εμπόδια.  
Τεχνική εκμάθηση των σκυταλοδρομιών.  
Μεθοδολογία διδασκαλίας των σκυταλοδρομιών.  
Βασικές βιομηχανικές αρχές και κανονισμοί των σκυταλοδρομιών.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Θεωρία 50%  
Πράξη 40%  
Εργασίες 10% (2 εργασίες)

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Καντζίδης, Δ., Παπαϊακώβου, Γ. (2006). Κλασικός Αθλητισμός για το Σχολείο και το Σύλλογο. Θεσσαλονίκη.  
Dombrowski, O. (2000). Κλασικός Αθλητισμός στο Μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.

## Η διδασκαλία των ελληνικών παραδοσιακών χορών

<b>Κωδ. Μαθήματος</b> MK0206	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 1 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 4	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 52	<b>Προσπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Δήμας Ιωάννης
Βαθμίδα	Ε.Ε.ΔΙ.Π.
Γραφείο	6
τηλ. / e-mail	24310 47060 / jdimas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Γιάκας Ιωάννης, Κώτης Ιωάννης

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι να μυήσει τον φοιτητή στην έννοια του δασκάλου και να τον εξοικειώσει με τις βασικές ρυθμοκινητικές δεξιότητες του χορού. Επίσης να τον καταστήσει ικανό στην διδασκαλία αντιπροσωπευτικών χορών από όλες τις πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού, σε εκπαιδευτικό επίπεδο σχολείου.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στην έννοια των Ελληνικών παραδοσιακών χορών σήμερα - Ιστορική εξέλιξη. Εισαγωγή στην έννοιες: 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. Ο χορός στην εκπαίδευση: Η διδακτική του χορού - Χορευτικό αλφάβητο - Χορευτικοί δρόμοι - Εισαγωγή στην ανάλυση και μετρική του χορού με βάση το μουσικό μέτρο, το κινητικό μοτίβο και τη χορευτική φόρμα. Διδασκαλία 25 αντιπροσωπευτικών χορών από όλες τις πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 35% και θεωρία 35%)  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Πραντζίδης, Γ., (2004). Ο χορός στην ελληνική παράδοση και η διδασκαλία του, Εκδοτική Αιγίνου.  
Δήμας, Γ., Ιακωβάκη, Δ. (2003). 'Εν αρχή είν ο ρυθμός' Ρυθμική και χορευτική αγωγή του παραδοσιακού χορού στην νηπιακή και παιδική ηλικία. Τρίκαλα.  
Δήμας, Γ. (1987). Ο χορός ως κοινωνιολογικό φαινόμενο και ως μέσο εκπαίδευσης στη Α/θμια εκπ/ση. Πρακτικά 1<sup>ου</sup> Παγκόσμιου συνέδριου για το χορό.  
Cowan, J. (1998). Η πολιτική του σώματος. Χορός και κοινωνικότητα στη Βόρειο Ελλάδα.

## Η διδασκαλία της ενόργανης γυμναστικής

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0904	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 1 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Πολλάτου Ελιζάνα
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγήτρια
Γραφείο	10
τηλ. / e-mail	24310-47068 / epolatou@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Γρυπάρης Θωμάς

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η μετάδοση των πρακτικών εμπειριών, καθώς και της μεθοδολογίας της διδασκαλίας του αθλήματος, ώστε να μπορέσουν οι φοιτητές να διδάξουν τα βασικά στοιχεία της Ενόργανης Γυμναστικής στο σχολείο

### Περιεχόμενο μαθήματος

Γενικά για τη Γυμναστική (Ενόργανη-Ρυθμική-Τραμπολίνο).  
Ασκήσεις εδάφους I: Μεθοδική διδασκαλία της κυβίστησης, ανακυβίστησης, κατακόρυφης στήριξης, τροχού (προασκήσεις- τεχνικές- είδη βοήθειας -παραλλαγές).  
Ασκήσεις εδάφους II: Μεθοδική διδασκαλία της τροχοστροφής, ισορροπίες - στοιχεία σύνδεσης ασκήσεων (προασκήσεις- τεχνικές- είδη βοήθειας -παραλλαγές).  
Άλμα Ίππου I -α) Στοιχεία άλματος, β) Είδη αλμάτων, γ) Άλματα απλής μορφής (Μεθοδολογία-προασκήσεις-βοήθειες).  
Άλμα Ίππου II- δ) Άλμα συσπειρωτικό, ε) Άλμα με διάσταση (Μεθοδολογία-προασκήσεις-βοήθειες)  
Μονόζυγο - Ασυμμετρικό δίζυγο, Αιωρήσεις - λαβές - έξοδοι.  
Ανακυβίστηση ( από εξάρτηση) , περιστροφή πίσω. (Μεθοδολογία - προασκήσεις - βοήθειες).  
Δίζυγο Ανδρών  
Ασκήσεις εξοικείωσης (αιωρήσεις - στηρίξεις - στοιχεία στάσης και δύναμης - έξοδοι).  
Γιγαντιαία ανάβαση μπροστά , γιγαντιαία ανάβαση πίσω, κυβίστηση (μέσα στις μπάρες)  
(Μεθοδολογία - προασκήσεις - βοήθειες).  
Δοκός ισορροπίας  
Ασκήσεις εξοικείωσης - ισορροπίες - στροφές - άλματα - είσοδοι - έξοδοι (απλής μορφής).  
(Μεθοδολογία - προασκήσεις - βοήθειες).  
Κρίκοι - Ίππος με λαβές.  
Βασικά στοιχεία κανονισμών (από κώδικα βαθμολογίας).  
Επιλογή αθλητών-τριών για την Ενόργανη Γυμναστική.  
Τραμπολίνο - Ασκήσεις εξοικείωσης.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 90% (πράξη 60% και θεωρία 30%)  
Συμμετοχή στο μάθημα 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Καϊμακάμης Β. (2003). Ενόργανη Γυμναστική. Εκδόσεις Μαϊάνδρος, Θεσ/νικη.  
Πρώιος Μ. (1993). Η προπόνηση στο αρχικό και βασικό στάδιο προετοιμασίας στην ενόργανη γυμναστική. Εκδόσεις Μαϊάνδρος, Θεσ/νικη.  
Πρώιος Μ. (1988). Αθλητική προετοιμασία στην ενόργανη. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσ/νικη.  
Knirsch, K. (1991). Ενόργανη Γυμναστική. Εκδόσεις Μαϊάνδρος, Θεσ/νικη.

# Γ' ΕΞΑΜΗΝΟ



## Αρχές Εργοφυσιολογίας

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0902	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 5	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 125	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 2 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Διαλέξεις / Συζητήσεις
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Γιάννης Κουτεντάκης
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	9
τηλ. / e-mail	24310 47056 / y.koutedakis@uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

<p>Στόχος του μαθήματος είναι η αναγνώριση και κατανόηση των παραγόντων που συντελούν στη σωματική (φυσική) και αθλητική απόδοση.</p> <p>Μετά τη μελέτη του μαθήματος, ο φοιτητής - μεταξύ άλλων - θα είναι σε θέση να εκτιμήσει τις διάφορες φυσιολογικές λειτουργίες που συντελούν στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και να αναγνωρίσει τις μεθόδους προαγωγής της φυσικής κατάστασης (π.χ. προπόνηση δύναμης, αερόβια προπόνηση κ.τ.λ.).</p>
--

### Περιεχόμενο μαθήματος

<p>Εισαγωγή - Παράγοντες που συντελούν στη σωματική και αθλητική απόδοση.</p> <p>Ενέργεια και τρόποι παραγωγής.</p> <p>Σκελετικός μυς I.</p> <p>Σκελετικός μυς II.</p> <p>Αερόβια ικανότητα.</p> <p>Αναερόβια ικανότητα.</p> <p>Αερόβιο/Αναερόβιο κατώφλι.</p> <p>Μυϊκή δύναμη I.</p> <p>Μυϊκή δύναμη II.</p> <p>Σύσταση σώματος I.</p> <p>Σύσταση σώματος II.</p> <p>Ευλυγισία - ευκαμψία.</p> <p>Ανακεφαλαίωση.</p>
---

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 80%
Συμμετοχή 20%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

<p>Κλεισούρας Β. (2007). <i>Εργοφυσιολογία</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.</p> <p>McArdle WD, Katch FI, Katch VL (2001). <i>Φυσιολογία της άσκησης</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.</p> <p>Vender A, Sherman J, Luciano D (2001). <i>Φυσιολογία του ανθρώπου</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.</p>
---

## Οργάνωση-διοίκηση αθλητισμού και αναψυχής

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0114	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 2 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κουστέλιος Αθανάσιος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	3
τηλ. / e-mail	24310 47006 / akoustel@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να προσφέρει μια θεωρητική προσέγγιση σε βασικά θέματα που σχετίζονται με τη διοίκηση και τις εφαρμογές της στον αθλητισμό.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Η εξέλιξη των αρχών του μάνατζμεντ.  
Βασικές αρχές του μάνατζμεντ.  
Σχεδιασμός.  
Οργάνωση.  
Διεύθυνση - Συντονισμός-Έλεγχος.  
Προσδιορίζοντας το χώρο του αθλητικού μάνατζμεντ.  
Εισαγωγή στη διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού.  
Εισαγωγή στην αθλητική οικονομία.  
Εισαγωγή στο αθλητικό μάρκετινγκ.  
Αθλητικό προϊόν.  
Χορηγία στον αθλητισμό.  
Επαγγελματική ανάπτυξη στο αθλητικό μάνατζμεντ.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 100%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Παπαδημητρίου, Δ., & Γαργαλιάνος, Δ. (1997). Το μάνατζμεντ του αθλητισμού: Εισαγωγή σε βασικά θέματα οργάνωσης και διοίκησης αθλητικών οργανισμών. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα.  
Κουστέλιος, Α. (2006). Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού (Σημειώσεις). Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Θεσσαλίας.

## Μεθοδολογία της έρευνας

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0603	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 3	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 75	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 2 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία και ασκήσεις
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προσ απαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χατζηγεωργιάδης Αντώνης
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	20
τηλ. / e-mail	24310 47009 / ahatz@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η διδασκαλία των βασικών αρχών της μεθοδολογίας της έρευνας, η εξοικείωση των φοιτητών με την ανάγνωση ερευνητικών εργασιών, η εισαγωγή στο σχεδιασμό και διεκπεραίωση της έρευνας, και η ανάπτυξη δεξιοτήτων για την εκτέλεση διπλωματικών εργασιών.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Στόχοι της έρευνας και της μεθοδολογίας της έρευνας.  
Μορφές έρευνας.  
Ερευνητικές προσεγγίσεις.  
Δειγματοληψία.  
Μετρήσεις.  
Εφαρμογές της στατιστικής στην έρευνα.  
Πειραματική έρευνα.  
Ποιοτική έρευνα.  
Πρόταση και παρουσίαση ερευνητικών εργασιών.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 100% (θεωρία 50% και ασκήσεις 50%)

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Μπαγιάτης, Κ. (2004). Μεθοδολογία έρευνας στη Φυσική Αγωγή. Χριστοδουλίδης.  
Thomas, J. & Nelson, J. (2003). Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα. Πασχαλίδης.

## Κινητική Μάθηση

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK 0907	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 3	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 75	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 2 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Πολλάτου Ελιζάνα
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγήτρια
Γραφείο	10
τηλ. / e-mail	24310-47068 / epolatou@pe.uth.gr

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Το μάθημα αποσκοπεί στο να εισάγει στους φοιτητές τις βασικές αρχές και τις πρακτικές εκμάθησης των κινητικών δεξιοτήτων και βελτίωσης της κινητικής απόδοσης.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στην κινητική μάθηση και εκτέλεση κινήσεων.  
Διαδικασία πληροφόρησης και λήψης αποφάσεων.  
Μεθόδευση πληροφοριών, χρόνος αντίδρασης.  
Προσοχή, μνήμη.  
Η συνεισφορά των αισθήσεων στην καλύτερη απόδοση-σύστημα κλειστού κυκλώματος.  
Παραγωγή των κινήσεων και κινητικά προγράμματα.  
Αρχές κινητικού ελέγχου και ακρίβεια κίνησης.  
Ατομικές διαφορές και κινητικές ικανότητες.  
Κινητική μάθηση: θεωρίες και μέθοδοι, μέτρηση αυτής.  
Προετοιμασία και τεχνικές για τον σχεδιασμό της εξάσκησης-φάσεις μάθησης.  
Οργάνωση και προγραμματισμός της εξάσκησης.  
Ανατροφοδότηση και η συμβολή της στη μάθηση των δεξιοτήτων.  
Ενσωμάτωση και εφαρμογή.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτές εξετάσεις 100% (ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής 40% και θέματα κρίσης 60%)

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Ψηφιακές διαλέξεις μαθήματος στην ιστοσελίδα του τμήματος (ΕΠΕΑΕΚ).  
Schmidt, R. (1993). Κινητική Μάθηση και Απόδοση. Μετάφραση Πολλάτου Ε., Επιμ., Κιουμουρτζόγλου Ε. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα.  
Rose, D. (1998). Κινητική Μάθηση και Κινητικός Έλεγχος. Μετάφραση Τζέτζης, Γ., Μιχαλοπούλου Μ., Δέρρη, Β., Κουρτέσης, Θ., Επιμ., Κιουμουρτζόγλου Ε. Εκδόσεις University Studio Press, Θεσσαλονίκη.  
Schmidt, R., Wrisberg, C. (2004). Motor learning and performance, 3<sup>rd</sup> edition, Human Kinetics.  
Schmidt, R., Lee, T. (1999). Motor control and learning-a behavioral emphasis, 3<sup>rd</sup> edition, Human Kinetics.



### Διδακτική της Φυσικής Αγωγής Ι (Πρακτική άσκηση φοιτητών στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση)

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0504	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 2 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Διδασκαλία, παρατήρηση μαθ. Φ.Α., συζήτηση
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 3	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 36	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Διγγελίδης Νικόλαος
Βαθμίδα	Επικούρος Καθηγητής
Γραφείο	2
τηλ. / e-mail	24310 47052 / nikdig@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Παπαϊωάννου, Α., Νάτσης, Π., Χασάνδρα, Μ., Κοσμίδου, Ε.

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχοι του μαθήματος είναι: α) να εκπαιδεύσει τους φοιτητές στη διδακτική πράξη στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση προκειμένου να εφαρμόσουν τις σύγχρονες αρχές της διδακτικής και παιδαγωγικής στο καθημερινό μάθημα και β) να διευκολυνθούν οι μελλοντικοί εκπαιδευτικοί ώστε να αναπτύξουν δεξιότητες διδασκαλίας.

#### Περιεχόμενο μαθήματος

Οργάνωση για διδασκαλία στο σχολείο Ι (Σήματα, κανόνες και πρωτόκολλα).  
Οργάνωση για διδασκαλία στο σχολείο ΙΙ (Οργάνωση χώρου, χρήση αθλητικού υλικού, ομάδες, εκμάθηση σειράς ασκήσεων, σταθμοί).  
Διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορες ηλικίες και τάξεις του Δημοτικού σχολείου.  
Κατάλληλη επικοινωνία και ανατροφοδότηση.  
Διαφοροποίηση του μαθήματος ανάλογα με τις ικανότητες των μαθητών μιας τάξης.  
Μέθοδοι παραδοσιακής παρατήρησης του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.  
Συστηματική παρατήρηση του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.  
Σχεδιασμός ημερήσιων πλάνων μαθημάτων.

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Διδασκαλία 40%.  
Σχεδιασμός ημερήσιου-εξάμηνου πλάνου 30%.  
Καθήκοντα παρατήρησης-παρουσίες-συμμετοχή 30%.

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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

## Η διδασκαλία της ρυθμικής

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0406	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 3	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 75	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 2 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 4	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 52	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Πολλάτου Ελιζάνα
Βαθμίδα	Επικούρος Καθηγήτρια
Γραφείο	10
τηλ. / e-mail	24310-47068 / epolatou@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Καραδήμου Κωνσταντίνα, Ε.Ε.ΔΙ.Π. Πολυμενοπούλου Κατερίνα

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εκμάθηση από τους φοιτητές/τριες βασικών ρυθμικών μοτίβων με συνοδεία μουσικής σε συνδυασμό με ευρύ φάσμα κινήσεων στο ελεύθερο σώμα, στη μπάλα, στο σχοινάκι, στο στεφάνι και στην κορδέλα-πανί. Παράλληλα, αναπτύσσεται η ικανότητά τους για την εφαρμογή και τη διδασκαλία αυτών των κινήσεων σε παιδιά και νέους όλων των εκπαιδευτικών βαθμίδων.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Θεωρία ρυθμού, μέτρον, ρυθμικών αξιών, κινητικών μοτίβων.  
Στοιχεία ελεύθερου σώματος (ισορροπίες, βάδισμα, τρέξιμο) με συνοδεία μουσικής.  
Στοιχεία ελεύθερου σώματος (στροφές, αιωρήσεις, άλματα, καλπασμοί) με συνοδεία μουσικής.  
Σύνθεση προγραμμάτων.  
Βασικός χειρισμός μπάλας (χτυπήματα, κυλίσματα, αιωρήσεις, πετάγματα με μπάλα).  
Άλματα, στροφές, συνασκήσεις, παιχνίδια με μπάλα σε συνδυασμό με μουσική.  
Βασικός χειρισμός σχοινοῦ (αναπηδήσεις, περιστροφές, πετάγματα).  
Συνασκήσεις, παιχνίδια με σχοινάκι με συνοδεία μουσικής.  
Βασικός χειρισμός στο στεφάνι (αιωρήσεις, περιστροφές, κυλίσματα, πετάγματα).  
Συνασκήσεις, παιχνίδια με στεφάνι με συνοδεία μουσικής.  
Βασικός χειρισμός της κορδέλας-πανί (αιωρήσεις, περιφορές, 'φιδάκι', 'σπιράλ', πετάγματα).  
Συνασκήσεις, παιχνίδια με κορδέλα-στεφάνι με συνοδεία μουσικής.  
Διδασκαλία υποδειγματικών ρουτινών σε όλα τα διδαχθέντα αντικείμενα.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 90% (πράξη 60% και θεωρία 30%)  
Συμμετοχή στο μάθημα 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Διαλέξεις μαθήματος από το e-class.  
Πολυμενοπούλου Αικ., Καραδήμου Κ., Πολλάτου Ε. (2008). Ρυθμικές ασκήσεις στη φυσική αγωγή. Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα.  
Abramson, R.,M. (1997). Rythm Games for perception & cognition. Warner Bros. Publications U.S. -  
Bennet, J.,P., Coughenour Riemer,P. (2006). Rhythmic Activities and Dance.Human Kinetics, Champaign, IL.  
Findlay, E.(1971) Rhythm and Movement. Summy-Richard Music, Warner Bros. Publications, Miami, FL.  
Jastrjemskaia, N., Titov, Y. (2001). Ρυθμική Γυμναστική. University Studio Press, Θεσσαλονίκη.  
Martin, K., Ellermann, U. (2001). Πολύπλευρη ρυθμική αγωγή. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη.

## Η διδασκαλία της πετοσφαίρισης

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0305	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 3	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 75	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 2 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 4	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 52	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Πατσιαούρας Αστέριος
Βαθμίδα	ΕΕΔΙΠ Ι
Γραφείο	9
τηλ. / e-mail	24310 47060 / spats@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Μπάρλας Αχιλλέας

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τις βασικές ατομικές δεξιότητες στην πετοσφαίριση καθώς και η ανάπτυξη της ικανότητας διδασκαλίας των δεξιοτήτων αυτών. Έμφαση δίνεται σε μορφές παιγνιώδους διδασκαλίας με στόχο την διδασκαλία του αθλήματος σε σχολικό περιβάλλον.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Κινήσεις χωρίς μπάλα.  
Στάσεις-θέσεις του σώματος, Τεχνική τρεξίματος, Αλλαγή κατεύθυνσης, μετακινήσεις.  
Κινήσεις με μπάλα.  
Σερβίς, Πάσα με δάχτυλα από πάνω, μανσέτα υποδοχής, μανσέτα άμυνας, καρφί, μπλοκ, σύστημα υποδοχής W και U, συστήματα σύνθεσης και παιχνιδιού, 6:0, 4:2, 2:2:2, 5:1.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 40% και θεωρία 30%)  
Εργασίες 20% (1 εργασία)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Kenny, B., and Gregory, C. (2006). Volleyball: Steps to Success. Human Kinetics Publishers.  
Ζέτου, Ε. & Κασαμπαλής, Θ. (2006). Πετοσφαίριση. Αθήνα: Τελέθριον.

## Η διδασκαλία του ποδοσφαίρου

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0309	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 3	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 75	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 2 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 4	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 52	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Παπανικολάου Ζήσης
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	21
τηλ. / e-mail	24310 47039 / zpapanik@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Φαμίσης Κωνσταντίνος, Πατσιάνης Ηλίας, Πλαϊνός Χρήστος

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Σκοπός του γνωστικού αντικειμένου του ποδοσφαίρου, είναι η απόκτηση των απαραίτητων θεωρητικών γνώσεων, με την παράλληλη κατάκτηση των ατομικών δεξιοτήτων, ώστε οι φοιτητές να είναι σε θέση, να διδάξουν σαν γυμναστές τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής σε σχολικό επίπεδο.

### Περιεχόμενο μαθήματος

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, σκαφτή, κουντεπιέ), εκπαίδευση στη διπλή πάσα (1-2), β) τεχνική του σουτ (όλα τα είδη), γ) διδασκαλία κεφαλιάς, δ) τάκλιν, ε) αράουτ.  
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) σκαφτή πάσα με το εσωτερικό μετατάρμο και κοντρόλ με το στήθος, ζ) πάσες από μεγάλη απόσταση με το εσωτερικό, εξωτερικό κουντεπιέ μεταξύ δύο παικτών και διάφορα κοντρόλ .

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτή εξέταση στο τέλος του εξαμήνου 35%  
Πρακτική εξέταση (ποδοσφαιρικές επιδεξιότητες) 35%  
Παρακολούθηση σχολής Διαιτησίας 10%  
Εργασία 10%  
Συμμετοχή, Προσπάθεια, Συνεργασία 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Παπανικολάου Ζ.(2004). Το Ποδόσφαιρο-Βασικά Βήματα Επιτυχίας.,2<sup>η</sup> 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. & White, D. (1976): We Can Teach Play Soccer. N.Y.: Hawthorn Books.

# Δ' ΕΞΑΜΗΝΟ



## Προπονητική

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK 0501	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 2 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 4	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 52	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Σούλας Δημήτριος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	19
τηλ. / e-mail	24310 47016 / dsoulas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Να δώσει στον φοιτητή τα βασικά στοιχεία της θεωρίας και μεθοδικής της προπόνησης, για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της τεχνικής και της τακτικής στον αγωνιστικό αθλητισμό και κατά περίπτωση στο σχολικό και μαζικό αθλητισμό.
---

### Περιεχόμενο μαθήματος

Βασικοί ορισμοί της προπονητικής, διδακτικά προσανατολισμένες έννοιες της προπονητικής, βιολογικά προσανατολισμένες έννοιες της προπονητικής (προπονητική επιβάρυνση, προπονητική προσαρμογή, βιολογικοί νόμοι, στοιχεία επιβάρυνσης), νομοτέλειες - επίδοση/απόδοση, αρχές Προπόνησης, Μοντέλα Ετήσιου Προγραμματισμού-Σύγχρονες Τάσεις, Αξιολόγηση - Καθοδήγηση της προπόνησης, Δύναμη (μεθοδολογία προπόνησης δύναμης - μορφές οργάνωσης, μέθοδοι προπόνησης δύναμης, μέθοδοι προπόνησης ταχυδύναμης, Αντοχή (βασικές έννοιες, μέθοδοι προπόνησης), Ταχύτητα (βασικές έννοιες, μορφές ταχύτητας και μέθοδοι προπόνησής τους, Ευκαμψία-Ευκινησία, Συντονιστικές Ικανότητες - Τεχνική.
---

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 80% (2 περιληπτικά τεστ σε προκαθορισμένες ημερομηνίες, τελικές εξετάσεις) Εργασίες 20% (μια γραπτή εργασία μέχρι 5 σελίδες)
---

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος. Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (2000). Εγχειρίδιο Προπονητικής. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη. Κομοτηνή: Αλφάβητο. Grosser, M. & Starischka, S. (2000). Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης σε όλα τα αθλήματα και τις ηλικίες. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Σάλτο.
---

## Κινησιολογία

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0903	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 2 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Τσιόκανος Αθανάσιος
Βαθμίδα	Επ. Καθηγητής
Γραφείο	8
τηλ. / e-mail	24310 47053 / atsiokan@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τη λειτουργία του μυοσκελετικού συστήματος και τη λειτουργία των μελών του ανθρωπίνου σώματος γύρω από τις αρθρώσεις και ειδικότερα με την ενεργοποίηση των μυϊκών ομάδων στα διάφορα αθλήματα.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Οστά - οστίτης ιστός.  
Αρθρώσεις του σκελετού.  
Σκελετικοί μύες.  
Κορμός - σπονδυλική στήλη.  
Κορμός - κοιλιακοί και ραχιαίοι μύες.  
Άνω άκρο - ωμική ζώνη.  
Άνω άκρο - αγκώνας.  
Άνω άκρο - καρπός.  
Κάτω άκρο - ισχίο.  
Κάτω άκρο - γόνατο.  
Κάτω άκρο - άκρο πόδι.  
Κινησιολογική ανάλυση απλών κινήσεων.  
Κινησιολογική ανάλυση αθλητικών κινήσεων - στίβος.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70%  
Εργασίες 20% (1 εργασία)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Hamilton N., Luttgens K. (2003). Κινησιολογία. Εκδόσεις Παρισιάνου, Αθήνα.  
Hall Susan J. (2005). Εμβιομηχανική. Εκδόσεις Παρισιάνου, Αθήνα.  
Weineck Jurgen (1998). Ανατομική της άθλησης. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη.

## Αθλητική Παιδαγωγική

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0905	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 3	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 75	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 2 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προσ απαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Σακελλαρίου Κίμων
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	14
τηλ. / e-mail	24310 47040 / ksakelar@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Μπεκιάρη Αλεξάνδρα

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να καθοριστεί το αντικείμενο της αθλητικής παιδαγωγικής καθώς και οι παράγοντες που επηρεάζουν τη φυσική αγωγή, να αναγνωριστεί η συμβολή της φυσικής αγωγής στην ολοκλήρωση της προσωπικότητας του ατόμου στην αναπτυξιακή ηλικία, καθώς επίσης να επισημανθεί ο ρόλος του καθηγητή φυσικής αγωγής στο αθλητικό και εκπαιδευτικό περιβάλλον.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Παιδαγωγική και φυσική αγωγή.  
Φυσική αγωγή και προσωπικότητα.  
Σχέση και σημασία του σώματος, της κίνησης και του περιβάλλοντος στη φυσική αγωγή.  
Ο ρόλος της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού στη διαπαιδαγώγηση του ατόμου.  
Τα παιδαγωγικά καθήκοντα του καθηγητή φυσικής αγωγής στην εκπαίδευση και στον αθλητισμό.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70%  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σακελλαρίου, Κ. & Μπεκιάρη, Α. (2001). Αθλητική παιδαγωγική. Αθήνα, Εκδ. Leader Books.  
Χατζηχαριστός, Δ. (2003). Σύγχρονο σύστημα φυσικής αγωγής. Αθήνα.  
Grube, O. & Krüger, M. (1997). Einführung in die Sportpädagogik. Schorndorf.  
Grube, O. (1998). Kinder-Hochleistungssport: Eine Analyse unter pädagogischen. Munchen.



## Ιστορία ΦΑ και Αθλητισμού

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0301	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 3	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 75	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 2 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Μπεκιάρη Αλεξάνδρα
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	14
τηλ. / e-mail	24310 47040 / sandrab@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Σακελλαρίου Κίμων

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να προσφέρει μια θεωρητική προσέγγιση σε βασικά θέματα που σχετίζονται με την ιστορία της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού. Πιο συγκεκριμένα, να αναγνωριστεί η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός ως ιστορία παιδείας και πολιτισμού του σώματος, να καθοριστεί ο ρόλος της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού στη Μινωική, στην Ομηρική και στην Αρχαία Ελληνική Κλασική εποχή και επιπλέον να προσεγγιστούν οι αρχαίοι και σύγχρονοι Ολυμπιακοί αγώνες.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός ως ιστορία παιδείας και πολιτισμού του σώματος.  
Η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός στη Μινωική-Μυκηναϊκή εποχή, στην Ομηρική εποχή και στην Αρχαία Ελληνική Κλασική εποχή.  
Οι αρχαίοι και σύγχρονοι Ολυμπιακοί αγώνες.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70%  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Μουρατίδης, Ι. (1998). Ιστορία Φυσικής Αγωγής (με στοιχεία φιλοσοφίας). Θεσσαλονίκη, Εκδ. Χριστοδουλίδη.  
Γιαννάκης, Θ. (1990). Ιστορία Φυσικής Αγωγής. Αθήνα.  
Γογγάκη, Κ. (2003). Οι αντιλήψεις των αρχαίων Ελλήνων για τον αθλητισμό. Αθήνα, Εκδ. Τυπωθήτω.  
Μουρατίδης, Ι. (2008). Εισαγωγή στην Ολυμπιακή Παιδεία. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Πλάτων.  
Φαράντος, Γ. (2004). Εισαγωγή στην Ολυμπιακή Παιδεία. Αθήνα, Εκδ. Σ. Ι. Ζαχαρόπουλος.

## Στατιστική

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0503	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 3	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 75	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 2 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αθανάσιος Παπαϊωάννου
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	1
τηλ. / e-mail	24310 47012 / sakispap@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Νικόλαος Τσιγγίλης

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι να εισάγει τους φοιτητές και φοιτήτριες στις βασικές έννοιες της στατιστικής επιστήμης. Έμφαση δίνεται στην κατανόηση της επιλογής του κατάλληλου στατιστικού δείκτη ανάλογα με το είδος των δεδομένων και το ερευνητικό ερώτημα που τίθεται προς εξέταση καθώς και στην ερμηνεία του.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στη Στατιστική.  
Οργάνωση και παρουσίαση δεδομένων.  
Μέτρα κεντρικής τάσης.  
Μέτρα μεταβολής.  
Γραμμικοί μετασχηματισμοί - Z τιμές.  
Η κανονική κατανομή.  
Γενίκευση από δείγμα στον πληθυσμό (δειγματική κατανομή, τυπικό σφάλμα).  
Διάστημα εμπιστοσύνης.  
Ερευνητικές υποθέσεις.  
Εκτίμηση μέσης τιμής.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 100%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Μπαγιάτης, Κ. (2000). Στατιστική. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.  
Ρούσσοι, Π., & Τσαούσης, Γ. (2002). Στατιστική εφαρμοσμένη στις κοινωνικές επιστήμες. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.  
Καραγεώργος, Δ (2001). Στατιστική περιγραφική & επαγωγική: μια διδακτική προσέγγιση. Αθήνα: Εκδόσεις Σαββάλας.

**Διδακτική της Φυσικής Αγωγής II (Πρακτική άσκηση των φοιτητών στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση)**

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0604	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 2 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Διδασκαλία, παρατήρηση μαθ. Φ.Α., συζήτηση
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 3	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 36	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

**Διδάσκων**

Όνοματεπώνυμο	Διγγελίδης Νικόλαος
Βαθμίδα	Επικουρος Καθηγητής
Γραφείο	2
τηλ. / e-mail	24310 47052 / nikdig@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Παπαϊωάννου, Α., Νάτσης, Π., Χασάνδρα, Μαρία., Κοσμίδου, Ε.

**Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)**

Στόχοι του μαθήματος είναι: α) να εκπαιδεύσει τους φοιτητές στη διδακτική πράξη στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση προκειμένου να εφαρμόσουν τις σύγχρονες αρχές της διδακτικής και παιδαγωγικής στο καθημερινό μάθημα και β) να διευκολυνθούν οι μελλοντικοί εκπαιδευτικοί ώστε να αναπτύξουν δεξιότητες διδασκαλίας.

**Περιεχόμενο μαθήματος**

Ενσωμάτωση των δεξιοτήτων διδασκαλίας που αποκτήθηκαν στο μάθημα Διδακτική της Φυσικής Αγωγής I (πρακτική εξάσκηση στην Α/θμια Εκπ/ση).  
Ετοιμότητα για προσαρμογές.  
Μεγιστοποίηση ενεργού χρόνου διδασκαλίας και άσκησης.  
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.  
Συστηματική παρατήρηση του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.

**Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης**

Διδασκαλία 40%  
Σχεδιασμός ημερήσιου-εξάμηνου πλάνου 30%  
Καθήκοντα παρατήρησης-παρουσίες-συμμετοχή 30%.

**Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη**

Διγγελίδης Ν. (2007). Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή: από τη θεωρία στην πράξη. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.  
Zakrajsek D.B., Carnes L.A. & Pettigrew F.E. (1996). Quality lesson plans for secondary physical education. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

## Η διδασκαλία της κολύμβησης

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0408	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 2 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 4	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 52	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χατζηγεωργιάδης Αντώνης
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	20
τηλ. / e-mail	24310 47009 /ahatzi@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Μπλαντή Αναστασία

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τις βασικές δεξιότητες στην κολύμβηση, η εκμάθηση των τεσσάρων κολυμβητικών στυλ, καθώς και η ανάπτυξη της ικανότητας διδασκαλίας των δεξιοτήτων αυτών.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εξοικείωση με το νερό.  
Ασκήσεις επίπλευσης και αναπνοής.  
Ελεύθερο.  
Ύπτιο.  
Πρόσθιο.  
Πεταλούδα.  
Στροφές και εκκινήσεις.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 60% (πράξη 30% και θεωρία 30%)  
Εργασίες 20% (1 εργασία + παρουσίαση)  
Συμμετοχή 20%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Γιάτσης, Σ. & Σαμπάνης, Μ. (1993). Κολύμβηση: Τεχνική, διδασκαλία, προπονητική, ναυαγοσωστική. Σαλτο.  
Costill, D., Maglisco, E., & Richardson, A. (2007). Κολύμβηση (Σειρά Αθλητιατρική και Αθλητική Επιστήμη). Πασχαλίδης.

## Η διδασκαλία της χειροσφαίρισης

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0407	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 3	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 75	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κορμού
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 2 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 4	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 52	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Γιάκας Ιωάννης
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	Κτίριο Β, 2 <sup>ος</sup> όροφος
τηλ. / e-mail	24310 47010 / ggiakas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τις βασικές ατομικές δεξιότητες στην χειροσφαίριση καθώς και η ανάπτυξη της ικανότητας διδασκαλίας των δεξιοτήτων αυτών. Έμφαση δίνεται σε μορφές παιγνιώδους διδασκαλίας.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Πιάσιμο μπάλας. Πάσα - είδη πάσας. Πάσα σε κίνηση. Μπρος-πίσω κίνηση. Βασικό σουτ. Σουτ με άλμα. Σουτ από διάφορες θέσεις. Κινήσεις χωρίς μπάλα. Ντρίπλα. Προσποιήσεις. Αμυντική τεχνική. Τερματοφύλακας - θέσεις και κινήσεις. Διατησία - κανονισμοί παιχνιδιού. Ατομική αμυντική και επιθετική τακτική. Επιθετική ομαδική τακτική. Συστήματα 5-1 και 4-2. Αμυντική ομαδική τακτική. Ζώνη άμυνας 6-0, 5-1, 5+1, 4-2.
---

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 42% και θεωρία 28%) Ενδιάμεσο τεστ κανονισμοί: 30%
--

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Νάτσης Π., Παπάς Α. και Γιάκας Γ. (2007). Χειροσφαίριση: Βήματα για την επιτυχία. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. Μπάγιος Ι. (2002). Η τεχνική της χειροσφαίρισης. Μπάγιος Ι. (2002). Η τακτική της χειροσφαίρισης.
---

# Β΄ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

## ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (ΚΑΑ)

### Ε΄ ΕΞΑΜΗΝΟ



## Μέθοδοι Εμβιομηχανικών Μετρήσεων

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0909	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία & Πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Γιάκας Ιωάννης / Αθανάσιος Τσιόκανος
Βαθμίδα	Λέκτορας / Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	3 / 8
τηλ. / e-mail	24310 47010 / ggiakas@pe.uth.gr, 24310 47053 / atsiokan@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τις μεθόδους και τα όργανα που χρησιμοποιούνται για εμβιομηχανικές μετρήσεις και ανάλυση των αθλητικών κινήσεων.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Μετρήσεις, Περιγραφή, Ανάλυση, Αξιολόγηση.  
Άμεσες κινηματικές τεχνικές μέτρησης (Γωνιόμετρα - Επιταχυνσιόμετρα).  
Οπτικά κινηματικά χαρακτηριστικά, τεχνικές μέτρησης.  
Κινηματογραφία, Βίντεο, Οπτοηλεκτρονικές τεχνικές.  
Επεξεργασία κινηματικών δεδομένων.  
Μετατροπείς δύναμης.  
Δυναποδάπεδα.  
Εμβιομηχανικοί παράγοντες προερχόμενοι από κινητικά (δυναμικά) δεδομένα.  
Ανθρωπομετρία.  
Ηλεκτρομυογραφία.  
Εμβιομηχανική μοντελοποίηση.  
Εμβιομηχανική ανατροφοδότηση στην αθλητική προπόνηση.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτή εργασία 30%  
Εξετάσεις 60%  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Κόλλιας Η. (1997). Βιομηχανική των αθλητικών κινήσεων. Θεσσαλονίκη.  
Robertson G., Caldwell G., Hamill J., Kamen G., Whittlesey S. (2004). Research Methods in Biomechanics. Human Kinetics, Champaign, IL.

## Εργοφυσιολογία

<b>Κωδ. Μαθήματος</b> MK0910	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 6	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 150	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Διαλέξεις, Συζητήσεις, Πρακτική Εξάσκηση
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 4	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 52	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Γιάννης Κουτεντάκης
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	9
τηλ. / e-mail	24310 47054 / y.koutedakis@uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

<p>Σκοπός του μαθήματος είναι η μελέτη των επιπτώσεων της σωματικής άσκησης σε διάφορους πληθυσμούς και σε διάφορα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού.</p> <p>Στο τέλος του εξαμήνου, ο φοιτητής – μεταξύ άλλων – θα είναι σε θέση:</p> <p>Να εκτιμήσει τον ρόλο της προθέρμανσης.</p> <p>Να εκτιμήσει κατά πόσον η συστηματική άσκηση επηρεάζει τα δύο φύλα καθώς επίσης τα παιδιά και τους εφήβους.</p> <p>Να διαπιστώσει τον ρόλο του όγκου και της ποιότητας της άσκησης σε σχέση με την σωματική απόδοση και την υγεία.</p> <p>Να διαπιστώσει τον ρόλο της άσκησης στους αναπνευστικούς μύες.</p>
---

### Περιεχόμενο μαθήματος

<p>Εισαγωγή στο περιεχόμενο του μαθήματος.</p> <p>Η εργοφυσιολογία της προθέρμανσης I.</p> <p>Η εργοφυσιολογία της προθέρμανσης II.</p> <p>Επιπτώσεις της άσκησης σε άνδρες και γυναίκες I.</p> <p>Επιπτώσεις της άσκησης σε άνδρες και γυναίκες II.</p> <p>Το σύνδρομο της ανεξήγητα μειωμένης σωματικής απόδοσης I.</p> <p>Το σύνδρομο της ανεξήγητα μειωμένης σωματικής απόδοσης II.</p> <p>Η εργοφυσιολογία κατά την παιδική και εφηβική ηλικία I.</p> <p>Η εργοφυσιολογία κατά την παιδική και εφηβική ηλικία II.</p> <p>Άσκηση &amp; αναπνευστικοί μύες I.</p> <p>Άσκηση &amp; αναπνευστικοί μύες II.</p> <p>Εργασία φοιτητών.</p> <p>Ανακεφαλαίωση.</p>
--

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 80%
Συμμετοχή 20%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

<p>Κλεισούρας, Β. (2007). Εργοφυσιολογία. Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.</p> <p>McArdle, W.D., Katch, F.I., Katch, V.L. (2001). Φυσιολογία της άσκησης. Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.</p> <p>Vender, A., Sherman, J., Luciano, D. (2001). Φυσιολογία του ανθρώπου. Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.</p>
--



## Ψυχολογική Υποστήριξη Αθλητών και Αθλητριών

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0911	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία και Πράξη
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χρόνη Στυλιανή
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης & Ποιότητας Ζωής
τηλ. / e-mail	24310 47048 / schroni@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο κύριος στόχος του μαθήματος είναι να γνωρίσουν σε βάθος οι φοιτητές και φοιτήτριες τις ψυχολογικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται για την ενίσχυση της ψυχολογίας των αθλητών και αθλητριών, να έχουν τεκμηριωμένη άποψη για αυτές και να μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι ίδιοι απλές τεχνικές με στόχο την ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων και την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης. Κατά δεύτερο λόγο, στόχος είναι να γνωρίσουν τις δικές τους στάσεις, πιστεύω και πρακτικές αναφορικά με τις ψυχολογικές δεξιότητες που αναγνωρίζονται ως απαραίτητα εφόδια στον αγωνιστικό αθλητισμό.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση.  
Άγχος και απόδοση.  
Στόχοι και όνειρα αθλητών.  
Εσωτερικοί διάλογοι.  
Βλέποντας με τα μάτια του μυαλού.  
Ετοιμότητα: χαλάρωση ή ενεργοποίηση.  
Συγκέντρωση και προαγωνιστικές ρουτίνες.  
Αξιολόγησης αναγκών, σχεδιασμός και αποτελεσματικότητα Προγράμματος Ενίσχυσης Ψυχολογικών Δεξιοτήτων.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Ατομική γραπτή εργασία/Εξέταση 30%  
Ομαδική εργασία/παρουσίαση 20 %  
Ατομικές γραπτές εργασίες αυτογνωσίας 30%  
Συμμετοχή στις ομάδες εργασίας 10%  
Συμμετοχή στις διαλέξεις 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις φοιτητών, φοιτητριών.  
Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου Α. (2002). Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.  
Θεοδωράκης, Γ. Γούδας, Μ., Χρόνη, Σ., Πέρκος, Σ. (2003). Ψυχολογική υποστήριξη ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.  
Χρόνη, Σ. (2004). Διαφάνειες μαθήματος στην ιστοσελίδα [www.pe.uth.gr](http://www.pe.uth.gr).

## Αθλητιατρική

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0914	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ροντογιάννης Γεώργιος
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	22
τηλ. / e-mail	24310 47047 / grontog@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Η θεωρητική και πρακτική εκπαίδευση των προπτυχιακών φοιτητών, που ακολουθούν την Κατεύθυνση του Αγωνιστικού Αθλητισμού στα συνδεδεμένα με την εξειδικευμένη και συστηματική προπόνηση προβλήματα υγείας αθλητών κατά φύλο, ηλικία και επίπεδο αθλητικής δραστηριότητας. Τα προβλήματα αυτά είναι I. Νοσήματα, II. Κακώσεις, III. Χρόνια κόπωση, IV. Διατροφό- και Περιβαλλοντικό-εξηρητημένη παθολογία, V. Τα συνήθη ανεπιθύμητα συμβάματα σε αθλητές που είναι χρήστες απαγορευμένων φαρμακευτικών ουσιών, και VI. Ο αιφνίδιος καρδιακός θάνατος.
---

### Περιεχόμενο μαθήματος

A. Θεωρητική διδασκαλία: 1. Γενική θεώρηση της Αθλητιατρικής (ιστορική εξέλιξη, περιεχόμενο, διαδικασίες). 2. Λοιμώξεις των αθλητών. 3. Διατροφό-εξηρητημένη παθολογία αθλητών. 4. Αθλητικές κακώσεις (επιδημιολογία, αιτιοπαθογένεια, πρόληψη των κακώσεων, και αντιμετώπιση του τραυματία αθλητή). 5. Χρόνια κόπωση αθλητών (αιτιοπαθογένεια, κλινική εικόνα, μέτρα προλήψεως της κόπωσης και μέτρα αντιμετώπισεως του ευρισκομένου σε κόπωση αθλητού). 6. Αιφνίδιος καρδιακός θάνατος αθλητών. 7. Περιβαλλοντό-εξηρητημένη παθολογία αθλητών σε σχέση με το υψόμετρο, το ψυχρό/θερμό/υγρό περιβάλλον και σε σχέση με την ρύπανση της ατμόσφαιρας. B. Φροντιστηριακή εκπαίδευση: 1. Εκμάθηση βασικών ανθρωπομετρικών τεχνικών. 2. Εκμάθηση ελέγχου καρδιαγγειακού συστήματος. 3. Εκμάθηση ελέγχου μυοσκελετικού συστήματος.
--

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτές Εξετάσεις 70%
Συμμετοχή 30%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις Μαθήματος.
-----------------------

## Κλασικός Αθλητισμός Ι

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ΚΕ0301	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Σούλας Δημήτριος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	19
τηλ. / e-mail	24310 47016 / dsoulas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Κοντονάσιος Ι., Κουτσιώρας Ι., Μάνου Β.

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο σκοπός των μαθημάτων σ' αυτό το εξάμηνο είναι να εισάγουν τον φοιτητή στην ιδιαίτερα δύσκολη προσέγγιση των προπονητικών ζητημάτων των δρόμων των αλμάτων και των ρίψεων που αφορούν αθλητές της αναπτυξιακής φάσης του Ειδικού (14-15 χρόνων) και του Μεταβατικού σταδίου (16-17 χρόνων).

### Περιεχόμενο μαθήματος

**ΔΡΟΜΟΙ:** Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης των δρόμων ταχύτητας και των δρόμων ημιαντοχής.  
**ΑΛΜΑΤΑ:** Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης του άλματος σε μήκος και του άλματος τριπλούν με έμφαση στην τεχνική.  
**ΡΙΨΕΙΣ:** Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης της προπόνησης της σφαιροβολίας και της δισκοβολίας με έμφαση στην τεχνική.  
**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ:** Θεωρία προπόνησης κλασικού αθλητισμού αναπτυξιακών ηλικιών.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 80% (πράξη 40% και θεωρία 40%)  
Εργασίες 20% (3 εργασίες + 1 εξαμηνιαία\*)  
\* Στο τέλος του εξαμήνου κάθε φοιτητής παρουσιάζει την εξαμηνιαία εργασία του που έχει τη μορφή της ανασκόπησης σε θέμα σχετικό με τη διδαχθείσα ύλη του εξαμήνου.

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Κέλλης, Σπ., Σαρασλανίδης, Πλ. & Σούλας, Δ. (1996). Ενιαίος προπονητικός- αγωνιστικός σχεδιασμός στον κλασικό αθλητισμό. Τόμος Ι - Δρόμοι. Θεσσαλονίκη, Γ.Γ.Α.  
Dickwace H., & Gundlach H.(1993). Αλματα: Ύψος - Επί Κοντώ - Μήκος - Τριπλούν. Θεσσαλονίκη, Σαλτο.  
Hinz, L. & Gundlach H.(1993). Ρίψεις: Σφαίρα - Σφύρα - Ακόντιο - Δίσκος. Θεσσαλονίκη, Σαλτο.

## Καλαθοσφαίριση I

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE0201	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Γεροδήμος Βασίλειος
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	20
τηλ. / e-mail	24310 47005 / bgerom@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Πέρκος Στέφανος & Τίκος Ιωάννης

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξάσκηση των φοιτητών στη διδασκαλία των βασικών ατομικών δεξιοτήτων στην καλαθοσφαίριση, καθώς και η εκμάθηση του mini-basket (προγραμματισμός-ιδιαιτερότητες-τρόποι διδασκαλίας-παιδαγωγικά παιχνίδια). Έμφαση δίνεται στις διάφορες μεθόδους διδασκαλίας (αμοιβαία, αυτοελέγχου, καθοδηγούμενης ανακάλυψης κ.α.) και στις μορφές παιγνιώδους διδασκαλίας. Επίσης οι φοιτητές διδάσκονται και εξασκούνται στο σχεδιασμό, στην εφαρμογή και στην καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης στις αναπτυξιακές ηλικίες.

### Περιεχόμενο μαθήματος

*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-προσποιώσεις (εξωτερικών-κεντρικών παικτών).  
Ρημπάουντ (αμυντικό-επιθετικό).  
Block-out στην άμυνα.  
Mini-basket.  
*Μακροχρόνιος προγραμματισμός:* σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της δύναμης, της κινητικότητας, της ταχύτητας και της αντοχής στις αναπτυξιακές ηλικίες.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις (γραπτές) 50%.  
Εργασίες 20% (6 εργασίες).  
Διδασκαλία - Εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης 30%.

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Κέλλης Σ. (1999). Φυσική Κατάσταση Νεαρών Καλαθοσφαιριστών. Εκδόσεις Σάλτο.  
Βαμβακούδης, Ε., Μεντηλίδης, Ν., Τσίτσικαρης, 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.  
Τσίτσικαρης, 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.

## Κολύμβηση Ι

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ΚΕ0401	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη, Θεωρία, Διδακτική
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χατζηγεωργιάδης Αντώνης
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	20
τηλ. / e-mail	24310 47009 / ahatz@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Μπλαντή Αναστασία

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχοι του μαθήματος είναι η εκμάθηση των βασικών αρχών κολύμβησης, η διδασκαλία κολύμβησης σε μικρές ηλικίες, και η εξάσκηση στη διδακτική της κολύμβησης.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εξοικείωση με το νερό.  
Παιχνίδια στο νερό.  
Το χτύπημα των ποδιών.  
Κινήσεις των χεριών.  
Ασκήσεις έξω από το νερό.  
Ασκήσεις στη μικρή πισίνα.  
Ασκήσεις με βοηθήματα.  
Ασκήσεις στη μεγάλη πισίνα.  
Βασική τεχνική κολύμβησης.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 60% (πράξη 30% και θεωρία 30%)  
Εργασίες 20%  
Διδακτική 20%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Γιάτσης, Σ. & Σαμπάνης, Μ. (1993). Κολύμβηση: Τεχνική, διδασκαλία, προπονητική, ναυαγοσωστική. Σαλτο.  
Αυλωνίτου, Ε. (2000). Αθλητικές επιδόσεις στην κολύμβηση. College of Sport Science Press.  
Costill, D., Maglisco, E., & Richardson, A. (2007). Κολύμβηση (Σειρά Αθλητιατρική και Αθλητική Επιστήμη). Πασχαλίδης.

## Ποδόσφαιρο Ι

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ΚΕ0501	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητα
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Φαμίσης Κωνσταντίνος
Βαθμίδα	Επίκουρος
Γραφείο	15
τηλ. / e-mail	2431047069/ kfamisis@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Παπανικολαού Ζήσης, Σαργιώτης Δημήτριος

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος σ' αυτό το εξάμηνο είναι να δώσει στον φοιτητή την γνώση για την διδασκαλία του μαθήματος στις μικρές και τρυφερές ηλικίες. Η προπόνηση σ' αυτές τις ηλικίες είναι εντελώς διαφορετική και πρέπει πάνω απ' όλα ο προπονητής να είναι παιδαγωγός για να μπορέσει να φέρει νέους αθλητές στο ποδόσφαιρο.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Παιδικό ποδόσφαιρο ανά ηλικίες (6-8, 8-10, 10-12, 12-14, 14-16 ετών).  
Ύλη και αντικείμενα εκμάθησης ανά ηλικία: α) Στάδια εξέλιξης. β) Πρόγραμμα διδασκαλίας. γ)  
Προπονητικά προγράμματα.  
Πρώτες βοήθειες.  
Διατροφή.  
Γενικές αρχές προπόνησης:  
α) Μέθοδοι προπόνησης και διδασκαλίας.  
β) Προγράμματα Προπόνησης.  
γ) Προετοιμασία και καθοδήγηση ομάδας.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτή εξέταση στο τέλος του εξαμήνου 35%  
Απλές εργασίες (άρθρα κτλ) 10%  
Παρατήρηση 10%  
Πρακτική εξέταση στο γήπεδο 35%  
Συμμετοχή (διάθεση, προσπάθεια, βελτίωση) 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Pallok, R. (1983). Soccer for Junior U.S.A.: Charls Scribne's Sons.  
Wabe, A. (1967). Football Association Guide to training and Coaching.London: Heinemannn.  
Watson B. (1973). Football Fitness.London: Stanley Paul.

## Πετοσφαίριση I

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ΚΕ1001	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Πατσιαούρας Αστέριος
Βαθμίδα	ΕΕΔΙΠ Ι
Γραφείο	9
τηλ. / e-mail	24310 47060 / spats@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι οι φοιτητές να αποκτήσουν τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής, ώστε να διδάξουν ικανοποιητικά την Πετοσφαίριση ως προπονητές σε Συλλόγους και στα σχολεία.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Τεχνικές και μέθοδοι διδασκαλίας στην Πετοσφαίριση.  
Συχνά λάθη στην τεχνική και διόρθωση των λαθών.  
Ανάπτυξη δεξιοτήτων στην Πετοσφαίριση.  
Στατιστική ανάλυση της απόδοσης των παικτών – Κατασκοπία.  
Δεξιότητες κίνησης κατά την διάρκεια ενός παιχνιδιού.  
Ανάλυση της τεχνικής της πάσας με δάχτυλα.  
Προπόνηση του πασαδόρου - Τακτική του πασαδόρου.  
Ανάλυση της τεχνικής υποδοχής του σερβίς - Τεχνικές υποδοχής της μπάλας.  
Τεχνικές του σερβίς της μπάλας.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 40% και θεωρία 30%)  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
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.

# ΣΤ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ





## Εμβιομηχανική Αξιολόγηση Αθλητών

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0915	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 5	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 125	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία & Πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αθανάσιος Τσιόκανος / Γιάκας Ιωάννης
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής / Λέκτορας
Γραφείο	8 / 3
τηλ. / e-mail	24310 47053 / atsiokan@pe.uth.gr, 24310 47010 / ggiakas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τις εμβιομηχανικές μεθόδους και μέσα για αξιολόγηση των αθλητικών ικανοτήτων και για ανάλυση της τεχνικής των διαφόρων αθλημάτων, καθώς και η ανάπτυξη κριτηρίων βελτιστοποίησης της αθλητικής επίδοσης στη βάση ποσοτικών δεδομένων.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Κινηματικές απόψεις για τις αθλητικές δραστηριότητες.  
Κινητικές απόψεις για τις αθλητικές δραστηριότητες.  
Αξιολόγηση της δύναμης.  
Αξιολόγηση της ταχύτητας.  
Δοκιμασίες ευκαμψίας.  
Αξιολόγηση της ισορροπίας.  
Αξιολόγηση των δραστηριοτήτων αντοχής.  
Αξιολόγηση αθλητικών δεξιοτήτων.  
Αξιολόγηση των δρόμων ταχύτητας και εμποδίων.  
Αξιολόγηση του άλματος σε ύψος.  
Αξιολόγηση του άλματος σε μήκος και τριπλούν.  
Αξιολόγηση του άλματος επικοντώ.  
Αξιολόγηση των ριπτικών αγων ισμάτων στίβου.  
Αξιολόγηση των κινήσεων στο ποδόσφαιρο.  
Αξιολόγηση των κινήσεων στην πετοσφαίριση.  
Αξιολόγηση των κινήσεων στην καλαθοσφαίριση.  
Αξιολόγηση των κινήσεων στην κολύμβηση.  
Αξιολόγηση των κινήσεων στην αντισφαίριση.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτή εργασία 30%  
Εξετάσεις 60%  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Epoika, R. (2007). Αρχές Εμβιομηχανικής & Φυσιολογίας της Κίνησης, Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, Αθήνα.  
Hamill, J., Knutzen, K. (2007). Βασική Βιο-Μηχανική της Ανθρώπινης Κίνησης, Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, Αθήνα.  
Hay, J., G. (1978). The biomechanics of sports techniques (2d ed.). Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

## Βιοχημεία του αθλητισμού

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0916	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 5	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 125	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Τζιαμούρτας Αθανάσιος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	33
τηλ. / e-mail	24310 47054 / ajamurt@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει την δυνατότητα στον φοιτητή να κατανοήσει τις μεταβολικές διεργασίες του οργανισμού που επέρχονται με την άσκηση. Θα εξεταστούν θέματα που έχουν σχέση με την επίδραση της άσκησης τόσο σε φυσιολογικά άτομα αλλά και άτομα με ορισμένες μεταβολικές ασθένειες.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή-γενικές γνώσεις κυττάρου και ενδοκρινολογίας.  
Μεταφορά μηνυμάτων των ορμονών διαμέσου των υποδοχέων.  
Μεταφορά μηνυμάτων των ορμονών διαμέσου των υποδοχέων.  
Ορμονικός επηρεασμός θρεπτικών στοιχείων κατά την άσκηση.  
Ορμόνες γρήγορης δράσης.  
Ορμόνες αργής δράσης - Διαγώνισμα προόδου.  
Επίδραση της αερόβιας προπόνησης στο μεταβολισμό θρεπτικών στοιχείων κατά την άσκηση.  
Παράγοντες που επηρεάζουν την αερόβια και αναερόβια απόδοση.  
Μεταβολισμός του μυός και σπριντ.  
Μεταβολισμός του μυός και σπριντ.  
Μεταβολικές προσαρμογές από την άσκηση με βάρη.  
Μεταβολικές ασθένειες (σακχαρώδης διαβήτης, υπερχοληστερόλαια κ.λ.π.).  
Επανάληψη.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξέταση προόδου (20%)  
Τελικές εξετάσεις (80%)

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις Μαθήματος.  
Vander, Sherman, Luciano, & Τσακόπουλος. (2001). Φυσιολογία του Ανθρώπου.  
Μούγιος, Β.Κ. (2002). Βιοχημεία της άσκησης (3η έκδοση).

## Τεχνικές Ασκήσεων Ανάπτυξης της Δύναμης

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0917	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Σαρογλάκης Γεώργιος
Βαθμίδα	Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π. κλάδος Ι
Γραφείο	Κτίριο 1, Ισόγειο
τηλ. / e-mail	24310 47060 / sarogl@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να γνωρίσουν οι φοιτητές την σωστή τεχνική εκτέλεση ενός μεγάλου αριθμού ασκήσεων με βάρη τις οποίες μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να αυξήσουν τις επιδόσεις αθλητών διαφορετικών αθλημάτων.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Ασκήσεις για το θώρακα και τον αυχένα (dvd - τεχνική ανάλυση & πρακτική εξάσκηση ασκήσεων).  
Ασκήσεις για άνω και κάτω πλάτη (dvd - τεχνική ανάλυση & πρακτική εξάσκηση ασκήσεων).  
Ασκήσεις για κάτω άκρα (dvd - τεχνική ανάλυση & πρακτική εξάσκηση ασκήσεων).  
Ασκήσεις για άνω άκρα (dvd - τεχνική ανάλυση & πρακτική εξάσκηση ασκήσεων).  
Ασκήσεις για ωμική ζώνη και κοιλιακούς (dvd - τεχνική ανάλυση & πρακτική εξάσκηση ασκήσεων).  
Πολυ-αρθρικές ασκήσεις (dvd - τεχνική ανάλυση & πρακτική εξάσκηση).

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 50% και θεωρία 20%)  
Εργασία 20% (1 εργασία)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις του διδάσκοντα.  
Delavier, F. (1998). Strength Training Anatomy. Paris : Εκδόσεις Human Kinetics.  
Villegaigne, J. & Rivera, H.(2004). The Body Sculpting Bible for Men. Long Island City, NY 11101.:  
Εκδόσεις A Hatherleigh Press/ Getfitnow.com Book.  
Μπαρουχ Γιεχασκιελ. (2000). Φυσικό Body Building-Πράξη. Θεσσαλονίκη : Εκδόσεις Μαλλιάρης.  
Σαρογλάκης, Γ. & Ζατζαβατσίδης, Δ. (2000). Άρση Βαρών. Θεσσαλονίκη : Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

## Ανάπτυξη Κινητικότητας και Ταχύτητας

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK1012	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Παπανικολάου Ζήσης
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	21
τηλ. / e-mail	24310 47039 / zpapanik@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Πατσιάνης Ηλίας

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Σε αυτό το μάθημα θα εξηγήσουμε στην αίθουσα αλλά και στο γήπεδο τα δυο είδη της ταχύτητας. Η πιο συχνή μορφή της ταχύτητας είναι η ευθύγραμμη ταχύτητα. Υπάρχει όμως και η ταχύτητα των διαφόρων αθλημάτων. Η ταχύτητα του αθλητή, αθλήτριας ίσως δεν είναι τόσο χρήσιμη εάν δεν μπορεί να εφαρμοστεί στο συγκεκριμένο ομαδικό άθλημα. Εκτός από τους δρομείς οι άλλοι αθλητές χρειάζονται τον συνδυασμό της κινητικότητας και της ευκινήσιας, οι οποίες αποτελούν τα κύρια γνωρίσματα της αθλητικής ταχύτητας. Ο πολύ γρήγορος παίκτης, ο οποίος κουράζεται εύκολα, δεν θα μπορέσει να κάνει χρήση της ταχύτητας του στα τελευταία λεπτά του αγώνα. Η ταχύτητα των διαφόρων σπορ επηρεάζεται από την ικανότητα των αθλητών στην απότομη αλλαγή της κατεύθυνσης (κινητικότητα).

### Περιεχόμενο μαθήματος

1. Ορισμός ταχύτητας: Παράγοντες εξάρτησης της ταχύτητας. 2. Είδη ταχύτητας: α) γενική-ειδική ταχύτητα, β) ταχύτητα αντίδρασης (TA), γ) μέθοδοι προπόνησης της (TA), δ) ταχύτητα κίνησης (TK), ε) μέθοδοι προπόνησης της TK και στ) ταχύτητα και κληρονομικότητα. 3. Παράδειγμα προπόνησης ταχύτητας (πρακτικό). 4. Βασικές αρχές της προπόνησης ταχύτητας. 5. Η διατροφή και η προπόνηση ταχύτητας. 6. Παράγοντες που επηρεάζουν την ταχύτητα. 7. Ελαστικότητα και ταχύτητα. 8. Τα χαρακτηριστικά της ταχύτητας. 9. Η προπόνηση της ταχύτητας στα διάφορα σπορ. 10. α) Ορισμός κινητικότητας και ευλυγισίας, β) η κινητικότητα και τα πλεονεκτήματα της, γ) παράγοντες που επηρεάζουν την κινητικότητα, δ) μέθοδοι προπόνησης κινητικότητας και ευκαμψίας (πρακτικό), ε) ευλυγισία και διατακτικές ασκήσεις (πρακτικό), στ) δοκιμασίες μέτρησης κινητικότητας και ευλυγισίας, ζ) η ευλυγισία και η αθλητική απόδοση σε διάφορα αθλήματα (πρακτικό).

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτή εξέταση εξαμήνου (50%)
Διεξαγωγή διαδικασιών μέτρησης ταχύτητας και κινητικότητας αθλητών/αθλητριών (30%)
Γραπτή εργασία, άρθρο (10%)
Συμμετοχή, προσπάθεια, συνεργασία (10%)

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Dintiman G., Ward R., (2003). Sports Speed, 3 <sup>rd</sup> edition, Human Kinetics, Illinois, USA.
Sandler, D. (2005). Sports Power, Human Kinetics, Illinois, USA.
Bompa, T., (2000). Total Training for Young Champions, Human Kinetics, Illinois, USA.
Dick F., (1989). Sports Training Principles, A&C Black, London.
Baechle, T.R (ed.), (1994). Essentials of Training and Conditioning, Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA.
Rushall, B. S. & Pyke, F. S (1990). Training for Sports and Fitness, McMillan, Melbourne.

## Κλασικός Αθλητισμός II

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE0302	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητα
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Σούλας Δημήτριος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	19
τηλ. / e-mail	24310 47016 / dsoulas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Κοντονάσιος Ι., Κουτσιώρας Ι., Μάνου Β.

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο σκοπός των μαθημάτων σ' αυτό το εξάμηνο είναι να εισάγουν τον φοιτητή στην ιδιαίτερα δύσκολη προσέγγιση των προπονητικών ζητημάτων των δρόμων των αλμάτων και των ρίψεων που αφορούν αθλητές της αναπτυξιακής φάσης του Ειδικού (14-15 χρόνων) και του Μεταβατικού σταδίου (16-17 χρόνων).

### Περιεχόμενο μαθήματος

*ΔΡΟΜΟΙ*: Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης των Δρόμων αντοχής, μετ' εμποδίων, σκυταλοδρομιών και βάδιση με έμφαση στην τεχνική.  
*ΑΛΜΑΤΑ*: Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης του άλματος σε ύψος και του άλματος επί κοντώ με έμφαση στην τεχνική.  
*ΡΙΨΕΙΣ*: Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης της προπόνησης του ακοντισμού και της σφυροβολίας με έμφαση στην τεχνική.  
*ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ*: Θεωρία προπόνησης κλασικού αθλητισμού αναπτυξιακών ηλικιών.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 80% (πράξη 40% και θεωρία 40%)  
Εργασίες 20% (3 εργασίες + 1 εξαμηνιαία\*)  
\* Στο τέλος του εξαμήνου κάθε φοιτητής παρουσιάζει την εξαμηνιαία εργασία του που έχει τη μορφή της ανασκόπησης σε θέμα σχετικό με τη διδαχθείσα ύλη του εξαμήνου.

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Κέλλης, Σπ., Σαρασλανίδης, Πλ. & Σούλας, Δ. (1996). Ενιαίος προπονητικός- αγωνιστικός σχεδιασμός στον κλασικό αθλητισμό. Τόμος Ι - Δρόμοι. Θεσσαλονίκη. Γ.Γ.Α..  
Dickwace H., & Gundlach H.(1993). Αλματα: Υψος-Επί Κοντώ - Μήκος - Τριπλούν. Θεσσαλονίκη, Σαλτο.  
Hinz, L. & Gundlach H.(1993). Ρίψεις: Σφαίρα - Σφύρα - Ακόντιο - Δίσκος. Θεσσαλονίκη, Σαλτο.

## Καλαθοσφαίριση II

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE0202	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Γεροδήμος Βασίλειος
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	20
τηλ. / e-mail	24310 47005 / bgerom@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Πέρκος Στέφανος & Τίκος Ιωάννης

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση και η εξάσκηση των φοιτητών στις επιθετικές και τις αμυντικές συνεργασίες 2, 3 & 4 παικτών. Έμφαση δίνεται στη διδασκαλία των πιο πάνω καταστάσεων σε αθλητές καλαθοσφαίρισης. Επίσης, οι φοιτητές παρακολουθούν και καταγράφουν προπονήσεις διαφόρων ομάδων και σε συνεργασία με τους διδάσκοντες τις αναλύουν και σχεδιάζουν διάφορα μοντέλα προπόνησης.

### Περιεχόμενο μαθήματος

*Ατομική άμυνα εξωτερικών παικτών:* στάσεις-μετατοπίσεις.  
*Άμυνα σε παίκτη με μπάλα:* guard- forward (με δικαίωμα ντρίμπλας - σε παίκτη που ντρίμπλάρει - χωρίς δικαίωμα ντρίμπλας).  
*Άμυνα στους εσωτερικούς παίκτες:* σε 3 θέσεις (low-middle-high post).  
*Άμυνα σε παίκτη χωρίς μπάλα:* 1 πάσα απόσταση- guard-forward-post & 2 πάσες απόσταση (guard, forward, post). Άμυνα στη δυνατή-αδύνατη πλευρά.  
*Επιθετική συνεργασία 2 παικτών χωρίς σκριν:* give and go, back door.  
*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.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 50%.  
Εργασίες 30%.  
Διδασκαλίες 20%.

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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.

## Κολύμβηση II

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ΚΕ0402	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη, Θεωρία, Διδακτική
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χατζηγεωργιάδης Αντώνης
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	20
τηλ. / e-mail	24310 47009 / ahatz@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Μπλαντή Αναστασία

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχοι του μαθήματος είναι η εισαγωγή στις αρχές προπόνησης, τους προπονητικούς στόχους και τις μεθόδους προπόνησης για νεαρούς κολυμβητές,

### Περιεχόμενο μαθήματος

Ανάπτυξη και βιολογική ωριμότητα.  
Ηλικιακά χαρακτηριστικά.  
Στόχοι προπόνησης.  
Δύναμη και ισχύς.  
Ευλυγισία.  
Έναρξη βασικής προπόνησης.  
Ετήσιος προγραμματισμός.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 60% (πράξη 30% και θεωρία 30%)  
Εργασίες 20%  
Διδακτική 20%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος  
Γιάτσης, Σ. & Σαμπάνης, Μ. (1993). Κολύμβηση: Τεχνική, διδασκαλία, προπονητική, ναυαγοσωστική. Σαλτο.  
Αυλωνίτου, Ε. (2000). Αθλητικές επιδόσεις στην κολύμβηση. College of Sport Science Press.  
Costill, D., Maglischo, E., & Richardson, A. (2007). Κολύμβηση (Σειρά Αθλητιατρική και Αθλητική Επιστήμη). Πασχαλίδης.

## Ποδόσφαιρο II

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE0502	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητα
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Φαμίσης Κωνσταντίνος
Βαθμίδα	Επίκουρος
Γραφείο	15
τηλ. / e-mail	2431047069/ kfamisis@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Παπανικολάου Ζήσης, Σαργιώτης Δημήτριος

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος σ' αυτό το εξάμηνο είναι να γνωρίσει ο φοιτητής και να εντάξει την προπονητική και το ποδόσφαιρο μέσα στις αθλητικές επιστήμες. Να μπορέσει να συγκρίνει και να διαφοροποιήσει το άθλημα από το ευρύ φάσμα των επιστημών της Φυσικής Αγωγής και συνάμα να πάρει γνώσεις από αυτές που θα τον βοηθήσουν στην πορεία του σας Προπονητής - Γυμναστής στους συλλόγους και τα Σωματεία .

### Περιεχόμενο μαθήματος

Ποδόσφαιρο και αθλητικές επιστήμες:  
Προπονητική.  
Αθλητική ψυχολογία.  
Ποδοσφαιρική μάθηση.  
Οργάνωση - Διοίκηση ακαδημιών.  
Εργοφυσιολογία - Εργομετρία και ποδόσφαιρο, πηγές ενέργειας.  
Κινητική ανάπτυξη.  
Μεθοδολογία διδακτική τεχνικής - τακτικής ποδοσφαίρου.  
Sports marketing.  
Μέτρηση και αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης (ποδοσφαίριση test τεχνικής - τακτικής - φυσικής κατάστασης).  
Ιστορία του ποδοσφαίρου.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτές εξετάσεις 35%  
Δοκιμασίες ποδοσφαιρικών επιδεξιότητων 35%  
Αθλητική απόδοση (τεστ φυσικής κατάστασης, καταγραφή απόδοσης) 20%  
Συμμετοχή του φοιτητή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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:Technigye-Tactics-Training.Hong Kong: The Growood Press Ltd.



## Πετοσφαίριση II

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ΚΕ1002	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Πατσιαούρας Αστέριος
Βαθμίδα	ΕΕΔΙΠ Ι
Γραφείο	9
τηλ. / e-mail	24310 47060 / spats@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι οι φοιτητές να αποκτήσουν τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής, ώστε να διδάξουν ικανοποιητικά την Πετοσφαίριση ως προπονητές σε Συλλόγους και στα σχολεία.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Τεχνικές και είδη του σερβίς.  
Ανάλυση της ατομικής αμυντικής τακτικής - Ανάλυση της ομαδικής αμυντικής τακτικής.  
Αμυντικά συστήματα - Αμυντική κάλυψη.  
Προπόνηση στην άμυνα.  
Τεχνική ανάλυση του μπλοκ - Δεξιότητες του μονού μπλοκ, Δεξιότητες του διπλού και ομαδικού μπλοκ.  
Αμυντική τακτική επιθετικής και αμυντικής ζώνης.  
Πετοσφαίριση στις αναπτυξιακές ηλικίες.  
Το ημερήσιο προπονητικό πρόγραμμα.  
Ανάλυση βίντεο.  
Δυνατότητες - τρόποι αξιολόγησης της τεχνικής.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 40% και θεωρία 30%)  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
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.

# Ζ' ΕΞΑΜΗΝΟ



### Πρακτική Άσκηση στα σχολεία

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK1050	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Διδασκαλία μαθημάτων σε σχολεία,
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Παπαϊωάννου Αθανάσιος
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	1
τηλ. / e-mail	24310 47012 / sakispap@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Διγγελίδης Νικόλαος, Χασάνδρα Μαρία

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει τη δυνατότητα ανάπτυξης δεξιοτήτων για διδασκαλία στους φοιτητές προκειμένου να εφαρμόσουν στη σχολική πράξη, και σε πραγματικές συνθήκες, τις σύγχρονες αρχές της παιδαγωγικής και των αθλητικών επιστημών.

#### Περιεχόμενο μαθήματος

Διδασκαλία σε διάφορες ηλικίες και τάξεις της Πρωτοβάθμιας ή Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.  
Ανάπτυξη της ικανότητας εξατομίκευσης του μαθήματος.  
Χρήση του φάσματος των μεθόδων διδασκαλίας.  
Αξιολόγηση της μάθησης (τεστ και μετρήσεις).

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Αξιολόγηση διδασκαλίας 50%, Ντοσιέ φοιτητή με προγραμματισμό, σχέδια μαθημάτων, κάρτες μαθητών κλπ 50%.

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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

## Βιοχημική Αξιολόγηση Αθλητών

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0920	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία και εργαστήριο
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Τζιαμούρτας Αθανάσιος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	33
τηλ. / e-mail	24310 47054 / ajamurt@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο σκοπός αυτού του μαθήματος είναι να δώσει την δυνατότητα στον φοιτητή να έρθει σε επαφή με τον τρόπο οργάνωσης και λειτουργίας ενός εργαστηρίου βιοχημείας. Παράλληλα, ο φοιτητής θα έχει την ευκαιρία μέτρησης διαφόρων βιολογικών μορίων και δεικτών (π.χ. γλυκόζη, γαλακτικό οξύ, αιματοκρίτη) που είναι ενδεικτικοί και σημαντικοί παράγοντες αξιολόγησης της αθλητικής κατάστασης και απόδοσης ενός αθλητή. Το μάθημα θα ξεκινήσει με μία θεωρητική ενημέρωση των φοιτητών σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας των κύριων μηχανημάτων ενός εργαστηρίου (φασματοφωτόμετρο, φυγόκεντρος, υδατόλουτρο κ.λ.π.) και θα συνεχιστεί με διάφορα εργαστηριακά πειράματα αξιολόγησης των προαναφερθέντων βιολογικών μορίων και δεικτών.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Προσδιορισμός αιματοκρίτη πριν και μετά από άσκηση μέτριας έντασης μακράς χρονικής διάρκειας (60 λεπτά, 60-70 % $VO_{2max}$ ).

Προσδιορισμός αιμοσφαιρίνης πριν και μετά από άσκηση μέτριας έντασης μακράς χρονικής διάρκειας (60 λεπτά, 60-70 % $VO_{2max}$ ) (Εργασία).

Επίδραση της έντονης (wingate test) στα επίπεδα του γαλακτικού οξέος στο αίμα.

Επίδραση της παρατεταμένης άσκησης (30 λεπτά, 75 % Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας) στα επίπεδα του γαλακτικού οξέος στο αίμα (Εργασία).

Ρυθμός απομάκρυνσης του γαλακτικού οξέος με ενεργητική αποκατάσταση.

Ρυθμός απομάκρυνσης του γαλακτικού οξέος με παθητική αποκατάσταση (Εργασία).

Προσδιορισμός γαλακτικού κατωφλιού.

Προσδιορισμός κρεατινικής κινάσης μετά από ομόκεντρη άσκηση.

Προσδιορισμός καθυστερημένου μυϊκού πόνου μετά από ομόκεντρη άσκηση (Εργασία).

Προσδιορισμός κρεατινικής κινάσης μετά από έκκεντρη άσκηση.

Προσδιορισμός καθυστερημένου μυϊκού πόνου μετά από έκκεντρη άσκηση (Εργασία).

Προσδιορισμός επιπέδων γλυκόζης μετά από ένα wingate test.

Προσδιορισμός επιπέδων γλυκόζης μετά από παρατεταμένη άσκηση (60 λεπτά, 60 %  $VO_{2max}$ ) (Εργασία).

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις (70%)  
Εργασίες (20%)  
Παρουσία ενεργός συμμετοχή (10%)

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Μούγιος, Β.Κ. (2002). Βιοχημεία της άσκησης (3η έκδοση).

## Επιβάρυνση του Μυοσκελετικού Συστήματος στον Αθλητισμό

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK 0925	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία & Πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Γιάκας Ιωάννης
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	3
τηλ. / e-mail	24310 47010 / ggiakas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι η μελέτη των επιβαρύνσεων που ασκούνται στους μυς, στα οστά και στις αρθρώσεις και η μελέτη των μηχανικών αιτιών των αθλητικών κακώσεων. Με αυτή τη γνώση οι φοιτητές θα εξοικειωθούν με τις πρόσφατες μεθόδους και τεχνικές πρόβλεψης και πρόληψης των αθλητικών κακώσεων.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Μηχανικά χαρακτηριστικά των βιολογικών υλικών.  
Μηχανικές ιδιότητες των οστών.  
Μηχανικές ιδιότητες των χόνδρων.  
Μηχανικές ιδιότητες συνδέσμων και τενόντων.  
Μηχανικές ιδιότητες του σκελετικού μυός.  
Παράγοντες που επηρεάζουν τις ιδιότητες των βιολογικών υλικών.  
Μηχανικά χαρακτηριστικά των οστικών κακώσεων.  
Μηχανικά χαρακτηριστικά των μυϊκών κακώσεων.  
Μηχανικά χαρακτηριστικά των κακώσεων στις αρθρώσεις των άνω άκρων.  
Μηχανικά χαρακτηριστικά των κακώσεων στις αρθρώσεις των κάτω άκρων.  
Μηχανικά χαρακτηριστικά των κακώσεων στη σπονδυλική στήλη.  
Τεχνικές και εξοπλισμός για την πρόβλεψη και πρόληψη των αθλητικών κακώσεων.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτή εργασία 30%  
Εξετάσεις 60%  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Robertson G., Caldwell G., Hamill J., Kamen G., Whittlesey S. (2004). Research Methods in Biomechanics. Human Kinetics, Champaign, IL.  
Nigg B., Herzog W. (1999). Biomechanics of Musculo-skeletal System. John Wiley & Sons, West Sussex, England.

## Ανάπτυξη Αερόβιας και Αναερόβιας Αντοχής

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK1017	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνση
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Σούλας Δημήτριος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	19
τηλ. / e-mail	24310 47016 / dsoulas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η γνώση των θεωρητικών στοιχείων που έχουν σχέση με τη φυσική ικανότητα της αντοχής καθώς επίσης ο σχεδιασμός και η καθοδήγηση της αερόβιας και αναερόβιας αντοχής στα ατομικά και ομαδικά αθλήματα.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Η Ανάπτυξη της φυσικής ικανότητας της αντοχής- βασικές έννοιες - θεωρητικά στοιχεία , μορφές και τύποι της ειδικής αντοχής, μέθοδοι προπόνησης, ρύθμιση και καθοδήγηση της αερόβιας αντοχής στα ομαδικά αθλήματα, ρύθμιση και καθοδήγηση της ειδικής αντοχής στα ομαδικά αθλήματα, ρύθμιση και καθοδήγηση της βασικής αντοχής στα ατομικά αθλήματα, ρύθμιση και καθοδήγηση της ειδικής αντοχής στα ατομικά αθλήματα, ο προγραμματισμός της φυσικής ικανότητας της αντοχής στα ομαδικά αθλήματα, ο προγραμματισμός της φυσικής ικανότητας της αντοχής στα ατομικά αθλήματα, η βελτίωση της φυσικής ικανότητας της αντοχής στις ηλικίες της αναπτυξιακής φάσης, η προπόνηση στο υψόμετρο, αξιολόγηση της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας και ισχύος.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 80% (2 περιληπτικά τεστ , τελικές εξετάσεις)  
Εργασίες 20% (1 γραπτή εργασία)

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Zintl, F. (1993). Προπόνηση Αντοχής. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Σάλτο.  
Κέλλης, Σπ., Σαρασλανίδης, Πλ. & Σούλας Δ. (1996). Ενιαίος προπονητικός- αγωνιστικός σχεδιασμός στον κλασικό αθλητισμό. Τόμος Ι - Δρόμοι. Θεσσαλονίκη. Γ.Γ.Α.

## Αποτελεσματικός Προπονητής

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0912	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία και Πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χρόνη Στυλιανή
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης & Ποιότητας Ζωής
τηλ. / e-mail	24310 47048 / schroni@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο κύριος στόχος του μαθήματος είναι να γνωρίσουν οι φοιτητές και φοιτήτριες κοινωνικοψυχολογικές παραμέτρους και χαρακτηριστικά που επιδρούν θετικά και αρνητικά στην αποτελεσματικότητα του επαγγέλματος του προπονητή, ιδιαίτερα όσο αφορά την ανάπτυξη και εξέλιξη των αθλητών και αθλητριών. Έμφαση δίνεται στο να είναι σε θέση να χειριστούν καταστάσεις και να παρέχουν ισότιμες ευκαιρίες προς όλα τα άτομα ανεξαρτήτου ιδιαιτεροτήτων ή διαφορών.
--

### Περιεχόμενο μαθήματος

Φιλοσοφία και στόχοι προπονητή. Αυτοεκπληρούμενη προφητεία. Παράγοντες ποιότητας στην προπονητική. Ηθική συμπεριφορά προπονητών. Ηγεσία & Λήψη Αποφάσεων. Ρατσισμός: διακρίσεις φυλής/εθνικότητας, φύλου, θρησκείας, επιπέδου ικανοτήτων, ηλικίας, κα. Αντιμετώπιση παραβατικών συμπεριφορών, βίας επιθετικότητας. Fair Play.
--

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Ατομική γραπτή εργασία/Εξέταση 70%
Ομαδική εργασία/παρουσίαση 30 %
Συμμετοχή στις διαλέξεις 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις φοιτητών, φοιτητριών. Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου Α. (2002). Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. Πρώιος & Αθαναηλίδης (2004). Ηθική στα σπορ: Θεωρία και οδηγίες για ηθική συμπεριφορά. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. Χρόνη, Σ. (2007). Διαφάνειες μαθήματος στην ιστοσελίδα <a href="http://www.pe.uth.gr">www.pe.uth.gr</a> .
--

### Κλασικός Αθλητισμός III

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ΚΕ0303	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Σούλας Δημήτριος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	19
τηλ. / e-mail	24310 47016 / dsoulas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Κοντονάσιος Ι., Κουτσιώρας Ι.

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο σκοπός των μαθημάτων σ' αυτό το εξάμηνο είναι να εισάγουν τον φοιτητή στην ιδιαίτερα δύσκολη προσέγγιση των προπονητικών ζητημάτων, που αφορούν αθλητές του σταδίου των πρώτων υψηλών επιδόσεων (18-19 χρόνων) και του Πρωταθλητισμού σε ότι αφορά τα αγωνίσματα των δρόμων, των αλμάτων και των ρίψεων.

#### Περιεχόμενο μαθήματος

**ΔΡΟΜΟΙ:** Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης των δρόμων ταχύτητας και των δρόμων ημιαντοχής.  
**ΑΛΜΑΤΑ:** Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης του άλματος σε μήκος και του άλματος τριπλούν.  
**ΡΙΨΕΙΣ:** Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης της σφαιροβολίας και της δισκοβολίας.

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 80% (πράξη 30% και θεωρία 50%)  
Εργασίες 20% (3 εργασίες + 1 εξαμηνιαία\*)  
\* Στο τέλος του εξαμήνου κάθε φοιτητής (εξαίρονται οι φοιτητές οι οποίοι εκπονούν Διπλωματική Εργασία) παρουσιάζει την εξαμηνιαία εργασία του (εξαμηνιαίος μακρόκυκλος) με το ηλεκτρονικό σύστημα καταγραφής της προπονητικής διαδικασίας, το οποίο εφαρμόζει η ειδικότητά μας.

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Κέλλης, Σπ., Σαρασλανίδης, Πλ. & Σούλας, Δ. (1996). Ενιαίος προπονητικός-αγωνιστικός σχεδιασμός στον κλασικό αθλητισμό. Τόμος Ι - Δρόμοι. Θεσσαλονίκη. Γ.Γ.Α.  
Τζιωρτζής, Στ. (1992). Προπονητική δρομικών αγωνισμάτων κλασικού αθλητισμού. Φυσική κατάσταση-Τεχνική- Προγραμματισμός. Αθήνα.  
Γεωργιάδης, Γ. (1995). Θεωρία και Μεθοδική των Αθλητικών Ρίψεων. Αθήνα. Εκδόσεις Συμμετρία.  
Φαφούτης, Ε. & Ευθυμίου, Δ. (1994). Άλματα. Αθήνα. Σ. Αθανασόπουλος, Σ. Παπαδάμης.



### Καλαθοσφαίριση III

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE0203	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Γεροδήμος Βασίλειος
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	20
τηλ. / e-mail	24310 47005 / bgerom@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Πέρκος Στέφανος & Τίκος Ιωάννης

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η διδασκαλία της επιθετικής και αμυντικής τακτικής στην καλαθοσφαίριση. Επίσης οι φοιτητές διδάσκονται, εξασκούνται και σχεδιάζουν ετήσια πλάνα προπόνησης επαγγελματικών ομάδων καλαθοσφαίρισης.

#### Περιεχόμενο μαθήματος

*Άμυνα man-to-man*: κανονικό, πιεστικό, χαλαρό, γυριστό, με αλλαγές. Ομαδική άμυνα, αμυντική φιλοσοφία, προπονητικά προβλήματα, αμυντικό transition. Χτίσιμο της άμυνας man-to-man.  
*Επίθεση εναντίον man-to-man*: Early offense, απόλυτα οργανωμένη γρήγορη επίθεση. Συνεχόμενες επιθέσεις (shuffle, flex, ucla). Τριγωνική επίθεση, επίθεση «κέρατα» (horns), zipper, reverse action, wheel, base-cross. Απόλυτα προσχεδιασμένες επιλογές. Επίθεση passing game, double stack & 1-4.  
Θεωρία: βασικές αρχές, επιθετικές διατάξεις, φιλοσοφία και προβληματισμοί, πώς διδάσκονται τα συστήματα –μεθοδολογία, γρήγορη -συνεχόμενη -ελεύθερη & προκαθορισμένη επίθεση, επιλογή της επίθεσης & εντολές.  
*Άμυνα ζώνης*: 2-1-2, 1-3-1, 1-2-2, απλή-με παγίδες, amoeba.  
*Επίθεση ζώνης*: αρχές.  
*Συνδυασμένες άμυνες*: 4 ζώνη 1 man-to-man, box & 1 man-to-man,, diamond & 1 man-to-man, T & 1 man-to-man,, 3 ζώνη & 2 man-to-man, 1-1-3 zone, scramble defence.  
*Επίθεση εναντίον συνδυασμένων αμυνών*.  
*Η ατομική προπόνηση*: περιφερειακών-ψηλών.  
*Οι διπλές προπονήσεις*.  
*Ετήσιος προγραμματισμός*: σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης κατά την περίοδο προετοιμασίας, την αγωνιστική και τη μεταβατική περίοδο.

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 50%  
Εργασίες 30% (3 εργασίες)  
Διδασκαλία 20%

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Κέλλης Σ. (1999). Φυσική Κατάσταση Νεαρών Καλαθοσφαιριστών. Εκδόσεις Σάλτο.  
Βαμβακούδης, Ε., Μεντηλίδης, Ν., Τσίτσικαρης, Γ., & Χαθανασίου Π. (1996). BASKETBALL: Ομαδική τακτική. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.  
Γρηγορούδης, Γ. & Α. Θωμαΐδης (2003). Επίθεση εναντίον Ζώνης. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Σάλτο.  
Cousy, B. (1970). Basketball. Concepts and Techniques. Allyn and Bacon, Inc.  
Ocierka, B., & Ratermann, D. (2000). Basketball playbook. Contemporary Books.  
Reiter, T. (1998). Επιθετικές διατάξεις και συστήματα στο μπάσκετ. Εκδόσεις: Αθλότυπο.

### Κολύμβηση III

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ΚΕ0403	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητα
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη, Θεωρία, Διδακτική
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χατζηγεωργιάδης Αντώνης
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	20
τηλ. / e-mail	24310 47009 / ahatz@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Μπλαντή Αναστασία

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχοι του μαθήματος είναι η σύγχρονη τεχνική ανάλυση της κολύμβησης και η διδασκαλία σε ειδικά θέματα προπονητικής για αγωνιστικό επίπεδο.

#### Περιεχόμενο μαθήματος

Συστατικά προώθησης.  
Τεχνική ανάλυση.  
Παρακολούθηση και αξιολόγηση κολυμβητών.  
Αρχές προπόνησης.  
Προπόνηση αντοχής.  
Προπόνηση ταχύτητας.  
Προπόνηση ρυθμού αγώνα και αποκατάσταση.

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 65% (πράξη 30% και θεωρία 35%)  
Εργασίες 20%  
Διδακτική 15%

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Γιάτσης, Σ. & Σαμπάνης, Μ. (1993). Κολύμβηση: Τεχνική, διδασκαλία, προπονητική, ναυαγοσωστική. Σαλτο.  
Αυλωνίτου, Ε. (2000). Αθλητικές επιδόσεις στην κολύμβηση. College of Sport Science Press.  
Costill, D., Maglischo, E., & Richardson, A. (2007). Κολύμβηση (Σειρά Αθλητιατρική και Αθλητική Επιστήμη). Πασχαλίδης.

### Ποδόσφαιρο III

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE0503	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητα
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Παπανικολάου Ζήσης
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	21
τηλ. / e-mail	24310 47039 / zpapanik@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Φαμίσης Κωνσταντίνος, Πατσιάνης Ηλίας

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Να δοθούν στους φοιτητές της ειδικότητας τα απαραίτητα στοιχεία Φυσικής κατάστασης, τακτικής, ετήσιου προγραμματισμού προπόνησης, ψυχολογίας αθλητών καθώς και μέθοδοι διδασκαλίας του ποδοσφαίρου. Το γνωστικό αντικείμενο της ειδικότητας του ποδοσφαίρου αποσκοπεί στα τέσσερα εξάμηνα διδασκαλίας, να δώσει στους διδασκόμενους όλες εκείνες τις γνώσεις, που είναι απαραίτητες για να ανταποκριθούν στο έργο τους, σαν προπονητές, στους συλλόγους όλως των κατηγοριών (παιδικό, ερασιτεχνικό, επαγγελματικό ποδόσφαιρο).

#### Περιεχόμενο μαθήματος

Χωρισμός προπονητικής μονάδος (προθέρμανση - κύριο μέρος - αποθεραπεία) ανάλυση και των τριών κομματιών, πλεονεκτήματα.  
Φυσική κατάσταση ποδοσφαιριστών και παράγοντες που την επηρεάζουν  
αερόβια ικανότητα - δύναμη γενική - ταχυδύναμη - ευλυγισία, ευκινησία, νευρομυική συνεργασία.  
Τακτική στημένων φάσεων.  
Αρχές παιχνιδιού άμυνα και επίθεση.  
Αγωνιστικά τετράγωνα θεωρία και πράξη.  
Κοινωνιολογία του ποδοσφαίρου.  
Πρόγραμμα εξάσκησης ψυχολογικών επιδεξιοτήτων (εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία).  
Οργάνωση πρωταθλημάτων, τουρνουά.  
Στατιστική και μεθοδολογία έρευνας, εφαρμοσμένη στο ποδόσφαιρο.  
Αθλητικό δίκαιο.  
Παρακίνηση και απόδοση.

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτή εξέταση στο τέλος του εξαμήνου 25%  
Δοκιμασίες ποδοσφαιρικών επιδεξιοτήτων 25%  
Ερευνητική εργασία 10%  
Προφορικές παρουσιάσεις θεμάτων 10%  
Ατομικές εργασίες 10%  
Γραπτά εβδομαδιαία quizzes και τεστ 10%  
Συμμετοχή του φοιτητή/ας 10%

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Weineck, J. (1997). Προπονητική Ποδοσφαίρου - Φ.Κ. Εκδόσεις SALTO  
Bangsbo, J. (1994). Προπονητική φυσικής κατάστασης στο Ποδόσφαιρο” μια επιστημονική προσέγγιση”.  
Bauer, G. (1993). Soccer Teamwork, Sterling Publishing Company, Inc. N.Y. U.S.A.

### Πετοσφαίριση III

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ΚΕ1003	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Πατσιαούρας Αστέριος
Βαθμίδα	ΕΕΔΙΠ Ι
Γραφείο	9
τηλ. / e-mail	24310 47060 / spats@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι οι φοιτητές να αποκτήσουν τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής, ώστε να διδάξουν ικανοποιητικά την Πετοσφαίριση ως προπονητές σε Συλλόγους και στα σχολεία.

#### Περιεχόμενο μαθήματος

Προπόνηση τεχνικής - Προπόνηση της τεχνικής με τακτικά στοιχεία.  
Σύνδεση δεξιοτήτων για βελτίωση τεχνικής και τακτικής.  
Μεθοδολογία ομαδικής τακτικής.  
Ατομική τακτική της επίθεσης.  
Υποδοχή της μπάλας μετά από σερβίς.  
Σύνδεση δεξιοτήτων τεχνικής μεταξύ πασαδόρου και επιθετικού.  
Επιθετική κάλυψη.  
Μεθοδολογία ομαδικής τακτικής της επίθεσης.  
Ομαδική προπόνηση άμυνας στην επιθετική ζώνη.  
Οργάνωση ενός πρωταθλήματος μίνι Βόλεϊ.

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 40% και θεωρία 30%)  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
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.

# Η' ΕΞΑΜΗΝΟ



## Πρακτική Άσκηση Ειδικοτήτων

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK1010	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα:</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Υπεύθυνοι Ειδικοτήτων
Βαθμίδα	
Γραφείο	
τηλ. / e-mail	
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Η πρακτική άσκηση στοχεύει στην πρακτική εφαρμογή των γνώσεων που κάθε φοιτητής λαμβάνει στα πλαίσια της εκάστοτε ειδικότητας, στην απόκτηση εμπειρίας και στη σύνδεση του κάθε φοιτητή/τριας με την αγορά εργασίας.

### Περιεχόμενο μαθήματος

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 πρωτοκόλλου συνεργασίας του Τμήματος με τον αντίστοιχο φορέα καθώς και 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 25 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.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Η αξιολόγηση γίνεται από τον καθηγητή/τρια της εκάστοτε ειδικότητας λαμβάνοντας υπόψη:

Την έκθεση αποτίμησης πρακτικής άσκησης συμπληρωμένη και υπογεγραμμένη από τον/την φοιτητή/τρια όπου περιγράφει σε πέντε σελίδες αυτά που έκανε κατά τη διάρκεια της πρακτικής του/της.

Το φύλλο αξιολόγησης της προόδου του φοιτητή/τριας συμπληρωμένο και υπογεγραμμένο από την επιχείρηση.

Τις πληροφορίες που προέκυψαν από την τακτική επικοινωνία του καθηγητή/τριας της ειδικότητας με τον αντίστοιχο φορέα.

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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

## Διατροφή Αθλητών

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0924	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρίνο	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ροντογιάννης Γεώργιος
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	22
τηλ. / e-mail	24310 47047 / grontog@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Η θεωρητική και πρακτική εκπαίδευση των προπτυχιακών φοιτητών, που παρακολουθούν την κατεύθυνση του Αγωνιστικού Αθλητισμού, στα σχετικά με την διατροφή των αθλητών θέματα. Σκοπός του μαθήματος είναι η γνώση α. Των συνηθειών των αθλητών κατά άθλημα/αγώνισμα, ηλικία, φύλο και επίπεδο αθλητικής αποδόσεως σε ότι έχει σχέση με την διατροφή τους και β. Της εκάστοτε συνιστώμενης διατροφής.
---

### Περιεχόμενο μαθήματος

A. Θεωρητική διδασκαλία: 1. Η σημασία της διατροφής για τον άνθρωπο και ειδικώς για τον αθλητή. Καθορισμός των επιδιωκόμενων στόχων της διατροφής των αθλητών κατά την προετοιμασία τους (προπόνηση) και κατά τον αγώνα. 2. Διατροφικές συνήθειες αθλητών διαφόρων αθλημάτων/αγωνισμάτων, φύλου, ηλικίας και επιπέδου αθλητικής αποδόσεως σε ότι αφορά την ενέργεια, την κατανάλωση μακροστοιχείων (υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών), ύδατος, βιταμινών, ανοργάνων στοιχείων, και αιθυλικής αλκοόλης. 3. Συνιστώμενες διατροφικές προσλήψεις αθλητών στις διάφορες περιόδους της αθλητικής τους δραστηριότητας: μεταβατική περίοδο, περίοδο προετοιμασίας, αγωνιστική περίοδο, για την ασφαλή και αποτελεσματική επίτευξη βάρους-στόχου αθλητών, για την προστασία τους από οξεία γαστρεντερίτιδα κατά τις μετακινήσεις τους. 4. Σχεδιασμός διατροφής αθλητών. Εδώ χρησιμοποιείται ως υπόδειγμα πρότυπο διατροφής ποδοσφαιριστών. 5. Συμπληρώματα διατροφής των αθλητών (πότε συνιστώνται, αποτελεσματικότητα, ανεπιθύμητες ενέργειες). B. Φροντιστηριακή εκπαίδευση: 1. Εκμάθηση βασικών ανθρωπομετρικών τεχνικών
---

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτές Εξετάσεις 70%
Συμμετοχή 30%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.
-----------------------

## Εργοφυσιολογική Αξιολόγηση Αθλητών

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0913	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία / Πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Γιάννης Κουτεντάκης
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	9
τηλ. / e-mail	24310 47056/ y.koutedakis@uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Θανάσης Τζιαμούρτας

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει την δυνατότητα στον φοιτητή να πάρει θεωρητικές γνώσεις γύρω από τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης και να έρθει σε επαφή με διάφορα τεστ τα οποία αξιολογούν τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης. Για να πραγματοποιηθεί αυτό απαιτείται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών κατά τη διάρκεια των τεστ.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Αξιολόγηση της αρτηριακής πίεσης στην ηρεμία.  
Αξιολόγηση της αρτηριακής πίεσης κατά τη διάρκεια της άσκησης (Εργασία).  
Αξιολόγηση του ποσοστού λίπους με τη μέθοδο των δερματοπτυχών.  
Αξιολόγηση του ποσοστού λίπους με τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής αντίστασης (μέθοδοι των δύο και των τεσσάρων σημείων) (Εργασία).  
Αξιολόγηση της σωματοδομής διαμέσου περιφερειών και του δείκτη σωματικής μάζας.  
Αξιολόγηση της αναερόβιας ικανότητας με το Wingate test (Εργασία).  
Προσδιορισμός της αερόβιας ικανότητας με υπομέγιστα τεστ.  
Προσδιορισμός της αερόβιας ικανότητας με μέγιστα τεστ (Εργασία).  
Αξιολόγηση της μέγιστης ισομετρικής δύναμης.  
Προσδιορισμός της μυϊκής αντοχής μεγάλων μυϊκών ομάδων (Εργασία).  
Προσδιορισμός της ευλυγισίας των κάτω άκρων.  
Προσδιορισμός της ευλυγισίας των άνω άκρων (Εργασία).  
Προσδιορισμός του προφίλ της φυσικής κατάστασης.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 50%  
Εργασία 40%  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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



## Φυσικοθεραπεία

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0927	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία και Πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κρητικός Αλέξανδρος
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	23
τηλ. / e-mail	24310 47072/ akritik@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Τραπότσης Στέργιος

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Η διδασκαλία και ενημέρωση ως προς τις βασικές έννοιες και αρχές της Φυσιοθεραπείας. Επιδιώκεται η εξοικείωση των φοιτητών με τις δυνατότητες θεραπείας και αποκατάστασης που παρέχουν τα μέσα της σύγχρονης φυσιοθεραπείας με ιδιαίτερη έμφαση στην εκτίμηση των αθλητικών κακώσεων και προβλημάτων. Η επίγνωση του ρόλου του γυμναστού ως παράγοντα «προτοβάθμιας» αντιμετώπισης και διαχείρισης σε συνεχή συνεργασία με τους ειδικούς ιατρούς και φυσιοθεραπευτές.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Φυσικά μέσα θεραπείας. Μαλαξοθεραπεία, Κινησιοθεραπεία, Υπέρηχοι, Διαθερμίες, Υπέρυθρη Ακτινοβολία, Υπεριώδης Ακτινοβολία, Θερμά & Ψυχρά Επιθέματα, Παραφίνη, Ηλεκτροθεραπεία, Διαδερμικός Νευρικός Ηλεκτρικός Ερεθισμός (TENS), Laser, Βελονισμός.  
Αθλητική μάλαξη.  
Περιδέσεις - Τεχνικές αθλητικής περιδέσης.  
Αποκατάσταση κακώσεων σκελετικού συστήματος.  
Αποκατάσταση κακώσεων μαλακών μορίων.  
Αποκατάσταση κακώσεων - παθήσεων σπονδυλικής στήλης.  
Αποκατάσταση βασικών κακώσεων - παθήσεων αναλόγως αθλήματος.  
Σύνδρομα καταπόνησης, φυσιοθεραπευτική αποκατάσταση.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτές εξετάσεις 80%
Συμμετοχή 20%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Πουλμέντης, Π. (2006). Αθλητική Φυσιοθεραπεία. Αθήνα, Εκδόσεις Αφοί Καπόπουλοι.

## Ανάπτυξη της Δύναμης και της Ισχύος

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK1013	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία και Πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Γεροδήμος Βασίλειος
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	20
τηλ. / e-mail	24310 47005 / bgerom@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι οι φοιτητές να μάθουν τον τρόπο σχεδιασμού και εφαρμογής διαφόρων προγραμμάτων ανάπτυξης της δύναμης και της ισχύος εξειδικευμένα στις απαιτήσεις του αγωνιστικού αθλητισμού. Επίσης δίνονται κατευθύνσεις σχετικές με τον αποτελεσματικότερο έλεγχο και αξιολόγηση της απόδοσης (δύναμη, ισχύς).

### Περιεχόμενο μαθήματος

Η σημασία της δύναμης και της ισχύος στον αγωνιστικό αθλητισμό.  
Μέγιστη δύναμη.  
Σχεδιασμός προγραμμάτων μέγιστης δύναμης.  
Εφαρμογή προγραμμάτων μέγιστης δύναμης.  
Αντοχή στη δύναμη και σχεδιασμός προγραμμάτων.  
Εφαρμογή προγραμμάτων αντοχής στη δύναμη.  
Ισχύς (ταχυδύναμη).  
Σχεδιασμός προγραμμάτων ισχύος (ταχυδύναμης).  
Εφαρμογή προγραμμάτων ισχύος (ταχυδύναμης).  
Αξιολόγηση δύναμης.  
Αξιολόγηση ισχύος.  
Παρουσίαση Εργασιών.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 80%  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Fleck, S. & Kraemer, W. (2000). Προπόνηση Δύναμης. Σχεδιασμός Προγραμμάτων. Θεσσαλονίκη, Σάιτο.  
Fleck, S. & Kraemer, W. (2006). Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης με Αντίσταση. Αθήνα, Πασχαλίδης.

## Κλασικός Αθλητισμός IV

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE0304	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Σούλας Δημήτριος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	19
τηλ. / e-mail	24310 47016 / dsoulas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Κοντονάσιος Ι., Κουτσιώρας Ι.

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο σκοπός των μαθημάτων σ' αυτό το εξάμηνο είναι να εισάγουν τον φοιτητή στην ιδιαίτερα δύσκολη προσέγγιση των προπονητικών ζητημάτων, που αφορούν αθλητές του σταδίου των πρώτων υψηλών επιδόσεων (18-19 χρόνων) και του Πρωταθλητισμού σε ότι αφορά τα αγωνίσματα των δρόμων, των αλμάτων και των ρίψεων.

### Περιεχόμενο μαθήματος

**ΔΡΟΜΟΙ:** Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης των Δρόμων αντοχής, μετ' εμποδίων, σκυταλοδρομιών και βάρην.  
**ΑΛΜΑΤΑ:** Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης του άλματος σε ύψος και του άλματος επί κοντώ.  
**ΡΙΨΕΙΣ:** Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης του ακοντισμού και της σφυροβολίας.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 80% (πράξη 30% και θεωρία 50%)  
Εργασίες 20% (3 εργασίες + 1 εξαμηνιαία\*)  
\* Στο τέλος του εξαμήνου κάθε φοιτητής (εξαιρούνται οι φοιτητές οι οποίοι εκπονούν Διπλωματική Εργασία) παρουσιάζει την εξαμηνιαία εργασία του (εξαμηνιαίος μακρόκυκλος) με το ηλεκτρονικό σύστημα καταγραφής της προπονητικής διαδικασίας, το οποίο εφαρμόζει η ειδικότητά μας.

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Κέλλης, Σπ., Σαρασλανίδης, Πλ. & Σούλας, Δ. (1996). Ενιαίος προπονητικός-αγωνιστικός σχεδιασμός στον κλασικό αθλητισμό. Τόμος Ι - Δρόμοι. Θεσσαλονίκη. Γ.Γ.Α..  
Τζιωρτζής, Στ. (1992). Προπονητική δρομικών αγωνισμάτων κλασικού αθλητισμού. Φυσική κατάσταση-Τεχνική- Προγραμματισμός. Αθήνα.  
Γεωργιάδης, Γ. (1995). Θεωρία και Μεθοδική των Αθλητικών Ρίψεων. Αθήνα. Εκδόσεις Συμμετρία.  
Φαφούτης, Ε. & Ευθυμίου, Δ. (1994). Αλματα. Σ. Αθανασόπουλος, Σ. Παπαδάμης. Αθήνα.

## Καλαθοσφαίριση IV

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE0204	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Γεροδήμος Βασίλειος
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	20
τηλ. / e-mail	24310 47005 / bgerom@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Πέρκος Στέφανος & Τίκος Ιωάννης

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η διδασκαλία επιθετικής-αμυντικής τακτικής, ειδικών θεμάτων που αφορούν στον προπονητή, καθώς επίσης και η εκμάθηση του τρόπου που ένας προπονητής "παρακολουθεί" την αντίπαλη ομάδα (scouting). Επίσης, οι φοιτητές διδάσκονται τον τρόπο που διοργανώνεται ένα αθλητικό γεγονός και τελικά διοργανώνουν εσωτερικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης (τουρνουά 3x3) για τους φοιτητές του τμήματος.

### Περιεχόμενο μαθήματος

*Αιφνιδιασμός*: κεντρικός, πλάγιος, δευτερέων. Καταστάσεις αιφνιδιασμού.  
*Άμυνα προσαρμογής (match-up)*: από ζώνη σε ζώνη, από ζώνη σε man-to-man, από man-to-man σε ζώνη.  
*Επίθεση εναντίον άμυνας προσαρμογής*.  
*Πιεστική προσωπική άμυνα (man-to-man press)*: Λόγοι εφαρμογής, στιγμή της εφαρμογής- Προπονητικά σημεία-σημεία που πρέπει να αναπτυχθούν πριν την εφαρμογή της.  
*Επίθεση εναντίον πιεστικής προσωπικής άμυνας (man-to-man press)*: με έναν καλό ντριπλέρ, με screen των κοντών στους ψηλούς.  
*Πιεστική άμυνα ζώνης (zone-press)*: στα 4/4-3/4-2/4 του γηπέδου.  
*Επίθεση εναντίον zone-press*: με «σκαλοπάτι» τον ψηλό, με τον «κανόνα 4 πασών».  
*Ειδικές καταστάσεις*.  
*Ρουτίνες*: πριν-κατά τη διάρκεια- μετά τον αγώνα.  
*Ο ρόλος του βοηθού-προπονητή*: Σχέσεις-αρμοδιότητες.  
*Ο ρόλος των αναπληρωματικών παικτών*.  
*Το γυναικείο μπάσκετ*: Ιδιαιτερότητες. Το γυναικείο μπάσκετ στην Ελλάδα.  
*Κατασκοπεία (scouting) στην καλαθοσφαίριση*.  
*Ιδιωτικά συμβόλαια προπονητών*.  
*Τουρνουά καλαθοσφαίρισης*: οργάνωση και υλοποίηση εσωτερικού (φοιτητών) τουρνουά καλαθοσφαίρισης 3X3.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 50%.  
Εργασίες 50% (ατομικές και ομαδικές εργασίες).

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Βαμβακούδης, Ε., Μεντηλίδης, Ν., Τσίτσικαρης, Γ., & Χαθανασίου Π. (1996). BASKETBALL: Ομαδική τακτική. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.  
Γκομέλσκι, Α. (1985). Η καθοδήγηση της ομάδας στο μπάσκετ. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Σάλτο.  
Γρηγορούδης, Γ. & Α. Θωμαΐδης (2003). Επίθεση εναντίον Ζώνης. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Σάλτο.  
Λάιος, Α. (1997). Οι οργανωτικές και διοικητικές αρμοδιότητες του προπονητή μπάσκετ. Αθήνα: Αθλότυπο.  
Brown, H. (1997). Basketball coaches' guide: Preparing for special situations. MP: Masters press.  
Cousy, B. (1970). Basketball. Concepts and Techniques. Allyn and Bacon, Inc.  
Ocierka, B., & Ratermann, D. (2000). Basketball playbook. Contemporary Books.

## Κολύμβηση IV

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ΚΕ0404	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη, Θεωρία και Διδακτική
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χατζηγεωργιάδης Αντώνης
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	20
τηλ. / e-mail	24310 47009 / ahatz@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Μπλαντή Αναστασία

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι η διδασκαλία και εξάσκηση σε θέματα προπονητικού προγραμματισμού για την αγωνιστική κολύμβηση.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Θεωρίες σχεδιασμού προπόνησης.  
Το ετήσιο πλάνο.  
Το εβδομαδιαίο πλάνο.  
Το ημερήσιο πλάνο.  
Το φορμάρισμα.  
Υπερπροπόνηση  
Προπόνηση για διαφορετικά αγωνίσματα.  
Ρυθμός και τακτική αγώνα.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 65% (πράξη 30% και θεωρία 35%)  
Εργασίες 20%  
Διδακτική 15%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Γιάτσης, Σ. & Σαμπάνης, Μ. (1993). Κολύμβηση: Τεχνική, διδασκαλία, προπονητική, ναυαγοσωστική. Σάλτο.  
Αυλωνίτου, Ε. (2000). Αθλητικές επιδόσεις στην κολύμβηση. College of Sport Science Press.  
Costill, D., Maglisco, E., & Richardson, A. (2007). Κολύμβηση (Σειρά Αθλητιατρική και Αθλητική Επιστήμη). Πασχαλίδης.

## Ποδόσφαιρο IV

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE0504	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητα
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Παπανικολάου Ζήσης
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	21
τηλ. / e-mail	24310 47039 / zpapanik@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Φαμίσης Κωνσταντίνος, Πατσιάνης Ηλίας

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τις απαραίτητες, γνώσεις ώστε να μπορούν να σταθούν σαν προπονητές σε σωματεία και συλλόγους. Επίσης με την πρακτική εξάσκηση επιδιώκουμε να δώσουμε στους φοιτητές τον αέρα του προπονητή – δασκάλου ώστε να είναι έτοιμος να αντεπεξέλθει στο έργο του. Ο φοιτητής τελειώνοντας το 8<sup>ο</sup> εξάμηνο, θα μάθει όλα εκείνα τα στοιχεία (πρακτικά και επιστημονικά) που είναι απαραίτητα για να εργαστεί στο χώρο του ποδοσφαίρου υψηλής απόδοσης.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Τακτική συστημάτων : 4-4-2, 3-5-2, 3-4-3, 3-6-1, 4-3-3.  
Άμυνα χώρου.  
Προγραμματισμός προπόνησης : Μικρόκυκλος, Μεσόκυκλος, Μακρόκυκλος.  
Περίοδος προπόνησης: προαγωνιστική, αγωνιστική και μεταβατική περίοδος.  
Επαγγελματική – Ερασιτεχνική Προπόνηση.  
Πρακτική εξάσκηση των φοιτητών σε τοπικούς συλλόγους.  
Διδασκαλία των φοιτητών της ειδικότητας στο μάθημα κορμού.  
Ποδοσφαιρικές συναντήσεις με τοπικούς συλλόγους.  
Συγγραφή Διπλωματικής – Ερευνητικής εργασίας.  
Μετρήσεις Test σε παιδιά ακαδημιών (πρακτική).  
Δυναμική ομάδα.  
Ανθρωπιστικό ποδοσφαιρικό μοντέλο.  
Μέθοδοι ανάλυσης ποδοσφαιρικού αγώνα.  
Λάθη τεχνικής, μεθοδικής, ατομικής τακτικής.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτές εξετάσεις 40%  
Δοκιμασίες ποδοσφαιρικών επιδεξιοτήτων 30%  
Συμμετοχή του φοιτητή 10%  
Ατομικές εργασίες 10%  
Προφορική παρουσίαση θεμάτων 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Reilly T., et.al.(1988).Science and Football,F.N.Spon,London/N.Y.  
Kormeling H.,Seeverens T.(1999).Match analysis and game preparation,Reedswain Books and videos,Pennsylvania,U.S.A.  
Reilly T.(1996).Science and Soccer's E & Fn SDPON,London,England.Μετάφραση,επιστημονική επιμέλεια,Παπανικολάου Ζήσης,Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλίας (2004).

## Πετοσφαίριση IV

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ΚΕ1004	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Πατσιαούρας Αστέριος
Βαθμίδα	ΕΕΔΙΠ Ι
Γραφείο	9
τηλ. / e-mail	24310 47060 / spats@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι οι φοιτητές να αποκτήσουν τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής, ώστε να διδάξουν ικανοποιητικά την Πετοσφαίριση ως προπονητές σε Συλλόγους και στα σχολεία.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Προπόνηση ομαδικής τακτικής μπλοκ και άμυνας.  
Προπόνηση της επίθεσης.  
Οργάνωση ενός σχολικού πρωταθλήματος.  
Προπόνηση στην αντεπίθεση.  
Οργάνωση ενός κανονικού πρωταθλήματος.  
Προαγωνιστική προπόνηση - Προπόνηση φυσικής κατάστασης.  
Προπόνηση με βάρη στην Πετοσφαίριση.  
Πετοσφαίριση παραλίας.  
Ψυχολογικές τεχνικές προπόνησης στην Πετοσφαίριση.  
Κοουτσάρισμα στον αγώνα, Αξιολόγηση της τεχνικής και φυσικής κατάστασης.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 40% και θεωρία 30%)  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
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.

# ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΥΓΕΙΑΣ - ΑΝΑΨΥΧΗΣ - ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ (ΚΥΑΟΔ)

Ε΄ ΕΞΑΜΗΝΟ



Photo: Kouthouris Charis



### Σύγχρονα θέματα διοίκησης αθλητισμού

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK 0949	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 24	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κουστέλιος Αθανάσιος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	3
τηλ. / e-mail	24310 47006 / akoustel@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να αναπτύξουν οι φοιτητές ικανότητες που είναι απαραίτητες σε διοικητικά στελέχη οργανισμών αθλητισμού και αναψυχής (συνεργασία, αλληλεπίδραση, κριτική ανάλυση, επικοινωνία) και να έλθουν σε επαφή με οικονομικά, νομικά και διοικητικά ζητήματα που επηρεάζουν την οργάνωση του Ελληνικού Αθλητισμού.

#### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στα Σύγχρονα Ζητήματα Διοίκησης Αθλητισμού.  
Οικονομία.  
Οικονομία & Αθλητισμός.  
Αθλητικό Δίκαιο.  
Στρατηγικός Σχεδιασμός & Αθλητισμός.  
Επιχειρηματικός Σχεδιασμός & Αθλητισμός.  
Μοντέλα Ανάλυσης Χαρτοφυλακίου.  
Μάρκετινγκ & Αθλητισμός.  
Δημόσιες Σχέσεις.  
Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού.  
Δομή ελληνικού αθλητισμού.  
Αξιολόγηση αθλητικών προγραμμάτων.

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Συμμετοχή 10%  
Εργασία 30%  
Εξετάσεις 60%

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Παπαδημητρίου, Δ. (2005). Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών & Επιχειρήσεων. Κλειδάριθμος: Αθήνα.  
Ελληνική Εταιρεία Διοίκησης Αθλητισμού, (Συντ.: Παπαδημητρίου, Δ., & Γαργαλιάνος, Δ.) (1998). Το Μάνατζμεντ του Αθλητισμού. Εκδόσεις: Αθλότυπο.

## Φυσιολογία της άσκησης

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK1051	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 5	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 125	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Καρατζαφέρη Χριστίνα
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	23
τηλ. / e-mail	24310 47015 / ck@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Οι φοιτητές θα εντρυφήσουν περαιτέρω στο βιολογικό υπόβαθρο των φυσιολογικών ανταποκρίσεων και προσαρμογών του ανθρώπινου οργανισμού που εμπλέκεται σε σωματική δραστηριότητα. Έμφαση θα δοθεί σε παραδείγματα άσκησης για υγεία και αναμυχή. Στόχος η γνωστική προετοιμασία των φοιτητών για την επιτυχημένη και ασφαλή ενασχόληση τους στον χώρο της άσκησης για υγεία και αναμυχή.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή - σωματική δραστηριότητα για όλους.  
Φυσιολογική μυϊκή λειτουργία.  
Ο σκελετικός μυς ως ρυθμιστής του μεταβολισμού.  
Σωματική δραστηριότητα - φυσιολογικές ανταποκρίσεις.  
Σωματική κόπωση - ένας προστατευτικός μηχανισμός;  
Νευροτροφικές - νευρομυϊκές αλληλεπιδράσεις.  
Σωματική δραστηριότητα - φυσιολογικές προσαρμογές.  
Υποκινητικότητα.  
Τραυματισμός και ανάπλαση.  
Επιδράσεις του φύλου και της ηλικίας.  
Επιδράσεις των περιβαλλοντικών συνθηκών.  
Παρουσιάσεις φοιτητών - Συζήτηση.  
Ανακεφαλαίωση - Συμπεράσματα.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70%  
Εργασίες 20% (προφορική εργασία με έντυπο αντίγραφο)  
Συμμετοχή 10%

### Προτεινόμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
LeMura, L.M., & Von Duvillard, S.P. (2003). Clinical Exercise Physiology: Application and physiological Principles.  
Brown, S.P., Miller, W.C. & Eason, J.M. (2006). Exercise Physiology: Basis of Human Movement in Health and Disease.

## Άσκηση και Διατροφή

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0951	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ροντογιάννης Γεώργιος
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	22
τηλ. / e-mail	24310 47047 / grontog@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Η θεωρητική και πρακτική εκπαίδευση των προπτυχιακών φοιτητών, που ακολουθούν την Κατεύθυνση Υγείας-Αναψυχής-Οργάνωσης Διοίκησης, σ' ότι αφορά στην αποτελεσματική και ασφαλή σωματική δραστηριοποίηση και διατροφή κλινικών υγίων ενηλίκων ατόμων από την ηλικία των 18 ετών έως τα 60 και των δύο φύλων, που ενδεικνύονται για την απόκτηση/συντήρηση της Σωματικής τους Επάρκειας (physical fitness).
--

### Περιεχόμενο μαθήματος

A. Θεωρητική διδασκαλία: 1. Ορισμός και συστατικά της υγείας. Ολική Επάρκεια. Σωματική Επάρκεια. Συστατικά της Σωματικής Επάρκειας. 2. Σημασία της κινήσεως για τον άνθρωπο. Σωματικές δραστηριότητες του ανθρώπου κατά ηλικιακές φάσεις. Υποκινητικότητα. Σχέση Σωματικής Δραστηριότητας- Σωματικής Επάρκειας και Υγείας. 3. Ηλικιο-εξηρητημένες μορφολογικές και λειτουργικές μεταβολές στον άνθρωπο. 4. Έλεγχος συστατικών Σωματικής Επάρκειας. 5. Μέθοδοι βελτιώσεως των συστατικών της Σωματικής Επάρκειας. 6. Διατροφή: σημασία της για τον άνθρωπο, διατροφικές ομάδες, πρότυπα υγιεινής διατροφής- διατροφή των Κρητών το 1960 και Μεσογειακή Διατροφή. B. Φροντιστηριακή εκπαίδευση: 1. Εκμάθηση βασικών ανθρωπομετρικών τεχνικών. 2. Μέτρηση καρδιακής συχνότητας ηρεμίας και δοκιμασίας 3. Υπολογισμός μεγίστης προσλήψεως O <sub>2</sub> . 4. Μέθοδος ελέγχου της μυϊκής δυνάμεως 5. Μέθοδος ελάγχου της ευλυγισίας.
---

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτές Εξετάσεις 70%
Συμμετοχή 30%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις Μαθήματος.
-----------------------

## Άσκηση στην Τρίτη ηλικία

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK1024	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 5	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 125	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ζήση Βασιλική
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	32
τηλ. / e-mail	24310 47017 / vzisi@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο ένας από τους δύο κυριότερους στόχους του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές/φοιτήτριες βασικές θεωρητικές γνώσεις σχετικά με τις επιδράσεις της άσκησης στις φυσιολογικές και λειτουργικές ιδιαιτερότητες των ηλικιωμένων ατόμων, την ψυχική τους ευεξία και γενικότερα τη διασφάλιση της ποιότητας ζωής τους. Ο δεύτερος στόχος αφορά σε πρακτικές γνώσεις σχετικά με την αξιολόγηση της λειτουργικότητας των ηλικιωμένων, αλλά κυρίως την οργάνωση και το σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης για ηλικιωμένα άτομα.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Διαδικασία γήρανσης, φυσιολογικές μεταβολές & οφέλη της άσκησης.  
Φυσική δραστηριότητα, ποιότητα ζωής και ψυχική ευεξία. Άσκηση και ψυχολογικές παράμετροι.  
Φυσική δραστηριότητα, κινητικός έλεγχος και γνωστική λειτουργία.  
Έλεγχος πριν από την ένταξη σε προγράμματα άσκησης. Αξιολόγηση λειτουργικότητας και φυσικής κατάστασης. Προγράμματα άσκησης: Βασικές αρχές, Τεχνικές άσκησης, Ασκήσεις με καρέκλα, Αεροβική γυμναστική.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 40% (ενδιάμεση εξέταση)  
Εργασίες 50% (Πλάνο άσκησης: 20% πρακτικά, 20% γραπτά, 10% αξιολόγηση)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
American council on exercise (2005). Exercise for Older Adults: ACE's Guide for Fitness Professionals. Champaign, IL: Human Kinetics.  
Spiriduso, W.W. (1995). Physical dimensions of aging. Champaign, IL: Human Kinetics.

## Άσκηση σε γυμναστήρια και διοίκηση του αθλητισμού Ι

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE2031	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Πολλάτου Ελιζάνα
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγήτρια
Γραφείο	10
τηλ. / e-mail	24310-47068 / epolatou@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Κουστέλιος, Α., Καραδήμου, Κ., Σαρογλάκης, Γ.

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να προσφέρει στους φοιτητές γνώσεις: Α) για τη χρησιμότητα της γενικής γυμναστικής και τις εφαρμογές της σε ασκούμενους όλων των ηλικιών και επιπέδων. Δίνεται έμφαση στο πνεύμα συμμετοχής μεταξύ των ασκούμενων με σκοπό την επίδειξη σε εκδηλώσεις και φεστιβάλ. Β) για την τεχνική εκτέλεσης των ασκήσεων με βάρη και παραλλαγές αυτών.

### Περιεχόμενο μαθήματος:

1. Φιλοσοφία, σκοπός και λειτουργίες της Γ.Γ.- προβολή video από πρόσφατα διεθνή φεστιβάλ, 2. Βασικές φόρμες κίνησης στη Γ.Γ. με χρήση ασκήσεων από την ενόργανη και ακροβατική γυμναστική σε πρωτότυπους συνδυασμούς, 3. Σχέση μουσικής και κίνησης, 4. Δημιουργία προγραμμάτων μικρής επιφάνειας με αμιγή γυμναστικά όργανα (μπάλες, σκοινάκια, ράβδους), 5. Δημιουργία προγραμμάτων μικρής επιφάνειας με αμιγή και μη αμιγή γυμναστικά όργανα (στεφάνια, κορδέλες, κορίνες, πανιά, αερόστατο, bouncing balls), 6. Δημιουργία σχηματισμών στο χώρο και πιθανές μεταφορές από το ένα σχήμα στο άλλο, 7. Ασκήσεις για το θώρακα και τον αυχένα (dvd - τεχνική ανάλυση), 8. Πρακτική εξάσκηση ασκήσεων για το θώρακα και τον αυχένα, 9. Ασκήσεις για άνω και κάτω πλάτη (dvd - τεχνική ανάλυση), 10. Πρακτική εξάσκηση ασκήσεων για άνω και κάτω πλάτη, 11. Ασκήσεις για κάτω άκρα (dvd - τεχνική ανάλυση), 12. Πρακτική εξάσκηση ασκήσεων για κάτω άκρα.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 90% (πράξη 60% και θεωρία 30%)  
Συμμετοχή στο μάθημα 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις των διδασκόντων.  
*General Gymnastics Manual* (2004). Federation Internationale Gymnastique.  
*Manual Training of F.I.G. Certificate Instructors in General Gymnastics* (2004). Federation Internationale Gymnastique.  
*Manual Group Performances* (2004). Federation Internationale Gymnastique.  
*Gym Day, Implementation Guide* (2002). Federation Internationale Gymnastique.  
Cone Th. and Cone S. (2005). *Teaching children dance*. Human Kinetics.  
Delavier, F. (1998). *Strength Training Anatomy*. Paris : Εκδόσεις Human Kinetics.  
Villepigue, J. & Rivera, H. (2004). *The Body Sculpting Bible for Men*. Long Island City, NY 11101.: Εκδόσεις A Hatherleigh Press/ Getfitnow.com Book.  
Μπαρουχ Γιεχασκιελ. (2000). *Φυσικό Body Building - Πράξη*. Θεσσαλονίκη : Εκδόσεις Μαλλιάρης.

## Υπαίθριες Δραστηριότητες και χιονοδρομία Ι

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE 2041	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κουθούρης Χαρίλαος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	16
τηλ. / e-mail	24310 47004 / kouthouris@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών στις Υπαίθριες δραστηριότητες της Ορεινής Πεζοπορίας, Ελεύθερης Κατασκήνωσης, Προσανατολισμού, Τοξοβολίας και Ορειβατικού Ποδηλάτου. Επίσης εισαγωγή στην εκμάθηση της Βασικής Τεχνικής της Χιονοδρομίας κατάβασης. Εισαγωγή στα τροχοπέδιλα (σταθερό έδαφος και πάγος).

### Περιεχόμενο μαθήματος

Η έννοια και η αγορά των Υπαίθριων Δραστηριοτήτων Αναψυχής.  
Θεωρίες και μοντέλα συμπεριφοράς στις Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής.  
Τεχνικά χαρακτηριστικά των Υπαίθριων Δραστηριοτήτων.  
Ορεινή Πεζοπορία.  
Ελεύθερη Κατασκήνωση.  
Προσανατολισμός.  
Τοξοβολία.  
Ορειβατικό Ποδήλατο.  
Βασική τεχνική της χιονοδρομίας.  
Μηχανική της χιονοδρομίας κατάβασης.  
Εισαγωγή στα τροχοπέδιλα (σταθερό έδαφος και πάγος).

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις στην πράξη 25%  
Εξετάσεις στην θεωρία 25%  
Εργασία γραπτή & παρουσίαση 25%  
Πρακτική Άσκηση σε αθλητικό οργανισμό 25%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Κουθούρης Χ. (2007). Δραστηριότητες Βουνού. Σημειώσεις του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.  
Κουθούρης Χ. (2007). Χιονοδρομία Ι. Σημειώσεις του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

## Άσκηση και Υγεία I

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE2021	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητα
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία και Πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Καρατζαφέρη Χριστίνα
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	23
τηλ. / e-mail	24310 47015 / ck@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Τζιαμούρτας, Α., Ζήση, Β., Πασχάλης, Β., Σακκάς, Γ.

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τις εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες που αφορούν σε θέματα άσκησης για υγεία. Έμφαση δίνεται σε σύγχρονη γνώση για το πως επιλεγμένες παθήσεις και κακές συμπεριφορές υγείας επηρεάζουν διάφορα όργανα και συστήματα και την ικανότητα για άσκηση. Επίσης παρουσιάζονται τα οφέλη της άσκησης στην λειτουργική ικανότητα και την ψυχική υγεία, και γενικότερα την ποιότητα ζωής των ατόμων με επιλεγμένες παθήσεις. Επιπλέον, οι φοιτητές εξοικειώνονται με τις αρχές της προσαρμοσμένης εργομετρίας μέσα από την εκμάθηση και εφαρμογή προσαρμοσμένων εργαστηριακών δοκιμασιών.

### Περιεχόμενα μαθήματος

*Αρχές Κλινικής Εργοφυσιολογίας I*, που καλύπτει τα εξής θέματα: Εισαγωγή - έννοιες και ορισμοί, Σκελετικός μυς - λειτουργία και δυσλειτουργία, Μυϊκή ατροφία, μυϊκή καχεξία - οφέλη της άσκησης, Μεταβολικές Μυοπάθειες, Μυογένεση και ανάπτυξη, Επίδραση του γήρατος στην φυσιολογία του μυός. Άλλα οργανικά συστήματα που επηρεάζονται από χρόνιες ασθένειες, Μεταβολικό σύνδρομο, σακχαρώδης διαβήτης και άσκηση, Ασθένειες του Αναπνευστικού και Άσκηση. Παχυσαρκία, υπέρταση και άσκηση, Κάπνισμα και άσκηση.

*Κοινωνικο-ψυχολογικές παράμετροι στην άσκηση ειδικών πληθυσμών*, που καλύπτει τα εξής θέματα: Ποιότητα ζωής, υγεία και άσκηση, Εισαγωγή στην ψυχολογία της υγείας, Μοντέλα συμπεριφοράς σε θέματα υγείας, Άσκηση και ψυχολογικές παράμετροι σε άτομα με χρόνιες παθήσεις, Άσκηση και ποιότητα ζωής σε άτομα με χρόνιες παθήσεις, Έλεγχος του πόνου μέσω της άσκησης σε χρόνιες ασθένειες, Κοινωνικές παράμετροι στην άσκηση ειδικών πληθυσμών, Ψυχολογικά οφέλη της άσκησης σε παιδιά με χρόνιες ασθένειες.

*Εργαστήριο I*, που καλύπτει τις παρακάτω εφαρμογές και εργαστηριακές ασκήσεις: Εισαγωγή: Μέτρηση - Αξιολόγηση - Δοκιμασία, Ανθρωπομετρία, Καρδιακή συχνότητα, Αρτηριακή πίεση, Θερμιδομετρία - σπιρομέτρηση, Εύρος κίνησης - ευλυγισία, Πρόσληψη οξυγόνου (μέγιστη), Μέτρηση μυϊκού έργου (μονάδες μέτρησης - βασικά εργόμετρα), Εξοπλισμός προετοιμασίας και ανάλυσης αίματος, Αξιολόγηση μυϊκής δύναμης (ισοκίνηση), Αξιολόγηση αναερόβιας ισχύος, Περιβαλλοντικοί παράγοντες.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 60%
Εργασίες 30% (3 εργασίες)
Συμμετοχή 10%

### Προτεινόμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
R.L. Wortman (2004). Παθήσεις του Σκελετικού Μυός. Αθήνα: Παρισιάνου.

## Αντισφαίριση I

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ΚΕ0221	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Θεοδωράκης Γιάννης
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	12
τηλ. / e-mail	24310 47042 /theodorakis@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τις βασικές δεξιότητες I της αντισφαίρισης, η ανάπτυξη της ικανότητας διδασκαλίας αυτών, καθώς και η γνώση των κανονισμών αντισφαίρισης.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Προπαρασκευαστικές ασκήσεις και παιχνίδια εξοικείωσης με μπάλα, μπάλα-ρακέτα, κίνηση – βηματισμοί, τροφοδοσία με το χέρι.  
Θεμελιώδεις αρχές των χτυπημάτων.  
Εκμάθηση και διδασκαλία των βασικών χτυπημάτων I (εκμάθηση και διδασκαλία του forehand drive, backhand drive με δυο χέρια, volley, service, σκοπός και χρησιμότητα τους σε αγωνιστικές συνθήκες).  
Κανονισμοί αντισφαίρισης.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 40% και θεωρία 30%)  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Brown. J. (2008). Αντισφαίριση. Βήματα για την επιτυχία (επιμέλεια: Π. Νάτσης, Α. Θεοδοσίου, Α. Ζουρμπάνος). Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.  
Μαββίδης Α. (2005) Διδασκαλία & Προπόνηση στο τένις. Τελέθριον.



# ΣΤ' ΕΞΑΜΗΝΟ



### Αξιολόγηση της απόδοσης με δοκιμασίες πεδίου

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK1052	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 6	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 150	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 4	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 52	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Καρατζαφέρη Χριστίνα/ Ζήση Βασιλική
Βαθμίδα	Λέκτορας / Λέκτορας
Γραφείο	23/32
τηλ. / e-mail	24310 47015 / ck@pe.uth.gr & 24310 47017 / vzisi@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι να μάθουν οι φοιτητές ποιες δοκιμασίες πεδίου μπορούν να χρησιμοποιούν όταν θέλουν να αξιολογήσουν την ανθρώπινη απόδοση έξω από το εργαστήριο, πώς θα εφαρμόσουν στην πράξη αυτές τις δοκιμασίες και πώς θα τις βαθμολογήσουν. Η κύρια έμφαση του μαθήματος δίνεται σε δοκιμασίες πεδίου που μπορούν να εφαρμοστούν σε άτομα του τυπικού πληθυσμού που συμμετέχουν σε προγράμματα μαζικής άθλησης, αναψυχής, κ.λ.π. Γίνεται ακόμη προσπάθεια να συνδεθεί το περιεχόμενο του μαθήματος με τις θεωρητικές γνώσεις που έχουν αποκτήσει οι φοιτητές από τα μαθήματα κορμού, σχετικά με την ανθρώπινη απόδοση.

#### Περιεχόμενο μαθήματος

Δοκιμασίες πεδίου για αξιολόγηση μυϊκής δύναμης, ταχύτητας, ευκαμψίας, αερόβιας ικανότητας. Δέσμες αξιολόγησης fitness. Αξιολόγηση αντιληπτικοκινητικών ικανοτήτων. Αξιολόγηση μάθησης κινητικών δεξιοτήτων. Επιλεγμένες δοκιμασίες πεδίου για ειδικούς πληθυσμούς και παιδιά.

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 50% (πράξη 30%, θεωρία 20%)  
Εργασίες 40%  
Συμμετοχή 10%

#### Προτεινόμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Maud, P.J. & Foster, C. (1995). Physiological assessment of human fitness. Champaign, IL: Human Kinetics.  
Morrow, J.R., Jackson, A.W., Disch, J.G., & Mood, D.P (1995). Measurement and evaluation in human performance. Champaign, IL: Human Kinetics.

## Αεροβική Γυμναστική

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0950	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Καραδήμου Κωνσταντίνα
Βαθμίδα	Ε.Ε.ΔΙ.Π.
Γραφείο	10
τηλ. / e-mail	24310 47068 / ckaradim@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Πολλάτου Ελιζάνα

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να γνωρίσουν οι φοιτητές τις βασικές αρχές που διέπουν τον σχεδιασμό, την οργάνωση και τη διδασκαλία προγραμμάτων αεροβικής γυμναστικής που αποβλέπουν στην προαγωγή της υγείας και της ευρωστίας.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Γενικά στοιχεία για τον αεροβικό χορό.Υποδοχή στο Γυμναστήριο. Η Χρήση της μουσικής στον αεροβικό χορό. Ορολογία βημάτων αεροβικού χορού. Συμμετοχή-παρακίνηση-επικοινωνία. Δομή του μαθήματος. Δομή της χορογραφίας. Άσκηση με step. Ορολογία βημάτων άσκησης με step. Ευλυγισία-Διατάσεις (Άσκήσεις προς αποφυγή). Προπονητική στην αεροβική γυμναστική (αεροβικό χορό).

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Πράξη 70% (Συμμετοχή 10%)  
Θεωρητικές Εξετάσεις-Εργασίες 30%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Corbin, C.H., Lindsay, R., & Welk, G. (2001). Άσκηση, Ευρωστία, Υγεία. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα.  
Shephard, R.J. (1994). Aerobic fitness & health. Human Kinetics Champaign, IL.  
Wanko, J. (2000) Aerobic training. Meyer & Meyer Sport, [Oxford].

## Άσκηση και ψυχική υγεία

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0960	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Διαλέξεις
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Θεοδωράκης Ιωάννης
Βαθμίδα	καθηγητής
Γραφείο	12
τηλ. / e-mail	24310 47001 / theodorakis@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Να κατανοηθούν οι σχέσεις της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας, με την ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής, οι βασικές διαδικασίες των ψυχολογικών επιδράσεων της άσκησης στα άτομα, η αξία της άσκησης στον έλεγχο του στρες, στην κατάθλιψη, την αυτοεκτίμηση, και οι ψυχολογικές τεχνικές στρατηγικές παρέμβασης σε άτομα που συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Άσκηση και ψυχική υγεία, άσκηση και προσωπικότητα, ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση, άσκηση και χαλάρωση από το στρες, άσκηση σε άτομα με ψυχολογικά προβλήματα, άσκηση και αυτοεκτίμηση, ψυχολογία άσκησης ατόμων με κινητικά προβλήματα, ψυχολογικές στρατηγικές παρέμβασης.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εργασία ατομική ή ομαδική	50%
Εξετάσεις	40%
Συμμετοχή στο μάθημα	10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Θεοδωράκης Γ. (2006). Άσκηση και Ψυχική Υγεία. Πανεπιστημιακές σημειώσεις. Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Θεσσαλίας.  
Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ. (2003). Αύξηση της συμμετοχής των ασκουμένων στα γυμναστήρια. Θεσσαλονίκη. Εκ. Χριστοδουλίδη.

## Υγεία και άσκηση ειδικών πληθυσμών

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK 0958	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ροντογιάννης Γεώργιος
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	22
τηλ. / e-mail	24310 47047 / grontog@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Η θεωρητική εκπαίδευση των προπτυχιακών φοιτητών, που ακολουθούν την Κατεύθυνση Υγείας-Αναψυχής-Οργάνωσης Διοίκησης, σ' ότι αφορά στην ασφαλή και αποτελεσματική σωματική δραστηριότητα και διατροφή ενηλίκων ατόμων και των δύο φύλων, που συνιστούν ειδικούς πληθυσμούς από άποψη προβλημάτων υγείας, με σκοπό αφενός την πρωτογενή προστασία των ατόμων εκείνων που υπόκεινται σε κίνδυνο εκδηλώσεως συγκεκριμένων μεταβολικών/εκφυλιστικών παθήσεων, αλλά κλινικώς υγιών, αφ' ετέρου δε την δευτερογενή προστασία (θεραπεία) πασχόντων ήδη ατόμων από παθήσεις του τύπου αυτού.
---

### Περιεχόμενο μαθήματος

Θεωρητική διδασκαλία: 1. Στεφανιαία νόσος, επιδημιολογία, κλινικές εκδηλώσεις, πρωτογενής και δευτερογενής πρόληψη με άσκηση και διατροφή. 2. Αρτηριακή υπέρταση, επιδημιολογία, πρωτογενής και δευτερογενής πρόληψη με άσκηση και διατροφή. 3. Δυσλιπιδαιμίες, πρωτογενής και δευτερογενής πρόληψη με άσκηση και διατροφή. 4. Παχυσαρκία, κλινική σημασία, πρωτογενής και δευτερογενής πρόληψη με άσκηση και διατροφή. 5. Σακχαρώδης διαβήτης, πρωτογενής και δευτερογενής πρόληψη με άσκηση και διατροφή. 6. Οστεοπόρωση, αιτιοπαθογένεια, πρωτογενής και δευτερογενής πρόληψη με άσκηση και διατροφή. 7. Κακώσεις οσφυϊκής μοίρας σπονδυλικής στήλης (δισκοπάθεια), πρόληψη με άσκηση. 8. Αγχώδεις νευρώσεις, πρόληψη με άσκηση.
---

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτές Εξετάσεις 70%
Συμμετοχή 30%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.
-----------------------

## Άσκηση σε γυμναστήρια και διοίκηση του αθλητισμού II

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE 2032	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Πολλάτου Ελιζάνα
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγήτρια
Γραφείο	10
τηλ. / e-mail	24310-47068 / epolatou@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Κουστέλιος, Α., Καραδήμου, Κ., Σαρογλάκης, Γ.

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να προσφέρει στους φοιτητές:α) τις γνώσεις εκείνες που απαιτούνται για την αποτελεσματική διοίκηση αθλητικών εγκαταστάσεων, και β) την τεχνική εκτέλεσης των ασκήσεων με βάρη και παραλλαγών αυτών.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Είδη διοίκησης αθλητικών εγκαταστάσεων.  
Σχεδιασμός - κρατήσεις.  
Συντήρηση - Καθαριότητα.  
Ασφάλεια.  
Οικονομική διαχείριση.  
Δημόσιες σχέσεις.  
Ασκήσεις για άνω άκρα (dvd - τεχνική ανάλυση).  
Πρακτική εξάσκηση ασκήσεων για άνω άκρα.  
Ασκήσεις για ωμική ζώνη και κοιλιακούς (dvd - τεχνική ανάλυση).  
Πρακτική εξάσκηση ασκήσεων για ωμική ζώνη και κοιλιακούς.  
Πολυ-αρθρικές ασκήσεις (dvd-τεχνική ανάλυση, επολέ ζετέ - πρακτική εξάσκηση).  
Πολυ-αρθρικές ασκήσεις (dvd-τεχνική ανάλυση αρασέ - πρακτική εξάσκηση).

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Συμμετοχή 10%  
Εργασίες 30%  
Τελικές Εξετάσεις 60%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Farmer, P., Γαργαλιάνος, Δ., & Αυθιός, Ι.(2000). Αθλητικές Εγκαταστάσεις. Αθήνα, Πανεπιστήμιο Αθηνών, ΤΕΦΑΑ Αθηνών.  
Mulrooney, A., & Farmer, P. (1995). Managing the facility. In B. Parkhouse (ed.), The management of sport: its foundation and application (2<sup>nd</sup> ed.), 223-248, St Louis, MO: Mosby - Year Book.  
Delavier, F. (1998). Strength Training Anatomy. Paris: Εκδόσεις Human Kinetics.  
Villepigue, J. & Rivera, H.(2004). The Body Sculpting Bible for Men. Long Island City, NY 11101.: Εκδόσεις A Hatherleigh Press/ Getfitnow.com Book.  
Μπαρουχ, Γ. (2000). Φυσικό Body Building - Πράξη. Θεσσαλονίκη : Εκδόσεις Μαλλιάρης.

## Υπαίθριες δραστηριότητες και χιονοδρομία II

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE2042	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κουθούρης Χαρίλαος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	16
τηλ. / e-mail	24310 47004 / kouthouris@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών στις Υπαίθριες δραστηριότητες της αναρρίχησης σε τεχνική πίστα, εκμάθηση της λειτουργίας των θερινών παιδικών κατασκηνώσεων, εισαγωγή στην αναψυχή & άθληση των πελατών τουριστικών καταλυμάτων. Τεχνικής της προχωρημένης τεχνικής στην χιονοδρομίας κατάβασης. Εισαγωγή με τα τροχοπέδιλα (σταθερό έδαφος και πάγος) στην τεχνική δρόμων αντοχής skating
---

### Περιεχόμενο μαθήματος

Ο θεσμός και η φιλοσοφία των παιδικών κατασκηνώσεων. Η έννοια και το περιεχόμενο της παροχής υπηρεσιών αναψυχής & άθλησης πελατών τουριστικών καταλυμάτων. Εγκαταστάσεις κατασκηνώσεων. Προγράμματα και δραστηριότητες σε κατασκηνώσεις. Διοίκηση και δομή των κατασκηνώσεων. Κίνητρα συμμετοχής πελατών τουριστικών καταλυμάτων. Προχωρημένης τεχνική της χιονοδρομίας. Στοιχεία χιονοδρομία δρόμων αντοχής με skating. Τεχνική skating στα τροχοπέδιλα (σταθερό έδαφος και πάγος).
--

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις στην πράξη 25% Εξετάσεις στην θεωρία 25% Εργασία γραπτή & παρουσίαση 25% Πρακτική Άσκηση σε αθλητικό οργανισμό 25%
---

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Κουθούρης Χ. (2007). Κατασκηνώσεις. Σημειώσεις του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Κουθούρης Χ. (2007). Χιονοδρομία Ι. Σημειώσεις του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.
--

## Άσκηση και Υγεία II

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE2022	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητα
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία και Πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Καρατζαφέρη Χριστίνα
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	23
τηλ. / e-mail	24310 47015 / ck@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Ζήση, Β., Τζιαμούρτας, Α., Πασχάλης, Β., Σακκάς, Γ.

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τις εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες που αφορούν σε θέματα άσκησης για υγεία. Έμφαση δίνεται σε σύγχρονη γνώση για το πως επιλεγμένες παθήσεις και κακές συμπεριφορές υγείας επηρεάζουν διάφορα όργανα και συστήματα και την ικανότητα για άσκηση. Παρουσιάζονται και συζητούνται οι ιδιαιτερότητες της σωματικής αξιολόγησης ατόμων με χρόνιες παθήσεις. Επιπλέον, οι φοιτητές εξοικειώνονται με την υλοποίηση εξειδικευμένων δοκιμασιών εργαστηρίου και πεδίου.

### Περιεχόμενα μαθήματος

*Σωματική αξιολόγηση ειδικών πληθυσμών*, που καλύπτει τα εξής θέματα: Ασφαλής σωματική αξιολόγηση, Κριτήρια επιλογής μεθόδου αξιολόγησης, Μεταβολικό ισοδύναμο και άλλες μονάδες μέτρησης, Συλλογή υποκειμενικών δεδομένων - συνέντευξη, ερωτηματολόγια, Συλλογή αντικειμενικών δεδομένων - ανθρωπομετρία, υπομέγιστες δοκιμασίες, Αξιολόγηση λειτουργικής ικανότητας (δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, ισορροπία), Αξιολόγηση ικανότητας για ανεξάρτητη διαβίωση, Αξιολόγηση ικανότητας για υποβοηθούμενη διαβίωση, Σχεδιασμός αξιολόγησης, Υλοποίηση αξιολόγησης.

*Αρχές κλινικής εργοφυσιολογίας II*, που καλύπτει τα εξής θέματα: Εργογόνες ουσίες και χρόνιες παθήσεις, Άσκηση μετά την νοσηλεία στην ΜΕΘ, Άσκηση και εγκυμοσύνη, Διαταραχές του ύπνου και άσκηση, Άσκηση σε αιμοκαθερόμενους ασθενείς, Νοητικές και νευρομυϊκές διαταραχές και άσκηση, Άσκηση μετά από εγκεφαλική βλάβη, Άσκηση και επιληψία, άσκηση στην πολλαπλή σκλήρυνση, Άσκηση στην πλάγια αμυοτροφική σκλήρυνση, άσκηση και μετατόλιο σύνδρομο, Άσκηση και νόσος του Πάρκινσον, άσκηση στην εγκεφαλική παράλυση και στην κάκωση νωτιαίου μυελού.

*Εργαστήριο II*, που καλύπτει τις παρακάτω εφαρμογές και εργαστηριακές ασκήσεις: Μέτρηση στο εργοποδήλατο IAE<sub>170</sub> (εκτέλεση της δοκιμασίας από όλους τους φοιτητές- ανάλυση των αποτελεσμάτων), Μέτρηση στο εργοποδήλατο Astrad – Ryming (εκτέλεση της δοκιμασίας από όλους τους φοιτητές - ανάλυση των αποτελεσμάτων), Καναδική βαθμιδοεργομετρία (εκτέλεση της δοκιμασίας από όλους τους φοιτητές -ανάλυση των αποτελεσμάτων), Χρήση του αναλυτή αερίων (ανοιχτό και κλειστό κύκλωμα σπιρομέτρησης), Αξιολόγηση υπομέγιστης μυϊκής δύναμης (Δοκιμασίες - μυϊκές ομάδες που αξιολογούνται), Δοκιμασία NSRI, Δοκιμασίες sit-to-stand, Δοκιμασίες ισορροπίας, Δοκιμασίες ευλυγισίας.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70%  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

### Προτεινόμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
ACSM (2005). Άσκηση και Χρόνιες Παθήσεις. Αθήνα: Πασχαλίδη.



## Αντισφαίριση II

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE0222	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Θεοδωράκης Γιάννης
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	12
τηλ. / e-mail	24310 47042 /theodorakis@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τις βασικές δεξιότητες II της αντισφαίρισης, η ανάπτυξη της ικανότητας διδασκαλίας αυτών, η ανάπτυξη της τροφοδοσίας με ρακέτα, καθώς και η γνώση της τακτικής του μονού παιχνιδιού.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εκμάθηση και διδασκαλία των βασικών χτυπημάτων II (εκμάθηση και διδασκαλία του lomb, smash, backhand drive με ένα χέρι, forehand drive από ανοιχτή θέση, σκοπός και χρησιμότητα τους σε αγωνιστικές συνθήκες).  
Τροφοδοσία με ρακέτα (βασικές αρχές τροφοδοσίας, τροφοδοσία σε ζευγάρια, τροφοδοσία από το T, τροφοδοσία από την πλάγια γραμμή).  
Τακτική μονού παιχνιδιού (τακτική μονού παιχνιδιού ανδρών-γυναικών, διαφορές και προσαρμογή σε διαφορετικές επιφάνειες γηπέδου, προσαρμογή σε εξωτερικές συνθήκες, ανάλυση τακτικής για νικητές-ηττημένους).

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 40% και θεωρία 30%)  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Brown. J. (2008). Αντισφαίριση. Βήματα για την επιτυχία (επιμέλεια: Π. Νάτσης, Α. Θεοδοσίου, Α. Ζουρμπάνος). Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.  
Μαββίδης Α. (2005) Διδασκαλία & Προπόνηση στο τένις. Τελέθριον.

# Ζ' ΕΞΑΜΗΝΟ



## Πρακτική άσκηση ειδικοτήτων

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK1010	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα:</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 52	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Υπεύθυνοι Ειδικοτήτων
Βαθμίδα	
Γραφείο	
τηλ. / e-mail	
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Η πρακτική άσκηση στοχεύει στην πρακτική εφαρμογή των γνώσεων που κάθε φοιτητής λαμβάνει στα πλαίσια της εκάστοτε ειδικότητας, στην απόκτηση εμπειρίας και στη σύνδεση του κάθε φοιτητή/τριας με την αγορά εργασίας.

### Περιεχόμενο μαθήματος

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 πρωτοκόλλου συνεργασίας του Τμήματος με τον αντίστοιχο φορέα καθώς και 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 25 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 προσκομίστηκαν.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Η αξιολόγηση γίνεται από τον καθηγητή/τρια της εκάστοτε ειδικότητας λαμβάνοντας υπόψη:

Την έκθεση αποτίμησης πρακτικής άσκησης συμπληρωμένη και υπογεγραμμένη από τον/την φοιτητή/τρια όπου περιγράφει σε πέντε σελίδες αυτά που έκανε κατά τη διάρκεια της πρακτικής του/της.

Το φύλλο αξιολόγησης της προόδου του φοιτητή/τριας συμπληρωμένο και υπογεγραμμένο από την επιχείρηση.

Τις πληροφορίες που προέκυψαν από την τακτική επικοινωνία του καθηγητή/τριας της ειδικότητας με τον αντίστοιχο φορέα.

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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

## Αναψυχή και αγωγή υγείας

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0963	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 5	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 125	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Θεοδωράκης Ιωάννης
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	12
τηλ. / e-mail	24310 47001 / theodorakis@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Να αποσαφηνιστούν οι όροι 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.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Θεωρίες σχετικές με άσκηση και αγωγή υγείας, τρόποι υιοθέτησης θετικών στάσεων προς τη φυσική δραστηριότητα και της πρόληψης ανθυγιεινών συμπεριφορών. Βιωματικός τρόπος προσέγγισης θεμάτων αγωγής υγείας. Σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας, προγράμματα παρέμβασης για κάπνισμα, στρες, διατροφή, κλπ.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εργασία ατομική ή ομαδική	50%
Εξετάσεις	40%
Συμμετοχή στο μάθημα	10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2006). Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Θεσσαλονίκη. Εκδ. Χριστοδουλίδη.  
Θεοδωράκης, Γ., Τζιαμούρας, Α., Νάτσης, Π., & Κοσμίδου, Ε. (2006). Φυσική Αγωγή για το Γυμνάσιο. Αθήνα. ΟΕΔΒ, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.

## Αναψυχή σε άτομα με αναπηρίες

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0964	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κοκαρίδας Δημήτριος
Βαθμίδα	Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π
Γραφείο	Ε.Ε.ΔΙ.Π
τηλ. / e-mail	24310 47008 / dkokar@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Μαγγουρίτσα Γεωργία

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Σκοπός του μαθήματος είναι να εξετάσει και να αναλύσει θέματα που αφορούν την κινητική αναψυχή ειδικών πληθυσμών. Πιο συγκεκριμένα, να παρουσιάσει δραστηριότητες προσαρμοσμένης αναψυχής σε ειδικούς πληθυσμούς, τα οφέλη που προσφέρει η θεραπευτική αναψυχή στους ασκούμενους και τα προγράμματα που πρέπει να σχεδιάζονται για συγκεκριμένες περιπτώσεις αναπηριών, όπως νοητικές, κινητικές, αισθητηριακές αναπηρίες, οργανικά νοσήματα και συναισθηματικές διαταραχές. Ακόμη να εξετάσει το ρόλο των καθηγητών φυσικής αγωγής σ' αυτά τα ειδικά προγράμματα αναψυχής.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Η Άσκηση- Ο Αθλητισμός για τα άτομα με αναπηρία.  
Κινητική αναψυχή για άτομα με νοητικές αναπηρίες.  
Κινητική αναψυχή για άτομα με κινητικές αναπηρίες.  
Προσαρμογές της άσκησης και ενδεικτικά προγράμματα για άτομα με ιδιαιτερότητες.  
Κινητική αναψυχή ατόμων με παραπτωματική συμπεριφορά. Άσκηση στους τροφίμους φυλακών.  
Κινητική αναψυχή ατόμων με προβλήματα κατάχρησης.  
Άσκηση και Εγκυμοσύνη.  
Οστεοπόρωση και άσκηση-Σχεδιασμός και υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης.  
Τρίτη ηλικία και άσκηση-Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης και αναψυχής.  
Συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας σε άτομα με οργανικά νοσήματα.  
Διαδικασίες ελέγχου πριν και κατά τη συμμετοχή.  
Συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας σε άτομα με αισθητηριακές διαταραχές. Διαδικασίες ελέγχου πριν και κατά τη συμμετοχή.  
Θεραπεία Περιπέτειας και Ενσωμάτωση.  
Επίσημοι αγώνες για τα άτομα με αναπηρίες.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Κατάθεση εργασίας 30%, Γραπτές εξετάσεις 30%  
Πράξη 30%, Συμμετοχή στο μάθημα 20%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Αγγελοπούλου - Σακαντάμη, Ν. (2001). Ειδική αγωγή- βασικές αρχές και μέθοδοι. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.  
Μαγγουρίτσα, Γ. (2004). Κινητική Αναψυχή για ειδικούς πληθυσμούς. Τρίκαλα: Σημειώσεις ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.  
Adams, C. R., & Mc Cubbin, A.J. (1991). Games, Sports and Exercises for the Physically Handicapped. (4<sup>th</sup> ed). Philadelphia: Lea & Febiger.  
Auxter, D., Pyfer, J. & Huettig, C.(2001). Principles and Methods of Adapted Physical Education and Recreation. (9<sup>th</sup> ed). Boston: McGraw-Hill.  
DePauw, K. & Garvon, S. (1995). Disability and Sport. Champaign, IL: Human Kinetics  
Eichstaedt, B.C., & Lavay, W.B. (1992). Physical Activity for Individuals with Mental Retardation – Infancy Through Adulthood. Champaign IL: Human Kinetics.

## Διοίκηση ανθρώπινων πόρων

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK1053	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 5	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 125	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κουστέλιος Αθανάσιος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	3
τηλ. / e-mail	24310 47006 / akoustel@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος αυτού του μαθήματος είναι η κατανόηση της σπουδαιότητας των ανθρώπινων πόρων στην αποτελεσματική διοίκηση αθλητικών οργανισμών.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Έννοια - Λειτουργίες της διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού.  
Η διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού στην Ελλάδα.  
Διοίκηση ανθρώπινων πόρων στον αθλητισμό.  
Σχεδιασμός ανθρώπινου δυναμικού.  
Στρατολόγηση.  
Επιλογή.  
Συνέντευξη επιλογής.  
Περιγραφή θέσης εργασίας.  
Αξιολόγηση απόδοσης.  
Εκπαίδευση προσωπικού.  
Σύγχρονες τάσεις στη διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Συμμετοχή 10%  
Εργασία 30%  
Εξετάσεις 60%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Χυτήρης, Λ. (2002). Διοίκηση Ανθρώπινων Πόρων. Εκδόσεις Interbooks, Αθήνα.  
Ξυροτήρη - Κουφίδου, Σ.(2001). Διοίκηση Ανθρώπινων Πόρων. Η πρόκληση του 21<sup>ου</sup> αιώνα στο εργασιακό περιβάλλον. Εκδόσεις ANIKOYΛA, Θεσσαλονίκη.

### Άσκηση σε γυμναστήρια και διοίκηση του αθλητισμού III

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE 2033	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κουστέλιος Αθανάσιος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	3
τηλ. / e-mail	24310 47006 / akoustel@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Πολλάτου, Ε., Καραδήμου, Κ., Σαρογλάκης, Γ.

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να προσφέρει στους φοιτητές γνώσεις: α) ώστε να κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο δημιουργείται, εξελίσσεται και τελικά παρουσιάζεται ένα πρόγραμμα επίδειξης γενικής γυμναστικής ενώπιον κοινού (φεστιβάλ, διοργανώσεις πανελλήνιας και διεθνούς εμβέλειας) και β) για τον σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων με βάρη για το μαζικό αθλητισμό.

#### Περιεχόμενο μαθήματος:

1. Σύλληψη του θέματος, της γενικής ιδέας, του τίτλου του προγράμματος και συνδυασμός αυτών με τη μουσική. 2. Εξέυρεση και κατασκευή πρωτότυπων γυμναστικών οργάνων και κοστούμιών που αρμόζουν στο θέμα, εισαγωγή βημάτων, κινήσεων και συνασκήσεων ανάλογα με το επίπεδο φυσικής κατάστασης και το φύλο των ασκούμενων. 3. Ατομικός και ομαδικός πειραματισμός κινήσεων σε σχέση με τα όργανα, εισαγωγή μουσικής και διδασκαλία κινήσεων. 4. Σχηματισμοί στο χώρο ανάλογα με τα χώρο της παράστασης. 5. Εξέλιξη και τελειοποίηση κινητικών μοτίβων, εξάσκηση και επανάληψη στον τελικό ρυθμό. 6. Τελική επίδειξη και ανατροφοδότηση των ασκούμενων μετά την παράσταση μέσω video. 7. Βασικές αρχές σχεδίασης ενός προπονητικού προγράμματος με βάρη (προπονητική μονάδα, μικρόκυκλος, μεσόκυκλος, ένταση, διάρκεια, πυκνότητα και συχνότητα ερεθίσματος, γραφικές διατυπώσεις των προπονητικών προγραμμάτων. 8. Μέθοδοι προπόνησης με βάρη (ισομετρική, πλειομετρική, ισοκινητική, ηλεκτροδιεργετική, υποχρεωτικής σύσπασης). 9. Συνδυασμοί των αριθμητικών παραμέτρων της προπόνησης με βάρη (π.χ. διαχωρισμός μυϊκών ομάδων επιλογή οργάνων, σετ, επαναλήψεις αριθμός ασκήσεων, σειρά εκτέλεσης, διάλειμμα). 10. Ανάλυση πρότυπων προπονητικών προγραμμάτων με βάρη για άνδρες, γυναίκες, νέους, ηλικιωμένους, καρδιοπαθείς. 11. Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων με βάρη για παχύσαρκους, ασθματικούς, διαβητικούς και με παθήσεις της σπονδυλικής στήλης. 12. Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων με βάρη από τους φοιτητές και ανάλυση αυτών.

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 90% (πράξη 60% και θεωρία 30%)  
Συμμετοχή στο μάθημα 10%

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις των διδασκόντων.  
*General Gymnastics Manual* (2004). Federation Internationale Gymnastique.  
*Manual Training of F.I.G. Certificate Instructors in General Gymnastics* (2004). Federation Internationale Gymnastique.  
*Manual Group Performances* (2004). Federation Internationale Gymnastique.  
Cone Th. and Cone S. (2005). Teaching children dance. Human Kinetics.  
Schrader C. (2005). A Sense of Dance-exploring your moving potential. Human Kinetics.  
Fleck. St. & Kraemer. W. (2004). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με αντίσταση. Αθήνα. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.

### Υπαίθριες δραστηριότητες και χιονοδρομία III

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ΚΕ 2043	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κουθούρης Χαρίλαος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	16
τηλ. / e-mail	24310 47004 / kouthouris@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η ενίσχυση των φοιτητών/τριών με γνώσεις σχετικές με τον σχεδιασμό, οργάνωση, υλοποίηση, αξιολόγηση και προώθηση προγραμμάτων και εκδηλώσεων περιεχομένου Υπαίθριων Δραστηριοτήτων Αναψυχής. Στον τομέα του μαθήματος της χιονοδρομίας γίνονται μαθήματα του τρόπου διδασκαλίας σε αρχαίους και μαθήματα βελτίωσης της τεχνικής με ασκήσεις σε ξηρό έδαφος και πάγο.
---

#### Περιεχόμενο μαθήματος

Η φύση των προγραμμάτων Αθλητισμού Αναψυχής. Θεωρίες σχεδιασμού προγραμμάτων. Δομή και οργάνωση φορέων παροχής προγραμμάτων Αθλητισμού Αναψυχής. Ηγεσία και Ομαδική εργασία. Έλεγχος και αξιολόγηση προγραμμάτων. Διαφορετικοί μέθοδοι διδασκαλίας στην χιονοδρομία κατάβασης. Εισαγωγή στο παιδικό σκι. Τεχνική με ασκήσεις σε ξηρό έδαφος και πάγο.
--

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις στην πράξη 25%
Εξετάσεις στην θεωρία 25%
Εργασία γραπτή & παρουσίαση 25%
Πρακτική Άσκηση σε αθλητικό οργανισμό 25%

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Κουθούρης Χ. (2007). Διοργάνωση Εκδηλώσεων Υπαίθριας Αναψυχής. Σημειώσεις του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.
Κουθούρης Χ. (2007). Χιονοδρομία Ι. Σημειώσεις του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.



### Άσκηση και Υγεία III

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE2023	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητα
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία και Πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Βασιλική Ζήση
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	32
τηλ. / e-mail	24310 47017 / vzisi@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Τζιαμούρτας, Α., Γιάκας Γ., Καρατζαφέρη, Χ., Πασχάλης, Β., Σακκάς, Γ.

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Οι φοιτητές θα επεκτείνουν τις εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες που αφορούν σε θέματα άσκησης για υγεία. Έμφαση θα δοθεί στις επιδράσεις χρόνιων παθήσεων στα κινητικά πρότυπα. Επίσης οι φοιτητές εξασκούνται μέσα από επιλεγμένες περιπτώσεις (case studies) στον σχεδιασμό ενός προγράμματος άσκησης σε άτομα με χρόνιες παθήσεις. Επιπλέον οι φοιτητές θα τελειοποιήσουν τις δεξιότητες τους στην αξιολόγηση ατόμων με χρόνιες παθήσεις μέσα από εργαστηριακές ασκήσεις που θα περιλαμβάνουν την πραγματοποίηση ενός προγράμματος άσκησης, υπό επίβλεψη, για ένα μήνα σε άτομο χαμηλού κινδύνου.

#### Περιεχόμενο μαθήματος

*Εμβιομηχανική παθολογικών κινητικών προτύπων:* Κινηματική ανάλυση κίνησης, Κινητική ανάλυση κίνησης, Υγιές πρότυπο κίνησης και Παθολογικές καταστάσεις.  
*Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης σε ειδικούς πληθυσμούς:* 1. Διαβαθμίσεις κινδύνου, 2. Αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης, 3. Κατηγορίες φαρμακευτικής αγωγής - επικοινωνία με την θεραπευτική ομάδα, 4. Σχεδιάγραμμα, προπονητικές μονάδες, ένταση - διάρκεια-συχνότητα, 5. Προσαρμογή, επιτήρηση και διατήρηση προγραμμάτων άσκησης, 6. Τροποποιήσεις σχεδιασμού σε ειδικούς πληθυσμούς, 7. Ενδονοσοκομειακά και Εξωνοσοκομειακά προγράμματα, 8. Περιπτώσιολογία σχεδιασμού: αλκοολισμός, ναρκωτικά, κάπνισμα, οσφυαλγία, υπέρταση, αρθρίτιδα, διαβήτης, δυσλιπιδαιμία, παχυσαρκία, μεταβολικό σύνδρομο, παθήσεις του ανοσοποιητικού, οστεοπόρωση, αγγειοπάθειες, αναπνευστικά νοσήματα, εγκυμοσύνη και 9. Παιδιά και Ηλικιωμένοι.  
*Εργαστήριο III:* 1. Αξιολόγηση - Μέθοδοι μέτρησης, 2. Μετρήσεις για υπέρβαρους & παχύσαρκους, 3. Μετρήσεις για άτομα με αρθρίτιδα, 4. Μετρήσεις για άτομα με διαβήτη, 5. Μετρήσεις για άτομα με προβλήματα ανοσοποιητικού συστήματος, 6. Μετρήσεις για άτομα με αναπνευστικά προβλήματα και άσκηση, 7. Μετρήσεις για άτομα με οστεοπόρωση, 8. Μετρήσεις σε εγκύους, 9. Μετρήσεις σε καρδιοπαθείς I, 10. Μετρήσεις σε καρδιοπαθείς II, 11. Σχεδιασμός και υλοποίηση προγράμματος άσκησης για 1 μήνα σε άτομο χαμηλού κινδύνου και 12. Επανάληψη - συζήτηση αποτελεσμάτων αξιολόγησης, σχεδιασμού και υλοποίησης.

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 60%
Εργασίες 30% (3 εργασίες)
Συμμετοχή 10%

#### Προτεινόμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
ACSM. (2007). Κατευθύνσεις Σχεδιασμού Προγραμμάτων Άσκησης και Αξιολόγησης. Αθήνα, Αθλότυπο.

### Αντισφαίριση III

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE 0223	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Θεοδωράκης Γιάννης
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	12
τηλ. / e-mail	24310 47042 /theodorakis@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τις ειδικές δεξιότητες της αντισφαίρισης, η ανάπτυξη της ικανότητας διδασκαλίας αυτών, η γνώση της τακτικής και των κανονισμών του διπλού παιχνιδιού, η γνώση των αρμοδιοτήτων του διαιτητή και των κριτών γραμμών, καθώς και η γνώση σχεδιασμού της προπόνησης στην αντισφαίριση.

#### Περιεχόμενο μαθήματος

Εκμάθηση και διδασκαλία των ειδικών χτυπημάτων (εκμάθηση και διδασκαλία του forehand-backhand topspin, forehand-backhand backspin, service slice-twist, drop shot, demi volley).  
Τακτική - κανονισμοί διπλού παιχνιδιού (θέσεις παικτών - ρόλοι, αλλαγές σερβίς, γηπέδων).  
Διαιτησία - αρμοδιότητες διαιτητή, κριτών γραμμών (συμπλήρωση φύλλου αγώνα, θέσεις - σήματα κριτών γραμμών).  
Σχεδιασμός διδακτικής μονάδας (οριοθέτηση στόχου, μέσα, περιεχόμενο, αξιολόγηση - εξάσκηση ικανότητας τροφοδοσίας, αναγνώρισης λαθών στην τεχνική, παροχής διορθώσεων - πρακτική στο Γ' έτος).

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 40% και θεωρία 30%)  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Brown, J. (2008). Αντισφαίριση. Βήματα για την επιτυχία (επιμέλεια: Π. Νάτσης, Α. Θεοδοσίου, Α. Ζουρμπάνος). Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.  
Ζαρώτης, Γ., Κατσαγκώλης, Α., & Μάντης, Κ (2006) Τένις τακτική & εφαρμογές, Τελέθριον.

# Η' ΕΞΑΜΗΝΟ



### Πρακτική άσκηση στα σχολεία

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK1050	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Διδασκαλία μαθημάτων σε σχολεία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Παπαϊωάννου Αθανάσιος
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	1
τηλ. / e-mail	24310 47012 / sakispap@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Διγγελίδης Νικόλαος, Χασάνδρα Μαρία

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει τη δυνατότητα ανάπτυξης δεξιοτήτων για διδασκαλία στους φοιτητές προκειμένου να εφαρμόσουν στη σχολική πράξη, και σε πραγματικές συνθήκες, τις σύγχρονες αρχές της παιδαγωγικής και των αθλητικών επιστημών.

#### Περιεχόμενο μαθήματος

Διδασκαλία σε διάφορες ηλικίες και τάξεις της Πρωτοβάθμιας ή Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.  
Ανάπτυξη της ικανότητας εξατομίκευσης του μαθήματος.  
Χρήση του φάσματος των μεθόδων διδασκαλίας.  
Αξιολόγηση της μάθησης (τεστ και μετρήσεις).

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Αξιολόγηση διδασκαλίας 50%, Ντοσιέ φοιτητή με προγραμματισμό, σχέδια μαθημάτων, κάρτες μαθητών κλπ 50%.

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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

### Ασκήσεις με αντιστάσεις για όλους

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK1028	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Σαρογλάκης Γεώργιος
Βαθμίδα	Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π. κλάδος Ι
Γραφείο	Κτίριο 1, Ισόγειο
τηλ. / e-mail	24310 47060 / sarogl@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να γνωρίσουν οι φοιτητές την σωστή τεχνική εκτέλεση ενός μεγάλου αριθμού ασκήσεων με βάρη.
---

#### Περιεχόμενο μαθήματος

Ασκήσεις για το θώρακα και τον αυχένα (dvd - τεχνική ανάλυση & πρακτική εξάσκηση).
Ασκήσεις για άνω και κάτω πλάτη (dvd - τεχνική ανάλυση & πρακτική).
Ασκήσεις για κάτω άκρα (dvd - τεχνική ανάλυση & πρακτική).
Ασκήσεις για άνω άκρα (dvd - τεχνική ανάλυση & πρακτική).
Ασκήσεις για ωμική ζώνη και κοιλιακούς (dvd - τεχνική ανάλυση & πρακτική).

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 50% και θεωρία 20%)
Εργασία 20% (1 εργασία)
Συμμετοχή 10%

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις του διδάσκοντα.
Delavier, F. (1998). Strength Training Anatomy. Paris : Εκδόσεις Human Kinetics.
Villepigue, J. & Rivera, H.(2004). The Body Sculpting Bible for Men. Long Island City, NY 11101.: Εκδόσεις A Hatherleigh Press/ Getfitnow.com Book.
Μπαρουχ Γιεχασκιελ. (2000). Φυσικό Body Building -Πράξη. Θεσσαλονίκη : Εκδόσεις Μαλλιάρης.

## Αθλητικό Μάρκετινγκ

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK 0968	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κουθούρης Χαρίλαος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	16
τηλ. / e-mail	24310 47004 / kouthouris@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Εισαγωγή των φοιτητών του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στις βασικές αρχές της επιστήμης του μάρκετινγκ. Οδηγίες για την αναγνώριση και εφαρμογή των αρχών του μάρκετινγκ στην σύγχρονη αγορά του Αθλητισμού Αναψυχής. Οι φοιτητές αντιμετωπίζονται ως αυριανά στελέχη επιχειρήσεων που δραστηριοποιούνται στον χώρο των γυμναστηρίων, των ΠΑΕ, των ΚΑΕ, του αθλητικού τουρισμού, των κατασκευών κλπ και θα κληθούν να πάρουν σχετικές αποφάσεις για το μέλλον των οργανισμών που εργάζονται.
--

### Περιεχόμενο μαθήματος

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.
---

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις στην πράξη 25% Εξετάσεις στην θεωρία 25% Εργασία γραπτή & παρουσίαση 25% Πρακτική Άσκηση σε αθλητικό οργανισμό 25%
---

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Αλεξανδρής, Κ. (2006). Αρχές Μάνατζμεντ και Μάρκετινγκ Οργανισμών και Επιχειρήσεων Αθλητισμού και Αναψυχής. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.
--

## Προσωπικές Δεξιότητες και Επικοινωνία

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK1054	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία και Πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χρόνη Στυλιανή
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης & Ποιότητας Ζωής
τηλ. / e-mail	24310 47048 / schroni@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο κύριος στόχος του μαθήματος είναι να γνωρίσουν σε βάθος οι φοιτητές και φοιτήτριες τις κοινωνικοψυχολογικές δεξιότητες που θεωρούνται σημαντικές τόσο στις διαπροσωπικές όσο και στις επαγγελματικές σχέσεις, αλλά και στην ψυχολογία της καθημερινότητας κάθε ανθρώπου. Να μπορούν να χρησιμοποιήσουν απλές τεχνικές με στόχο την ενίσχυση των οφελών και της απόδοσης των πελατών/ασκούμενων τους. Κατά δεύτερο λόγο, στόχος είναι να γνωρίσουν τις δικές τους στάσεις, πιστεύω και πρακτικές αναφορικά με τις κοινωνικοψυχολογικές δεξιότητες που αναγνωρίζονται ως σημαντικά επίκτητα χαρακτηριστικά διευκόλυνσης στη ζωή.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση.  
Άγχος και απόδοση.  
Στόχοι, όνειρα και προτεραιότητες.  
Διαχείριση κρίσεων.  
Στοιχεία και αρχές διαπροσωπική ζεπικοινωνίας.  
Κατασκευή και χρήση κοινωνικών αντιλήψεων.  
Λεκτική και μη-λεκτική επικοινωνία.  
Αποτελεσματικότητα στην ακοή.  
Ηθική στην καθημερινότητα.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Ατομική γραπτή εργασία/Εξέταση 30%  
Ομαδική εργασία/παρουσίαση 20%  
Ατομικές γραπτές εργασίες 30%  
Συμμετοχή στις ομάδες εργασίας 10%  
Συμμετοχή στις διαλέξεις 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις φοιτητών, φοιτητριών.  
Verderber, R.F., & Verderber, K.S. (2006). Δεξιότητες Διαπροσωπικής επικοινωνίας. Αθήνα: Εκδόσεις Έλλην.  
Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου Α. (2002). Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.  
Χρόνη, Σ. (2004). Διαφάνειες μαθήματος στην ιστοσελίδα [www.pe.uth.gr](http://www.pe.uth.gr).

## Σχεδιασμός και Εφαρμογή Προγραμμάτων Άσκησης

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK1055	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία και Πράξη
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Γεροδήμος Βασίλειος
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	20
τηλ. / e-mail	24310 47005 / bgerom@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι οι φοιτητές να μάθουν να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να καθοδηγούν προγράμματα άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας.
---

### Περιεχόμενο μαθήματος

Σχέση φυσικής κατάστασης και υγείας. Αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης. Δύναμη. Σχεδιασμός προγραμμάτων δύναμης. Εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων δύναμης. Αντοχή. Σχεδιασμός προγραμμάτων αντοχής. Εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων αντοχής. Κινητικότητα. Σχεδιασμός προγραμμάτων κινητικότητας. Εφαρμογή και καθοδήγηση κινητικότητας. Αξιολόγηση δύναμης, αντοχής και κινητικότητας. Παρουσίαση Εργασιών.
---

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 60% Εργασίες 40% (4 εργασίες)
--

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος. Fleck, S. & Kraemer, W. (2000). Προπόνηση Δύναμης. Σχεδιασμός Προγραμμάτων. Θεσσαλονίκη, Σάλτο. Fleck, S. & Kraemer, W. (2006). Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης με Αντίσταση. Αθήνα, Πασχαλίδης.
--



## Εναλλακτικές Μορφές Γύμνασης

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0962	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη & Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Καραδήμου Κωνσταντίνα
Βαθμίδα	Ε.Ε.ΔΙ.Π.
Γραφείο	10
τηλ. / e-mail	24310 47068 / ckaradim@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Σαρογλάκης Γεώργιος

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Η απόκτηση βασικών γνώσεων για διάφορα είδη άσκησης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε σε προσωπικά προγράμματα άσκησης, είτε σε ομαδικά μέσα στην αίθουσα ενός γυμναστηρίου.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Ασκήσεις με το βάρος του σώματος για την μυϊκή ενδυνάμωση των προσαγωγών, απαγωγών, γλουτιαίων, κάτω άκρων, κοιλιακών και ραχιαίων.  
Ασκήσεις με την χρήση ελαστικών αντιστάσεων (λάστιχα), αλτήρων, & μπαρών.  
Αυτοέλεγχος, Yoga, Tae bo.  
Ασκήσεις μέσα στο νερό & Aqua Aerobic.  
Ασκήσεις με μηχανήματα δονήσεων & ηλεκτρο-διέγερσης.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 35% και θεωρία 35%)  
Εργασία 20% (1 εργασία)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις του διδάσκοντα για yoga και ασκήσεις στο νερό.  
Μανδούκας, Κ.(2005). *Λειτουργία των Κοιλιακών και των Ραχιαίων μυών*. Θεσσαλονίκη : Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.  
Home, Κ..(2004). *Yoga*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Μαλλιάρης.

## Άσκηση σε Γυμναστήρια και Διοίκηση του Αθλητισμού IV

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE 2034	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κουστέλιος Αθανάσιος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	3
τηλ. / e-mail	24310 47006 / akoustel@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Καραδήμου Νάντια, Πολλάτου Ελιζάνα

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να προσφέρει στους φοιτητές γνώσεις:α) διδακτικής αεροβικού χορού, και β) που απαιτούνται για την αποτελεσματική διοργάνωση αθλητικών γεγονότων.
---

### Περιεχόμενο μαθήματος

Προγραμματίζοντας τους στόχους του αθλητικού γεγονότος. Οικονομικός προγραμματισμός. Προγραμματισμός εγκαταστάσεων. Προγραμματισμός αναγκών σε τρόφιμα και ποτά. Δημόσιες σχέσεις. Αξιολόγηση του αθλητικού γεγονότος. Οργάνωση μια τάξης αεροβικού χορού. Προγραμματισμός αερόβιας προπόνησης με αεροβικό χορό. Διδακτική αεροβικού χορού. Διδακτική άσκησης με step. Χρήση μπάλλας και σχοινού στον αεροβικό χορό. Μέτρα για ασφαλή άσκηση.
--

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Συμμετοχή 10% Εργασίες 30% Τελικές Εξετάσεις 60%
--

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

American sport education program, (1996). Event management for sport directors. Human Kinetics, IL. Παπαδημητρίου, Δ. (2005). Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών και επιχειρήσεων. Εκδόσεις Κλειδάριθμος, Αθήνα. Καραδήμου Κ. (2007). Αεροβικός χορός -οργάνωση μεθοδολογία- Σημειώσεις διαλέξεων μαθήματος. Corbin C.B.,Lindsey R., WelkG. (2001). Άσκηση-Ευρωστία -Υγεία.Εκδόσεις Πασχαλίδη Αθήνα.
--

## Υπαίθριες Δραστηριότητες και Χιονοδρομία IV

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE 2044	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κουθούρης Χαρίλαος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	16
τηλ. / e-mail	24310 47004 / kouthouris@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών στις Υπαίθριες δραστηριότητες που εξελίσσονται σε εσωτερικά ύδατα, δηλαδή λίμνες και ποτάμια. Συμμετοχή σε δράσεις πλεύσης με διαθέσιμα κανό στην λίμνη και διανυκτέρευση. Συμμετοχή σε καταβάσεις rafting σε ποτάμια δευτέρου βαθμού δυσκολίας. Στον τομέα της χιονοδρομίας διδασκαλία στους φοιτητές του μαθήματος επιλογής.
---

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στην πλεύση με κανό στην λίμνη. Εξοπλισμός. Τύποι ρευμάτων. Εξοπλισμός rafting. Τεχνικές κατάβασης με φουσκωτές αυτό-αδιαζόμενες βάρκες raft. Κανονισμοί ασφαλείας. Το επάγγελμα του οδηγού ποταμού. Διδασκαλία της Βασικής τεχνικής της χιονοδρομίας. Εισαγωγή στην αγωνιστική χιονοδρομία. Κανονισμούς.
--

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις στην πράξη 25% Εξετάσεις στην θεωρία 25% Εργασία γραπτή & παρουσίαση 25% Πρακτική Άσκηση σε αθλητικό οργανισμό 25%
---

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Κουθούρης Χ. (2007). Δραστηριότητες Βουνού. Σημειώσεις του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Κουθούρης Χ. (2007). Χιονοδρομία Ι. Σημειώσεις του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.
--

## Άσκηση και Υγεία IV

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE2024	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία και Πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Βασιλική Ζήση
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	32
τηλ. / e-mail	24310 47017 / vzisi@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Αθανάσιος Τζιαμούρτας, Χριστίνα Καρατζαφέρη, Βασίλειος Πασχάλης, Γεώργιος Σακκάς

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Οι φοιτητές θα επεκτείνουν τις εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες που αφορούν σε θέματα άσκησης για υγεία, ενώ έμφαση θα δοθεί στην πρακτική εφαρμογή όσων έμαθαν στα προηγούμενα εξάμηνα σε κλινικό περιβάλλον. Οι φοιτητές θα έχουν την ευκαιρία να ενημερωθούν για τη διατροφή και να πραγματοποιήσουν βιοχημικές μετρήσεις που σχετίζονται με την πρόληψη και αντιμετώπιση διαφόρων χρόνιων ασθενειών. Θα ενημερωθούν ακόμη για τους παράγοντες που επηρεάζουν τις συμπεριφορές υγείας και θα πειραματιστούν με τεχνικές που μπορεί να ενισχύσουν τις συμπεριφορές υγείας.

### Περιεχόμενο μαθήματος

*Αγωγή Υγείας:*  
Μοντέλα συμπεριφορών Υγείας.  
Η θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς.  
Το Μοντέλο Αλλαγής Σταδίων.  
Παρεμβάσεις για την ενίσχυση συμπεριφορών υγείας με το μοντέλο αλλαγής σταδίων.  
Πρακτική εφαρμογή - Σχεδιασμός παρέμβασης.  
*Κλινική Βιοχημεία και Διατροφή:*  
Βιοχημική παρακολούθηση για την προαγωγή τη υγείας.  
Δείκτες βιοχημικής παρακολούθησης.  
Σακχαρώδης διαβήτης και άσκηση.  
Διατροφή και σακχαρώδης διαβήτης.  
Δείκτες λειτουργίας νεφρών και ήπατος.  
Υπερλιπιδιμαίες.  
Διατροφή, άσκηση και Υπέρταση.  
Διατροφή, άσκηση και οστεοπόρωση.  
*Κλινική Πράξη:*  
Οι φοιτητές θα αποκτήσουν πολύτιμη πρακτική εμπειρία μέσα από την συμβολή τους, υπό επιτήρηση, στην υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Λάρισας και στο Γενικό Νοσοκομείο Τρικάλων. Θα αξιολογηθούν μέσα από την δημιουργία φακέλου με τις δραστηριότητές τους.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 40%  
Εργασίες 50%  
Συμμετοχή 10%

### Προτεινόμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.

## Αντισφαίριση IV

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE 0224	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Θεοδωράκης Γιάννης
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	12
τηλ. / e-mail	24310 47042 /theodorakis@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με την διδασκαλία σε παιδιά μικρής ηλικίας με παιγνιώδους μορφής ασκήσεις με στόχο την ανάπτυξη του μίνι-τένις, με την διδασκαλία σε τμήματα μαζικού αθλητισμού, καθώς και η οργάνωση αγώνων αντισφαίρισης.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Μίνι τένις (βασικοί κανόνες παιδικής συμπεριφοράς, αλλαγή παραμέτρων στην παιδική ηλικία, στόχοι, βοηθητικό υλικό, προπαρασκευαστικές ασκήσεις- παιχνίδια, ασκήσεις- παιχνίδια με soft ball, ασκήσεις - παιχνίδια στον τοίχο).  
Αντισφαίριση αναγνυτής (οργάνωση τμημάτων μαζικού αθλητισμού, παράμετροι που επηρεάζονται από διαφορές λόγω ηλικίας, φύλου, αθλητικής εμπειρίας).  
Οργάνωση αγώνων αντισφαίρισης (συστήματα διεξαγωγής αγώνων, οργάνωση εσωτερικού πρωταθλήματος).

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 40% και θεωρία 30%)  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Brown, J. (2008). Αντισφαίριση. Βήματα για την επιτυχία (επιμέλεια: Π. Νάτσης, Α. Θεοδοσίου, Α. Ζουρμπάνος). Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.  
Ζαρώτης, Γ., Κατσαγκώλης, Α., & Μάντης, Κ (2006) Τένις τακτική & εφαρμογές, Τελέθριον.

# ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΩΝ - ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (ΚΠΕΑ)

## Ε΄ ΕΞΑΜΗΝΟ



## Εισαγωγή στην Επιστήμη της Αγωγής με Έμφαση στη Φυσική Αγωγή

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0928	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Μπεκιάρη Αλεξάνδρα
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	14
τηλ. / e-mail	24310 47040 / sandrab@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Σακελλαρίου Κίμων

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να καθοριστούν οι αντιπαιδαγωγικές ενέργειες του σχολείου και της οικογένειας, να επισημανθούν οι στόχοι της φυσικής αγωγής στην εκπαίδευση, η σημαντικότητα της άσκησης στην υγεία, οι διδασκαλικοί και γονικοί τύποι συμπεριφοράς, και επιπλέον να τονισθεί ο ρόλος των μεγάλων αρχαίων παιδαγωγών στην παιδεία του σώματος.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Η αντιπαιδαγωγικότητα της παιδαγωγικής σήμερα.  
Σχολική παιδαγωγική, στόχοι και σκοποί της φυσικής αγωγής στην εκπαίδευση.  
Φυσική αγωγή και υγεία, ο στόχος δια βίου άσκηση για υγεία.  
Διαπροσωπικές σχέσεις και τύποι συμπεριφοράς δασκάλων, γονέων, μαθητών.  
Ενσωμάτωση - προσαρμογές της φυσικής αγωγής για μαθητές με αναπηρίες στο κανονικό σχολείο.  
Σωκρατική μέθοδος και παιδαγωγική. Η Πλατωνική και Αριστοτελική σκέψη για τη φυσική αγωγή, την άθληση και την παιδεία του σώματος.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70%  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Παπάς, Α. (2000). Σχολική Παιδαγωγική. Αθήνα, Εκδ. Ατραπός.  
Σακελλαρίου, Κ. & Μπεκιάρη, Α. (2001). Αθλητική παιδαγωγική. Αθήνα, Εκδ. Leader Books.  
Χατζηχαριστός, Δ. (2003). Σύγχρονο σύστημα φυσικής αγωγής. Αθήνα.  
Μουρατίδης, Ι. (2007). Εισαγωγή στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία. *Θέματα φιλοσοφίας φυσικής αγωγής και αθλητισμού*. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Πλάτων.  
Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας, Μ. (1999). Για μια καλύτερη διδασκαλία της φυσικής αγωγής. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Salto.  
Κοκαρίδας, Δ. (2004). Φυσική αγωγή για μαθητές με ειδικές ανάγκες σε κανονικά σχολεία. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Χριστοδουλίδη.  
Auxter, D., Pyfer, J., & Huettig, C. (2004). Principles and methods of adapted physical education and recreation. Boston: McGraw-Hill.

## Μέθοδοι Διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0938	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 5	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 125	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Διαλέξεις, συζήτηση, εργασίες, πρακτική
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Διγγελίδης Νικόλαος
Βαθμίδα	Επικούρος Καθηγητής
Γραφείο	2
τηλ. / e-mail	24310 47052 / nikdig@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Να εισάγει τους φοιτητές στις βασικές μεθόδους και στιλ διδασκαλίας που εφαρμόζονται στη φυσική αγωγή, με αναφορά παράλληλα σε βασικές αποφάσεις που αφορούν την παρακίνηση, πειθαρχία, αμοιβές, επιδοκιμασία κλπ.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Η ταξινόμηση των μεθόδων διδασκαλίας.  
Αποφάσεις και διδασκαλία.  
Δασκαλοκεντρική - μαθητοκεντρική διδασκαλία.  
Θετικό κλίμα παρακίνησης.  
Το στιλ παραγγέλματος.  
Το στιλ της πρακτικής εξάσκησης.  
Το στιλ αμοιβαίας διδασκαλίας.  
Το στιλ αυτοελέγχου.  
Το στιλ διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας.  
Το στιλ καθοδηγούμενης ανακάλυψης.  
Το στιλ της αποκλίνουσας παραγωγικότητας.  
Στιλ που παράγουν τη δημιουργικότητα.  
Στιλ αυτοδιδασκαλίας.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

2 περιληπτικά τεστ ανά εξάμηνο, μετά από προειδοποίηση ή Τελικές Εξετάσεις 30%, Μια σύντομη διδασκαλία ανά εξάμηνο ή μια παρουσίαση άρθρου ή εργασίας 30%, 1 γραπτή εργασία ανά εξάμηνο συνολικού όγκου μέχρι 10 σελίδων 30%, Ποσοστό παρουσιών 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Διγγελίδης Ν. (2007). Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή: από τη θεωρία στην πράξη. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.  
Mosston M. & Ashworth S. (1997). Η διδασκαλία της φυσικής αγωγής (μετάφραση-επιμέλεια: Μουντάκης Κ.). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.  
Mosston M. & Ashworth S. (2002). Teaching physical education (5th edition). San Fransisco, CA: Benjamin Cummings.



## Φυσική Αγωγή στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0930	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 5	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 125	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Διαλέξεις, συζήτηση, εργασίες, πρακτική
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Παπαϊωάννου Αθανάσιος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	1
τηλ. / e-mail	24310 47012 / sakispar@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Βασίλειος Γραμματικόπουλος

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Κατανόηση των ιδιαιτεροτήτων της Φυσικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και η απόκτηση δεξιοτήτων απαραίτητων για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής σε αυτή τη βαθμίδα εκπαίδευσης.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στη Φυσική Αγωγή στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση.  
Οι αναπτυξιακές προσαρμογές των παιδιών 5-12 ετών.  
Η απόκτηση των κινητικών δεξιοτήτων.  
Βασικές Κινητικές Δεξιότητες.  
Σχεδιασμός και οργάνωση διδασκαλιών κινητικών δεξιοτήτων.  
Χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής διδασκαλίας.  
Ο εκπαιδευτικός Φ.Α, η πειθαρχία και ο έλεγχος στο μάθημα της Φ.Α.  
Το Ελληνικό Αναλυτικό Πρόγραμμα για τη Φ.Α.  
Η διαθεματική προσέγγιση του Ελληνικού Αναλυτικού Προγράμματος ΦΑ.  
Η Φυσική Αγωγή στην προσχολική ηλικία.  
Η χρήση των portfolio και η βαθμολόγηση στο μάθημα της φυσικής αγωγής.  
Η εφαρμογή ενός ημερήσιου μαθήματος φυσικής αγωγής.  
Παρουσιάσεις άρθρων.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτές εξετάσεις (30%)  
Παρουσίαση άρθρου (30%)  
Γραπτή εργασία έκτασης τουλάχιστον 10 σελίδων (30%)  
Παρουσίες-συμμετοχή (10%)

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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.

## Παιδαγωγική Αθλητική Ψυχολογία

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0932	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προσ απαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χασάνδρα Μαρία
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	26
τηλ. / e-mail	24310 47044 / mxasad@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η ανάπτυξη δεξιοτήτων στους φοιτητές έτσι ώστε να χειρίζονται αποτελεσματικά ειδικά θέματα παιδαγωγικής ψυχολογίας στο αθλητικό περιβάλλον και στο περιβάλλον της φυσικής αγωγής.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή.  
Ηθική & κοινωνική ανάπτυξη.  
Δεξιότητες ζωής.  
Διαθεματικότητα.  
Συνεργασία και ανταγωνισμός.  
Αυτό-εκπληρούμενη προφητεία.  
Μαθημένη αβοηθησία.  
Έλεγχος ανεπιθύμητων συμπεριφορών.  
Αλληλεπίδραση μαθητή - καθηγητή.  
Στρατηγικές μάθησης.  
Τίμιο παιχνίδι.  
Παρουσιάσεις εργασιών.  
Παρουσιάσεις εργασιών.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 30%  
Παρουσιάσεις 30%  
Εργασίες 30% (10 σελίδες)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Rosenthal, R. & Jacobson, L. (1968). Pygmalion in the classroom: Teacher expectation and pupils' intellectual development. NY: Holt, Rinehart & Winston.  
Seligman, M.E.P. (1990). Learned optimism. New York: Pocket Books.  
Bredemeier, B. J., & Shields, D. L. (1995). Character Development and Physical Activity. Champaign, IL: Human Kinetics Press.  
Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Academic Press.  
Hellison, D. R. (1985). Goal and strategies for teaching physical education. Champaign: IL: Human Kinetics.  
Lafont, L. & Winnykamen, F. (1999). Co-operation and competition in children and adolescents. In Y. Vanden-Auweele, F. Bakker, S. Biddle, M. Durand, & R. Seiler (Eds.) Psychology for physical educators. Leeds, Human Kinetics.

## Σχολική Φυσική Αγωγή Ι

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE1301	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χασάνδρα Μαρία
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	26
τηλ. / e-mail	24310 47044 / mxasad@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Οι στόχοι του μαθήματος είναι: να γνωρίσουν οι φοιτητές τους βασικούς άξονες που καθορίζουν τη διδασκαλία της φυσικής αγωγής και να εξοικειωθούν με τη διαδικασία της διδασκαλίας της φυσικής αγωγής στο γυμνάσιο.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Σύντομη ιστορική αναδρομή της Φ. Α.  
Ορισμός και στόχοι της Φ.Α. στην εκπαίδευση.  
Ο μαθητής.  
Ο διδάσκων.  
Το πρόγραμμα.  
Κλίμα τάξης.  
Ανατροφοδότηση.  
Στυλ διδασκαλίας.  
Αμοιβές - ποινές.  
Η βαθμολογία - αξιολόγηση.  
Οργάνωση μαθήματος φυσικής αγωγής.  
Άσκηση και τιμωρία.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 30%  
Αναφορά πρακτικής και συνεχής παρακολούθηση 30%  
Εργασία 30% (5 σελίδες)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Rink, J. E. (1993). Teaching physical education for learning. St. Louis: Mosby.  
Graham, G. (1992). Teaching children physical education: becoming a master teacher. Champaign, ILL: Human Kinetics.  
Kyriacou, C. (1991) *Essential Teaching Skills*, Oxford: Blackwell  
Jewett, A.E., Bain, L.L. & Ennis, C.D. (1995). The curriculum process in physical education. Madison, Wis.: Brown and Benchmark.  
Randall, L.E. (1992). The student teacher's handbook for physical education. Champaign, ILL: Human Kinetics.  
Darst, P.W., Zakrajsek, D.B., & Mancini, V. (1989). Analyzing physical education and sport instruction. Champaign: Human Kinetics.  
Διγγελίδης Ν. (2007). Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή: Από τη θεωρία στην πράξη. Θεσ/νίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

## Ειδική Φυσική Αγωγή Ι

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ΚΕ1201	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κοκαρίδας Δημήτριος
Βαθμίδα	Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π
Γραφείο	Ε.Ε.ΔΙ.Π
τηλ. / e-mail	24310 47008 / dkokar@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Μαγγουρίτσα Γεωργία

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/φοιτήτριες να αποκτήσουν τις βασικές γνώσεις όσον αφορά την θεωρητική προσέγγιση, τις μεθόδους ανίχνευσης και αξιολόγησης, και την οργάνωση και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης και άθλησης ατόμων με αναπηρίες.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στην Ειδική Φυσική Αγωγή. Ιστορικά Στοιχεία. Ταξινόμηση Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες. Βασικές Αρχές Διδασκαλίας. Προσαρμογή και Τροποποίηση της Άσκησης. Εξατομικευμένο Πρόγραμμα. Ψυχοκινητική Ανάπτυξη. Βασικές Θεωρίες - Στάδια Ψυχοκινητικής Ανάπτυξης. Ανίχνευση Παιδιών με Κινητικές Δυσκολίες. Μέτρηση και Αξιολόγηση. Νοημοσύνη. Αναπτυξιακές δοκιμασίες (tests). Διαβαθμίσεις Νοημοσύνης. Μαθησιακές Δυσκολίες. Διαταραχές Ομιλίας. Άσκηση και παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες. Σύνδρομο Υπερκινητικότητας και Διάσπασης Προσοχής. Κινητική Αδεξιότητα. Προγράμματα άσκησης για παιδιά με υπερκινητικότητα-αδεξιότητα και διάσπαση προσοχής. Νοητική Υπεροχή. Νοητική Υστέρηση-Σύνδρομο Down. Νοητική Έκπτωση. Νευρικό Σύστημα: Κινητικός Μηχανισμός. Παθολογικά Αντανακλαστικά. Εγκεφαλική Παράλυση: Είδη-Χαρακτηριστικά-Ταξινόμηση, Άλλες Νευρολογικές Διαταραχές. Παθήσεις Σπονδυλικής στήλης.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Τελικές εξετάσεις	30%
Πρακτική εξάσκηση	40%
Εργασία	20%
Συμμετοχή στην τάξη	10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, Ν. (1985). Ιατρικά προβλήματα σε άτομα με σωματικές και νοητικές δυσκολίες. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.  
Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, Ν. (2002). Ειδική αγωγή. Βασικές αρχές και μέθοδοι. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.  
Κουτσούκη-Κοσκινά, Δ. (1998). Κινητικές διαταραχές και εξέλιξη. Θεωρία και μεθοδολογία. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.  
Cratty, B.J. (1994). Clumsy child syndromes. Descriptions, evaluation and remediation. London: Harwood academic publishers.  
Katelaar, M. (1999). Children with cerebral palsy: A functional approach to physical therapy. Eburon Publishers.

## Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί Ι

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ΚΕ0901	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Δήμας Ιωάννης
Βαθμίδα	Ε.Ε.ΔΙ.Π.
Γραφείο	6
τηλ. / e-mail	24310 47005 / jdimas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Κώτης Ιωάννης - Πολυμενοπούλου Κατερίνα

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Να εισάγει τον φοιτητή στην έννοια του ειδικευμένου χοροδιδασκάλου. Να κατανοήσει θεωρητικά και 'κυρίαρχα' πρακτικά τις δομές και τους χορευτικούς δρόμους του ελληνικού χορού.  
Να μελετά το χορό κατά πολιτισμική κοινότητα και να τον διαχωρίζει με βάση το χορευτικό δρόμο.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στην έννοια και την φιλοσοφία των ελληνικών παραδοσιακών χορών σήμερα.  
Ο χορός στη παράδοση του ελλητισμού 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. Μουσικολογική προσέγγιση των ρυθμών και του δημοτικού τραγουδιού. Ανάλυση του χορού με βάση το μουσικό μέτρο σε σχέση με το κινητικό μοτίβο και τη χορευτική φόρμα, σε εξειδικευμένη αριθμητική και λεκτική μετρική Ι, πάνω στο χορευτικό δρόμο. Διδασκαλία 45-50 χορών από συγκεκριμένες πολιτισμικές κοινότητες του ελλητισμού Ι. Πλήρη ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία των διδαχθέντων χορών. Σημειογραφία καταγραφής χορών.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 35% και θεωρία 35%)  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Δήμας, Γ. (2008). Σημειώσεις για του φοιτητές της ειδικότητας Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί.  
Νιτσιάκος, Β. (1994). 'Εισαγωγή' στο Χορός και Κοινωνία Κόνιτσα: Πνευματικό κέντρο Δήμου Κόνιτσας: 9-14.  
Λουτζάκη, Ρ. (1992). Για μια ανθρωπολογία του χορού. Εθνογραφικά (8): 11-16.  
Κυριακίδου-Νέστορος, (1978). Η θεωρία της ελληνικής Λαογραφίας. Αθήνα Εταιρία Νεοελληνικών Σπουδών.

# ΣΤ' ΕΞΑΜΗΝΟ



## Ασφαλής Εξάσκηση Μαθητών

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0933	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ροντογιάννης Γεώργιος
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	22
τηλ. / e-mail	24310 47047 / grontog@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

<p>Η θεωρητική και πρακτική εκπαίδευση των προπτυχιακών φοιτητών, οι οποίοι παρακολουθούν την Κατεύθυνση: Παιδαγωγικών-Ειδικής Αγωγής, επί των αντικειμένων: μορφο-λειτουργικά χαρακτηριστικά αναπτυσσόμενων νέων (παιδιών, προ-εφήβων και εφήβων), λοιμώξεις των μαθητών και σωματική δραστηριότητα στο σχολείο, κακώσεις των μαθητών στο χώρο του σχολείου, μυο-σκελετικές ιδιαιτερότητες μαθητών σε σχέση με τη σωματική δραστηριότητα στο σχολείο, μαθητές με ιδιαίτερα προβλήματα υγείας σε σχέση με τη σωματική δραστηριότητα στο σχολείο, καθορισμός της βιολογικής ηλικίας των μαθητών στο σχολείο, και η σχετική με την σωματική δραστηριότητα υποδομή στο σχολείο με έμφαση στο φαρμακείο, στα όργανα ανθρωπομετρίας και λειτουργικής αξιολογήσεως των μαθητών.</p>
---

### Περιεχόμενο μαθήματος

<p>A. Θεωρητική διδασκαλία: 1. Η ανάπτυξη και η αποτελεσματικότητα των συνδεδεμένων με την σωματική δραστηριότητα συστημάτων και λειτουργιών (του κεντρικού νευρικού συστήματος, των ιδιο- και εξω-δεκτικών αισθητηρίων οργάνων, του καρδιαγγειακού συστήματος, του αναπνευστικού συστήματος, του διάμεσου μεταβολισμού και των ορμονών που τον ρυθμίζουν, της θερμορρυθμίσεως και τέλος, του μυοσκελετικού συστήματος). 2. Συνήθειες και μη λοιμώξεις των μαθητών στο σχολείο (κοινό κρυολόγημα, γρίπη, οξεία βρογχίτιδα-ιγμορίτιδα-ωτίτιδα, λοιμώδης μονοπυρήνωση, ηπατίτις A και B, φυματίωση), η κλινική τους εικόνα, μέσα προλήψεως, αντιμετώπιση του πυρέσσοντος μαθητού σε σχέση με τη σωματική δραστηριότητα στο σχολείο). 3. Συνήθειες κακώσεις των μαθητών (διάστρεμμα, εξάρθρωμα, κάταγμα, διάσειση, εκχυμώσεις-εκδορές, έμπυξη ξένου σώματος), κλινική εικόνα, πρώτες βοήθειες στον τραυματία μαθητή. 4. Έλεγχος κλινικός συνήθων ασυμμετριών μαθητών (σκολίωση, ανισοσκελία, κ.ά.). 5. Καθορισμός βιολογικής ηλικίας μαθητών. 6. Μαθητές με ιδιαίτερα προβλήματα υγείας (σακχαρώδη διαβήτη, βρογχικό άσθμα, επιληψία) και η αντιμετώπισή τους. 7. Οργάνωση του φαρμακείου του σχολείου. 8. Αιφνίδιος καρδιακός θάνατος μαθητή και λοιπά ιατροδικαστικά θέματα στο σχολείο.</p> <p>B. Πρακτική εκπαίδευση: Εκμάθηση: 1. βασικών ανθρωπομετρικών και λειτουργικών τεχνικών 2. ελέγχου του μυοσκελετικού συστήματος.</p>
--

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτές Εξετάσεις 70%
Συμμετοχή 30%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.
-----------------------

## Παιδαγωγική της Άσκησης

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0934	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Μπεκιάρη Αλεξάνδρα
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	14
τηλ. / e-mail	24310 47040 / sandrab@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Σακελλαρίου Κίμων

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να κατανοήσουν οι φοιτητές τα εποικοδομητικά αποτελέσματα της επιχειρηματολογικής συμπεριφοράς, συγχρόνως να μάθουν για τις καταστρεπτικές συνέπειες της επιθετικής συμπεριφοράς στις σχέσεις μεταξύ καθηγητών/προπονητών, γονιών και μαθητών/αθλητών, για τη μείωση αυτών των συμπεριφορών και την αύξηση υπευθυνότητας στη φυσική αγωγή. Επιπλέον, να διδαχθούν πώς να χρησιμοποιούν την κατάλληλη μέθοδο διδασκαλίας, τις αμοιβές και τις ποινές για τη δημιουργία αποτελεσματικού κλίματος παρακίνησης στη φυσική αγωγή.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Ανάπτυξη ικανότητας για αποτελεσματική και εποικοδομητική συζήτηση.  
Επιθετική επικοινωνία φοιτητών/μαθητών/αθλητών και καθηγητών/προπονητών/γονιών.  
Μείωση ανεπιθύμητων συμπεριφορών και αύξηση υπευθυνότητας στη φυσική αγωγή.  
Στιλ διδασκαλίας και δεξιότητες ζωής στη φυσική αγωγή.  
Ανάπτυξη θετικών στάσεων και παρακίνηση για επίτευξη στη φυσική αγωγή.  
Αμοιβές, ποινές και εσωτερικά κίνητρα στη φυσική αγωγή.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70%  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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.  
Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2001). Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Χριστοδουλίδη.  
Infante, D. A., & Wigley, C. J. (1986). Verbal aggressiveness: An interpersonal model and measure. *Communication Monographs*, 53, 61-69.  
Infante, D. A. (1995). Teaching students to understand and control verbal aggression. *Communication Education*, 44, 51-63.



## Φ.Α. στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0936	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 5	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 125	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Διαλέξεις, συζήτηση, εργασίες, πρακτική
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Παπαϊωάννου Αθανάσιος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	1
τηλ. / e-mail	24310 47012 / sakispar@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Βασίλειος Γραμματικόπουλος

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Η εξοικείωση των φοιτητών με τις ανάγκες των μαθητών δευτεροβάθμιας που πρέπει να καλύψει το μάθημα Φυσικής Αγωγής.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Αναπτυξιακές προσαρμογές των παιδιών ηλικίας 12-18.  
Η επίδραση των εμπειριών της παιδικής ηλικίας και οι κίνδυνοι κατά τη διάρκεια της εφηβείας.  
Φυσική δραστηριότητα και παιδιά δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.  
Ο εκπαιδευτικός ως βοηθός-σύμβουλος των εφήβων.  
Χρήση πρωτοκόλλων συστηματικής παρατήρησης στο μάθημα ΦΑ.  
Το Ελληνικό Αναλυτικό Πρόγραμμα για το Γυμνάσιο & το Λύκειο.  
Οργάνωση σχολικών πρωταθλημάτων και άλλες εκδηλώσεις.  
Ο καθηγητής φυσικής αγωγής ως ηγέτης, προπονητής: συγκρούσεις και burn out.  
Φυσική Αγωγή και νέες τεχνολογίες.  
Τρόποι βελτίωσης του κλίματος παρακίνησης στο μάθημα Φυσικής Αγωγής στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.  
Σχεδιασμός μαθημάτων ΦΑ για γυμνάσιο και Λύκειο.  
Παρουσιάσεις άρθρων.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτές εξετάσεις (30%)  
Παρουσίαση άρθρου (30%)  
Γραπτή εργασία (30%)  
Παρουσίες-συμμετοχή (10%)

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής (διαδικτυακή έκδοση). «Η Φυσική Αγωγή στην αρχή του 21ου αιώνα: σκοποί-στόχοι-επιδιώξεις (Γυμνάσιο-Λύκειο).  
Gallahue D.L. (2002). Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για σημερινά παιδιά (μετάφραση-επιμέλεια: Ευαγγελινού Χ., Παππά Α.). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.  
Himberg, C., Hutchinson, G., & Rousell, J. (2003). Teaching Secondary Physical Education: preparing adolescents to be active for life. IL, Champaign: Human Kinetics.

## Άσκηση σε Άτομα με Αναπηρίες

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0937	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 5	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 125	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κοκαρίδας Δημήτριος
Βαθμίδα	Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π
Γραφείο	Ε.Ε.ΔΙ.Π
τηλ. / e-mail	24310 47008 / dkokar@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Μαγγουρίτσα Γεωργία

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Σκοπός του μαθήματος είναι η κατάλληλη εκπαίδευση, κατάρτιση και πληροφόρηση των φοιτητών για τα βασικά χαρακτηριστικά των ατόμων με ιδιαιτερότητες και τις προσαρμογές που πρέπει να γίνουν για την κάθε περίπτωση ως προς τη διδασκαλία, τις δραστηριότητες και το περιβάλλον άθλησης. Ακόμη, δίνεται έμφαση στο ρόλο και στις γνώσεις των καθηγητών φυσικής αγωγής που πρέπει να κατέχουν για να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν με επιτυχία στην εκγύμναση των ατόμων με αναπηρίες.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Η σημασία της άσκησης για τα άτομα με αναπηρία.  
Προγράμματα άσκησης για τα άτομα με νοητική υστέρηση. Προσαρμογές άσκησης.  
Μαθησιακές δυσκολίες-Προγράμματα άσκησης.  
Άτομα με εγκεφαλική παράλυση. Αρχές άσκησης.  
Άτομα με αισθητηριακές διαταραχές και απαραίτητες προσαρμογές άσκησης.  
Άτομα με κινητικές αναπηρίες και προσαρμογές άσκησης.  
Συναισθηματικές διαταραχές - διαταραχές συμπεριφοράς και άσκηση.  
Οργανικά νοσήματα και άσκηση.  
Προοπτικές άσκησης για τα άτομα με αναπηρία.  
Μέθοδοι αξιολόγησης και βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων των ατόμων με αναπηρία.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Κατάθεση εργασίας	30%
Γραπτές εξετάσεις	30%
Πράξη	30%
Συμμετοχή στο μάθημα	20%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, Ν. (2004). Ειδική αγωγή: αναπτυξιακές διαταραχές και χρόνιες μειονεξίες. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.  
Αυθίνος, Γ.Δ. (1998). Άσκηση -Άθληση, Κινητική Αναψυχή: Οργανωτική Διάσταση. Αθήνα: Press Line.  
Κοκαρίδας, Δ. (2004). Φυσική αγωγή για μαθητές με ειδικές ανάγκες σε κανονικά σχολεία. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.  
Shephard, J.R. (1990). Fitness in special populations. Champaign, IL: Human Kinetics.  
Sherman, A. (1990). Integration of Blind and Partially Sighted Children in Regular Physical Education Programs in Elementary Schools. In Armstrong, N. (Ed). New directions in physical education, 1, 153-158.  
Sherrill, C. (2004). Adapted physical activity, recreation, and sport: crossdisciplinary and lifespan (6<sup>th</sup> ed). Boston: McGraw Hill.  
Winnick, J. (2000). Adapted physical education and sport. Champaign, IL: Human Kinetics.

## Σχολική Φυσική Αγωγή II

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE1302	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χασάνδρα Μαρία
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	26
τηλ. / e-mail	24310 47044 / mxasad@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Να γνωρίσουν οι φοιτητές σημαντικές παραμέτρους και θέματα που καθορίζουν τη διδασκαλία της φυσικής αγωγής και να εξοικειωθούν με τη διαδικασία της διδασκαλίας της φυσικής αγωγής στο δημοτικό.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Προσχολική φυσική αγωγή.  
Το πρώτο μάθημα.  
Εισαγωγικό και τελικό μέρος μαθήματος Φ.Α.  
Έλεγχος της τάξης.  
Διδακτικές τεχνικές στο κύριο μέρος του μαθήματος.  
Αντιμετώπιση προβλημάτων στην τάξη.  
Το κρυφό αναλυτικό πρόγραμμα.  
Προσαρμοσμένη φυσική αγωγή.  
Τα σχολικά πρωταθλήματα.  
Αθλητικές εγκαταστάσεις και αθλητικό υλικό στο σχολείο.  
Από μαθητής – καθηγητής.  
Ειδικά θέματα σχολικής φυσικής αγωγής.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 30%  
Αναφορά πρακτικής και συνεχής παρακολούθηση 30%  
Εργασία 30% (5 σελίδες)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Lavay, B.W., French, R., & Henderson H.L. (1997). Positive behavior management strategies for physical educators. Champaign, IL: Human Kinetics.  
Graham, G., Holt, H., Shirley, Ann., & Parket, M. (1998). Children moving: a reflective approach to teaching physical education. Mountain View, California: Mayfield.  
Mawer, M. (1995). The effective teaching of physical education. London: Longman.  
Pettifor, B. (1999). Physical education methods for classroom teachers. Champaign, IL: Human Kinetics.

## Ειδική Φυσική Αγωγή II

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE1202	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προσ απαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κοκαρίδας Δημήτριος
Βαθμίδα	Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π
Γραφείο	Ε.Ε.ΔΙ.Π
τηλ. / e-mail	24310 47008 / dkokar@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Μαγγουρίτσα Γεωργία

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/φοιτήτριες θα αποκτήσουν τις βασικές γνώσεις όσον αφορά την θεωρητική προσέγγιση, τις μεθόδους ανίχνευσης και αξιολόγησης, και την οργάνωση και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης και άθλησης ατόμων με αναπηρίες.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Κινητικές αναπηρίες.  
Νευρομυϊκές παθήσεις. Σκλήρυνση κατά πλάκας. Μυϊκή δυστροφία.  
Όραση - Τύφλωση. Χαρακτηριστικά παιδιών με τύφλωση. Ειδική φυσική αγωγή για άτομα με προβλήματα όρασης. Προσαρμογές αθλητικού εξοπλισμού και χώρων άθλησης. Αθλητική ταξινόμηση αθλητών με τύφλωση.  
Παιδιά με προβλήματα ακοής. Ταξινόμηση κώφωσης. Διαγνωστική προσέγγιση της βαρηκοΐας. Αιτιολογία, αντιμετώπιση της κώφωσης.  
Εκπαίδευση κωφών παιδιών. Οδηγίες συμπεριφοράς απέναντι σε άτομα με προβλήματα ακοής. Φυσική αγωγή και βαρηκοΐα ή κώφωση. Προγράμματα άσκησης παιδιών με προβλήματα ακοής. Ψυχικές διαταραχές. Άσκηση για άτομα με ψυχικές διαταραχές.  
Αυτισμός. Συμπτωματολογία ομάδων αυτισμού. Κινητική συμπεριφορά. Άσκηση και αυτισμός. Αναμίες. Νοσήματα αναπνευστικού. Άσθμα. Κυστική ίνωση. Προγράμματα άσκησης ατόμων με αναπνευστικά προβλήματα.  
Άνοια και άσκηση. Τύποι άνοιας. Νόσος Alzheimer. Συμπτωματολογία. Στάδια εξέλιξης. Θεραπεία. Προγράμματα άσκησης ασθενών με νόσο Alzheimer. Προϋποθέσεις συμμετοχής. Επιλογή ασκήσεων.  
Καρδιακές παθήσεις. Προγράμματα άσκησης ατόμων με καρδιολογικά προβλήματα.  
Σακχαρώδης διαβήτης, προβλήματα χοληστερόλης, παχυσαρκία και άσκηση.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Τελικές εξετάσεις	30%
Πρακτική εξάσκηση	40%
Εργασία	20%
Συμμετοχή στην τάξη	10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

DePauw, K.P., & Gavron, S.J.(1995). Disability and sport. Champaign, IL: Human Kinetics.  
Horvat, M. (1990). Physical education and sport for exceptional students. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.  
Latimer, A.E., Martin Ginis, K.,A., & Craven B.C. (2004). Psychosocial predictors and exercise intentions and behavior among individuals with spinal cord injury. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21, 71-85.  
Lieberman, L.J., & Cowart, J.F. (1996). Games for people with sensory impairments. Champaign, IL: Human Kinetics.  
Maher E.J., Kinne, S., & Patrick D.L. (1999). 'Finding a good thing': the use of quantitative and qualitative methods to evaluate an exercise class and promote exercise for adults with mobility impairments. *Disability and rehabilitation*, 21, 438-447.

## Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί II

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ΚΕ0902	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 3 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Δήμας Ιωάννης
Βαθμίδα	Ε.Ε.ΔΙ.Π.
Γραφείο	6
τηλ. / e-mail	24310 47060 / jdimas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Κώτης Ιωάννης - Πολυμενοπούλου Κατερίνα

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Εισαγωγή στην παιδαγωγική και επιστημονική κατάρτιση του φοιτητή. Η χορευτική του ικανότητα ως ένα από τα βασικότερα στοιχεία της δουλειάς του, πρακτικές εφαρμογές.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Προσέγγιση του χορού ερευνητικά-επιστημονικά, ξεκινώντας από την παραδοχή ότι δεν πρόκειται για μια μνημονική στείρα διαδικασία βημάτων και κινήσεων. Επιτόπια καταγραφή - έρευνα. Μουσικολογική ανάλυση των ρυθμών και του δημοτικού τραγουδιού. Διδασκαλία 45-50 χορών από συγκεκριμένες πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού II. Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία - Μορφολογία και πλήρη ρυθμοκινητική ανάλυση των διδασκομένων χορών, σε εξειδικευμένη αριθμητική και λεκτική μετρική II. Μέθοδοι πρακτικής άσκησης για χορευτική ευχέρεια. Σεμιναριακά μαθήματα χορών από επισκέπτες εισηγητές I. Εκπαιδευτικές εκδρομές με σκοπό την επιτόπια έρευνα και 'συμμετοχική' παρακολούθηση λαϊκών δρώμενων I.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 35% και θεωρία 35%)  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Αυδίκος, Ε., Λουντζάκη, Ρ., Παπακώστας, Χ. (2004). Χορευτικά ετερόκλητα.  
Μαυροβουνιώτης, Φ., Αργυριάδου, Ε. (1999). Οδηγίες έρευνας για την καταγραφή του παραδοσιακού χορού' στο: Η Διαχρονική εξέλιξη του παραδοσιακού χορού στη Ελλάδα. Πρακτικά 1<sup>ου</sup> Πανελληνίου συνεδρίου ΤΕΦΑΑ Σερρών και Δήμος Σερρών: 39-47.  
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.

# Ζ' ΕΞΑΜΗΝΟ



### Πρακτική άσκηση στα σχολεία

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK1050	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Διδασκαλία μαθημάτων σε σχολεία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Παπαϊωάννου Αθανάσιος
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	1
τηλ. / e-mail	24310 47012 / sakispap@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Διγγελίδης Νικόλαος, Χασάνδρα Μαρία

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει τη δυνατότητα ανάπτυξης δεξιοτήτων για διδασκαλία στους φοιτητές προκειμένου να εφαρμόσουν στη σχολική πράξη, και σε πραγματικές συνθήκες, τις σύγχρονες αρχές της παιδαγωγικής και των αθλητικών επιστημών.

#### Περιεχόμενο μαθήματος

Διδασκαλία σε διάφορες ηλικίες και τάξεις της Πρωτοβάθμιας ή Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.  
Ανάπτυξη της ικανότητας εξατομίκευσης του μαθήματος.  
Χρήση του φάσματος των μεθόδων διδασκαλίας.  
Αξιολόγηση της μάθησης (τεστ και μετρήσεις).

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Αξιολόγηση διδασκαλίας 50%, Ντοσιέ φοιτητή με προγραμματισμό, σχέδια μαθημάτων, κάρτες μαθητών κλπ 50%.

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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

## Διδασκαλία Δεξιοτήτων Ζωής στην Εκπαίδευση

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK1020	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Διαλέξεις & Σεμινάρια
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Μάριος Γούδας
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	16
τηλ. / e-mail	24310 47045 / mgoudas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Κοσμίδου Ευδοξία - Κολοβελώνης Αθανάσιος

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Να κατανοήσουν οι φοιτητές τι είναι οι δεξιότητες ζωής και πως μπορούν να ενταχθούν στην εκπαίδευση και τη φυσική αγωγή, να ασχοληθούν, διαμέσου της βιωματικής προσέγγισης, με ορισμένες δεξιότητες ζωής και να αποκτήσουν τις γνώσεις και τις εμπειρίες για να μπορούν να εφαρμόζουν προγράμματα διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στις δεξιότητες ζωής.  
Δεξιότητες ζωής και καθηγητής φυσικής αγωγής.  
Η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής. Αποτελέσματα εφαρμογής προγραμμάτων δεξιοτήτων ζωής.  
Καθορισμός προσωπικών στόχων, χαρακτηριστικά στόχων, κατάκτηση στόχων.  
Θετική σκέψη και αυτοομιλία.  
Επίλυση προβλημάτων. Αναγνώριση και παράκαμψη εμποδίων. Αναζητώντας βοήθεια από τους άλλους.  
Αυτοπεποίθηση και κουράγιο. Αυτοεκτίμηση.  
Αποφυγή διαπληκτισμών. Υπευθυνότητα και σωστές επιλογές.  
Δεξιότητες μάθησης.  
Διαχείριση συναισθημάτων, η διαφορετικότητα των ατόμων, ο σεβασμός προς τους άλλους.  
Οι διαπροσωπικές σχέσεις, οι σχέσεις των παιδιών με τους γονείς.  
Δεξιότητες ζωής και θετικές συμπεριφορές υγείας.  
Πρακτική άσκηση πάνω στο σχεδιασμό προγραμμάτων δεξιοτήτων ζωής στην εκπαίδευση: πρωτοβάθμια, δευτεροβάθμια, τριτοβάθμια.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Παρουσίαση μιας εργασίας: 30%  
Γραπτή εργασία 1: εφαρμογής εγχειριδίου διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής: 20%  
Γραπτή εργασία 2: Διδασκαλία δεξιοτήτων μάθησης σε δύο πρωτοετείς φοιτητές: 30%  
Παρουσίες-συμμετοχή: 20%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Εγχειρίδιο Δεξιότητες Ζωής (2005). ΤΕΦΑΑ ΠΘ.  
Εγχειρίδιο Δεξιότητες Μάθησης (2005). ΤΕΦΑΑ ΠΘ.  
Danish, S. J., & Nellen, C. V. (1997). New roles for sport psychologists: Teaching life skills through sport to at-risk youth. *Quest*, 49, 100-113.  
Danish, S. J., Nellen, C. V., & Owens, S. S. (1996). Teaching life skills through sport: Community-based programs for adolescents. In J. L. Van Raalte, & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 205-223). Washington, DC: American Psychological Association.



## Χορευτική Αγωγή Παραδοσιακού Χορού

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0935	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Δήμας Ιωάννης
Βαθμίδα	Ε.Ε.ΔΙ.Π.
Γραφείο	6
τηλ. / e-mail	24310 47005 / jdimas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Κώτης Ιωάννης

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Να καταστήσει τον φοιτητή γνώστη των ιδιομορφιών και προβλημάτων που πρόκειται να αντιμετωπίσει κατά την μύηση των μικρών παιδιών στον ρυθμό και κατ' επέκταση στο χορό, με σκοπό να τον καταστήσει αποτελεσματικό ως διδάσκοντα. Επίσης δημιουργία πολιτιστικών δραστηριοτήτων με βάση τον παραδοσιακό χορό, το δημοτικό τραγούδι και τον λαϊκό πολιτισμό γενικότερα.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στην παιδαγωγική προσέγγιση. Ο ρυθμός και το παιχνίδι στη παιδική ηλικία. Η μύηση στο ρυθμό. Χορευτικό αλφάβητο-Κινητικό ασκησιολόγιο (ισόχρονη-ανισόχρονη κινητική προσαρμογή). Ρυθμική προσαρμογή-Ρυθμική ακρίβεια. Δραματοποίηση τραγουδιών-Αναπαράσταση δρώμενων. Ενεργή φυσική παρουσία των φοιτητών στο μάθημα, με στόχο να καλλιεργήσουν από μόνοι τους ένα βαθύτερο ενδιαφέρον για το γνωστικό αντικείμενο του μαθήματος, πέρα από τα διδασκόμενα. Οργάνωση δύο διδασκαλιών σε γραπτές εργασίες. Διδακτικές εφαρμογές των φοιτητών σε άλλους φοιτητές. Διδακτικές εφαρμογές των φοιτητών σε παιδικές ομάδες. Συζήτηση. Εναλλακτικές στρατηγικές διδασκαλίας.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 35% και θεωρία 35%)  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Δήμας, Γ., Ιακωβάκη, Δ. (2003). 'Εν αρχή είν ο ρυθμός' Ρυθμική και χορευτική αγωγή του παραδοσιακού χορού στην νηπιακή και παιδική ηλικία. Τρίκαλα.

## Άσκηση και Αγωγή Υγείας

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0942	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Θεοδωράκης Ιωάννης
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	12
τηλ. / e-mail	24310 47001 / theodorakis@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Να αποσαφηνιστούν οι όροι 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 βιοματικών προγραμμάτων αγωγής υγείας στα σχολεία.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Θεωρίες σχετικές με άσκηση και αγωγή υγείας, τρόποι υιοθέτησης θετικών στάσεων προς τη φυσική δραστηριότητα και της πρόληψης ανθυγιεινών συμπεριφορών. Βιοματικός τρόπος προσέγγισης θεμάτων αγωγής υγείας. Σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας, προγράμματα παρέμβασης για κάπνισμα, στρες, διατροφή, κλπ.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εργασία ατομική ή ομαδική	50%
Εξετάσεις	40%
Συμμετοχή στο μάθημα	10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2006). Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Θεσσαλονίκη. Εκδ. Χριστοδουλίδη.  
Θεοδωράκης, Γ., Τζιαμούρας, Α., Νάτσης, Π., & Κοσμίδου, Ε. (2006). Φυσική Αγωγή για το Γυμνάσιο. ΟΕΔΒ, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Αθήνα.

## Αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0943	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Διαλέξεις, συζήτηση, εργασίες
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Διγγελίδης Νικόλαος
Βαθμίδα	Επικούρος Καθηγητής
Γραφείο	2
τηλ. / e-mail	24310 47052 / nikdig@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Δρ. Γραμματικόπουλος Βασίλειος

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Η κατανόηση των σύγχρονων τάσεων αξιολόγησης στην εκπαίδευση και η απόκτηση γνώσεων για αποτελεσματική σχεδίαση και εφαρμογή διαδικασιών αξιολόγησης στη φυσική αγωγή.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Γενικά περί αξιολόγησης.  
Αξιολόγηση και εκπαίδευση  
Θεωρητικό υπόβαθρο της αξιολόγησης.  
Σύγχρονα μοντέλα αξιολόγησης και εφαρμογές.  
Η αξιολόγηση στη φυσική αγωγή.  
Η αξιολόγηση του μαθητή.  
Τάσεις και προβληματισμοί στην αξιολόγηση του μαθητή.  
Η βαθμολόγηση του μαθητή.  
Τάσεις και προβληματισμοί στη βαθμολόγηση του μαθητή.  
Η αξιολόγηση του μαθητή στη φυσική αγωγή.  
Η βαθμολόγηση του μαθητή στη φυσική αγωγή.  
Η αξιολόγηση των εκπαιδευτικών.  
Ανακεφαλαίωση-Παρουσιάσεις εργασιών.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

2 περιληπτικά τεστ ανά εξάμηνο, μετά από προειδοποίηση ή Τελικές Εξετάσεις 30%, Μια σύντομη διδασκαλία ανά εξάμηνο ή μια παρουσίαση άρθρου ή εργασίας 30%, 1 γραπτή εργασία ανά εξάμηνο συνολικού όγκου μέχρι 10 σελίδων 30%, Ποσοστό παρουσιών 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Δημητρόπουλος, Ε. (1998). Εκπαιδευτική αξιολόγηση: Η αξιολόγηση του μαθητή. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.  
Hopple C.J. (1995). Teaching for outcomes in elementary physical education: A guide for curriculum and assessment. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.  
Schiemer S., Schiemer S. (1999). Assessment strategies for elementary physical education. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

### Σχολική Φυσική Αγωγή III

<b>Κωδ. μαθήματος</b> KE 1303	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χασάνδρα Μαρία
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	26
τηλ. / e-mail	24310 47044 / mxasad@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Να γνωρίσουν οι φοιτητές τα κυριότερα μοντέλα διδασκαλίας της φυσικής αγωγής και να εξοικειωθούν με τον σχεδιασμό και εφαρμογή διδακτικών πλάνων ανάλογα με το μοντέλο σε μαθητές όλων των εκπαιδευτικών βαθμίδων.
--

#### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή. Μοντέλα διδασκαλίας φυσικής αγωγής. Μοντέλο ελληνικής φυσικής αγωγής. Μοντέλο άσκηση και υγεία. Σχεδιασμός και εφαρμογή μαθημάτων σύμφωνα με το μοντέλο άσκησης και υγείας. Μοντέλα ηθικής - κοινωνικής ανάπτυξης. Σχεδιασμός και εφαρμογή μαθημάτων σύμφωνα με τα μοντέλα ηθικής και κοινωνικής ανάπτυξης. Μοντέλο αθλητικής εκπαίδευσης. Σχεδιασμός και εφαρμογή μαθημάτων σύμφωνα με το μοντέλο αθλητικής εκπαίδευσης. Μοντέλο διδασκαλίας με έμφαση στην κατανόηση των παιχνιδιών/σπορ. Σχεδιασμός και εφαρμογή μαθημάτων σύμφωνα με το μοντέλο κατανόησης των παιχνιδιών/σπορ. Συγκρίσεις εφαρμογών των μαθημάτων.
--

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 30% Αναφορά πρακτικής και συνεχής παρακολούθηση 30% Εργασία 30% (5 σελίδες) Συμμετοχή 10%
--

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος. Melograno, V. (1996). Designing the physical education curriculum. Champaign, ILL: Human Kinetics. Kagan, S. (1994). Cooperative learning. San Clemente, Calif.: Kagan Cooperative Learning. Laker, A. (2000). Beyond the boundaries of physical education: Educating young people for citizenship and social responsibility. London: Routledge. Siedentop, D. (1991). Developing teaching skills in physical education. Mountain View, Ca: Mayfield. Lickona, T. (1992). <i>Educating for character</i> . (New York: Bantam Books). Κιουμουρτζόγλου, Ε. & Γούδας, Μ. (2003). Το μάσκετ πέρα από τα βασικά και τα συστήματα. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
---

### Ειδική Φυσική Αγωγή III

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ΚΕ1203	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κοκαρίδας Δημήτριος
Βαθμίδα	Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π
Γραφείο	Ε.Ε.ΔΙ.Π
τηλ. / e-mail	24310 47008 / dkokar@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Οι σκοποί του μαθήματος είναι: Να παρέχει την θεωρητική βάση των αναπηριών που αναφέρονται στο περιεχόμενο μαθήματος αυτού του εξαμήνου. Να διδάξει στους φοιτητές τον τρόπο να διαμορφώνουν και να εφαρμόζουν ένα εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα (ΕΕΠ) για κάθε είδους αναπηρία που περιλαμβάνεται στο περιεχόμενο μαθήματος αυτού του εξαμήνου, ακολουθώντας ολιστική προσέγγιση αξιολόγησης του παρόντος επιπέδου απόδοσης κάθε ατόμου με αναπηρία, ακόλουθη εφαρμογή του προγράμματος φυσικής αγωγής και τελική αξιολόγηση του προγράμματος - καθορισμό των επόμενων στόχων. Να βοηθήσει τους φοιτητές να αποκτήσουν εμπειρία με άτομα με διάφορες αναπηρίες μέσα από την πρακτική τους άσκηση σε ειδικά σχολεία, συλλόγους και ομάδες ΑΜΕΑ.
---

#### Περιεχόμενο μαθήματος

Ορισμός και σκοποί της προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής. Περιπτώσεις αναπηριών και ταξινόμηση. Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (ΕΕΠ). Δομή και αρχές του ΕΕΠ. Σκοπός και στόχοι. Ολιστική προσέγγιση αξιολόγησης. Ενσωμάτωση. Έννοια και σημασία, στρατηγικές. Νευρικό σύστημα. Νευρολογική βάση της κινητικής απόδοσης. Ψυχοκινητική ανάπτυξη. Μαθησιακές δυσκολίες. Εντοπισμός. Ελαφρά νευρολογικά σημεία. Χαρακτηριστικά ανώριμης κίνησης. Σύνδρομο μειωμένης προσοχής και αδεξιότητας. Προσαρμογές άσκησης. Διαταραχές ομιλίας. Αιτιολογία, χαρακτηριστικά. Στρατηγικές διδασκαλίας και προσαρμογές. Διαταραχές συμπεριφοράς. Εντοπισμός μαθητών με αντικοινωνική ή νευρωτική συμπεριφορά. Τεχνικές διδασκαλίας και προσαρμογές άσκησης. Διαταραχές όρασης. Αίτια και χαρακτηριστικά, συμπτώματα. Το πρόγραμμα φυσικής αγωγής. Προσαρμογές, τροποποιήσεις και τεχνικές ενσωμάτωσης. Διαταραχές ακοής. Αίτια και χαρακτηριστικά, συμπτώματα. Προσαρμογές και τροποποιήσεις μαθήματος. Νοημοσύνη. Διαβαθμίσεις νοημοσύνης. Μέτρηση δείκτη νοημοσύνης.
--

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Τελικές εξετάσεις	30%
Πρακτική εξάσκηση	40%
Εργασία	20%
Συμμετοχή στην τάξη	10%

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, Ν. (2004). Ειδική αγωγή: αναπτυξιακές διαταραχές και χρόνιες μειονεξίες. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.
Κοκαρίδας, Δ. (2004). Φυσική αγωγή για μαθητές με ειδικές ανάγκες σε κανονικά σχολεία. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
Gallahue, L.D. (2002). Developmental physical education for today's children. (Greek Edition). Thessaloniki: University Studio Press.
Lieberman, L.J., & Houston-Wilson, C. (2002). Strategies for inclusion: a handbook for physical educators. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
Sherrill, C. (2004). Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan (6 <sup>th</sup> ed). Dubuque, IA: Brown & Benchmark.

### Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί III

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ΚΕ0903	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Δήμας Ιωάννης
Βαθμίδα	Ε.Ε.ΔΙ.Π.
Γραφείο	6
τηλ. / e-mail	24310 47060 / jdimas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Κώτης Ιωάννης - Πολυμενοπούλου Κατερίνα

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο φοιτητής στη διαδικασία του ειδικευμένου χοροδιδασκάλου. Ο ρόλος του, ως παιδαγωγός χορού. Ο ρόλος του, ως φορέας πολιτισμού και αξιών του ελληνισμού, δια μέσου του χορού.

#### Περιεχόμενο μαθήματος

Χορός, ταυτότητες και 'εθνοτικές'-πολιτισμικές ομάδες. Παρουσίαση ερευνητικών εργασιών. Ρυθμολογία παραδοσιακού τραγουδιού - Ρυθμολογία παραδοσιακού χορού - Συγκερασμός, πρακτικές εφαρμογές. Ο χορός ως μέσο αναγνώρισης και άθλησης. Στοιχεία χοροθεραπείας. Διδασκαλία 45-50 χορών από συγκεκριμένες πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού III. Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία - Μορφολογία και πλήρη ρυθμοκινητική ανάλυση των διδασκόμενων χορών. Οργανόγραμμα πλάνου διδασκαλίας χορών σε: ετήσια-μηνιαία-εβδομαδιαία-ημερήσια βάση. Σεμιναριακά μαθήματα χορών από επισκέπτες εισηγητές II. Εκπαιδευτικές εκδρομές με σκοπό την επιτόπια έρευνα και 'συμμετοχική' παρακολούθηση λαϊκών δρώμενων II.

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 35% και θεωρία 35%)  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Δήμας, Η. (1988). Η χορευτική παράδοση της Ηπείρου.  
Λουκάτος, Δ. (1960). Ο χορός στη Λαογραφία μας. Νέα Εστία(67),45-50,111-117.  
Νιτσιάκος, Β. (1994). Χορός και συμβολική έκφραση της κοινότητας. Το παράδειγμα του χορού στο Κίνικ' Περιβόλι Γρεβενών. Χορός και Κοινωνία: Πνευματικό κέντρο Δήμου Κόνιτσας: 33-54.

# Η' ΕΞΑΜΗΝΟ



## Πρακτική Άσκηση Ειδικοτήτων

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK1010	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη
<b>Ωρες / εβδομάδα:</b> 2	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 52	<b>Προσ απαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Υπεύθυνοι Ειδικοτήτων
Βαθμίδα	
Γραφείο	
τηλ. / e-mail	
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Η πρακτική άσκηση στοχεύει στην πρακτική εφαρμογή των γνώσεων που κάθε φοιτητής λαμβάνει στα πλαίσια της εκάστοτε ειδικότητας, στην απόκτηση εμπειρίας και στη σύνδεση του κάθε φοιτητή/τριας με την αγορά εργασίας.

### Περιεχόμενο μαθήματος

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 πρωτοκόλλου συνεργασίας του Τμήματος με τον αντίστοιχο φορέα καθώς και 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 25 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 προσκομίστηκαν.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Η αξιολόγηση γίνεται από τον καθηγητή/τρια της εκάστοτε ειδικότητας λαμβάνοντας υπόψη:

Την έκθεση αποτίμησης πρακτικής άσκησης συμπληρωμένη και υπογεγραμμένη από τον/την φοιτητή/τρια όπου περιγράφει σε πέντε σελίδες αυτά που έκανε κατά τη διάρκεια της πρακτικής του/της.

Το φύλλο αξιολόγησης της προόδου του φοιτητή/τριας συμπληρωμένο και υπογεγραμμένο από την επιχείρηση.

Τις πληροφορίες που προέκυψαν από την τακτική επικοινωνία του καθηγητή/τριας της ειδικότητας με τον αντίστοιχο φορέα.

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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



## Σχεδιασμός, Εφαρμογή & Αξιολόγηση Προγραμμάτων Φ. Α.

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK1021	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 5	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 125	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Διαλέξεις, σχέδια εργασίας, συζήτηση, εργασίες
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 4	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 52	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Διγγελίδης Νικόλαος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	2
τηλ. / e-mail	24310 47052 / nikdig@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Με το τέλος των μαθημάτων, των σεμιναρίων και των εργασιών, οι φοιτητές/τριες:  
Να έχουν κατανοήσει το ρόλο του «σχεδιαστή» αναλυτικών προγραμμάτων φυσικής αγωγής.  
Να μπορούν να αναπτύξουν την διαδικασία σχεδιασμού αναλυτικών προγραμμάτων.  
Να έχουν αναπτύξει τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων που αφορούν το σχεδιασμό ενός αναλυτικού προγράμματος.  
Να γνωρίζουν τους τρόπους διάρθρωσης ενός αναλυτικού προγράμματος.  
Να είναι σε θέση να συζητήσουν κριτικά τα διάφορα μοντέλα ΦΑ.  
Να είναι σε θέση να σχεδιάσουν προγράμματα διδασκαλίας με βάση τα μοντέλα αυτά.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Βάσεις σχεδιασμού αναλυτικών προγραμμάτων.  
Αξίες και φιλοσοφικός προσανατολισμός αναλυτικών προγραμμάτων.  
Τεχνοκρατική ιδεολογία και φυσική αγωγή.  
Η έμφαση στην προσωπική πρόοδο.  
Μοντέλα αναλυτικών προγραμμάτων φυσικής αγωγής.  
Τα ελληνικά αναλυτικά προγράμματα φυσικής αγωγής και η δια βίου άσκηση για την υγεία.  
Οργανωτικά κέντρα και διάρθρωση αναλυτικών προγραμμάτων.  
Εναλλακτικά οργανωτικά κέντρα.  
Καθορίζοντας στόχους περιεχομένου.  
Αναλύοντας τις ανάγκες και τις δυνατότητες των μαθητών.  
Καθορίζοντας προσδοκώμενα αποτελέσματα.  
Η αξιολόγηση του αναλυτικού προγράμματος.  
Η διαδικασία της αλλαγής των εκπαιδευτικών προγραμμάτων.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

2 περιληπτικά τεστ ανά εξάμηνο, ή Τελικές Εξετάσεις 30%, Μια σύντομη διδασκαλία ανά εξάμηνο ή μια παρουσίαση άρθρου ή εργασίας 30%, 1 γραπτή εργασία ανά εξάμηνο συνολικού όγκου μέχρι 20 σελίδων 30%, Ποσοστό παρουσιών 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Διγγελίδης Ν. (2007). Σχεδιασμός, εφαρμογή κι αξιολόγηση προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας: Πανεπιστημιακές Σημειώσεις.  
Melograno V.J. (1997). Designing the physical education curriculum. Champaign, IL: Human Kinetics.  
National Association for Sport and Physical Education (1992). Outcomes of quality physical education programs. Reston, VA: AAHPERD.

## Αναπτυξιακή Ψυχολογία

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0939	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Διαλέξεις & Σεμινάρια
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Μάριος Γούδας
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	16
τηλ. / e-mail	24310 47045 / mgoudas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να είναι σε θέση: να συζητήσουν κριτικά βασικές θεωρίες της ανθρώπινης ανάπτυξης και να κατανοήσουν τις βασικές διαδικασίες και τους μηχανισμούς της ανθρώπινης ανάπτυξης.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στην αναπτυξιακή ψυχολογία.  
Η θεωρία του Piaget για τη γνωστική ανάπτυξη - I.  
Η θεωρία του Piaget για τη γνωστική ανάπτυξη - II.  
Η ανάπτυξη των γνωστικών λειτουργιών.  
Η ανάπτυξη της γλώσσας.  
Η ανάπτυξη των μεταγνωστικών λειτουργιών.  
Η φύση και η ανάπτυξη της νοημοσύνης.  
Η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης.  
Η ανάπτυξη της αυτοαντίληψης.  
Ο ρόλος της οικογένειας στην ανάπτυξη του παιδιού.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 50%  
Εργασίες 50% (5)

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Cole, M., & Cole, S.R. (2001). Η ανάπτυξη των παιδιών - Τόμος Α. Αθήνα: Τυπωθήτω.  
Cole, M., & Cole, S.R. (2001). Η ανάπτυξη των παιδιών - Τόμος Β. Αθήνα: Τυπωθήτω.

## Αθλητικές Δοκιμασίες στο Σχολείο

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0948	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 4	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 100	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία & Πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αθανάσιος Τσιόκανος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	8
τηλ. / e-mail	24310 47053 / atsiokan@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Νικόλαος Τσιγγίλης

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με διάφορες κινητικές δοκιμασίες που μπορούν να χρησιμοποιήσουν στο χώρο του σχολείου. Έμφαση δίνεται: α) στην κατανόηση των κριτηρίων για την επιλογή της κατάλληλης δοκιμασίας, β) στην υψηλή τυποποίηση και εφαρμογή της κάθε δοκιμασίας και γ) στην εξαγωγή και ερμηνεία των αποτελεσμάτων των δοκιμασιών.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στις μετρήσεις και την αξιολόγηση.  
Κριτήρια για την επιλογή μιας δοκιμασίας.  
Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά και σύσταση σώματος.  
Δοκιμασίες μυϊκής δύναμης και αντοχής.  
Δοκιμασίες καρδιοαναπνευστικής αντοχής.  
Δοκιμασίες μυϊκής ισχύος.  
Δοκιμασίες ευκαμψίας.  
Αξιολόγηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων.  
Δοκιμασίες για τον εντοπισμό παιδιών με κινητικές δυσκολίες (το ABC checklist).  
Περιγραφή και παρουσίαση δεδομένων.  
Ανάλυση δεδομένων και κατασκευή νορμών.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

1<sup>η</sup> Γραπτή εργασία 30%  
2<sup>η</sup> Γραπτή εργασία 50%  
Συμμετοχή 20%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Καμπίτσης, Χ. (1990). Αθλητικές μετρήσεις: δέσμες αξιολόγησης φυσικής κατάστασης - τεχνικά τεστ - τεστ αξιολόγησης φυσικών ικανοτήτων. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.  
Συμβούλιο της Ευρώπης (1992). Ευρωτέστ = Eurofit: για την αξιολόγηση φυσικής κατάστασης. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.  
James R. Morrow et al. (2005). Measurement and evaluation in human performance (3<sup>rd</sup> ed.). Champaign, Ill: Human Kinetics.

## Το Δημιουργικό Παιχνίδι

<b>Κωδ. μαθήματος</b> MK0941	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 3	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 75	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Κατεύθυνσης
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Διαλέξεις, πρακτική άσκηση, εργασίες
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Διγγελίδης Νικόλαος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	2
τηλ. / e-mail	24310 47052 / nikdig@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Δρ. Νάτσης Πέτρος

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Η κατανόηση της σημασίας του παιχνιδιού ως περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής.  
Η γνωριμία και χρησιμοποίηση των σύγχρονων τάσεων στη διδασκαλία των παιχνιδιών στη Φυσική Αγωγή.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Το παιχνίδι και η αξία του στη Φυσική αγωγή.  
Ιστορική Ανασκόπηση, Διάκριση Όρων στα Παιχνίδια.  
Ενσωμάτωση των Παιχνιδιών στο Μάθημα της Φυσικής Αγωγής.  
Ψυχοκινητικές Διαστάσεις των Παιχνιδιών.  
Προετοιμασία για το μάθημα στα παιχνίδια: Εξοπλισμός-Υλικά-Χρησιμοποίηση χώρων.  
Οι δεξιότητες στα παιχνίδια: Στάδια στη διδασκαλία των παιχνιδιών.  
Δεξιότητες εξοικείωσης – Εισαγωγικά παιχνίδια.  
Ταξινόμηση Παιχνιδιών: Στρατηγικές ανά κατηγορία.  
Σχεδιασμός και Διδασκαλία.  
Η διδασκαλία παιχνιδιών με δίχτυ.  
Η διδασκαλία παιχνιδιών παραβίασης-εισβολής.  
Η Διδασκαλία Παιχνιδιών για Κατανόηση στη Φυσική Αγωγή.  
Εφαρμογή της Τακτικής Προσέγγισης στη Διδασκαλία των Παιχνιδιών.  
Η Αξιολόγηση στη Διδασκαλία Παιχνιδιών για Κατανόηση.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

2 περιληπτικά τεστ ανά εξάμηνο, μετά από προειδοποίηση ή Τελικές Εξετάσεις 30%, Μια σύντομη διδασκαλία ανά εξάμηνο ή μια παρουσίαση άρθρου ή εργασίας 30%, 1 γραπτή εργασία ανά εξάμηνο συνολικού όγκου μέχρι 10 σελίδων 30%, Ποσοστό παρουσιών 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Belka D.E. (1994). Teaching children games: Becoming a master teacher. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.  
Διγγελίδης Ν. & Νάτσης Π. (2003). Διδάσκοντας Παιχνίδια. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας: Πανεπιστημιακές Σημειώσεις.

## Σχολική Φυσική Αγωγή IV

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ΚΕΙ1304	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χασάνδρα Μαρία
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	26
τηλ. / e-mail	24310 47044 / mxasad@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Οι στόχοι του μαθήματος είναι: να γνωρίσουν οι φοιτητές τα περιεχόμενα του Ελληνικού αναλυτικού προγράμματος και των βιβλίων φυσικής αγωγής καθηγητή και μαθητή ανά βαθμίδα εκπαίδευσης, ειδικά θέματα που αφορούν στον εκπαιδευτικό και την αποτελεσματικότερη λειτουργία του μέσα στο Ελληνικό σχολείο.
---

### Περιεχόμενο μαθήματος

Ελληνικό αναλυτικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής. Τα βιβλία φυσικής αγωγής καθηγητή και μαθητή ανά βαθμίδα εκπαίδευσης: παρουσίαση, εφαρμογή και κριτική. Ανησυχίες εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής. Διαφορές άπειρων - έμπειρων εκπαιδευτικών. Συνεχής εκπαίδευση - ενημέρωση εκπαιδευτικών. Συστήματα παρατήρησης διδασκαλίας. Αξιολόγηση εκπαιδευτικού. Εφαρμογές της τεχνολογίας στη φυσική αγωγή. Σύγκριση ρόλων προπονητή - εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής. Αρχεία - Φάκελος εκπαιδευτικού - φάκελος μαθητή. Προσανατολισμοί αξιών εκπαιδευτικών. Εκπαιδευτικός - ερευνητής.
---

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 30% Αναφορά πρακτικής και συνεχής παρακολούθηση 30% Εργασία 30% (5 σελίδες) Συμμετοχή 10%
--

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος. Ο.Ε.Δ.Β. Βιβλία Φυσικής Αγωγής μαθητή και καθηγητή Δημοτικού και Γυμνασίου.
--

## Ειδική Φυσική Αγωγή IV

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ΚΕ1204	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κοκαρίδας Δημήτριος
Βαθμίδα	Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π
Γραφείο	Ε.Ε.ΔΙ.Π
τηλ. / e-mail	24310 47008 / dkkar@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Οι σκοποί του μαθήματος είναι: Να παρέχει την θεωρητική βάση των αναπηριών που αναφέρονται στο περιεχόμενο μαθήματος αυτού του εξαμήνου. Να διδάξει στους φοιτητές τον τρόπο να διαμορφώνουν και να εφαρμόζουν ένα εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα (ΕΕΠ) για κάθε είδους αναπηρία που περιλαμβάνεται στο περιεχόμενο μαθήματος αυτού του εξαμήνου, ακολουθώντας ολιστική προσέγγιση αξιολόγησης του παρόντος επιπέδου απόδοσης κάθε ατόμου με αναπηρία, ακόλουθη εφαρμογή του προγράμματος φυσικής αγωγής και τελική αξιολόγηση του προγράμματος - καθορισμό των επόμενων στόχων. Να βοηθήσει τους φοιτητές να αποκτήσουν εμπειρία με άτομα με διάφορες αναπηρίες μέσα από την πρακτική τους άσκηση σε ειδικά σχολεία, συλλόγους και ομάδες ΑΜΕΑ.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Νοητική υστέρηση. Ορισμός, αιτιολογία, χαρακτηριστικά. Σύνδρομο Down. Διαφορές μεταξύ ατόμων με νοητική υστέρηση με και χωρίς SD. Προγραμματισμός, προσαρμογές. Special Olympics.  
Νοητική υπεροχή. Χαρακτηριστικά των χαρισματικών παιδιών, εντοπισμός. Στρατηγικές διδασκαλίας.  
Οργανικά νοσήματα: άσθμα, διαβήτης, καρδιακές παθήσεις, παχυσαρκία επιληψία, ρευματοειδής αρθρίτιδα, αναιμία. Προσαρμογές άσκησης. Κυστική ίνωση.  
Σοβαρές ψυχικές διαταραχές, αυτισμός. Σύνδρομο Asperger. Προσαρμογές για μαθητές με αυτισμό.  
Εγκεφαλική παράλυση. Είδη, χαρακτηριστικά και κατηγοριοποίηση στον αθλητισμό. Προσαρμογές.  
Άλλες κινητικές διαταραχές. Ακρωτηριασμοί, μυϊκή δυστροφία, σκλήρυνση κατά πλάκας, σύνδρομο Guillain-Barrett, αταξία Friedrich. Αρχές φυσικής αγωγής για περιπτώσεις «μυϊκών αδυναμιών».  
Εικόνα, στάση σώματος και μυϊκή ανισορροπία. Αξιολόγηση.  
Τραυματισμοί σπονδυλικής στήλης, μυελοκλήλη, πολιομυελίτιδα. Προσαρμογές άσκησης.  
Αθλήματα με αμαξίδιο. Εξοπλισμός. Ο αθλητής και το αμαξίδιο. Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο.  
Παραολυμπιακοί αγώνες. Αθλητές, αθλήματα, κατηγοριοποίηση και κανονισμοί.  
Η κολύμβηση για άτομα με αναπηρίες. Η μέθοδος Halliwick.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Τελικές εξετάσεις	30%
Πρακτική εξάσκηση	40%
Εργασία	20%
Συμμετοχή στην τάξη	10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Κοκαρίδας, Δ. (2003). Η κολύμβηση για άτομα με ειδικές ανάγκες. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
Κοκαρίδας, Δ., & Πέρκος, Σ. (2005). Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
Davis, K. (1990). Adapted physical education for children with autism. Champaign, IL.: Charles C. Thomas Publisher.
Lepore, M., Gayle, W., & Stevens, S. (1998). Adapted Aquatics Programming- A Professional Guide. Champaign, IL: Human Kinetics.
Shephard, R.J. (1990). Fitness in special populations. Champaign, IL: Human Kinetics.

## Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί IV

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ΚΕ0904	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 10	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 250	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Ειδικότητας
<b>Έτος διδασκαλίας</b> 4 <sup>ο</sup>	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 6	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 78	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Δήμας Ιωάννης
Βαθμίδα	Ε.Ε.ΔΙ.Π.
Γραφείο	6
τηλ. / e-mail	24310 47060 / jdimas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Κώτης Ιωάννης - Πολυμενοπούλου Κατερίνα

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Η μετάβαση από τη φοιτητική ιδιότητα στον παιδαγωγό-επιστήμονα-ερευνητή. Συνειδητοποίηση της ευθύνης του, ως φορέας διαμόρφωσης και διαχείρισης πολιτισμού.
--

### Περιεχόμενο μαθήματος

Η διδακτική του χορού σε όλες τις ηλικίες. Πρακτικές εφαρμογές σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης και σε άτομα τρίτης ηλικίας. Διδασκαλία 20-25 διαφορετικών χορών από συγκεκριμένες πολιτισμικές κοινότητες του ελλητισμού IV. Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία - Μορφολογία και πλήρη ρυθμοκινητική ανάλυση των διδασκομένων χορών. Οργάνωση και διοίκηση χορευτικών ομάδων - Πολιτιστικών εκδηλώσεων. Ατομική τακτική χορευτών - Τακτική παραστάσεων - Σκηνική παρουσίαση. Ο ειδικευμένος καθηγητής Φ.Α.-παιδαγωγός χορού στην αγορά εργασίας σήμερα.
---

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 35% και θεωρία 35%) Εργασίες 20% (2 εργασίες) Συμμετοχή 10%
--

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος. Αλεξιάκης, Ε. (1992). Χορός, εθνοτικές ομάδες και συμβολική συγκρότηση της κοινότητας στο Πωγόνι της Ηπείρου. Μελέτη μια περίπτωσης. Εθνογραφικά (8): 11-16. Τυροβολά Βάσω 1999. Τα Ελληνικά χορευτικά σχήματα. Από τη μυθολογία στον συμβολισμό. Μανδραγόρας (22-23). Royce, A.P. (1977). The Anthropology of Dance, Bloomington: University of Indiana Press. Selma Jeanne Cohen editor 1998, International Encyclopaedia of Dance project of dance perspectives. Oxford and New York: Oxford University Press. Ράφτης, Α. (1995). Εγκυκλοπαίδεια του ελληνικού χορού.
---

# ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

## ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ





### Διπλωματική Εργασία (Έρευνα και συγγραφή)

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME 9900	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Κυρίως πρακτική (ασκήσεις σε H/Y, e-class)
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ζήση Βασιλική
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	32
τηλ. / e-mail	24310 47017 / vzisi@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Το μάθημα αποσκοπεί στο να ενισχύσει τις δεξιότητες των φοιτητών που είναι σημαντικές για τη συγγραφή διπλωματικής εργασίας αλλά και επιστημονικών εργασιών. Παρουσιάζονται τεχνικές για αποτελεσματική αναζήτηση, ανάγνωση και συγγραφή της βιβλιογραφίας, μέσα από τις οποίες επιδιώκεται παράλληλα να μάθουν οι φοιτητές πώς να αποφεύγουν την ακούσια λογοκλοπή. Παρουσιάζονται ακόμη τεχνικές για τη συγγραφή της βιβλιογραφίας και των αποτελεσμάτων, στις οποίες ακολουθείται ο κώδικας της American Psychological Association (APA 5). Το μάθημα γίνεται μέσω e-class και οι φοιτητές καλούνται να εφαρμόσουν εμπράκτως τις τεχνικές που παρουσιάστηκαν, αφού είναι υποχρεωμένοι να παραδώσουν μία άσκηση ή εργασία κάθε εβδομάδα.

#### Περιεχόμενο μαθήματος

Στάδια υλοποίησης και βασικά κεφάλαια της διπλωματικής εργασίας.  
Περίληψη: δομή, ακρίβεια, επάρκεια.  
Βιβλιογραφία: Μέθοδοι και βάσεις αναζήτησης, συλλογή και μελέτη, εφαρμογές στον καθορισμό θέματος, συγγραφή αναφορών μέσα στο κείμενο και στο κεφάλαιο της βιβλιογραφίας.  
Αρχές και δεοντολογία κατά τη συγγραφή εργασιών – Λογοκλοπή.  
Συγγραφή Αποτελεσμάτων: Οργάνωση, γραφήματα, πίνακες, κείμενο για αναλύσεις διακύμανσης και συσχέτισης.

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 50% (20% ενδιάμεση εξέταση, 30% τελική)  
Εργασίες 50% (3 ασκήσεις X 10%, 5 εργασίες X 4%)

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Thomas, J.R., & Nelson, J.K. (2000). Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα (Κ. Καρτερολιώτης, επιμέλεια για την ελληνική έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδη. (σσ. 35 - 42).  
Troyka, L.Q. (2002). Simon & Schuster handbook for writers, 6th ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall. pp. 105 - 113.

## Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές (SPSS)

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0051	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 28	<b>Προσ απαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αθανάσιος Παπαϊωάννου
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	1
τηλ. / e-mail	24310 47012 / sakispap@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Νικόλαος Τσιγγίλης

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τις βασικές αναλύσεις δεδομένων με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος Statistical Package for the Social Science (SPSS). Έμφαση δίνεται στην κατανόηση της επιλογής της κατάλληλης στατιστικής τεχνικής ανάλογα με το είδος των δεδομένων και το ερευνητικό ερώτημα που τίθεται προς εξέταση.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Δημιουργία αρχείου καταχώρησης δεδομένων.  
Χειρισμός δεδομένων (π.χ., ταξινόμηση δεδομένων, επιλογή περιπτώσεων, χωρισμός αρχείου).  
Μετασχηματισμός δεδομένων (π.χ., υπολογισμός νέων μεταβλητών, επανακωδικοποίηση).  
Περιγραφική στατιστική:  
    Η εντολή Συχνότητες (Frequencies) για τη μελέτη ποσοτικών και ποιοτικών μεταβλητών.  
    Η εντολή Περιγραφική Στατιστική (Descriptive) για τη μελέτη ποσοτικών μεταβλητών.  
    Η εντολή Διερεύνηση (Explore) για τη μελέτη ποσοτικών μεταβλητών (περιγραφική στατιστική και γραφήματα).  
    Η εντολή Πίνακας διπλής εισόδου (Crosstables) για τη μελέτη δύο ποιοτικών μεταβλητών.  
Δημιουργία και επεξεργασία γραφημάτων.  
Ανάλυση συσχέτισης (correlate) για την εξέταση της σχέσης μεταξύ δύο ποσοτικών μεταβλητών.  
T-test ενός δείγματος (one sample t-test).  
T-test ανεξάρτητων δειγμάτων (independent samples t-test).

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 80% (πράξη)  
Συμμετοχή 20%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Τσάντας, Ν, και συνεργάτες. (1999). Ανάλυση δεδομένων με τη βοήθεια στατιστικών πακέτων: SPSS 7.5, Excel '97, S-Plus 3.3, Εκδόσεις Ζήτη.  
Γναρδέλλης, Χ. (2006). Ανάλυση δεδομένων με το SPSS 14.0 for windows. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.  
Howitt, D. & Cramer, D [μετάφραση Μιχάλης Μικέδης] (2006). Στατιστική με το SPSS 13: με εφαρμογές στην ψυχολογία και τις κοινωνικές επιστήμες. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.

## Σύγχρονος Χορός

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0016	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Πολλάτου Ελιζάνα
Βαθμίδα	Επικουρος Καθηγήτρια
Γραφείο	10
τηλ. / e-mail	24310 47068 / epolatou@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Κούλη Όλγα

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών/τριών με τις βασικές ατομικές δεξιότητες στο σύγχρονο χορό, καθώς και η ανάπτυξη της ικανότητας διδασκαλίας των δεξιοτήτων αυτών. Το μάθημα είναι βασισμένο στις αρχές & το syllabus του Intermediate Modern Syllabus, του Imperial Society of Teachers of Dancing, Modern Theater Dance Faculty, England.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Θεωρία (τι είναι χορός - είδη χορού).  
Ειδικές ασκήσεις προθέρμανσης - αποθεραπείας - ενδυνάμωσης, στο σύγχρονο χορό.  
Θέση & Ρόλος σώματος - κεφαλιού - ποδιών - χεριών & ρυθμός στο σύγχρονο χορό.  
Κατευθύνσεις και κίνηση στο χώρο.  
Χρήση αναπνοής & εκφραστικότητα κατά τη διάρκεια χορευτικών κινήσεων.  
Βασικά βήματα και στροφές στο σύγχρονο χορό.  
Άλματα και στροφές στο σύγχρονο χορό.  
Isolation - Contraction - Συντονισμός.  
Κινητικές ρουτίνες με βάση τη διδαχθείσα ύλη.  
Κινητικά θέματα στο σύγχρονο χορό.  
Movement Improvisation (αυτενέργεια).  
Σύνθεση χορογραφίας στο σύγχρονο χορό.  
Εκμάθηση και εκτέλεση μιας χορογραφίας.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 90% (πράξη 50% και θεωρία 40%)  
Συμμετοχή στο μάθημα 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Διαλέξεις μαθήματος από το e-class.  
Harrison K. & Auty J. (1991). Dance Ideas for Teachers, Students and Children. Hodder & Stoughton, Scotland.  
Καλαμπούκα - Παπαποστόλου Β. (1994). Έντεχνος Χορός. Διατάσεις & Ενδυνάμωση. Εκδόσεις: ΣΑΛΤΟ, Θεσσαλονίκη.  
Penrod J. & Plastino G.J. (1990). The Dancer Prepares. Modern Dance for Beginners. Third Edition. Mayfield Publishing Company, California.  
Schneer G. (1994). Movement Improvisation. In the Words of a Teacher and Her Students. Human Kinetics, Champaign.  
Φέτση Α. & Πατινιώτη Ε. (1989). Χορός. Εκδόσεις: ΣΑΛΤΟ, Θεσσαλονίκη.  
Φλεμετάκη Ε. (1992). Τζαζ. Μοντέρνος Χορός. Εκδόσεις: ΣΑΛΤΟ, Θεσσαλονίκη.

## Ελληνική Παραδοσιακή Μουσική

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0089	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ωρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ωρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Γιάκας Ιωάννης
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	Κτίριο Β, 2 <sup>ος</sup> όροφος (γραφείο Μεταπτυχιακού Άσκηση και Υγεία)
τηλ. / e-mail	24310 47010 / ggiakas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Πολυμενοπούλου Αικατερίνη

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Σκοπός του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τη δυνατότητα να γνωρίσουν στοιχεία της Ελληνικής παράδοσης και μουσικής, τα μουσικά της όργανα, καθώς και να μελετήσουν διάφορα φαινόμενα που παρατηρούνται σ' αυτή.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Η έρευνα της Ελληνικής Παραδοσιακής Μουσικής.  
Αρχές του Δημοτικού Τραγουδιού - Το Δημοτικό Τραγούδι.  
Κύρια γνωρίσματα της Ελληνικής Παραδοσιακής Μουσικής.  
Μουσικά Όργανα : Αερόφωνα, Χορδόφωνα, Ιδιόφωνα, Μεμβρανόφωνα.  
Συνδυασμοί Μουσικών Οργάνων.  
Οργανοπαίχτες - Κατασκευαστές Οργάνων - Εργαστήρια.  
Δάσκαλος - Μαθητής.  
Οι Γύφτοι.  
Τα νεώτερα λαϊκά τραγούδια.  
Το Ρεμπέτικο τραγούδι.  
Το Δημοτικό τραγούδι σήμερα.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70%  
Εργασία 20% (1 εργασία)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.

## Επιτραπέζια Αντισφαίριση

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0013	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Θεοδωράκης Γιάννης
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	12
τηλ. / e-mail	24310 47042 /theodorakis@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η γνωριμία των φοιτητών με το άθλημα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης, η εξοικείωση με τις βασικές δεξιότητες στην επιτραπέζια αντισφαίριση καθώς και η γνώση των βασικών κανονισμών.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Προπαρασκευαστικές ασκήσεις και παιχνίδια εξοικείωσης με μπάλα, μπάλα-ρακέτα, βασικές λαβές. Εκμάθηση των βασικών χτυπημάτων (εκμάθηση του service, drive, rever, spin, slice). Κανονισμοί (διαστάσεις τραπεζιού, αγωνιστικός χώρος, βασικοί κανονισμοί μονού-διπλού παιχνιδιού).

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 90% (πράξη 50% και θεωρία 40%)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.

## Μουσική

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0081	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Πολλάτου Ελιζάνα
Βαθμίδα	Επικούρος καθηγήτρια
Γραφείο	10
τηλ. / e-mail	24310 47068 / epolatou@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Πολυμενοπούλου Αικατερίνη

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Σκοπός του Μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τις απαραίτητες γνώσεις για να μπορούν να προσεγγίσουν την μουσική μέσα από την ιστορία της , να κατανοήσουν τις βασικές έννοιες και τα συστατικά τους, να ξεχωρίσουν τις έννοιες «ρυθμός - μελωδία», καθώς και να συνδυάσουν τη μουσική με την κίνηση.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Η Τέχνη της Μουσικής ανά τους αιώνες.  
Ρυθμός.  
Τονικό ύψος - Μελωδία.  
Δυναμική Αγωγή.  
Ρυθμική Αγωγή.  
Χρόχρωμα.  
Μορφή.  
Υφή, Μονοφωνία - Πολυφωνία - Αρμονία.  
Γραφές της Μουσικής.  
Μουσικά Ρεύματα.  
Μουσική και Καλές Τέχνες.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70%  
Εργασία 20% (1 εργασία)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Γλυνιά Α, Πολυμενοπούλου Κ, Τρανουδάκη Μ,(2005) Ιστορία της Μουσικής, Οργανολογία, Ιστορία Τέχνης, Α και Β Τάξη 1<sup>ου</sup> κύκλου ΤΕΕ, Τομέα Μουσικών Οργάνων, Ειδικότητας Παραδοσιακών Οργάνων. ΟΕΔΒ, Αθήνα.  
Καρκαλα, Γ. (1992).Θεωρία της Μουσικής, Βόλος.  
Καρολυ, Ο. (1983) Εισαγωγή στη Μουσική, Εκδόσεις ΝΕΦΕΛΗ.  
Machlis, J., ForneY K.(1996). Η Απόλαυση της Μουσικής, Εκδόσεις FAGOTTO, Αθήνα 1996.  
Michels U. (1994) Ατλας της Μουσικής I , II, Εκδόσεις ΦΙΛΙΠΠΙΟΣ ΝΑΚΑΣ, Αθήνα.  
Music. Encyclopædia Britannica. Retrieved October 20, 2003, from Encyclopædia Britannica Premium Service. <<http://www.britannica.com/eb/article?eu=118763>.

## Ευρωπαϊκοί & Λατινικοί χοροί

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0061	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Πολλάτου Ελιζάνα
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγήτρια
Γραφείο	10
τηλ. / e-mail	24310 47068 / epolatou@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Κούλη Όλγα

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εκμάθηση κάποιων βασικών ευρωπαϊκών και λάτιν χορών (χοροί σάλας) και η ανάπτυξη της ικανότητας των φοιτητών/τριών για τη διδασκαλία αυτών.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Γενική Θεωρία Ευρωπαϊκών & Λάτιν Χορών / Στάση σώματος & κατευθύνσεις. Φόξ-τροτ. Ταγκό / Αργεντινικό Ταγκό. Αργό Βάλς / Βιεννέζικο Βάλς. Ντίσκο Φοξ. Ροκ & Ρολ. Ρούμπα. Τσα - τσα. Σάμπα. Τζάιβ. Πάσο Ντόμπλε. Μάμπο / Σάλσα. Μπατσάτα / Μερέγκε.
---

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 90% (πράξη 50% και θεωρία 40%) Συμμετοχή στο μάθημα 10%
--

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Διαλέξεις μαθήματος από το e-class. Braunmuller K. (1998). Χορός. Έκφραση Ζωής. Εκδόσεις: ΣΑΛΤΟ, Θεσσαλονίκη.
--

**Σύγχρονα Ολυμπιακά Αθλήματα**  
(Σοφτμπόλ, Μπριζμπόλ, Χόκει, Κανό, Τρίαθλο, Μοντέρνο πένταθλο)

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0083	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προσ απαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

**Διδάσκων**

Όνοματεπώνυμο	Θεοδωράκης Γιάννης
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	12
τηλ. / e-mail	24310 47042 /theodorakis@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

**Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)**

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με ορισμένα ολυμπιακά αθλήματα τα οποία δεν είναι ιδιαίτερα διαδεδομένα στην Ελλάδα.

**Περιεχόμενο μαθήματος**

Γνωριμία, βασικές αρχές, κανονισμοί, ιστορική εξέλιξη και διαδικασία εφαρμογής για τα παρακάτω Ολυμπιακά Αθλήματα: Σοφτμπόλ, Μπριζμπόλ, Χόκει, Κανό, Τρίαθλο, Μοντέρνο Πένταθλο.

**Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης**

Εργασίες 90% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

**Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη**

«100 Χρόνια Ολυμπιακοί Αγώνες 1896-1996. Επίσημος Οδηγός». Εκδόσεις: Δ.Ο.Ε. Αθήνα 2004.  
Μαλλιάρης Παιδεία.



## Υπαίθριες Δραστηριότητες

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME 0005	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κουθούρης Χαρίλαος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	16
τηλ. / e-mail	24310 47004 / kouthouris@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Γκόγκος Ιωάννης

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών στις Υπαίθριες δραστηριότητες της Ορεινής Πεζοπορίας, Ελεύθερης Κατασκήνωσης, Προσανατολισμού, Τοξοβολίας και Ορειβατικού Ποδηλάτου.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Τεχνικά χαρακτηριστικά των Υπαίθριων Δραστηριοτήτων.  
Ορεινή Πεζοπορία.  
Ελεύθερη Κατασκήνωση.  
Προσανατολισμός.  
Τοξοβολία.  
Ορειβατικό Ποδήλατο.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις στην πράξη 50%  
Συμμετοχή 50%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Κουθούρης Χ. (2007). Δραστηριότητες Βουνού. Σημειώσεις του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

## Θέματα Ισότητας και Φύλου στον Αθλητισμό

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME 0092	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χρόνη Στυλιανή
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης & Ποιότητας Ζωής
τηλ. / e-mail	24310 47048 / schroni@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο κύριος στόχος του μαθήματος είναι η αναγνώριση και ευαισθητοποίηση των φοιτητών και φοιτητριών σε θέματα που να μην διαφοροποιούν τα 2 φύλα στο χώρο του αθλητισμού, της άσκησης και της φυσικής αγωγής από κοινωνιολογική και ψυχολογική πλευρά, αλλά θα πρέπει να αντιμετωπίζονται απουσία διακρίσεων και στερεοτύπων.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Το φύλο, ο ρόλος του & ανισότητες φύλου στον αθλητισμό και στην άσκηση.  
Σtereότυπα & προκαταλήψεις φύλου.  
Δόμηση κοινωνικού φύλου: Γλώσσα και σώμα.  
Η παρουσία γυναικών στον αθλητισμό.  
Στρατηγικές εξάλειψης ανισοτήτων φύλου.  
Ομοφυλοφιλία & ομοφυλοφοβία στον αθλητισμό.  
ΜΜΕ και φύλο στον αθλητισμό.  
Φύλο και ηγεσία/λήψη αποφάσεων στον αθλητισμό.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Ατομική γραπτή εργασία/Εξέταση 70%  
Ατομική παρουσίαση 30 %  
Συμμετοχή στις διαλέξεις 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις φοιτητών, φοιτητριών.  
Παυλίδου, Θ. (2005). Γλώσσα, Γένος, Φύλο. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Επίκεντρο.  
Ζάικος, Ν. (2004). Δομνίτσα Λανίτου-Καβουνίδου. Θεσσαλονίκη: Εκδοτικός Οίκος Α. Σταμούλη.  
Χρόνη, Σ. (2007). Διαφάνειες μαθήματος στην ιστοσελίδα [www.pe.uth.gr](http://www.pe.uth.gr).

## Ασκήσεις με Βάρη για όλα τα Αθλήματα

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0093	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Σαρογλάκης Γεώργιος
Βαθμίδα	Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π. κλάδος Ι
Γραφείο	Κτίριο 1, Ισόγειο
τηλ. / e-mail	24310 47060 / sarogl@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να γνωρίσουν οι φοιτητές τις βασικές αρχές που διέπουν τον σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων και την σωστή τεχνική εκτέλεση ασκήσεων με βάρη για όλες τις μυϊκές ομάδες του ανθρώπινου σώματος, οι οποίες μπορούν να εκτελεστούν με μηχανήματα δύναμης ή ελεύθερα βάρη.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Η χρησιμότητα του μαθήματος, ιστορική εξέλιξη τη γυμναστικής με βάρη.  
Ανακρίβεις απόψεις γύρω από την εξάσκηση με βάρη, θετικές επιδράσεις της, παράμετροι που επηρεάζουν ένα πρόγραμμα προπόνησης με βάρη.  
Ηλικία, φύλο και εξάσκηση με βάρη, βιοχημικές προσαρμογές και άσκηση με βάρη.  
Ασκήσεις για τον αυχένα και θώρακα. Πρακτική εξάσκηση.  
Ασκήσεις για ωμική ζώνη και κοιλιακούς. Πρακτική εξάσκηση.  
Ασκήσεις για πλάτη. Πρακτική εξάσκηση.  
Ασκήσεις για τα άνω άκρα. Πρακτική εξάσκηση.  
Ασκήσεις για τα κάτω άκρα. Πρακτική εξάσκηση.  
Πολυαρθρικές ασκήσεις. Πρακτική εξάσκηση.  
Ανάλυση πρότυπων προγραμμάτων προπόνησης με βάρη για διάφορα αθλήματα.  
Ανάλυση πρότυπων προγραμμάτων προπόνησης με βάρη για διάφορα αθλήματα.  
Κατασκευή προγραμμάτων από τους φοιτητές και εφαρμογή αυτών.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 90% (55% πράξη & 35% θεωρία)  
Διδασκαλία 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις του διδάσκοντα.  
Delavier, F. (1998). Strength Training Anatomy. Paris : Εκδόσεις Human Kinetics.  
Villepigue, J. & Rivera, H.(2004). The Body Sculpting Bible for Men. Long Island City, NY 11101.: Εκδόσεις A Hatherleigh Press/ Getfitnow.com Book.  
Μπαρουχ Γιεχασκιελ. (2000). Φυσικό Body Building -Πράξη. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις : Μαλλιάρης.

## Αντιπέρση

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME1000	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Θεοδωράκης Γιάννης
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	12
τηλ. / e-mail	24310 47042 /theodorakis@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η γνωριμία των φοιτητών με το άθλημα της αντιπέρσης, η εξοικείωση με τις βασικές δεξιότητες στη αντιπέρση καθώς και η γνώση των βασικών κανονισμών.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Ιστορικά στοιχεία του αθλήματος, ανάπτυξη, διάδοση στην Ελλάδα, εξοπλισμός, ορολογία, βασικοί κανονισμοί (διαστάσεις γηπέδου, βασικοί κανονισμοί μονού παιχνιδιού).  
Λαβή ρακέτας, Θέση Ετοιμότητας.  
Ανάλυση βασικών κτυπημάτων, μεθοδολογία εκμάθησης (ενήλικες-παιδιά), ασκήσεις για: FH-BH overhead clear, FH-BH underarm clear (lob-lift), FH & BH smash, FH & BH overhead drop.  
Τεχνική για τα διάφορα είδη σερβίς high, low, drive, flick.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 90% (πράξη 50% και θεωρία 40%)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.

## Προσδιορισμός Φυσιολογικών Παραμέτρων στο Εργαστήριο

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0100	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Καρατζαφέρη Χριστίνα
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	23
τηλ. / e-mail	24310 47015 / ck@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Πασχάλης Βασίλειος

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να εξοικειωθούν οι φοιτητές με τα μηχανήματα αξιολόγησης της φυσικής απόδοσης καθώς και με τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση της φυσικής απόδοσης.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Μέτρηση - Αξιολόγηση - Δοκιμασία.  
Μέτρηση μυϊκού έργου.  
Σύσταση σώματος - Ανθρωπομετρία.  
Άσκηση για τον έλεγχο του βάρους.  
Αξιολόγηση μυϊκής δύναμης (ισοκίνηση).  
Αξιολόγηση αναερόβιας ισχύος.  
Καρδιακή συχνότητα.  
Αρτηριακή πίεση.  
Επίδραση παραγόντων.  
Αναλυτής αερίων.  
Πρόσληψη οξυγόνου (μέγιστη και υπομέγιστη).  
Μηχανήματα προετοιμασίας και ανάλυσης αίματος.  
Ανακεφαλαίωση.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 35% και θεωρία 35%)  
Εργασία 20%  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Αμερικάνικη Αθλητιατρική Εταιρεία (2007). Κατευθύνσεις σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και αξιολόγησης. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.  
McArdle WD, Katch FI, Katch VL (2001). Φυσιολογία της άσκησης. Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.  
Corbin CB, Ruth L, Welk G (2001). Άσκηση Ευρωστία Υγεία. Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.

## Ιστορία Παιδαγωγικών Ιδεών

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME 0112	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Σακελλαρίου Κίμων
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	14
τηλ. / e-mail	24310 47040 / ksakelar@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Μπεκιάρη Αλεξάνδρα

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι η διαχρονική παρουσίαση των ελληνικών παιδαγωγών κατά την αρχαιότητα, καθώς και των παιδαγωγών της σύγχρονης εποχής.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Η παιδαγωγική προσέγγιση της διδασκαλίας των Σοφιστών.  
Οι παιδαγωγικές αντιλήψεις των Σωκράτη, Πλάτωνα, Αριστοτέλη, Ισοκράτη, Πλούταρχου κ.α.  
Οι παιδαγωγικές σκέψεις των Comenius, Locke, Rousseau, Kant, Pestalozzi, Dottrens, Dewey, Montessori, Claparede κ.α.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70%  
Εργασίες 20% (2 εργασίες)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Μουρατίδης, Ι. (2007). Εισαγωγή στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία. Θέματα φιλοσοφίας φυσικής αγωγής και αθλητισμού. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Πλάτων.  
Σακελλαρίου, Κ. & Μπεκιάρη, Α. (2001). Εισαγωγή στην επιστήμη της αγωγής. Αθήνα, Εκδ. Leader Books.  
Ρήγας, Α. (2000). Σύγχρονα ρεύματα στην επιστήμη της αγωγής. Αθήνα.

## Κλινική Διατροφή

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0109	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Τζιαμούρτας Αθανάσιος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	33
τηλ. / e-mail	24310 47054 / ajamurt@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Με το τέλος των μαθημάτων, των σεμιναρίων και των εργασιών, οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να είναι σε θέση να γνωρίζουν τα βασικά στοιχεία γύρω από τα θρεπτικά στοιχεία και την απόδοση ενέργειας και τις βασικές διατροφικές αρχές για την αρχική αντιμετώπιση ορισμένων παθολογικών καταστάσεων διαμέσου της διατροφής.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Ανάγκες-Ενέργεια.  
Υδατάνθρακες.  
Λίπη.  
Πρωτεΐνη.  
Βιταμίνες.  
Ανόργανα Στοιχεία.  
Αλκοολισμός.  
Αλλεργίες.  
Αναιμίες.  
Καρκίνος I.  
Καρκίνος II.  
Διαβήτης.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις (80%), (2 εξετάσεις προόδου (20%) και οι τελικές εξετάσεις (60%)  
Εργασία (20%)

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Marion Nestle (1987). Διατροφή στην κλινική πράξη, Εκδόσεις Παρισιάνου.  
Γρ. Ζερφυρίδης (1998). Διατροφή του ανθρώπου, Εκδόσεις Γιαχούλη-Γιαπούλη.  
Guidelines For the Nutritional Management of Diabetes Mellitus in the New Millennium: A position statement by the Canadian Diabetes Association, *Canadian Journal of Diabetes Care*, 23(3): 56-69.

## Ορμόνες και Άσκηση

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0110	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Χειμερινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Τζιαμούρτας Αθανάσιος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	33
τηλ. / e-mail	24310 47054 / ajamurt@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Με το τέλος των μαθημάτων, των σεμιναρίων και των εργασιών, οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να είναι σε θέση να γνωρίζουν τη δομή και λειτουργία του κυττάρου, να γνωρίζουν τον τρόπο λειτουργίας του ενδοκρινικού συστήματος κατά τη διάρκεια της άσκησης, να γνωρίσουν τη διαδικασία αύξησης της μυϊκής μάζας και το ρόλο που διαδραματίζει το ορμονικό σύστημα και τέλος να γνωρίσουν το ρόλο των ορμονών και του φαιού λιπώδους ιστού στη θερμορύθμιση
--

### Περιεχόμενο μαθήματος

Ορμόνες και άσκηση. Ανασκόπηση και οργάνωση του ενδοκρινικού συστήματος. Ορμόνες και υποθαλαμο-υποφυσιακός άξονας. Ορμόνες της πρόσθιας υπόφυσης. Υποθαλαμο-υποφυσιακός-επινεφριδικός άξονας και άσκηση. Αυξητική ορμόνη, ινσουλινομιμητικός αυξητικός παράγοντας-ι και άσκηση. Παγκρεατικές ορμόνες. Μυϊκή υπερτροφία. Διαβήτης και άσκηση. B-ενδορφίνη και άσκηση. Θυρεοειδικές ορμόνες και άσκηση. Θερμορύθμιση.
--

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις (80%), (2 εξετάσεις προόδου (20%) και οι τελικές εξετάσεις (60%) Εργασία (20%)
---

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Vander, Sherman, Luciano, & Τσακόπουλος. (2001). Φυσιολογία του Ανθρώπου. Κλεισούρας, Β.Κ. (2001). Φυσιολογία της Άσκησης. Piolino V, KJ Acheson, MJ Muller, N Jeanpretre, AG Burger, E Jequier. (1990). Thermogenic effect of thyroid hormones: interactions with epinephrine and insulin. <i>Am J Physiol Endocrinol Metab</i> 259: E305-E311. Cannon, B., & Nedergaard, J.B. (2004). Adipose Tissue: Function and Physiological Significance. <i>Physiol. Rev.</i> 84: 277-359.
---



# ΕΑΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ



### Διπλωματική Εργασία (Έρευνα και Συγγραφή)

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME9900	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Κυρίως πρακτική (ασκήσεις σε H/Y, e-class)
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ζήση Βασιλική
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	32
τηλ. / e-mail	24310 47017 / vzisi@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Το μάθημα αποσκοπεί στο να ενισχύσει τις δεξιότητες των φοιτητών που είναι σημαντικές για τη συγγραφή διπλωματικής εργασίας αλλά και επιστημονικών εργασιών. Παρουσιάζονται τεχνικές για αποτελεσματική αναζήτηση, ανάγνωση και συγγραφή της βιβλιογραφίας, μέσα από τις οποίες επιδιώκεται παράλληλα να μάθουν οι φοιτητές πώς να αποφεύγουν την ακούσια λογοκλοπή. Παρουσιάζονται ακόμη τεχνικές για τη συγγραφή της βιβλιογραφίας και των αποτελεσμάτων, στις οποίες ακολουθείται ο κώδικας της American Psychological Association (APA 5). Το μάθημα γίνεται μέσω e-class και οι φοιτητές καλούνται να εφαρμόσουν εμπράκτως τις τεχνικές που παρουσιάστηκαν, αφού είναι υποχρεωμένοι να παραδώσουν μία άσκηση ή εργασία κάθε εβδομάδα.

#### Περιεχόμενο μαθήματος

Στάδια υλοποίησης και βασικά κεφάλαια της διπλωματικής εργασίας.  
Περίληψη: δομή, ακρίβεια, επάρκεια.  
Βιβλιογραφία: Μέθοδοι και βάσεις αναζήτησης, συλλογή και μελέτη, εφαρμογές στον καθορισμό θέματος, συγγραφή αναφορών μέσα στο κείμενο και στο κεφάλαιο της βιβλιογραφίας.  
Αρχές και δεοντολογία κατά τη συγγραφή εργασιών - Λογοκλοπή.  
Συγγραφή Αποτελεσμάτων: Οργάνωση, γραφήματα, πίνακες, κείμενο για αναλύσεις διακύμανσης και συσχέτισης.

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 50% (20% ενδιάμεση εξέταση, 30% τελική)  
Εργασίες 50% (3 ασκήσεις X 10%, 5 εργασίες X 4%)

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Thomas, J.R., & Nelson, J.K. (2000). Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα (Κ. Καρτερολιώτης, επιμέλεια για την ελληνική έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδη. (σσ. 35 - 42).  
Troyka, L.Q. (2002). Simon & Schuster handbook for writers, 6th ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall. pp. 105 - 113.

## Ηλεκτρονικοί υπολογιστές (SPSS)

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0051	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αθανάσιος Παπαϊωάννου
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	1
τηλ. / e-mail	24310 47012 / sakispap@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Νικόλαος Τσιγγίλης

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τις βασικές αναλύσεις δεδομένων με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος Statistical Package for the Social Science (SPSS). Έμφαση δίνεται στην κατανόηση της επιλογής της κατάλληλης στατιστικής τεχνικής ανάλογα με το είδος των δεδομένων και το ερευνητικό ερώτημα που τίθεται προς εξέταση.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Δημιουργία αρχείου καταχώρησης δεδομένων.  
Χειρισμός δεδομένων (π.χ., ταξινόμηση δεδομένων, επιλογή περιπτώσεων, χωρισμός αρχείου).  
Μετασχηματισμός δεδομένων (π.χ., υπολογισμός νέων μεταβλητών, επανακωδικοποίηση).  
Περιγραφική στατιστική:  
    Η εντολή Συχνότητες (Frequencies) για τη μελέτη ποσοτικών και ποιοτικών μεταβλητών.  
    Η εντολή Περιγραφική Στατιστική (Descriptive) για τη μελέτη ποσοτικών μεταβλητών.  
    Η εντολή Διερεύνηση (Explore) για τη μελέτη ποσοτικών μεταβλητών (περιγραφική στατιστική και γραφήματα).  
    Η εντολή Πίνακας διπλής εισόδου (Crosstables) για τη μελέτη δύο ποιοτικών μεταβλητών.  
Δημιουργία και επεξεργασία γραφημάτων.  
Ανάλυση συσχέτισης (correlate) για την εξέταση της σχέσης μεταξύ δύο ποσοτικών μεταβλητών.  
T-test ενός δείγματος (one sample t-test).  
T-test ανεξάρτητων δειγμάτων (independent samples t-test).

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 80% (πράξη)  
Συμμετοχή 20%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Τσάντας, Ν, και συνεργάτες. (1999). Ανάλυση δεδομένων με τη βοήθεια στατιστικών πακέτων: SPSS 7.5, Excel '97, S-Plus 3.3, Εκδόσεις Ζήτη.  
Γναρδέλλης, Χ. (2006). Ανάλυση δεδομένων με το SPSS 14.0 for windows. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.  
Howitt, D. & Cramer, D [μετάφραση Μιχάλης Μικέδης] (2006). Στατιστική με το SPSS 13: με εφαρμογές στην ψυχολογία και τις κοινωνικές επιστήμες. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.

## Άσκηση στις Αναπτυξιακές Ηλικίες

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0102	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία και Πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Γεροδήμος Βασίλειος
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	20
τηλ. / e-mail	24310 47005 / bgerom@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Σκοπός του μαθήματος είναι να διδάξει στους φοιτητές την άσκηση στις αναπτυξιακές ηλικίες παρουσιάζοντας όλες τις ιδιαιτερότητες (αναπτυξιακές) αυτής της περιόδου της ζωής εξειδικεύοντας τις ως τώρα γνώσεις τους που αφορούν στην άσκηση. Όλα τα μαθήματα είναι προσαρμοσμένα στις αναπτυξιακές ηλικίες δίνοντας περισσότερη έμφαση στην άσκηση για την προαγωγή της υγείας και λιγότερο στην αθλητική προπόνηση.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Αναπτυξιακά θέματα.  
Άσκηση στην παιδική και εφηβική ηλικία.  
Δύναμη.  
Ισχύς.  
Ταχύτητα.  
Κινητικότητα (ευκαμψία - ευλυγισία).  
Αερόβια ικανότητα.  
Δεξιότητες.  
Αθλητικό ταλέντο.  
Αξιολόγηση.  
Άσκηση και υγεία.  
Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης στην παιδική και εφηβική ηλικία.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εργασίες 80% (3 εργασίες)  
Συμμετοχή 20%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Malina, R.M., & Bouchard, C. (1991). Growth, Maturation, and Physical Activity. Champaign, IL: Human Kinetics.  
Rowland, T. (1996). Developmental Exercise Physiology. Champaign, IL: Human Kinetics.

### Εισαγωγή στην Αεροβική Γυμναστική (Αερόμπικ)

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0096	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Πολλάτου Ελιζάνα
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγήτρια
Γραφείο	10
τηλ. / e-mail	24310-47068 / epolatou@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Καραδήμου Κωνσταντίνα

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να εισάγει τους φοιτητές στα βασικά στοιχεία που απαρτίζουν το αντικείμενο της αεροβικής και να αποκτήσουν γνώση της ορολογίας του αντικειμένου

#### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στην ορολογία του μαθήματος-Χρήση της μουσικής στην αεροβική γυμναστική-Περιεχόμενα της αεροβικής γυμναστικής-Βασική χορογραφία-Διαλειμματική προπόνηση στην αεροβική γυμναστική-Προπόνηση διάρκειας στην αεροβική γυμναστική -Step για αρχάριους-Step σε διαλειμματική προπόνηση - Step σε προπόνηση διάρκειας-Ενδυνάμωση με βεράκια-Ενδυνάμωση με αντιστάσεις (λάστιχα)-Προφυλάξεις για ασφαλή γύμναση.

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Πράξη 70%  
Προφορικές Εξετάσεις 30%

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Shephard R.J. (1994). Aerobic fitness & health. Human Kinetics Champaign, ILL.

## Ολυμπιακή Παιδεία

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME 0085	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χασάνδρα Μαρία
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	26
τηλ. / e-mail	24310 47044 / mxasad@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Να γνωρίσουν οι μαθητές τους στόχους και τα περιεχόμενα του προγράμματος της Ολυμπιακής παιδείας και να μπορούν να κατασκευάζουν και να εφαρμόζουν πλάνα μαθημάτων για ενότητες του προγράμματος Ολυμπιακής παιδείας σε μαθητές και μαθήτριες της Α/θμιας ή/και Β/θμιας εκπαίδευσης.
--

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή. Στόχοι και περιεχόμενα. Φιλοσοφία, Αρχές. Τρόποι διδασκαλίας. Αξιολόγηση.
---

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 30% Τεστ δεξιοτήτων με ποιοτικά κριτήρια 40% Διδασκαλία 20% Συμμετοχή 10%
--

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Υλικό μαθήματος σε CD: Εκπαιδευτικό υλικό Ολυμπιακής παιδείας.
--

## Αντισφαίριση

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0002	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Θεοδωράκης Γιάννης
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	12
τηλ. / e-mail	24310 47042 /theodorakis@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η γνωριμία των φοιτητών με το άθλημα της αντισφαίρισης, η εξοικείωση με τις βασικές δεξιότητες στην αντισφαίριση καθώς και η γνώση των βασικών κανονισμών.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Προπαρασκευαστικές ασκήσεις και παιχνίδια εξοικείωσης με μπάλα, μπάλα-ρακέτα, βασικές λαβές. Εκμάθηση των βασικών χτυπημάτων (εκμάθηση του forehand drive, backhand drive με δυο χέρια, μισό-service, service). Κανονισμοί (διαστάσεις γηπέδου, βασικοί κανονισμοί μονού παιχνιδιού).

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 90% (πράξη 50% και θεωρία 40%)  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Brown, J. (2008). Αντισφαίριση. Βήματα για την επιτυχία (επιμέλεια: Π. Νάτσης, Α. Θεοδοσίου, Α. Ζουρμπάνος). Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

## Ιππασία

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0073	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Φαμίσης Κωνσταντίνος
Βαθμίδα	Επίκουρος
Γραφείο	15
τηλ. / e-mail	2431047069/ kfamisis@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Είναι να μάθουν οι φοιτητές –τριες, στην ευχάριστη και διασκεδαστική συνύπαρξη του ανθρώπου με το άλογο. Η εκπαίδευση πρέπει να είναι μεθοδική και προοδευτική για την διάδοση του σπορ της ιππασίας. Ως άθλημα προσφέρει θέαμα και ψυχαγωγία, σχετίζεται με τη φύση, το περιβάλλον, τον πολιτισμό και το κλίμα. Έχει την αναφορά του στον αρχαίο Ελληνικό πολιτισμό με τις πλούσιες αθλητικές δραστηριότητες.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Επίδειξη αλόγου. Ασφάλεια ιππέα. Εφίππευση-Αφίππευση.  
Βάδην, τροχάδην, καλπασμός-αλλαγές κατεύθυνσης.  
Προσέγγιση εμποδίου. Ασκήσεις ισορροπίας.  
Σεμινάρια που αφορούν στοιχεία Κτηνιατρικής.  
Δεξιότητες--θεραπευτική ιππασία-ιππικός τουρισμός-ιππικό τρίαθλο.  
Επισκέψεις σε ομίλους, παρακολούθηση αγώνων.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 80%  
Εργασία 20%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.



## Χιονοδρομία

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0004	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κουθούρης Χαρίλαος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	16
τηλ. / e-mail	24310 47004 / kouthouris@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Γκόγκος Ιωάννης

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εισαγωγή και αρχική εξοικείωση των φοιτητών στην Βασική Τεχνική της Χιονοδρομίας Κατάβασης. Εισαγωγή στα τροχοπέδιλα (σταθερό έδαφος και πάγος).

### Περιεχόμενο μαθήματος

Βασική τεχνική της χιονοδρομίας.  
Εισαγωγή στα τροχοπέδιλα (σταθερό έδαφος και πάγος).

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις στην πράξη 50%  
Συμμετοχή 50%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Κουθούρης Χ. (2007). Χιονοδρομία Ι. Σημειώσεις του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

## Ταε κβο ντο

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME 0087	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χατζηγεωργιάδης Αντώνης
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	20
τηλ. / e-mail	24310 47009 / ahatz@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Πυργέλης Ιωάννης

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τις βασικές δεξιότητες στο ταεκβοντο, η εκμάθηση απλών στοιχείων τεχνικής και τακτικής και η εκμάθηση προπονητικής μεθοδολογίας για την διδασκαλία δεξιοτήτων.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Ιστορία του αθλήματος.  
Κανονισμοί-διατησία.  
Κινησιολογία (στάσεις αγώνα -προσπονήσεις-βηματισμοί).  
Ανάλυση των λακτισμάτων του taekwondo.  
Poomsae (φόρμες)-στοιχεία αυτοάμυνας.  
Τεχνική – τακτική.  
Διδακτική μεθοδολογία.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 100%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.

## Εργαστήριο Ψυχολογίας

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0088	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Εργαστήριο
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Θεοδωράκης Ιωάννης
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	12
τηλ. / e-mail	24310 47001 / theodorakis@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Να γνωρίσουν οι φοιτητές τις αρχές και τα βήματα που χρειάζονται για τη διεξαγωγή ενός πειράματος στην αθλητική ψυχολογία, να καταλάβουν πώς να δημιουργήσουν ένα απλό πείραμα, να εξοικειωθούν με τις ερευνητικές μεθόδους της αθλητικής ψυχολογίας, και να κατανοήσουν τους μηχανισμούς εξαγωγής συμπερασμάτων από μια πειραματική διαδικασία. Να κατανοήσουν βασικές ψυχολογικές θεωρίες μέσω απλών πειραμάτων στο εργαστήριο.
---

### Περιεχόμενο μαθήματος

Ερευνητικές μέθοδοι στην αθλητική ψυχολογία, χρήση οπτικοακουστικών μέσων, τα πρώτα βήματα στο SPSS για την εισαγωγή και ανάλυση δεδομένων, σχεδιασμός ενός πειράματος, εφαρμογή και ανάλυση των δεδομένων, παρουσίαση δεδομένων, ομαδική εργασία και εργαστηριακές ασκήσεις.
---

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Παρουσίαση εργασίας	30%
Συγγραφή εργασίας	30%
Συμμετοχή στο μάθημα	20%
Συμμετοχή σε πείραμα	20%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Θεοδωράκης, Γ., Γουδας, Μ., Παπαϊωάννου, Α. (2001). Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.
Θεοδωράκης, Ι. (1998). Πρακτικός οδηγός αποτελεσματικών στόχων στο τένις. <i>Άθληση και Κοινωνία</i> , 19, 78-87.
<a href="http://www.pe.uth.gr/portal/psych">http://www.pe.uth.gr/portal/psych</a>

## Αθλητισμός και Τουρισμός

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0107	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία και πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χρόνη Στυλιανή
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης & Ποιότητας Ζωής
τηλ. / e-mail	24310 47048 / schroni@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο κύριος στόχος του μαθήματος είναι να γνωρίσουν και να κατανοήσουν οι φοιτητές και φοιτήτριες θέματα και έννοιες του αθλητικού τουρισμού, αλλά και να εντρυφήσουν πάνω σε αυτά αναπτύσσοντας έτσι τεκμηριωμένες απόψεις και γνώσεις.
---

### Περιεχόμενο μαθήματος

Αθλητισμός & Τουρισμός (ΑΤ) ως έννοιες: Ορισμοί και μορφές. Χαρακτηριστικά ΑΤ και είδη. ΑΤ και υγεία. ΑΤ για σπορ περιπέτειας. ΑΤ για συμμετοχή ή παρακολούθηση σε γεγονότα. ΑΤ και προπονητήρια. ΑΤ και Κοινωνία. Το παρελθόν και το μέλλον του ΑΤ.
---

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Ατομική γραπτή εργασία/Εξέταση 60%
Ατομική παρουσίαση 30 %
Συμμετοχή στις διαλέξεις 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος. Λύτρας, Π. (2002). Η κοινωνία της Αναψυχής. Αθήνα: Interbooks. Χρόνη, Σ. (2007). Διαφάνειες μαθήματος στην ιστοσελίδα <a href="http://www.pe.uth.gr">www.pe.uth.gr</a> .
--

## Θέματα Παιδικού και Νεανικού Αθλητισμού

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME 0106	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χρόνη Στυλιανή
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης & Ποιότητας Ζωής
τηλ. / e-mail	24310 47048 / schroni@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Οι στόχοι του μαθήματος είναι: (α) να γνωρίζουν οι φοιτητές και φοιτήτριες τις ιδιαιτερότητες που παρουσιάζουν τα παιδιά, οι έφηβοι και νεανίδες (ηλικίες 0-18) κατά την ενασχόλησή τους με συστηματική προπόνηση και (β) να κατανοήσουν τους παράγοντες που χρειάζεται να λάβουν υπόψη για αποτελεσματική παροχή υπηρεσιών σε νεαρούς αθλητές και αθλήτριες.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Ο παιδικός αθλητισμός στις κοινωνίες του 2007.  
Ετοιμότητα παιδιών για αθλητισμό & αγώνες.  
Συναισθηματικοί & γνωστικοί παράγοντες για την ετοιμότητα παιδιών.  
Κοινωνική αξιολόγηση & Διαδικασία συναγωνιστικότητας.  
Ανάπτυξη αντιλαμβανόμενης ικανότητας νεαρών αθλητών.  
Ανάπτυξη ηθικής.  
Άγχος και απόδοση σε νεαρές ηλικίες.  
Το τρίγωνο των Βερμούδων: Αθλητής, προπονητής, Γονέας.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Ατομική γραπτή εργασία/Εξέταση 70%  
Ατομική παρουσίαση 30 %  
Συμμετοχή στις διαλέξεις 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις φοιτητών, φοιτητριών.  
Πρώιος, Μ. (2007). Ηθική Αγωγή. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.  
Χρόνη, Σ. (2007). Διαφάνειες μαθήματος στην ιστοσελίδα [www.pe.uth.gr](http://www.pe.uth.gr).

## Άρση Βαρών

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0099	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Σαρογλάκης Γεώργιος
Βαθμίδα	Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π. κλάδος Ι
Γραφείο	Κτίριο 1, Ισόγειο
τηλ. / e-mail	24310 47060 / sarogl@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να γνωρίσουν οι φοιτητές τις βασικές αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων προπόνησης της Άρσης Βαρών, την τεχνική ανάλυση και εκτέλεση των ασκήσεων της.
--

### Περιεχόμενο μαθήματος

Ιστορική αναδρομή, μέθοδοι διδασκαλίας των ασκήσεων, video προβολή των κινήσεων της Άρσης Βαρών. Ανάλυση και πρακτική εξάσκηση της τεχνικής του Αρασέ (video). Ανάλυση και πρακτική εξάσκηση της τεχνικής του Επολέ - Ζετέ (video). Τεχνικά σφάλματα κατά το Αρασέ και τρόποι διόρθωσής τους. (video). Τεχνικά σφάλματα κατά το Επολέ - Ζετέ και τρόποι διόρθωσής τους. (video). Βασικές αρχές σχεδίασης προπονητικού προγράμματος για την Άρση Βαρών. Σχεδιασμός και ανάλυση των προγραμμάτων προπόνησης. Πρακτική εξάσκηση ως αθλητής και ως προπονητής.
---

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 90% (πράξη 50% και θεωρία 40%) Συμμετοχή 10%
---

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σαρογλάκης, Γ. & Ζαρζαβατσίδης, Δ. (2000). Άρση Βαρών. Θεσσαλονίκη, Χριστοδουλίδη.
--

## Άσκηση για Όλους

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0080	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία και Πράξη
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κουστέλιος Αθανάσιος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	3
τηλ. / e-mail	24310 47062 / akoutel@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Μπάρλας Αχιλλέας

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Μετά το τέλος των μαθημάτων και των εργασιών, οι φοιτητές/ τριες θα πρέπει να: έχουν αποκτήσει βασικές γνώσεις γύρω από θέματα "Άσκησης για Όλους", να κατανοήσουν τη χρησιμότητα και τα οφέλη της άσκησης σε διαφορετικές κοινωνικές ομάδες και να μπορούν να υλοποιήσουν προγράμματα μαζικού αθλητισμού.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Προγράμματα Άσκησης για όλους.  
Σωματικά Ψυχολογικά Οφέλη της Άσκησης.  
Κοινωνικά Οφέλη της Άσκησης.  
Κατηγορίες Ασκούμενων.  
Υλοποίηση Προγραμμάτων σε Ειδικές Κοινωνικές Ομάδες.  
Προγράμματα Γ.Γ.Α.  
Σχεδιασμός ενός προγράμματος «Άσκησης για όλους».  
«Άσκηση για όλους στη πράξη».  
Παρουσιάσεις Εργασιών.  
Παρουσιάσεις Εργασιών.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 60%  
Εργασία 30%  
Συμμετοχή 10%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Kaneko, M. (1990). Fitness for the Aged, Disabled, and Industrial Worker. International Series on Sport Science, Vol. 20.  
Nieman, D. (1998). The Exercise - Health Connection. Human Kinetics.  
Μασμανίδης, Θ. (1990). Σημειώσεις Μαζικού Λαϊκού Αθλητισμού. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Θεσσαλονίκη.  
Νικηταράς, Ν. Μαζικός Λαϊκός Αθλητισμός 1. Εκδόσεις Τελέθριον. Αθήνα.

## Ποδηλασία

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0022	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κουθούρης Χαρίλαος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	16
τηλ. / e-mail	24310 47004 / kouthouris@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με την ποδηλασία ως δραστηριότητα αναγυγής και κατ' επέκταση με την χρήση του Ορειβατικού ποδήλατου.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Τεχνικά χαρακτηριστικά.  
Ορεινή Ποδηλασία.  
Ασκήσεις βελτίωσης τεχνικής.  
Κανονισμοί ασφαλείας.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις στην πράξη 50%  
Συμμετοχή 50%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.  
Κουθούρης Χ. (2007). Δραστηριότητες Βουνού. Σημειώσεις του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.



## Φυσιολογία της Άσκησης: Αθλητική Απόδοση & Επιβίωση σε Αντίξοες Συνθήκες

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0103	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία & Εργαστήριο
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Καρατζαφέρη Χριστίνα
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	23
τηλ. / e-mail	24310 47015 / ck@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με το βιολογικό υπόβαθρο των φυσιολογικών ανταποκρίσεων και προσαρμογών του οργανισμού που εκτίθενται σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες.
--

### Περιεχόμενο μαθήματος

<p>Το ανθρώπινο περιβάλλον: Βασικές έννοιες κατανόησης των περιβαλλοντικών συνθηκών.</p> <p>Επιβίωση και Προσαρμογή: Βασικές έννοιες της επιβίωσης - Εγκλιματισμός.</p> <p>Υδάτωση: Μεταβολικές ανάγκες και κατανάλωση νερού - Μηχανισμός αφυδάτωσης.</p> <p>Η φυσιολογία της θερμορύθμισης: υποθερμία και υπερθερμία.</p> <p>Άσκηση στο κρύο: Εγκλιματισμός στο κρύο - Έκθεση στο κρύο - Εργαστήριο.</p> <p>Άσκηση στο νερό: Θερμοκρασία του νερού, σωματική απόδοση και επιβίωση - Συζήτηση εργαστηριακών αποτελεσμάτων.</p> <p>Άσκηση σε υψηλό υψόμετρο: Φυσιολογικές προσαρμογές και όρια επιβίωσης - Εργαστήριο.</p> <p>Άσκηση σε υπερβαρικές συνθήκες - Συζήτηση εργαστηριακών αποτελεσμάτων - Επιλογή θεμάτων εργασίας από τους φοιτητές.</p> <p>Άσκηση σε ζεστό κλίμα I: Εγκλιματισμός στη ζέστη και φυσική κατάσταση - Έκθεση σε θερμικό στρες - Εργαστήριο.</p> <p>Άσκηση σε ζεστό κλίμα II: Παραδείγματα από την καθημερινότητα και από τον αγωνιστικό αθλητισμό - Συζήτηση εργαστηριακών αποτελεσμάτων.</p> <p>Η φυσιολογία του πιλότου - συζήτηση εργαστηριακών αποτελεσμάτων και προόδου εργασίας.</p> <p>Ο άνθρωπος στο διάστημα - Παρουσιάσεις φοιτητών.</p> <p>Περιβαλλοντικοί Ρύποι και Άσκηση - Παρουσιάσεις φοιτητών - Ανακεφαλαίωση.</p>
---

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτές εξετάσεις 60%
Γραπτή εργασία με προφορική παρουσίαση 30%
Συμμετοχή 10%

### Προτεινόμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.
-----------------------

## Πάλη

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0104	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Διαλέξεις, Πρακτική και Προβολή video.
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ροντογιάννης Γεώργιος
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	22
τηλ. / e-mail	24310 47047 / grontog@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Νικόλαος Τσιακάρας

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών σε βασικά θέματα του αθλήματος της πάλης. Η παροχή των απαραίτητων γνώσεων για την ιστορία και εξέλιξη του αθλήματος της πάλης, η γνωριμία με το άθλημα και οι βασικές του αρχές, μέσω των οποίων θα αποκτήσουν την ικανότητα κατανόησης του αθλήματος.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Ιστορικά στοιχεία της πάλης- Η πάλη σήμερα.  
Υγιεινή στην πάλη- Κακώσεις στην πάλη και πρόληψη.  
Κανονισμοί - Αγωνιστική παρατήρηση με video (αγώνες πάλης-τεχνικές λαβές).  
Κινητικά παιχνίδια- Ειδικές ασκήσεις.  
Βασικές τεχνικοτακτικές ενέργειες- Ταξινόμηση.  
Βασικές θέσεις στην πάλη- δεσίματα- μετακινήσεις.  
Μεθοδική εκμάθησης τεχνικών ενεργειών- Παλαιστική Γέφυρα.  
Εκμάθηση τεχνικής από την όρθια θέση: Ρίψη με στρίψιμο με δέσιμο του χεριού.  
Εκμάθηση τεχνικής από την όρθια θέση: Κατάρριψη με περιστροφή με δέσιμο του κεφαλιού με το χέρι.  
Εκμάθηση τεχνικής από την όρθια θέση: Μετάθεση απλή με δέσιμο του χεριού και του κορμού.  
Εκμάθηση τεχνικής από την κάτω θέση: Ανατροπή με περιστροφή με δέσιμο των χεριών από τα πλαγιά.  
Εκμάθηση τεχνικής από την κάτω θέση: Ανατροπή με κύλισμα με δέσιμο του κορμού.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Συμμετοχή στο μάθημα 20%  
Τελική γραπτή εξέταση με τεστ πολλαπλών επιλογών 40%  
Πρακτική εξέταση 40%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Τσιακάρας, Ν.(2006) Σημειώσεις Πάλης. Π.Θ., ΤΕΦΑΑ, Τρίκαλα.

## Πετοσφαίριση Παραλίας (Beach Volley)

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0105	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Πατσιαούρας Αστέριος
Βαθμίδα	ΕΕΔΙΠ Ι
Γραφείο	9
τηλ. / e-mail	24310 47060 / spats@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τις βασικές ατομικές δεξιότητες στην πετοσφαίριση παραλίας καθώς και η ανάπτυξη της ικανότητας διδασκαλίας των δεξιοτήτων αυτών. Έμφαση δίνεται σε μορφές παιγνιώδους διδασκαλίας με στόχο την διδασκαλία του αθλήματος σε σχολικό περιβάλλον και σε ομάδες ή συλλόγους.
--

### Περιεχόμενο μαθήματος

Ιστορία της Πετοσφαίρισης Παραλίας. Στάσεις και Μετακινήσεις στην Πετοσφαίριση. Τεχνική της πάσας με δάχτυλα, Μανσέτα, Σερβίς από κάτω και από πάνω, Υποδοχή του σερβίς. Τεχνική του καρφιού. Κανονισμοί της Πετοσφαίρισης Παραλίας.
--

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 40% και θεωρία 30%) Εργασίες 20% (1 εργασία) Συμμετοχή 10%
---

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος. Kenny, B., and Gregory, C. (2006). Volleyball: Steps to Success. Human Kinetics Publishers. Hömborg, S., Papageorgiou, A. (1994). Handbuch für Beach Volleyball.
--

### Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές (Εφαρμογές στη Φυσική Αγωγή)

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0050	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Εργαστήριο
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

#### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Παπαστεργίου Μαρίνα
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	15
τηλ. / e-mail	24310 47069 / mpapas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

#### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση των εφαρμογών της Πληροφορικής στο χώρο της Φυσικής Αγωγής, με έμφαση στις εφαρμογές για την οργάνωση, διαχείριση και ανάλυση δεδομένων, καθώς και η πρόσκτηση σχετικών γνώσεων και δεξιοτήτων με έμφαση στην εκμάθηση της χρήσης λογιστικών φύλλων και συστημάτων διαχείρισης βάσεων δεδομένων.

#### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στα Λογιστικά Φύλλα (ΛΦ).  
Καταχώρηση δεδομένων σε ΛΦ.  
Τύποι και συναρτήσεις σε ΛΦ.  
Λίστες δεδομένων σε ΛΦ.  
Δημιουργία γραφημάτων με ΛΦ.  
Διαχείριση φύλλων και βιβλίων εργασίας σε ΛΦ.  
Εισαγωγή στα Συστήματα Διαχείρισης Βάσεων Δεδομένων (ΣΔΒΔ).  
Δημιουργία πινάκων και σχέσεων σε μια Βάση Δεδομένων (ΒΔ).  
Φόρμες, ερωτήματα και αναφορές σε ΒΔ.  
Χρήση του ΛΦ MS Excel.  
Χρήση του ΣΔΒΔ MS Access.

#### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Τελική εξέταση 100%

#### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Καλαφατούδης, Σ. (2002). Το πρώτο βιβλίο του ελληνικού Excel 2002. Αθήνα: Εκδόσεις Νέων Τεχνολογιών.  
Γουλτίδης, Χ. (2004). Υπολογιστικά φύλλα Excel 2002. Αθήνα: Κλειδάριθμος.  
Γουλτίδης, Χ. (2004). ECDL 4. Αθήνα: Κλειδάριθμος.

## Πληροφορική στην Εκπαίδευση

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0101	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Εργαστήριο
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Παπαστεργίου Μαρίνα
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	15
τηλ. / e-mail	24310 47069 / mpapas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση των εφαρμογών της Πληροφορικής στο χώρο της εκπαίδευσης και η πρόσκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων για την αξιοποίηση των εφαρμογών αυτών στη διδακτική πρακτική με έμφαση στη δημιουργία εκπαιδευτικών δικτυακών τόπων.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Θεωρίες μάθησης.  
Μοντέλα διδασκαλίας και μάθησης με Η/Υ.  
Επιδράσεις της χρήσης των Η/Υ στην εκπαιδευτική διαδικασία.  
Εκπαιδευτικό Λογισμικό (ΕΛ).  
Σχεδίαση, ανάπτυξη και αξιολόγηση ΕΛ.  
Δικτυακά Περιβάλλοντα Μάθησης (ΔΠΜ).  
Σχεδίαση, ανάπτυξη και αξιολόγηση ΔΠΜ.  
Εκπαίδευση μέσω του Διαδικτύου – Τηλεκπαίδευση.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Συνθετικές εργασίες (projects) 100%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Bruce, B. (2006). Μάθετε το Macromedia Dreamweaver 8 σε 24 ώρες. Αθήνα: Γκιούρδας.  
Adobe Creative Team (2007). Adobe Dreamweaver CS3 βήμα προς βήμα. Αθήνα: Γκιούρδας.  
Ζωγόπουλος, Ε. (2001). Νέες τεχνολογίες και μέσα επικοινωνίας στην εκπαιδευτική διαδικασία. Αθήνα: Κλειδάριθμος.

## Βιοχημική Τοξικολογία

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0108	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Τζιαμούρτας Αθανάσιος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	33
τηλ. / e-mail	24310 47054 / ajamurt@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Κουρέτας Δημήτριος

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Με το τέλος των μαθημάτων, των σεμιναρίων και των εργασιών, οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να είναι σε θέση:

Να γνωρίζουν τις βασικές αρχές που διέπουν την κινητική των ξενοβιοτικών ουσιών.

Να γνωρίζουν βασικές αρχές του μεταβολισμού και της θεωρίας των υποδοχέων ξενοβιοτικών ουσιών.

Να γνωρίζουν τις αρχές και τους μηχανισμούς της καρκινογένεσης.

Να γνωρίζουν τις ομάδες απαγορευμένων ουσιών στον αθλητισμό.

### Περιεχόμενο μαθήματος

Στο πρώτο μέρος αυτού του μαθήματος γίνεται μια εισαγωγή σε θέματα διατροφής και στη συνέχεια γίνεται μια εξειδικευμένη παρουσίαση περιπτώσεων που σχετίζονται με την κλινική διατροφή και τον τρόπο αντιμετώπισης αυτών.

Ανάγκες-Ενέργεια.

Υδατάνθρακες.

Λίπη.

Πρωτεΐνες.

Βιταμίνες.

Ανόργανα Στοιχεία.

Αλκοολισμός.

Αλλεργίες.

Αναιμίες.

Καρκίνος.

Καρκίνος.

Διαβήτης.

Υπέρταση-Οστεοπόρωση.

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 80%

Εργασίες 20%

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Κουρέτας, Δ. Βιοχημική Τοξικολογία, Πανεπιστημιακές Σημειώσεις Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.  
Ζαμπέλας, Α. (2007). Κλινική διατολογία και διατροφή με στοιχεία παθολογίας, Αθήνα, Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη.

## Πρώτες Βοήθειες

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0113	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρίνο	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Πράξη και Θεωρία
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κρητικός Αλέξανδρος
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	23
τηλ. / e-mail	24310 47072/ akritik@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να προσφέρει στους φοιτητές: α) τις γνώσεις εκείνες που απαιτούνται για την αποτελεσματική εφαρμογή πρώτων βοηθειών και διάσωσης σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης και β) την τεχνική εκτέλεσης βασικής καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης με ή χωρίς Αυτόματο Εξωτερικό Απινιδιστή (AED) και την παροχή πιστοποίησης από την Ευρωπαϊκή Εταιρεία Αναζωογόνησης.
---

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή. Βασική καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση(ΚΑΡΠΑ). Εκπαίδευση σε κούκλα χορήγηση (ΚΑΡΠΑ). Διαταραχές του αναπνευστικού συστήματος. Τραύματα και αιμορραγία. Τραυματισμοί οστών αρθρώσεων μυών. Επιδράσεις της ζέστης και του κρύου. Δαγκώματα και τσιμπήματα. Δηλητηρίαση. Ξένα σώματα. Διάφορες καταστάσεις. Επιθέματα επίδεσμοι. Χειρισμοί και μεταφορά του πάσχοντος.
--

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 80% Εργασίες 20%
-------------------------------

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Πρώτες Βοήθειες (2005). Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας. Melinda Flegel. (2007). Πρώτες Βοήθειες για Αθλητές. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης.
---

## Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές στη Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής

<b>Κωδ. μαθήματος</b> ME0111	<b>Πιστωτικές μονάδες</b> 2	<b>Φόρτος εργασίας (ώρες)</b> 50	<b>Επίπεδο μαθήματος</b> Επιλογής
<b>Έτος διδασκαλίας</b> Όλα τα έτη	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό	<b>Τύπος μαθήματος</b> Υποχρεωτικό	<b>Τρόπος διδασκαλίας</b> Διαλέξεις και Εργαστήριο
<b>Ώρες / εβδομάδα</b> 2	<b>Ώρες / εξάμηνο</b> 26	<b>Προαπαιτήσεις</b> Όχι	<b>Γλώσσα διδασκαλίας</b> Ελληνική

### Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Παπαστεργίου Μαρίνα
Βαθμίδα	Λέκτορας
Γραφείο	15
τηλ. / e-mail	24310 47069 / mpapas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

### Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση των εφαρμογών των Ηλεκτρονικών Υπολογιστών (Η/Υ) στη διδασκαλία και μάθηση της Φυσικής Αγωγής, καθώς και των ευρύτερων προοπτικών που δημιουργούν οι Τεχνολογίες της Πληροφορίας και της Επικοινωνίας (ΤΠΕ) για τους εκπαιδευτικούς της φυσικής αγωγής και για όσους εμπλέκονται στη σχεδίαση και ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού για τη φυσική αγωγή.
---

### Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στις εφαρμογές των Η/Υ στη διδασκαλία και μάθηση της φυσικής αγωγής. Εκπαιδευτικό λογισμικό για την εκμάθηση θεμάτων φυσικής αγωγής. Δικτυακές αποστολές (WebQuests) για την εκμάθηση θεμάτων φυσικής αγωγής. Πολυμέσα στη φυσική αγωγή. Ψηφιακά παιχνίδια στη φυσική αγωγή. Επιμόρφωση εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής στις ΤΠΕ. Επιμόρφωση και υποστήριξη εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής μέσω των ΤΠΕ. Μαθησιακές κοινότητες εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής βασιζόμενες στο Διαδίκτυο.
---

### Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Συνθετικές εργασίες (projects)
--------------------------------

### Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Alesi, S., & Trollip, S. (2005). Πολυμέσα και εκπαίδευση. Αθήνα: Γκιούρδας. Ζωγόπουλος, Ε. (2001). Νέες τεχνολογίες και μέσα επικοινωνίας στην εκπαιδευτική διαδικασία. Αθήνα: Κλειδάριθμος.
---