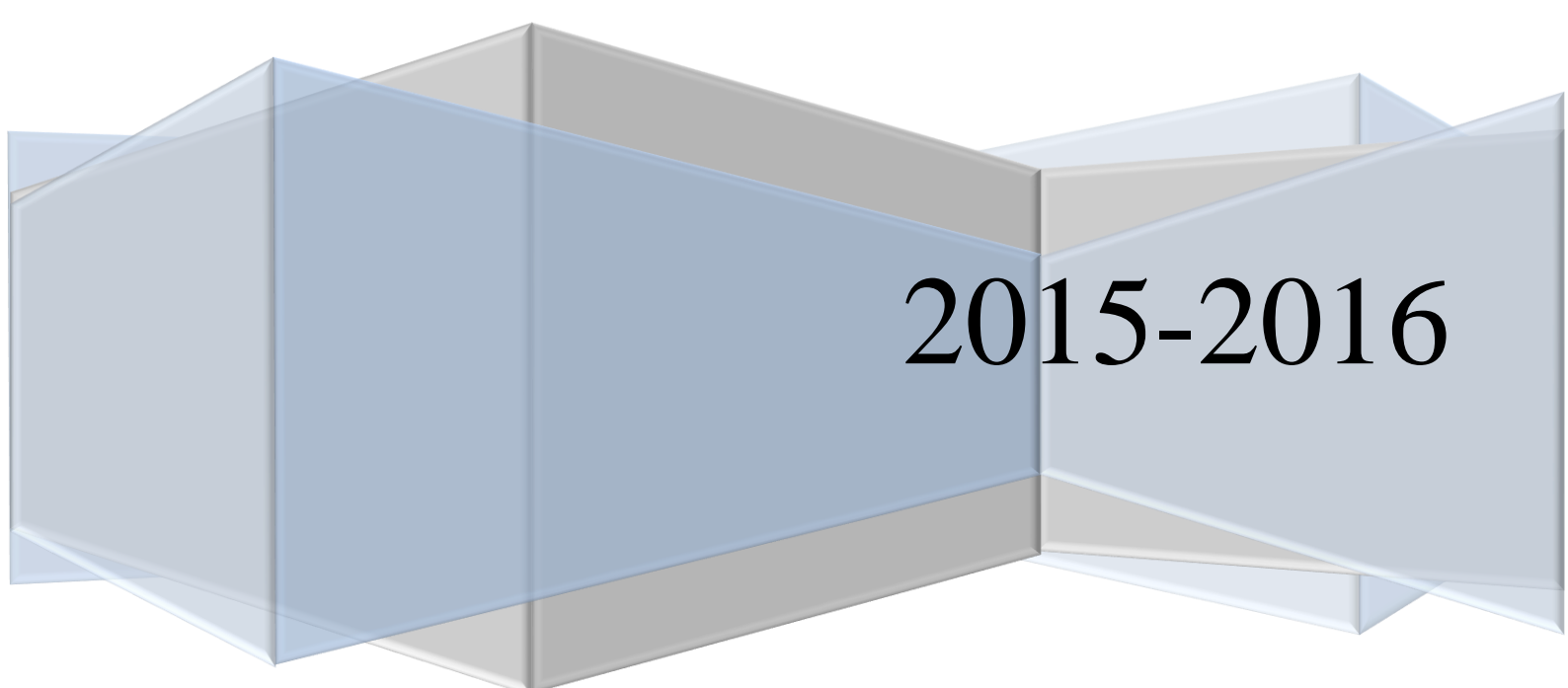


Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Πλήρης οδηγός προγράμ- ματος σπουδών

Περιγράμματα μαθημάτων

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού



2015-2016

Περιεχόμενα

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ ΒΑΣΙΚΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΣΠΟΥΔΩΝ: ΤΑ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΝΑ ΕΞΑΜΗΝΟ	5
Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟ	5
Ανατομία	5
Εμβιομηχανική	6
Παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής.....	7
Αθλητική Ψυχολογία.....	8
Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές	9
Η Διδασκαλία του Κλασικού Αθλητισμού Ι.....	10
Η Διδασκαλία της Καλαθοσφαίρισης.....	11
Β΄ ΕΞΑΜΗΝΟ	12
Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής.....	12
Κινητική Μάθηση	13
Διδακτική και Μεθοδολογία της Φυσικής Αγωγής.....	14
Φυσιολογία	15
Η Διδασκαλία του Κλασικού Αθλητισμού ΙΙ.....	16
Η Διδασκαλία των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών.....	17
Πετοσφαίριση Παραλίας (Beach Volley).....	19
Ξένη Γλώσσα και Αθλητική Ορολογία.....	20
Γ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ.....	21
Οργάνωση-Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής	21
Μεθοδολογία της Έρευνας και Στατιστική	22
Θέματα Παιδαγωγικής και Κοινωνιολογίας της Εκπαίδευσης	23
Βιοχημεία	24
Η Διδασκαλία της Ρυθμικής	26
Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης	27
Η Διδασκαλία του Ποδοσφαίρου.....	28
Κινητική Δημιουργικότητα	29
Υπαίθριες Δραστηριότητες - Κατασκηνωτικά	30
Εκμάθηση Κολύμβησης.....	30
Βαρέα Αθλήματα (Άρση Βαρών)	32
Δ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ.....	33
Προπονητική	33
Κινησιολογία	34
Αρχές Εργοφυσιολογίας.....	35

Άσκηση, Υγεία και Ποιότητα Ζωής.....	36
Η Διδασκαλία της Κολύμβησης.....	37
Η Διδασκαλία της Χειροσφαίρισης.....	38
Πρακτική Άσκηση στα Σχολεία I.....	39
Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές (Εφαρμογές στη Φυσική Αγωγή).....	40
Αθλήματα Ρακέτας.....	41
Χιονοδρομία.....	42
Ε΄ ΕΞΑΜΗΝΟ.....	43
Ψυχολογική Υποστήριξη στον Αθλητισμό.....	43
Διατροφή και Άσκηση.....	44
Άσκηση σε Κλινικούς Πληθυσμούς.....	45
Φυσιολογία της Άσκησης.....	46
Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή.....	48
Πρακτική Άσκηση στα Σχολεία II.....	50
Βιοχημεία του Αθλητισμού.....	51
Αθλητικός Τουρισμός.....	52
Άσκηση στις Αναπτυξιακές Ηλικίες.....	53
Εισαγωγή στην Αεροβική Γυμναστική (Αερόμπικ).....	54
Ιστορία της Εκπαίδευσης και των Παιδαγωγικών Ιδεών.....	55
Κλινική Διατροφή.....	56
ΣΤ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ.....	57
Μέθοδοι Εμβιομηχανικών Μετρήσεων.....	57
Ανάπτυξη της Δύναμης και της Ισχύος.....	58
Αξιολόγηση της Απόδοσης με Δοκιμασίες Πεδίου.....	59
Σχεδιασμός και Εφαρμογή και Καθοδήγηση Προγραμμάτων Άσκησης.....	60
Σχεδιασμός και Εφαρμογή Αναλυτικών Προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής.....	61
Αεροβική Γυμναστική.....	62
Θεωρία και Πράξη της Παιδαγωγικής της Φυσικής Αγωγής.....	64
Πληροφορική στην Εκπαίδευση με έμφαση στη Φυσική Αγωγή.....	65
Θέματα Ισότητας και Φύλου στον Αθλητισμό.....	66
Κλασικός Αθλητισμός I.....	67
Καλαθοσφαίριση I.....	68
Κολύμβηση I.....	69
Ποδόσφαιρο I.....	70
Πετοσφαίριση I.....	71

Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί I	72
Ειδική Φυσική Αγωγή I	73
Άσκηση και Υγεία I	75
Άσκηση σε Γυμναστήρια και Διοίκηση του Αθλητισμού I	77
Υπαίθριες Δραστηριότητες, Χιονοδρομία και Προγράμματα Άσκησης στη Φύση I	78
Z' ΕΞΑΜΗΝΟ	79
Ανάπτυξη Αερόβιας και Αναερόβιας Αντοχής	79
Εργαστηριακή Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης	80
Διοίκηση Ανθρώπινων Πόρων	81
Άσκηση στην Τρίτη ηλικία	82
Αγωγή Υγείας	83
Επιβάρυνση του Μυοσκελετικού Συστήματος στον Αθλητισμό	84
Εναλλακτικές Μορφές Γύμνασης	85
Διδασκαλία Δεξιοτήτων Ζωής στη Μάθηση και στην Εκπαίδευση	86
Διπλωματική Εργασία (Έρευνα και συγγραφή)	87
Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές (SPSS)	88
Εισαγωγή στην Επιχειρηματικότητα	89
Κλασικός Αθλητισμός II	90
Καλαθοσφαίριση II	91
Κολύμβηση II	92
Ποδόσφαιρο II	93
Πετοσφαίριση II	94
Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί II	95
Ειδική Φυσική Αγωγή II	96
Άσκηση και Υγεία II	97
Άσκηση σε Γυμναστήρια και Διοίκηση του Αθλητισμού II	99
Υπαίθριες Δραστηριότητες, Χιονοδρομία και Προγράμματα Άσκησης στη Φύση II	100
H' ΕΞΑΜΗΝΟ	102
Ανάπτυξη Κινητικότητας και Ταχύτητας	102
Τεχνικές Ασκήσεων Ανάπτυξης της Δύναμης	103
Μάρκετινγκ Αθλητισμού και Αναψυχής	104
Ασφαλής Άσκηση και Πρώτες Βοήθειες	106
Αναπτυξιακή Ψυχολογία	108
Αποτελεσματικός Προπονητής	109
Φυσιολογία της Άσκησης: Αθλητική Απόδοση & Επιβίωση σε Αντίξοες Συνθήκες	110

Ανάπτυξη Επιχειρηματικών Σχεδίων.....	111
Πρακτική Άσκηση Ειδικοτήτων	112
Ιστορία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού	113
Σχέδιο Εργασίας	114

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ ΒΑΣΙΚΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΣΠΟΥΔΩΝ: ΤΑ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΝΑ ΕΞΑΜΗΝΟ

Α' ΕΞΑΜΗΝΟ

Ανατομία

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

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ιωάννης Κουτεντάκης
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	9
τηλ. / e-mail	24310 47056/ y.koutedakis@uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Ανδρέας Φλουρής, Βάιος Γούλας

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να προσφέρει στους φοιτητές τις θεμελιώδεις γνώσεις εκείνες που απαιτούνται για την αναγνώριση βασικών ανατομικών δομών, κυρίως του μυοσκελετικού, αλλά και τη λειτουργική ανατομική κατά την εκτέλεση διαφόρων αθλημάτων.

Περιεχόμενο μαθήματος

Κύτταρο-Ιστοί-Όργανα-Συστήματα Δέρμα-Μύες-Οστά-Αρθρώσεις Ωμική ζώνη Βραχίονας-αντιβράχιο-άκρα χείρα Σπονδυλική στήλη Κεντρικό νευρικό σύστημα-περιφερικό νευρικό σύστημα Πύελος-ισχίο-μηρός Γόνατο-κνήμη-άκρος πόδας Πεπτικό Σύστημα Λειτουργική ανατομική κατά την εκτέλεση διαφόρων αθλημάτων.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Ανατομική του ανθρώπου. Δομή και λειτουργία. Τόμοι 1 και 2. Μπαλτόπουλος Παναγιώτης. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης. 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

Κωδ. μαθήματος MK0901	Πιστωτικές μονάδες 6	Φόρτος εργασίας (ώρες) 150	Επίπεδο μαθήματος Κορμού
Έτος διδασκαλίας 1 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 4	Ώρες / εξάμηνο 52	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αθανάσιος Τσιόκανος / Ιωάννης Γιάκας
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής / Αναπληρωτής Καθηγητής
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 ισορροπίας 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

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

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αθανάσιος Παπαϊωάννου
Βαθμίδα	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 40% Εξετάσεις 60%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας, Μ. (2002). Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. Χατζηχαριστός, Δ. (1989). Σύγχρονο Σύστημα Φυσικής Αγωγής. Εκδ. Σάκκουλα

Αθλητική Ψυχολογία

Κωδ. μαθήματος MK0108	Πιστωτικές μονάδες 5	Φόρτος εργασίας (ώρες) 125	Επίπεδο μαθήματος Κορμού
Έτος διδασκαλίας 1 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Διαλέξεις & Σεμινάρια
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Νικόλαος Ζουρμπάνος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	12
τηλ. / e-mail	24310 47027 / nzourba@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Μάριος Γούδας, Καθηγητής

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 συζητήσουν κριτικά τους ψυχολογικούς παράγοντες που συντελούν στην επίδοση και στην ανάπτυξη των αθλητών/τριών

Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στο Μάθημα
Η επιστήμη της Αθλητικής Ψυχολογίας
Ψυχολογικές δεξιότητες στον αθλητισμό
Ψυχολογικές τεχνικές στον αθλητισμό
Αυτοπεποίθηση στον αθλητισμό
Καθορισμός στόχων στον αθλητισμό
Η συνοχή της ομάδας στον αθλητισμό
Αρχές επικοινωνίας στον αθλητισμό
Η ηγεσία στον αθλητισμό
Άγχος στον αθλητισμό
Βία και επιθετικότητα στον αθλητισμό
Έλεγχος βάρους και διατροφικές ανωμαλίες στον αθλητισμό

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις: 60%
Γραπτή Εργασία 1: 20%
Γραπτή Εργασία 2: 20%

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.
Murphy, S. (2012). *Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. New York. Oxford University Press.
Papaioannou, A., & Hackfort, D. (2014). *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. Global Perspectives and Fundamental Concepts*. London. Taylor & Francis.
Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές

Κωδ. μαθήματος MK0203	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Κορμού
Έτος διδασκαλίας 1 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Διαλέξεις Θεωρίας και Εργαστήριο
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 28	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Μαρίνα Παπαστεργίου
Βαθμίδα	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Γραφείο	15
τηλ. / e-mail	24310 47028 / mparas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχοι του μαθήματος είναι η κατανόηση βασικών εννοιών της πληροφορικής, η ενημέρωση γύρω από τις επιδράσεις της πληροφορικής τεχνολογίας στην κοινωνία, η γνωριμία με διάφορα είδη λογισμικού, η εμπέδωση στη λειτουργία των φορητών υπολογιστικών συσκευών, η καλλιέργεια επίγνωσης των κινδύνων που διατρέχουν οι υπολογιστικές συσκευές και τα ψηφιακά δεδομένα, καθώς και η ανάπτυξη δεξιοτήτων αποδοτικής αξιοποίησης λειτουργικού συστήματος προσωπικού υπολογιστή, εφαρμογών γραφείου και διαδικτυακών υπηρεσιών/εφαρμογών. Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα είναι οι φοιτητές να κατανοούν όρους, έννοιες και διαδικασίες της πληροφορικής, να γνωρίζουν το εύρος και τις προοπτικές των εφαρμογών της πληροφορικής στην κοινωνία, να είναι ενήμεροι γύρω από ζητήματα ασφάλειας των υπολογιστικών συσκευών και των ψηφιακών δεδομένων και να είναι σε θέση να αξιοποιούν αποδοτικά υπολογιστικές συσκευές στις σπουδές τους.

Περιεχόμενο μαθήματος

Υλικό του προσωπικού υπολογιστή
Λογισμικό συστημάτων
Λογισμικό εφαρμογών
Δίκτυα υπολογιστικών συσκευών - Διαδίκτυο
Φορητές υπολογιστικές συσκευές - Ψηφιακή σύγκλιση
Ασφάλεια υπολογιστικών συσκευών
Προστασία ψηφιακών δεδομένων
Χρήση λειτουργικού συστήματος Windows
Επεξεργασία κειμένου
Δημιουργία παρουσιάσεων
Αξιοποίηση υπηρεσιών του Διαδικτύου
Μηχανές αναζήτησης
Χρήση του συστήματος διαχείρισης μαθημάτων e-Class
Αναζήτηση επιστημονικής βιβλιογραφίας σε online βιβλιογραφικές βάσεις δεδομένων

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Τελική εξέταση 100%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Evans, A., Martin, K., & Poatsy, M.A. (2014). Εισαγωγή στην Πληροφορική – Θεωρία και πράξη (επιμ. ελλην. έκδ. Γ. Σταματίου). Αθήνα: Κριτική.
Ξαρχάκος, Κ., & Καρολίδης, Δ. (2011). Μαθαίνετε εύκολα Microsoft Office 2010. Αθήνα: Ξαρχάκος.

Η Διδασκαλία του Κλασικού Αθλητισμού Ι

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

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Δημήτριος Σούλας
Βαθμίδα	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 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 Καλαθοσφαίρισης

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

Διδάσκων

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

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 (Jumpshot,-layup,-ελεύθερη βολή), ξεμαρκαρίσματα (εξωτερικών-κεντρικών παικτών), κινήσεις-προσποιήσεις (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-giveandgo).
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.
HalWissel (2007). Καλαθοσφαίριση: Βήματα Για την Επιτυχία. Μετάφραση-επιμέλεια: Σ. Πέρκος, Β. Γεροδήμος, Μ. Γούδας., Θεσσαλονίκη, Χριστοδουλίδη.
Τσίτσικαρης, 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.

B' ΕΞΑΜΗΝΟ

Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής

Κωδ. μαθήματος MK0208	Πιστωτικές μονάδες 5	Φόρτος εργασίας (ώρες) 125	Επίπεδο μαθήματος Κορμού
Έτος διδασκαλίας 1 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Διαλέξεις & Σεμινάρια
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Λιδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Μάριος Γούδας
Βαθμίδα	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 συζητήσουν κριτικά τους ψυχολογικούς παράγοντες που συντελούν στην επίδοση και στην ανάπτυξη των παιδιών στη φυσική αγωγή και στον παιδικό αθλητισμό

Περιεχόμενο μαθήματος

Η ψυχολογία της φυσικής αγωγής και του παιδικού αθλητισμού
Ενίσχυση, τιμωρία και εσωτερικά κίνητρα
Κίνητρα επίτευξης και στόχοι επίτευξης στον αθλητισμό
Απόδοση αιτιών στον αθλητισμό
Η ανάπτυξη θετικής αυτό-εικόνας
Η αυτό-ρύθμιση της μάθησης
Ανάπτυξη της αυτό-ρυθμιζόμενης μάθησης στη φυσική αγωγή
Ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής μέσω της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού
Ανάπτυξη της υπευθυνότητας μέσω της φυσικής αγωγής
Εναισθητοποίηση για τις ανισότητες μέσω της φυσικής αγωγής
Ανάπτυξη θετικών στάσεων προς τη φυσική αγωγή και τη δια-βίου άσκηση
Ηθική ανάπτυξη στον αθλητισμό
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)

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.
Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2015). Διδάσκοντας αθλητικές δεξιότητες σε παιδιά. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
Weinberg, S., & Gould, D. (1999). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

Κινητική Μάθηση

Κωδ. μαθήματος MK0907	Πιστωτικές μονάδες 3	Φόρτος εργασίας (ώρες) 75	Επίπεδο μαθήματος Κορμού
Έτος διδασκαλίας 1 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ελιζάνα Πολλάτου
Βαθμίδα	Αναπληρώτρια 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 τους φοιτητές στις 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 στο e-class
<http://eclass.uth.gr/eclass/modules/document/?course=ANTMA171>

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

Διδακτική και Μεθοδολογία της Φυσικής Αγωγής

Κωδ. μαθήματος MK1100	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Κορμού
Έτος διδασκαλίας 1 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Διαλέξεις, συζήτηση, εργασίες
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Νικόλαος Διγγελίδης
Βαθμίδα	Αναπληρωτής 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/τριες στις βασικές μεθόδους και στιλ διδασκαλίας που εφαρμόζονται στη φυσική αγωγή. Να γνωρίσουν οι φοιτητές/τριες τι σημαίνει αποτελεσματικότητα για το επάγγελμα του καθηγητή Φ.Α. και από ποιους παράγοντες επηρεάζεται η αποτελεσματικότητά του

Περιεχόμενο μαθήματος

<ol style="list-style-type: none">1. Μέθοδοι και στιλ διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή: Η ταξινόμηση των μεθόδων διδασκαλίας.2. Αποφάσεις και διδασκαλία.3. Δασκαλοκεντρική και μαθητοκεντρική διδασκαλία.4. Θετικό μαθησιακό κλίμα στη ΦΑ.5. Θετική πειθαρχία και πρόληψη ανεπιθύμητων συμπεριφορών6. Θέματα διδασκαλίας δεξιοτήτων και παράγοντες που επηρεάζουν τη μάθηση7. Ο νέος δάσκαλος8. Μάθηση μέσω παρατήρησης-Παρουσίαση δεξιοτήτων9. Σχεδιασμός αναλυτικού σχεδίου διδασκαλίας10. Στόχοι για την εκπαίδευση εκπαιδευτικών και στάδια ανάπτυξης των δεξιοτήτων διδασκαλίας
--

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Τελικές Εξετάσεις 100% με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
--

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Διγγελίδης, Ν. (2007). Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή: Από τη θεωρία στην Πράξη. Εκδόσεις Χροστοδουλίδη.
Gallahue D. (2002) (μετ.Ευαγγελινού, Χρ. & Παπά, Α.). <i>Σωματική και κινητική ανάπτυξη στην παιδική ηλικία. Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα σημερινά παιδιά</i> . Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
Pagrazzi, R. (1999). <i>Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση</i> . Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Φυσιολογία

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

Διδάσκων

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

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

Λειτουργία του ανθρώπινου σώματος
Χημική σύσταση του σώματος
Κυτταρική δομή και γενετικός έλεγχος
Ένζυμα και ενέργεια
Κυτταρική αναπνοή και κυτταρικός μεταβολισμός
Αλληλεπίδραση μεταξύ των κυττάρων και του εξωκυτταρικού περιβάλλοντος
Το κεντρικό νευρικό σύστημα
Το αυτόνομο νευρικό σύστημα
Αισθητήρια όργανα
Το μυϊκό σύστημα
Ενδοκρινείς αδένες: έκκριση και δράση των ορμονών
Καρδιά και κυκλοφορικό σύστημα
Καρδιακή παροχή, αιματική ροή και αρτηριακή πίεση
Ρύθμιση του μεταβολισμού
Θερμορύθμιση
Αναπνευστικό σύστημα
Ανοσοποιητικό σύστημα

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 80%
Εργασίες 20%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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

Η Διδασκαλία του Κλασικού Αθλητισμού II

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

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Δημήτριος Σούλας
Βαθμίδα	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 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

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

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ιωάννης Δήμας
Βαθμίδα	Ε.Ε.Π.
Γραφείο	6
τηλ. / e-mail	24310 47060 / jdimas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Δάφνη Ιακωβάκη

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο σκοπός του μαθήματος είναι η σπουδή του χορού σε θεωρία και πράξη βιωματικά, με στόχο να καταστήσει τον φοιτητή μελλοντικό επιστήμονα παιδαγωγό-χοροδιδάσκαλο. Να μνησεί αυτόν στην διδασκαλία αντιπροσωπευτικών χορών από όλες τις πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού, σε επίπεδο εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής της Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης.

Περιεχόμενο μαθήματος

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

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 80% (πράξη 45% και θεωρία 35%)
Εργασίες 10% (1 εργασία)
Συμμετοχή 10%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

- Πραντζίδης, Γ., (2004). Ο χορός στην ελληνική παράδοση και η διδασκαλία του, Εκδοτική Αιγινίου.
- Βαβρίτσας Ν., (2008). Οι παραδοσιακοί χοροί και η διδασκαλία τους. Έκδοση ιδίου.
- Καρφής, Β., - Ζιάκα, Μ., (2010). Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός στην εκπαίδευση. Προτάσεις διδασκαλίας. Έδοση: Βιβλιοδιάβλους.
- Δήμας, Ι., Ιακωβάκη, Δ., (2003). 'Εν αρχή είν' ο ρυθμός' Ρυθμική και χορευτική αγωγή του παραδοσιακού χορού στην νηπιακή και παιδική ηλικία. Τρίκαλα.
- Δήμας, Ι. (1987). Ο χορός ως κοινωνιολογικό φαινόμενο και ως μέσο εκπαίδευσης στη Α/θμια εκπ/ση. Πρακτικά 1ου Παγκόσμιου συνέδριου για το χορό.
- Δήμας, Ι., (2014). Πίνακας συντομευμένων-κωδικοποιημένων στοιχείων διδακτικής των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών, σήμερα. Σημειώσεις για τους φοιτητές.
- Cowan, J. (1998). Η πολιτική του σώματος. Χορός και κοινωνικότητα στη Βόρειο Ελλάδα.

Γυμναστική για Όλους

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

Λιδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ελιζάνα Πολλάτου
Βαθμίδα	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Γραφείο	10
τηλ. / e-mail	24310-47068 / epolatou@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Κωνσταντίνα Καραδήμου ckaradim@pe.uth.gr
Βαθμίδα:	Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Η εκμάθηση των βασικών στοιχείων της ανθρώπινης κίνησης. Η κατηγοριοποίηση των ανθρώπινων στάσεων θέσεων και κινήσεων του σώματος. Η εκμάθηση βασικών κινητικών στοιχείων και δεξιοτήτων που θα καθιστά ικανούς τους φοιτητές να δομήσουν, να οργανώσουν και να παρουσιάσουν ένα πρόγραμμα «Γυμναστικής για Όλους» σε επίπεδο σχολείου, συλλόγου, δήμου κ.α.

Περιεχόμενο μαθήματος

Γενικά για τη Γυμναστική για Όλους (Φιλοσοφία-Στόχοι).
Βασικά στοιχεία της ανθρώπινης κίνησης (επίπεδα, άξονες, δυναμική, κατευθύνσεις σχέσεις)
Ορολογία βασικών στάσεων θέσεων και κινήσεων του ανθρώπινου σώματος.
Επιμέρους ανάλυση των Θεμελιωδών μορφών κίνησης(Προσγειώσεις-Θέσεις ισορροπίας-Μετακινήσεις Στροφές -Αιωρήσεις -Ωθήσεις -Χειρισμός αντικειμένων. Εμπλουτισμός των παραπάνω με τη χρήση της μουσικής και του ρυθμού
Ασκήσεις εδάφους : Μεθοδική διδασκαλία της κυβίστησης, ανακυβίστησης, κατακόρυφης στήριξης, τροχού, τριγωνικής στήριξης (προασκήσεις- τεχνικές- είδη βοήθειας -παραλλαγές).
Βασικά στοιχεία κανονισμών (από κώδικα αξιολόγησης Γ.γ.Ο.).

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις (πράξη 70% και θεωρία 30%)
Η πράξη επιμερίζεται σε δύο προόδους (A+B), με ποσοστό 35% έκαστη. Απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή στη Β είναι η επιτυχία στην Α.

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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

E-class notes <http://eclass.uth.gr/eclass/modules/document/?course=ANTMA191>

Gymnastics Canada Gymnastique (2008). Long Term Athletes Development http://www.gymcan.org/uploads/gcg_ltad_en.pdf

Gymnastics for All Code of points (2015). <http://cosmogym.gr/document/%CE%BA%CF%8E%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%B1%CF%82-%CE%B1%CE%BE%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CF%8C%CE%B3%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%82-%CF%84%CE%BF%CF%85-cosmogym-contest-2015/>

Πετοσφαίριση Παραλίας (Beach Volley)

Κωδ. μαθήματος ΜΕ0105	Πιστωτικές μονάδες 2	Φόρτος εργασίας (ώρες) 50	Επίπεδο μαθήματος Επιλογής
Έτος διδασκαλίας Όλα τα έτη	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αστέριος Πατσιαούρας
Βαθμίδα	ΕΕΠ
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)
Παρουσίες-Συμμετοχή 10%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.
KENNY, B., and GREGORY, C. (2006). *Volleyball: Steps to Success*. Human Kinetics Publishers.
HÖMBERG, S., PAPAGEORGIOU, A. (1994). *Handbuch für Beach Volleyball*. Meyer & Meyer Verlag.

Ξένη Γλώσσα και Αθλητική Ορολογία

Κωδ. μαθήματος ΜΕ0153	Πιστωτικές μονάδες 2	Φόρτος εργασίας (ώρες) 50	Επίπεδο μαθήματος Ελεύθερης επιλογής
Έτος διδασκαλίας 1 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 52	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αθανάσιος Τζιαμούρτας
Βαθμίδα	Αναπληρωτής 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 χρησιμοποιείται στα διάφορα αθλήματα θα γίνουν μαθήματα και για την ορολογία στο χώρο της υγείας, του μάντζιμντ 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.
--

Γ' ΕΞΑΜΗΝΟ

Οργάνωση-Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής

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

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αθανάσιος Κουστέλιος
Βαθμίδα	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

Συμμετοχή 10 %
Εξετάσεις 90%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Παπαδημητρίου, Δ. (2010). Διοίκηση αθλητικών οργανισμών και επιχειρήσεων. Κλειδάριθμος: Αθήνα.
Παπαδημητρίου, Δ., & Γαργαλιάνος, Δ. (1997). Το μάνατζμεντ του αθλητισμού: Εισαγωγή σε βασικά θέματα οργάνωσης και διοίκησης αθλητικών οργανισμών. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα.

Μεθοδολογία της Έρευνας και Στατιστική

Κωδ. μαθήματος MK1101	Πιστωτικές μονάδες 5	Φόρτος εργασίας (ώρες) 125	Επίπεδο μαθήματος Κορμού
Έτος διδασκαλίας 2 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία και ασκήσεις
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αθανάσιος Παπαϊωάννου, Αντώνιος Χατζηγεωργιάδης
Βαθμίδα	Καθηγητής / ΑναπληρωτήςΚαθηγητής
Γραφείο	1 / 20
τηλ. / e-mail	2431047012 / sakispap@pe.uth.gr, 24310 47009 / ahatz@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Νικόλαος Ζουρμπάνος

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.
Κατανομές, κανονική καμπύλη, τυπική απόκλιση, τυπικό σφάλμα,
Έλεγχος υποθέσεων, επίπεδα εμπιστοσύνης, σφάλμα τύπου I και II
Στατιστικές αναλύσεις μελετώντας σχέσεις και διαφορές σε μία εξαρτημένη μεταβλητή (αναλύσεις συσχέτισης, t-test, ανάλυση διακύμανσης)
Πειραματική έρευνα.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (θεωρία 40% και ασκήσεις 30%) Εργασία 30%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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

Θέματα Παιδαγωγικής και Κοινωνιολογίας της Εκπαίδευσης

Κωδ. μαθήματος MK1113	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Κορμού
Έτος διδασκαλίας 2 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Διαλέξεις
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

- Κατανόηση και ανάλυση των κοινωνικών δομών και παραγόντων που επηρεάζουν το εκπαιδευτικό σύστημα σε μακρο και μικρο-επίπεδο.
- Σε μικρο-επίπεδο να αναλυθεί η παιδαγωγική επίδραση, η αλληλεπίδραση και συνεπίδραση σχολείου, οικογένειας και ευρύτερης κοινωνίας.
- Σε μακρο-επίπεδο να αναλυθεί η αλληλεπίδραση μεταξύ μαθητών και ευρύτερου κοινωνικού και θεσμικού συστήματος.

Περιεχόμενο μαθήματος

- Κοινωνιολογία της εκπαίδευσης και συγγενείς κλάδοι
- Κοινωνιολογία και η έννοια της δύναμης
- Η γνώση ως κοινωνική κατασκευή
- Διαχείριση σχολικής τάξης
- Πολιτιστικό κεφάλαιο
- Τύποι νοημοσύνης
- Παιδαγωγικές «σχολές» και τυπολογία σχολικής τάξης
- Μορφές διδασκαλίας
- Οικογένεια και κοινωνικοποίηση
- Παιδική και εφηβική ηλικία
- Θεωρία Εκπαίδευσης Ενηλίκων
- Επιθετική συμπεριφορά/ παιδική επιθετικότητα
- Θεωρίες και κίνητρα μάθησης
- Εφαρμογή θεωρίας σε σπουδές περίπτωσης μέσω ταινιών.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70%
Γραπτές εργασίες 20% (2 εργασίες)
Παρουσίες-συμμετοχή 10%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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

Μπεκιάρη, Α. & Χασάνας, Ν. (2015). *Κοινωνιολογική τομή στο εκπαιδευτικό σύστημα: Εκκλειδώνοντας τις σχέσεις δύναμης*. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Χριστοδουλίδη.

Fontana, D. (1996). *Ο Εκπαιδευτικός στην Τάξη* (Λώτη, Μ.). Εκδόσεις Σαββάλας.

Blackledge, D., & Hunt, B. (2004). *Κοινωνιολογία της Εκπαίδευσης* (Δεληγιάννη, Μ.). Εκδ. Μεταίχμιο.

Λάμνιας, Κ. (2002). *Κοινωνιολογική Θεωρία και Εκπαίδευση. Διακριτές προσεγγίσεις*. Εκδ. Μεταίχμιο.

Βιοχημεία

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

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ιωάννης Φατούρος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	23
τηλ. / e-mail	24310 47047 / ifatouros@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:

1. τη δομή και λειτουργία του κυττάρου και τη χημική σύσταση του σώματος.
2. τη δομή και λειτουργία των πρωτεϊνών καθώς και τον ρόλο που διαδραματίζουν τα ένζυμα στην πραγματοποίηση βιοχημικών αντιδράσεων και τους παράγοντες που επηρεάζουν τη δράση τους.
3. τις βασικές αρχές γύρω από τη μοριακή βιολογία και την επίδραση της άσκησης στη γονιδιακή έκφραση.
4. τον τρόπο μετάδοσης νευρικών σημάτων και την επίδραση που έχουν αυτά στην πραγματοποίηση μυϊκών συσπάσεων.
5. τη δομή του μυ και το ρόλο που παίζουν οι συσταλτές πρωτεΐνες και το ασβέστιο στην πραγματοποίηση μίας μυϊκής σύσπασης.
6. τις βασικές αρχές που διέπουν τον ασκησιογενή ενεργειακό μεταβολισμό, τις βασικές πηγές ενέργειας κατά την άσκηση και τη λειτουργία του συστήματος των φωσφαγόνων για παραγωγή ενέργειας κατά την άσκηση.
7. τα μεταβολικά μονοπάτια μέσω των οποίων συμβάλλουν οι υδατάνθρακες στον ασκησιογενή ενεργειακό μεταβολισμό.
8. τα μεταβολικά μονοπάτια μέσω των οποίων συμβάλλουν τα λίπη και οι πρωτεΐνες στον ασκησιογενή ενεργειακό μεταβολισμό.
9. πως γίνεται ο συντονισμός των ενεργειακών πηγών κατά τη διάρκεια διαφόρων ειδών άσκησης και ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την κινητοποίηση των βασικών ενεργειακών συστημάτων.
10. τη δομή και λειτουργία των ορμονών και συγκεκριμένα πως αυτές επηρεάζουν τον ασκησιογενή ενεργειακό μεταβολισμό.
11. πως τα διάφορα είδη άσκησης επηρεάζουν την οξεοβασική ισορροπία και ποια η σημασία αυτής για τη λειτουργία του μυϊκού κυττάρου.
- 12-13. πως αναπτύσσεται η ασκησιογενής μυϊκή φλεγμονή και ποια η σημασία της για τον σχεδιασμό των προγραμμάτων άσκησης.

Περιεχόμενο μαθήματος

1. Εισαγωγή σε βασικές γνώσεις βιοχημείας με έμφαση στη δομή και λειτουργία του κυττάρου.
2. Πρωτεΐνες και ένζυμα.
3. Ριβονουκλεϊκά οξέα, σύνθεση πρωτεϊνών, γονίδια και αθλητισμός.
4. Μετάδοση νευρικού σήματος.
5. Η δομή του μυ και η βιοχημεία της μυϊκής σύσπασης.
6. Γενικά περί μεταβολισμού – Τα φωσφαγόνα ως ενεργειακά υποστρώματα.
7. Μεταβολισμός υδατανθράκων και άσκηση.
8. Μεταβολισμός λιπών και πρωτεϊνών και άσκηση.
9. Ο συντονισμός/ολοκλήρωση του ενεργειακού μεταβολισμού κατά την άσκηση.
10. Ορμόνες και ασκησιογενής ενεργειακός μεταβολισμός.
11. Οξεοβασική ισορροπία και άσκηση.
- 12-13. Ασκησιογενής φλεγμονή και μυϊκός τραυματισμός: η βιοχημεία της φάσης ανάληψης.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις (100%): Μία εξέταση προόδου (30%) και η τελική γραπτή εξέταση (70%).

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

1. Βιοχημεία της άσκησης, Vassilis C. Mougios, Εκδόσεις Πασχαλίδη, 2008.
2. Vander, Sherman & Luciano. Φυσιολογία του Ανθρώπου, 8^η έκδοση (Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης: Ν. Γελαδάς & Μ. Τσακόπουλος), Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα, 2001.

Η Διδασκαλία της Ρυθμικής

Κωδ. μαθήματος MK0406	Πιστωτικές μονάδες 2	Φόρτος εργασίας (ώρες) 50	Επίπεδο μαθήματος Κορμού
Έτος διδασκαλίας 2 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η εκμάθηση από τους φοιτητές/τριες βασικών ρυθμικών αξιών με συνοδεία μουσικής σε συνδυασμό με τις βασικές ομάδες κινήσεων ελευθέρου σώματος και με μπάλα, ώστε να αναπτυχθεί η ικανότητά τους για την εφαρμογή και τη διδασκαλία αυτών των κινήσεων σε ποικίλα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα

Περιεχόμενο μαθήματος

- Θεωρία ρυθμού, μέτρου, 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 ελευθέρου σώματος.
- Βασικός χειρισμός μπάλας (χτυπήματα, κυλίσματα, αιωρήσεις, πετάγματα με μπάλα).
- Άλματα, στροφές, συνασκήσεις, παιχνίδια με μπάλα σε συνδυασμό με μουσική.
- Διδασκαλία υποδειγματικών ρουτινών σε όλα τα διδαχθέντα αντικείμενα.
- Σύνθεση προγραμμάτων με μπάλα.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

- Πρακτική εξέταση 50%
- Θεωρητική εξέταση 50%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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

Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης

Κωδ. μαθήματος MK0305	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Κορμού
Έτος διδασκαλίας 2 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 4	Ώρες / εξάμηνο 52	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αστέριος Πατσιαούρας
Βαθμίδα	ΕΕΠ
Γραφείο	9
τηλ. / e-mail	24310 47060 / spat@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 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.
Εκτίμηση τροχιάς της μπάλας.
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.
Επιθετική κάλυψη (ντουμπλάζ).
Αμυντικά συστήματα.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις: 70% (πράξη 40% και θεωρία 30%)
Εργασίες: 20% (1 γραπτή εργασία μετάφραση επιστημονικού άρθρου, είτε διδασκαλία δεξιοτήτων στους συμφοιτητές τους στο τμήμα, είτε παρουσίαση μιας δεξιότητας σε PowerPoint)
Παρουσίες-Συμμετοχή: 10%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

KENNY, B., and GREGORY, C. (2006). *Volleyball: Steps to Success*. Human Kinetics Publishers.
ΖΕΤΟΥ, Ε. & ΚΑΣΑΜΠΑΛΗΣ, Θ. (2006). *Πετοσφαίριση*. Αθήνα: Τελέθριον.
JONATHAN C. REESER, & ROLAND BAHR (2009). *Πετοσφαίριση: Αθλητιατρική & Αθλητική Επιστήμη*. Εκδόσεις Π. Χ. ΠΑΣΧΑΛΙΔΗΣ, Αθήνα, ISBN: 978-960-399-885-3.

Η Διδασκαλία του Ποδοσφαίρου

Κωδ. Μαθήματος MK 0309	Πιστωτικές μονάδες 3	Φόρτος εργασίας (ώρες) 75	Επίπεδο μαθήματος Κορμού
Έτος διδασκαλίας 2 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες/εβδομάδα 4	Ώρες/εξάμηνο 52	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Λιδάσκων

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

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Σκοπός του γνωστικού αντικείμενου 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 Πόδοσφαιρο-Βασικά Βήματα Επιτυχίας.,2η Έκδοση,Τελέθριο, Αθήνα.
Yeagly, J. (1992). Soccer Skills.U.S.A.
Rosental,G. (1973). Soccer: The Game And How To Play It.Ca: Wishire Company.
Myse, B. & White, D. (1976): We Can Teach Play Soccer. N.Y.: Hawthorn Books.

Κινητική Δημιουργικότητα

Κωδ. μαθήματος ME 0150	Πιστωτικές μονάδες 2	Φόρτος εργασίας (ώρες) 50	Επίπεδο μαθήματος Ελεύθερης επιλογής
Έτος διδασκαλίας B' έτος και άνω	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Η ικανότητα δημιουργίας μιας χορογραφικής σύνθεσης, με πρωτότυπους κινητικούς συνδυασμούς βασει της κατανόησης των στοιχείων του χωρου, του χρονου, της δυναμικής κ των σχέσεων μεταξύ των μελων μιας ομάδας
--

Περιεχόμενο μαθήματος

Κινητικά στοιχεία και ασκήσεις που συνθετούν μια χορογραφία με βάση τους εξής άξονες: το χώρο (προσωπικός/γενικός) το χρόνο (γρήγορα/αργά) τη δυναμική (αποτομα/μεροή) τις σχέσεις (ατομικά/ομαδικά)
--

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Ομαδική σύνθεση κ παρουσίαση ενώπιον κοινού 50%
Ατομική σύνθεση 50%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις	μαθήματος	στο	e-class
http://eclass.uth.gr/eclass/modules/document/?course=ANTMA180 .			

Υπαίθριες Δραστηριότητες - Κατασκηνωτικά

Κωδ μαθήματος		Πιστωτικές μονάδες:	Επίπεδο μαθήματος
ME0151		2	
		Φόρτος εργασίας (ώρες):	Ελεύθερης επιλογής
		50 ώρες	
Έτος διδασκαλίας	Εξάμηνο	Τύπος μαθήματος	Τρόπος διδασκαλίας
2 ^ο	Χειμερινό	Επιλογής	Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα	Ώρες / εξάμηνο	Προαπαιτήσεις	Γλώσσα διδασκαλίας
2	26 (2X13)	Όχι	Ελληνική

Διδάσκων

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

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Μετά το τέλος των μαθημάτων, ο φοιτητής/τρια σε επίπεδο γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων θα είναι ικανός/νή να:

Υπαίθριες Δραστηριότητες

- 1) γνωρίζει της βασικές αρχές λειτουργίας των Υπαίθριων δραστηριοτήτων: α)της Ορεινής Πεζοπορίας, β)της Ελεύθερης Κατασκήνωσης, γ)του Προσανατολισμού και δ)του Ορειβατικού Ποδηλάτου
- 2) έχει επίγνωση της σωστής χρήσης και συντήρησης του αντίστοιχου εξοπλισμού ανά δραστηριότητα
- 3) είναι ευαισθητοποιημένος για το Υπαίθριο περιβάλλον.

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

Εκμάθηση Κολύμβησης

Κωδ. μαθήματος ΜΕ0120	Πιστωτικές μονάδες 2	Φόρτος εργασίας (ώρες) 50	Επίπεδο μαθήματος Ελεύθερης επιλογής (υποχρεωτικό για όσους/ες δε γνωρίζουν κολύμβηση)
Έτος διδασκαλίας Όλα τα έτη	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι η διδασκαλία της εξοικείωσης με το νερό και των βασικών δεξιοτήτων της κολύμβησης, με τη χρήση βοηθητικών μέσων και παιχνιδιών.
--

Περιεχόμενο μαθήματος

Επαφή με το νερό Επίπλευση Βύθιση του κεφαλιού Αναπνοή Κινήσεις χεριών Κινήσεις ποδιών Παιχνίδια στο νερό

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 90% (πράξη 40% και θεωρία 50%) Συμμετοχή 10%

Βαρέα Αθλήματα (Άρση Βαρών)

Τίτλος μαθήματος Βαρέα Αθλήματα	Κωδ. μαθήματος ME0152	Πιστωτικές μονάδες: Φόρτος εργασίας (ώρες):	Επίπεδο μαθήματος Επιλογής
Έτος διδασκαλίας	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Γεώργιος Σαρογλάκης
Βαθμίδα	Μέλος Ε.Ε.Π.
Γραφείο	Κτίριο 1, Ισόγειο
τηλ. / e-mail	24310 47060 / gsarogl@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 και την εφαρμογή τους σε άλλα αθλήματα.

Περιεχόμενο μαθήματος

Ιστορική αναδρομή, μέθοδοι διδασκαλίας των ασκήσεων, video προβολή των κινήσεων της Άρσης Βαρών.
Εφαρμογή των ασκήσεων της άρσης βαρών στα διάφορα αθλήματα.
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.. Άρση Βαρών.(2000). Θεσσαλονίκη, Κ. Χριστοδουλίδη.

Δ' ΕΞΑΜΗΝΟ

Προπονητική

Κωδ. μαθήματος MK 0501	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Κορμού
Έτος διδασκαλίας 2 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία
Ωρες / εβδομάδα 4	Ωρες / εξάμηνο 52	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Να προσφέρει στους φοιτητές τις βασικές γνώσεις της θεωρίας της προπόνησης, για το σχεδιασμό, την εφαρμογή, την καθοδήγηση και την αξιολόγηση προγραμμάτων προπόνησης - άσκησης με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης τόσο στον αγωνιστικό όσο και στο μαζικό αθλητισμό.
--

Περιεχόμενο μαθήματος

Βασικοί ορισμοί προπονητικής. Νομοτέλειες. Αρχές Προπόνησης. Μακροχρόνιος προγραμματισμός. Ετήσιος Προγραμματισμός. Αξιολόγηση - Καθοδήγηση της προπόνησης. Φυσική Κατάσταση: δύναμη (αντοχή, μέγιστη, ταχυδύναμη-ισχύς), αντοχή (αερόβια, αναερόβια), ταχύτητα, κινητικότητα (ευκαμψία-ευλυγισία), συντονιστικές ικανότητες, τεχνική, τακτική.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 80% Εργασία 20%

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. (2007). Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης σε όλα τα Αθλήματα και τις Ηλικίες. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Σάλτο.
--

Κινησιολογία

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

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αθανάσιος Τσιόκανος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής 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 ανθρώπινου 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.

Αρχές Εργοφυσιολογίας

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

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ιωάννης 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 της ενέργειας.</p> <p>Σκελετικός μυς I.</p> <p>Σκελετικός μυς II.</p> <p>Αερόβια ικανότητα.</p> <p>Αναερόβια ικανότητα.</p> <p>Αερόβιο/Αναερόβιο κατόφλι.</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>Κόπωση - Ανακεφαλαίωση.</p>
--

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 80%
Συμμετοχή 20%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

<p>ΚΛΕΙΣΟΥΡΑΣ Β. (2011). <i>Εργοφυσιολογία</i>. ISBN: 9789604892266. Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.</p> <p>WILMORE J, COSTILL D. (2006). <i>Φυσιολογία της Άσκησης και του Αθλητισμού</i>. ISBN: 9789604892914. Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.</p> <p>ΚΛΕΙΣΟΥΡΑΣ Β. (2015). <i>Εργομετρία</i>. ISBN: 9789963258031. Διαθέτης (Εκδότης): BROKEN HILL PUBLISHERS LTD</p>
--

Άσκηση, Υγεία και Ποιότητα Ζωής

Κωδ. μαθήματος MK1057	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Κορμού
Έτος διδασκαλίας 2 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ιωάννης Θεοδωράκης
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	1
τηλ. / e-mail	24310 47001 / theodorakis@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Αθανάσιος Κολοβελώνης

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

- Να γνωρίσουν οι φοιτητές/τριες τους τρόπους με τους οποίους η άσκηση μπορεί να επηρεάσει και να καθορίσει την υγεία και την ποιότητα ζωής
- Να γνωρίσουν οι φοιτητές πώς συνδέεται η άσκηση με την ψυχική υγεία και πώς μπορούν να φτιάξουν προγράμματα άσκησης για πληθυσμιακές ομάδες με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά ώστε να είναι αποτελεσματικά και να οδηγούν στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους.

Περιεχόμενο μαθήματος

- Εισαγωγή στην ψυχολογία της άσκησης και την ψυχική υγεία
- Άσκηση και Ψυχική Υγεία. Άσκηση και προσωπικότητα
- Ποιότητα ζωής, ευχαρίστηση και ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση
- Άσκηση και ψυχολογικά μοντέλα
- Άσκηση και χαλάρωση από το στρες.
- Άσκηση σε άτομα με ψυχολογικά προβλήματα
- Άσκηση και κάπνισμα
- Άσκηση και αυτοεκτίμηση
- Άσκηση και εικόνα του σώματος
- Άτομα με αναπηρίες και ψυχική υγεία
- Προγράμματα άσκησης και υγείας. Στρατηγικές παρέμβασης I.
- Προγράμματα άσκησης και υγείας. Στρατηγικές παρέμβασης II.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 80%
Ατομική Εργασία 20%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Θεοδωράκης, Γ. (2010). Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής. Θεσσαλονίκη. Εκδ. Χριστοδουλίδη.

Η Διδασκαλία της Κολύμβησης

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

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αντώνιος Χατζηγεωργιάδης
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	20
τηλ. / e-mail	24310 47009 /ahatzi@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Αναστασία Μπλαντή, Γεώργιος Σακκάς

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.
Διδασκαλία στο Ελεύθερο.
Διδασκαλία στο Ύπτιο.
Διδασκαλία στο Πρόσθιο.
Διδασκαλία στο Πεταλούδα.
Διδασκαλία στις Στροφές και στις Εκκινήσεις.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

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

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Costill, D., Maglisco, E., & Richardson, A. (2007). Κολύμβηση (Σειρά Αθλητιατρική και Αθλητική Επιστήμη). Πασχαλίδης.
Νικολόπουλος Γ. (2008). Κολύμβηση: Τεχνική, Διδακτική, Προπονητική. Artwork.

Η Διδασκαλία της Χειροσφαίρισης

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

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ιωάννης Γιάκας
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	Κτίριο Β, 2 ^{ος} όροφος
τηλ. / e-mail	24310 47010 / ggiakas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Παναγιώτης Τσιμέας

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., Παππάς 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.
--

Πρακτική Άσκηση στα Σχολεία I

Κωδ. μαθήματος MK1102	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Κορμού
Έτος διδασκαλίας 2 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πρακτική στα σχολεία
Ώρες / εβδομάδα 3	Ώρες / εξάμηνο 36	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Νικόλαος Διγγελίδης, Αθανάσιος Παπαϊωάννου
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής / Καθηγητής
Γραφείο	2 / 1
τηλ. / e-mail	24310 47052 / nikdig@pe.uth.gr, 2431047012 / sakispap@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

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 I (Σήματα, κανόνες και πρωτόκολλα).
Οργάνωση για διδασκαλία στο σχολείο II (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.

Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές (Εφαρμογές στη Φυσική Αγωγή)

Κωδ. μαθήματος ΜΕ0050	Πιστωτικές μονάδες 2	Φόρτος εργασίας (ώρες) 50	Επίπεδο μαθήματος Ελεύθερης επιλογής
Έτος διδασκαλίας Όλα τα έτη	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Διαλέξεις Θεωρίας και Εργαστήριο
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 28	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Μαρίνα Παπαστεργίου
Βαθμίδα	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Γραφείο	15
τηλ. / e-mail	24310 47028 / mparas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχοι του μαθήματος είναι η εξοικείωση με το εύρος των εφαρμογών της πληροφορικής στο χώρο της φυσικής αγωγής, η ενημέρωση γύρω από τη θεματολογία και τα πορίσματα της επιστημονικής έρευνας που διεξάγεται διεθνώς στο πεδίο αυτό, καθώς και η ανάπτυξη δεξιοτήτων οργάνωσης, διαχείρισης και ανάλυσης δεδομένων. Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα είναι οι φοιτητές να γνωρίζουν τις ποικίλες εφαρμογές της πληροφορικής τεχνολογίας στη φυσική αγωγή, να είναι ενήμεροι γύρω από τα πρόσφατα ευρήματα της σχετικής επιστημονικής έρευνας και να είναι σε θέση να αξιοποιούν αποδοτικά λογισμικό για την οργάνωση, διαχείριση και ανάλυση δεδομένων (υπολογιστικά φύλλα, συστήματα διαχείρισης βάσεων δεδομένων) στο πλαίσιο της επίλυσης προβλημάτων από το χώρο της φυσικής αγωγής.
--

Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στις εφαρμογές της πληροφορικής τεχνολογίας στη φυσική αγωγή Ψηφιακές συσκευές μέτρησης – Διαδραστικός εξοπλισμός εκγύμνασης Λογισμικό αξιολόγησης φυσικής κατάστασης - Λογισμικό αθλητικής προπόνησης Συστήματα και λογισμικό ανάλυσης κίνησης σε βίντεο Κινητές εφαρμογές για την προαγωγή της υγείας και της άσκησης Ψηφιακά παιχνίδια για την προαγωγή της υγείας και της άσκησης Εικονική πραγματικότητα στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό– Μελλοντικές προοπτικές Εισαγωγή στα Υπολογιστικά Φύλλα (ΥΦ) - Καταχώρηση δεδομένων σε ΥΦ Τύποι και συναρτήσεις σε ΥΦ Λίστες δεδομένων σε ΥΦ Δημιουργία γραφημάτων με ΥΦ Εισαγωγή στα Συστήματα Διαχείρισης Βάσεων Δεδομένων (ΣΔΒΔ) Δημιουργία πινάκων και σχέσεων σε ΒΔ Φόρμες, ερωτήματα και αναφορές σε ΒΔ
--

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Τελική εξέταση 100%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Mohnsen, B. (2014). Η χρήση της τεχνολογίας στη φυσική αγωγή (επιμ. ελλην. έκδ. Π. Αντωνίου). Θεσσαλονίκη: Δίσιγμα.
Παπαστεργίου, Μ. (2013). Υπολογιστικά φύλλα στη φυσική αγωγή: Βασικές λειτουργίες και εφαρμογές. Πανεπιστημιακές σημειώσεις
Καρολίδης, Δ., & Ξαρχάκος, Κ. (2011). Microsoft Office Excel 2010. Αθήνα: Ξαρχάκος
Cox, J., & Lambert, J. (2010). Ελληνική Microsoft Access 2010 βήμα-βήμα. Αθήνα: Κλειδάριθμος.

Αθλήματα Ρακέτας

Κωδ. μαθήματος ΜΕ0154	Πιστωτικές μονάδες 2	Φόρτος εργασίας (ώρες) 50	Επίπεδο μαθήματος Ελεύθερης επιλογής
Έτος διδασκαλίας Β' έτος και άνω	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Νικόλαος Ζουρμπάνος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	12
τηλ. / e-mail	24310 47042 / nzourba@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Βασίλειος Βουτσελάς

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 forehanddrive, backhanddrive με δυο χέρια, misó-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.

Χιονοδρομία

Κωδ μαθήματος		Πιστωτικές μονάδες:	Επίπεδο μαθήματος
ME0004		Φόρτος εργασίας (ώρες):	Επιλογής
Έτος διδασκαλίας	Εξάμηνο	Τύπος μαθήματος	Τρόπος διδασκαλίας
2 ^ο	Εαρινό	Επιλογής	Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα	Ώρες / εξάμηνο	Προαπαιτήσεις	Γλώσσα διδασκαλίας
2	26	Όχι	Ελληνική

Διδάσκων

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

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Μετά το τέλος των μαθημάτων, ο φοιτητής/τρια σε επίπεδο <u>γνώσεων</u> , <u>δεξιοτήτων</u> και <u>ικανοτήτων</u> θα είναι ικανός/νή να:
4) γνωρίζει τη μεθοδολογία εκμάθησης της βασικής τεχνικής στη χιονοδρομία κατάβασης και τους κανόνες ασφαλούς συμπεριφοράς σε ελεγχόμενο χιονοδρομικό κέντρο
5) χιονοδρομεί με άνεση σε μια πίστα μικρής δυσκολίας εκτελώντας παράλληλες στροφές μεσαίας & μικρής ακτίνας (διαβάθμιση πράσινη πίστα)
6) να γνωρίζει τις προϋποθέσεις ενός χιονοδρομικού κέντρου για παροχή φιλικών προς το περιβάλλον υπηρεσιών.

Περιεχόμενο μαθήματος

<ul style="list-style-type: none">• Εισαγωγή στη Χιονοδρομία κατάβασης• Εξοπλισμός, Ασφάλεια• Βασική τεχνική της χιονοδρομίας κατάβασης, μέθοδοι και διδασκαλία• Περιβαλλοντική συμπεριφορά και διαχείριση σ' ένα χιονοδρομικό κέντρο.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις στην πράξη : 50%
Συμμετοχή: 50%)

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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

Ε' ΕΞΑΜΗΝΟ

Ψυχολογική Υποστήριξη στον Αθλητισμό

Κωδ. μαθήματος MK 1114	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος ΥποχρΚατευθ ΚΑΑ & Επιλογή ΚΑΥΑ
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό/Επιλογής	Τρόπος διδασκαλίας Διαλέξεις & Σεμινάρια
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Νικόλαος Ζουρμπάνος
Βαθμίδα	Επικουρος Καθηγητής
Γραφείο	12
τηλ. / e-mail	24310 47027 / nzourba@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Ιωάννης Θεοδωράκης, Καθηγητής

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 μπορούν να εφαρμόσουν ψυχολογικές τεχνικές με στόχο την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης

Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στο Μάθημα
Διαχείριση άγχους
Παρακίνηση και αφοσίωση
Προσοχή και συγκέντρωση
Τεχνική καθορισμού στόχου
Τεχνική αυτο-ομιλίας
Τεχνική νοερής απεικόνισης
Τεχνικές χαλάρωσης και ενεργοποίησης
Προ-αγωνιστικές ρουτίνες
Στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων
Προφίλ ψυχολογικών δεξιοτήτων
Εφαρμογή προγράμματος ψυχολογικών δεξιοτήτων

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Ατομική εργασία : 60%
Πείραμα – Πρακτική εφαρμογή: 30%
Συμμετοχή: 10%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαιωάννου, Α. (2001). Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
Murphy, S. (2012). *Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. New York. Oxford University Press.
Papaioannou, A., & Hackfort, D. (2014). *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. Global Perspectives and Fundamental Concepts*. London. Taylor & Francis.
Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Διατροφή και Άσκηση

Κωδ. μαθήματος MK1117	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100/κατεύθυνση	Επίπεδο μαθήματος Κατεύθυνσης ΚΑΑ & ΚΑΥΑ
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό για ΚΑΑ Επιλογή για ΚΑΥΑ	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 4 (2/κατεύθυνση)	Ώρες / εξάμηνο 52 (26/κατεύθυνση)	Προαπαιτήσεις Ναι (μόνο για την ΚΑΑ)	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ιωάννης Φατούρος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	23
τηλ. /e-mail	24310 47047 / ifatouros@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: α) τη συμβολή των μακροστοιχείων και των μικροστοιχείων στην αθλητική διατροφή, β) τι είναι θερμιδικό ισοζύγιο και πως υπολογίζεται, γ) διατροφικές πρακτικές για την ενίσχυση της μυϊκής μάζας και την απώλεια λίπους, δ) πως αξιολογείται η διατροφική κατάσταση των αθλούμενων, ε) τις σωστές πρακτικές για την διατροφική υποστήριξη αθλούμενων σε αθλοπαιδιές καθώς και σε δραστηριότητες αντοχής και ταχυδύναμης και στ) τους παράγοντες που επηρεάζουν τον σχεδιασμό του διατροφικού πλάνου των αθλούμενων.

Περιεχόμενο μαθήματος

1. Εισαγωγή στην αθλητική διατροφή.
2. Υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες: τι είναι και πως χρησιμοποιούνται στην αθλητική διατροφή.
3. Μέταλλα, βιταμίνες, νερό: τι είναι και πως χρησιμοποιούνται στην αθλητική διατροφή.
4. Ενεργειακό ισοζύγιο: θερμιδική πρόσληψη και θερμιδική δαπάνη.
5. Τρόποι υπολογισμού της θερμιδικής δαπάνης και πρόσληψης.
6. Αξιολόγηση της διατροφικής κατάστασης των αθλούμενων μέσω βιοχημικής αξιολόγησης και ανάπτυξη προγράμματος διατροφής.
7. Διατροφή για τη διαχείριση σωματικού βάρους (αύξηση μυϊκής μάζας - απώλεια λίπους).
8. Διατροφή για δραστηριότητες αντοχής.
9. Διατροφή για ταχυδυναμικές δραστηριότητες.
10. Διατροφή για ομαδικά αθλήματα.
11. Διατροφή και ανοσοποιητικό σύστημα.
12. Παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική διατροφή (ηλικία, φύλο, υψόμετρο, ταξίδια).
13. Πρακτική ανάλυση αθλητικών δραστηριοτήτων.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις (100%): α) Δύο πρακτικές εργασίες (40%) και η τελική γραπτή εξέταση (60%).

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

3. Διατροφή: Υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση, Melvin H. Williams (επιστημονική επιμέλεια: Λάμπρος Συντώσης), Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, 2003.
4. Βασικές Αρχές Διατροφής Αθλητών, Fred Bruns, 2^η έκδοση, Εκδόσεις Παρισιάνος, 2004.

Άσκηση σε Κλινικούς Πληθυσμούς

Κωδ. Μαθήματος MK1118	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Υποχρεωτικό για την ΚΑΥΑ και επιλογής για την ΚΑΑ
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Γεώργιος Σακκάς
Βαθμίδα	Επίκουρος καθηγητής
Γραφείο	23
τηλ. / e-mail	24310 47015 / gsakkas@uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Χριστίνα Καρατσαφέρη

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει περαιτέρω γνώσεις για το πως συγκεκριμένες χρόνιες καταστάσεις ή ασθένειες επηρεάζουν την σωματική λειτουργία και την ικανότητα για άσκηση. Επίσης σε αυτό το μάθημα συζητούνται η χρήση της άσκησης για την διαχείριση / θεραπεία και αποκατάσταση των συμπτωμάτων τους καθώς επίσης τρόποι προσέγγισης ασκουμένων με ιδιαιτερότητες λόγω κάποιας νόσου και η συνεργασία με άλλες ειδικότητες που διαχειρίζονται κλινικούς πληθυσμούς.

Περιεχόμενα μαθήματος

1. Εισαγωγή- άσκηση σε κλινικούς πληθυσμούς
2. Άσκηση και διαβήτης I
3. Άσκηση και διαβήτης II
4. Άσκηση και καρδιαγγειακά νοσήματα
5. Άσκηση και υπέρταση
6. Άσκηση και παχυσαρκία
7. Άσκηση και μεταβολικό σύνδρομο
8. Οστεοπόρωση, οστεοπενία και άσκηση
9. Άσκηση και διαταραχές του ύπνου
10. Άσκηση και αρθρίτιδα
11. Νευροεκφυλιστικές νόσοι και άσκηση
12. Περιπτώσιολογία
13. Ανακεφαλαίωση

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 100%

Προτεινόμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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

Φυσιολογία της Άσκησης

Κωδ. μαθήματος MK1051	Πιστωτικές μονάδες 6	Φόρτος εργασίας (ώρες) 150	Επίπεδο μαθήματος Υποχρεωτικό για την ΚΑΥΑ και επιλογής για την ΚΑΑ
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία & Εργαστήριο
Ώρες / εβδομάδα 4	Ώρες / εξάμηνο 52	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκοντες

Όνοματεπώνυμο	Χριστίνα Καρατζαφέρη
Βαθμίδα	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Γραφείο	23
τηλ. / e-mail	24310 47015 / ck@pe.uth.gr
Όνοματεπώνυμο	Ιωάννης Κουτεντάκης
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	9
τηλ. / e-mail	24310 47056 / y.koutedakis@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Βασίλης Πασχάλης, Γιώργος Σακκάς, επικουρικό εργαστηριακό προσωπικό

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. Επιπλέον θα κατανοήσουν ειδικά θέματα όπως τις διαφορές των δύο φύλων στις συνιστώσες της σωματικής επάρκειας, την επίδραση της ηλικίας, και την επίδραση των περιβαλλοντικών συνθηκών. Ιδιαίτερη έμφαση δίδεται στην εργαστηριακή άσκηση με στόχο να αποκτήσουν οι φοιτητές όχι μόνο θεωρητικές γνώσεις αλλά και να αναπτύξουν δεξιότητες μέτρησης και αξιολόγησης των συνιστωσών της σωματικής επάρκειας, και της κατάλληλης παρουσίας τους, για την επιτυχημένη και ασφαλή ενσχόληση τους ως επαγγελματίες της άσκησης.

Περιεχόμενο μαθήματος

1. Συνιστώσες της σωματικής επάρκειας - εισαγωγή στις διαφορές των δύο φύλων.
 - Εργαστήριο: εισαγωγή στην εργαστηριακή πράξη
2. Σωματική σύσταση I- λιπώδης μάζα, σκελετός
 - Εργαστήριο: σωματομετρία, σωματική σύσταση
3. Σωματική σύσταση II- μυϊκή μάζα, προβλήματα στην σωματική σύσταση
 - Εργαστήριο: επεξεργασία, συζήτηση αποτελεσμάτων
4. Μυϊκή λειτουργία – μυϊκή δύναμη και ισχύς
 - Εργαστήριο: λειτουργικές ιδιότητες σκελετικών μυών
5. Καρδιαγγειακό σύστημα I – αποκρίσεις
 - Εργαστήριο : μέτρηση ΚΣ και ΑΠ
6. Καρδιαγγειακό σύστημα II –προσαρμογές
 - Εργαστήριο: επεξεργασία, χρήση ΚΣ για συνταγογράφηση άσκησης
7. Αναπνευστική Λειτουργία –αερόβια ικανότητα
 - Εργαστήριο: μέτρηση μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου
8. Ενδιάμεση Ανασκόπηση ύλης
 - Πρόοδος εξαμήνου
9. Αναπνευστική Λειτουργία – Επίδραση του υψομέτρου
 - Εργαστήριο : επεξεργασία και συζήτηση αποτελεσμάτων, συνταγογράφηση άσκησης
10. Ανάπτυξη και βιολογική ωρίμανση - Γήρας
 - Εργαστήριο : αξιολόγηση βιολογικής ηλικίας
11. Θερμορύθμιση– άσκηση σε ακραίες θερμοκρασίες
 - Εργαστήριο : αξιολόγηση αφυδάτωσης
12. Μυϊκή κόπωση και μυϊκές κακώσεις
 - Εργαστήριο : περιπτωσιολογία
13. Υπερπροπόνηση – ορισμοί, αντιμετώπιση, πρόληψη

- Τελική ανασκόπηση ύλης

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Πρόοδος εξαμήνου 30% (ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ύλη διαλ. 1 έως 7)

Τελικές Εξετάσεις 70% (ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις κρίσεως και ανάπτυξης)

Προτεινόμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.

Απόδοση σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες, Lawrence E. Armstrong

ACSM's Άσκηση Χρόνιες παθήσεις και αναπηρίες, Dustine J., Moore G.

Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή

Κωδ. μαθήματος MK1105	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Κορμού
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Δημήτριος Κοκαρίδας
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	Δημήτριος Κοκαρίδας
τηλ. / e-mail	24310 47008 / dkokar@pe.uth.gr

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Σκοπός του μαθήματος είναι οι φοιτητές:

1. Να γνωρίσουν την θεωρητική βάση των εννοιών της ψυχοκινητικής ανάπτυξης και της κινητικής εξέλιξης κατά την αναπτυξιακή ηλικία καθώς και των περιπτώσεων μαθητών με αναπηρίες που μπορούν να συναντήσουν στο μάθημα της φυσικής αγωγής (ΦΑ) στο σχολείο.
2. Να μάθουν να διαμορφώνουν και να εφαρμόζουν ένα εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα (ΕΕΠ) για κάθε μαθητή με αναπηρία ακολουθώντας μία ολιστική προσέγγιση αξιολόγησης ικανοτήτων, με ακόλουθη εφαρμογή του μαθήματος ΦΑ με τις κατάλληλες προσαρμογές άσκησης και στρατηγικές ένταξης με στόχο την συνεκπαίδευση των μαθητών με και χωρίς αναπηρίες.

Περιεχόμενο μαθήματος

1. **Εισαγωγή – Έννοιες - Ορισμοί.** Βασικές έννοιες: αναπηρία, ταξινόμηση αναπηριών ως προς την φυσική αγωγή, προσαρμοσμένη φυσική αγωγή, ένταξη
2. **Ψυχοκινητική ανάπτυξη:** Ορισμός ψυχοκινητικής ανάπτυξης, βασικές θεωρίες, τομείς ψυχοκινητικής ανάπτυξης, κινητική εξέλιξη, βασικοί κανόνες και στάδια κινητικής εξέλιξης.
3. **Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (ΕΕΠ):** Δομή και αρχές του ΕΕΠ. Επιμέρους τομείς αξιολόγησης και ολιστική προσέγγιση αξιολόγησης ικανοτήτων του μαθητή με αναπηρία.
4. **Αναπτυξιακές διαταραχές σχολικών επιδόσεων Ι:** Μαθησιακές δυσκολίες. Χαρακτηριστικά ανώριμης κίνησης, κινητική αδεξιότητα. Εντοπισμός, προσαρμογές, δραστηριότητες ένταξης.
5. **Αναπτυξιακές διαταραχές σχολικών επιδόσεων ΙΙ:** Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής – υπερκινητικότητας, διαταραχές ομιλίας. Εντοπισμός, προσαρμογές και δραστηριότητες ένταξης.
6. **Μαθητές με αναπτυξιακή διαταραχή του αυτιστικού φάσματος.** Κινητική αξιολόγηση και δυνατότητες, εφαρμογή τεχνικών, οργάνωση μαθήματος, στρατηγικές ένταξης.
7. **Διαβαθμίσεις νοημοσύνης:** Νοητική καθυστέρηση – νοητική υπεροχή. Η έννοια της νοημοσύνης, δείκτης νοημοσύνης (ΔΝ), μέτρηση ΔΝ, πολλαπλή νοημοσύνη.
8. **Μαθητές με νοητική αναπηρία.** Ορισμός, αιτιολογία, εκπαιδευτική ταξινόμηση μαθητών, κινητικά και άλλα χαρακτηριστικά, προσαρμογές άσκησης και δραστηριότητες ένταξης για μαθητές με και χωρίς σύνδρομο Down.
9. **Μαθητές με αναπηρικό αμαξίδιο:** Περιπτώσεις αναπηριών, προσαρμογές και παράλληλες δραστηριότητες για κορμό, άνω και κάτω άκρα, ένταξη.
10. **Μαθητές με εγκεφαλική παράλυση:** Ταξινόμηση και χαρακτηριστικά εγκεφαλικής παράλυσης, προτάσεις για παράλληλες δραστηριότητες, ένταξη.
11. **Μαθητές με διαταραχές όρασης ή ακοής:** Εντοπισμός, χαρακτηριστικά, προσαρμογές άσκησης ανά αισθητηριακή διαταραχή, δραστηριότητες ένταξης.
12. **Μαθητές με διαταραχές συμπεριφοράς:** Ορισμός και κριτήρια ύπαρξης διαταραχών συμπεριφοράς στον μαθητή, εσωτερικευμένη και εξωτερικευμένη συμπεριφορά, διαταραχές άγχους και διάθεσης, προτάσεις φυσικής αγωγής.
13. **Μαθητές με οργανικά νοσήματα:** Άσθμα, παιδικός διαβήτης, επιληψία. Προσαρμογές άσκησης και κατάλληλες δραστηριότητες.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτές εξετάσεις 60%, Ομαδική εργασία 20%, Συμμετοχή στο μάθημα 20%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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

Πρακτική Άσκηση στα Σχολεία II

Κωδ. μαθήματος MK1103	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Κορμού
Έτος διδασκαλίας 2 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πρακτική στα σχολεία
Ώρες / εβδομάδα 3	Ώρες / εξάμηνο 36	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Νικόλαος Διγγελίδης, Αθανάσιος Παπαϊωάννου
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής / Καθηγητής
Γραφείο	2 / 1
τηλ. / e-mail	24310 47052 / nikdig@pe.uth.gr, 2431047012 / sakispap@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

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 Πρακτική άσκηση στα σχολεία 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.
--

Βιοχημεία του Αθλητισμού

Κωδ. μαθήματος MK0916	Πιστωτικές μονάδες 6	Φόρτος εργασίας (ώρες) 150	Επίπεδο μαθήματος Επιλογής για ΚΑΑ & ΚΑΥΑ
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αθανάσιος Τζιαμούρτας
Βαθμίδα	Αναπληρωτής 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, υπερλιπιδαιμία 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).
--

Αθλητικός Τουρισμός

Κωδ. μαθήματος MK1108	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Επιλογής για ΚΑΑ & ΚΑΥΑ
Έτος διδασκαλίας Όλα τα έτη	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία και πράξη
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αθανάσιος Κουστέλιος
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	3
τηλ. / e-mail	24310 47006 / akoustel@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.
--

Περιεχόμενο μαθήματος

Αθλητικοί τουρίστες: Χαρακτηριστικά. Μορφές αθλητικού τουρισμού Μοντέλα αθλητικού τουρισμού Ο αθλητικός τουρισμός στην Ελλάδα Ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού Επιχειρήσεις αθλητικού τουρισμού στην Ελλάδα Εκπαίδευση – επιμόρφωση στον αθλητικό τουρισμό Μελέτες περιπτώσεων Ε.Ε. και χρηματοδοτικό πλαίσιο εναλλακτικών και ειδικών μορφών τουρισμού Εργαλεία μανάτζμεντ στις εναλλακτικές και ειδικές μορφές τουρισμού Στρατηγικές & εφαρμογές μάρκετινγκ στις εναλλακτικές και ειδικές μορφές τουρισμού Η συνεισφορά των ΤΠΕ στο μάρκετινγκ εναλλακτικών και ειδικών μορφών τουρισμού Το μέλλον των εναλλακτικών και ειδικών μορφών τουρισμού
--

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εργασία 30%
Εξέταση 60%
Συμμετοχή 10%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Λύτρας, Π. (2002). Η κοινωνία της αναυτοχής. Αθήνα: Interbooks.
Σωτηριάδης, Μ. & Φαρσάρη, Ι. (επιμ.) (2009). Εναλλακτικές και ειδικές μορφές τουρισμού: Σχεδιασμός, μανάτζμεντ & μάρκετινγκ. Αθήνα: Interbooks.

Άσκηση στις Αναπτυξιακές Ηλικίες

Κωδ. μαθήματος ΜΕ0102	Πιστωτικές μονάδες 2	Φόρτος εργασίας (ώρες) 50	Επίπεδο μαθήματος Ελεύθερης επιλογής
Έτος διδασκαλίας Γ' ή Δ' έτος	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία και Πράξη
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Βασίλειος Γεροδήμος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
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, ανάπτυξη και ωρίμανση). □
Επίδραση της άσκησης στη σωματική και ψυχική υγεία. □
Δεξιότητες.
Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης δύναμης.
Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης ταχυδύναμης.
Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης ταχύτητας. □
Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης αερόβιας ικανότητας. □
Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης κινητικότητας. □
Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης συντονιστικών ικανοτήτων.
Προγραμματισμός προπόνησης ανάπτυξης φυσικής κατάστασης.
Αξιολόγηση δεικτών υγείας (σωματικό λίπος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία κ.α.) και δεικτών φυσικής κατάστασης (δύναμη, αερόβια ικανότητα, κινητικότητα, ταχύτητα, συντονιστικές ικανότητες).

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 50%
Εργασίες 40%
Συμμετοχή 10%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.
Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), *Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων* (σελίδες, 4-111). www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf
Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2014). Άσκηση και υγεία. (Υπ. έκδοσης: Α. Κουστέλιος), *Οδηγός υλοποίησης προγραμμάτων "Άθλησης για όλους"* (σελίδες, 5-58). www.athlisisgiaioulos.gr/uploads/Odigos%20ylopoisis%20PAGO.pdf
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)

Κωδ. μαθήματος ΜΕ0096	Πιστωτικές μονάδες 2	Φόρτος εργασίας (ώρες) 50	Επίπεδο μαθήματος Ελεύθερης επιλογής
Έτος διδασκαλίας Από το Γ' έτος και άνω	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ελιζάνα Πολλάτου
Βαθμίδα	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Γραφείο	10
τηλ. / e-mail	24310-47068 / epolatou@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Γεώργιος Σαρογλάκης, Κωνσταντίνα Καραδήμου

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να γνωρίσουν οι φοιτητές τα βασικά βήματα του aerobic και του step, τις βασικές αρχές σχεδιασμού μίας χορογραφίας και να μάθουν να την εκτελούν προς διαφορετικές κατευθύνσεις.
--

Περιεχόμενο μαθήματος

Εκμάθηση βασικών βημάτων του aerobic. Πρακτική εξάσκηση και τρόποι διόρθωσης τους. Είδη aerobic dance, free style, high - low impact, aqua aerobic Επιλογή μουσικής ρυθμού για κάθε είδος. Εκμάθηση βασικών βημάτων του Step. Βασικές αρχές σχεδίασης χορογραφίας aerobic και step . Μέθοδοι διδασκαλίας μιας χορογραφίας. Σχεδιασμός και ανάλυση μιας χορογραφίας . Πρακτική εξάσκηση φοιτητών ως διδάσκοντες και ως συμμετέχοντες .

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 90% (πράξη 50% και θεωρία 40%) Συμμετοχή 10%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Τζωρτζή Τ. & Λόης Κ..(2004). Aerobic. Θεωρία και Πράξη. Αθήνα : Gymnastika. Jan Galen Bishop. (2011). Aerobic. Αθήνα Εκδόσεις Τελέθριο.
--

Ιστορία της Εκπαίδευσης και των Παιδαγωγικών Ιδεών

Κωδ. μαθήματος ΜΕ0112	Πιστωτικές μονάδες 2	Φόρτος εργασίας (ώρες) 50	Επίπεδο μαθήματος Ελεύθερης Επιλογής
Έτος διδασκαλίας 2 ^ο , 3 ^ο , 4 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Διαλέξεις
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

♦ Να κατανοήσουν οι φοιτητές την εξέλιξη αντιλήψεων, πρακτικών και θεσμών στο εκπαιδευτικό σύστημα διαχρονικά.
--

Περιεχόμενο μαθήματος

<ul style="list-style-type: none">• Σκοποί και ιδεώδη της παιδείας στην Ομηρική εποχή, στην Αρχαία Ελλάδα, στα Βυζαντινά χρόνια, στην Αναγέννηση.• Εκπαιδευτικά ιδεώδη στην πορεία της ευρωπαϊκής ιστορίας.• Παλιά παιδαγωγική και στροφή προς τη νέα παιδαγωγική. Σταθμοί της αγωγής.• Σοφιστές/ Σωκράτης/ επίδραση σωκρατικού πνεύματος.• Πλάτων/ πλατωνικοί διάλογοι/ Αριστοτέλης.• Dewey/ Pestalozzi/ Comenius/ Montessori/ Vygotsky κοκ.• Παρουσίαση εργασιών.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70%
Γραπτές εργασίες 20% (2 εργασίες)
Παρουσίες-συμμετοχή 10%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Houssaye, J. (2000). <i>Δεκαπέντε παιδαγωγοί-Σταθμοί στην ιστορία της παιδαγωγικής σκέψης</i> (Καρακατσάνη, Δ.). Εκδόσεις Μεταίχμιο.
Reble, A. (2005). <i>Ιστορία της παιδαγωγικής</i> . Εκδόσεις Παπαδήμα.
Μουρατίδης, Ι. (2009). <i>Εισαγωγή στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία. Θέματα φιλοσοφίας φυσικής αγωγής και αθλητισμού</i> . Θεσσαλονίκη.
Παυλίδης, Π. (2008). <i>Θεμελίωση της παιδείας στη φιλοσοφική σκέψη</i> . Εκδόσεις ΑΠΘ.
Πελεγρίνης, Θ. (2006). <i>Αρχές Φιλοσοφίας</i> . Εκδόσεις ΟΕΔΒ.
Ξωχέλλης, Π. (1997). <i>Εισαγωγή στην παιδαγωγική. Θεμελιώδη προβλήματα της παιδαγωγικής επιστήμης</i> . Εκδόσεις Κυριακίδη.

Κλινική Διατροφή

Κωδ. μαθήματος ΜΕ0109	Πιστωτικές μονάδες 2	Φόρτος εργασίας (ώρες) 50	Επίπεδο μαθήματος Ελεύθερης επιλογής
Έτος διδασκαλίας Γ' έτος και άνω	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αθανάσιος Τζιαμούρτας
Βαθμίδα	Αναπληρωτής 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. Πρωτεΐνες. Βιταμίνες. Ανόργανα Στοιχεία. Αλκοολισμός. Αλλεργίες. Αναμίες. Καρκίνος Ι. Καρκίνος ΙΙ. Διαβήτης.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

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

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

MarionNestle (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, <i>Canadian Journal of Diabetes Care</i> , 23(3): 56-69.
--

ΣΤ' ΕΞΑΜΗΝΟ

Μέθοδοι Εμβιομηχανικών Μετρήσεων

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

Λιδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ιωάννης Γιάκας / Αθανάσιος Τσιόκανος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής / Αναπληρωτής 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.
--

Ανάπτυξη της Δύναμης και της Ισχύος

Κωδ. Μαθήματος MK1013	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Υποχρεωτικό για την ΚΑΑ και επιλογής για την ΚΑΥΑ
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία και Πράξη
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Βασίλειος Γεροδήμος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
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.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 80%
Εργασίες 20% (2 εργασίες)

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.
Baechle T., Earle T. (2009). Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση. Αθήνα, Πασχαλίδης.
Fleck, S. & Kraemer, W. (2000). Προπόνηση Δύναμης. Σχεδιασμός Προγραμμάτων. Θεσσαλονίκη, Σάλτο.
Fleck, S. & Kraemer, W. (2006). Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης με Αντίσταση. Αθήνα, Πασχαλίδης.

Αξιολόγηση της Απόδοσης με Δοκιμασίες Πεδίου

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

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Βασιλική Ζήση / Χριστίνα Καρατζαφέρη / Αθανάσιος Τσιόκανος
Βαθμίδα	Αν. Καθηγήτρια / Αν. Καθηγήτρια / Αν. Καθηγητής
Γραφείο	32 / 23/ 8
τηλ. / e-mail	24310 47017 / vziisi@pe.uth.gr / 24310 47015 / ck@pe.uth.gr / 24310 47053 / atsiokan@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, καθώς και στο χώρο του σχολείου. 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

Εισαγωγή. Αξιολόγηση σωματομετρικών χαρακτηριστικών: θεωρία και πράξη
Αξιολόγηση της σωματικής επάρκειας: Μυϊκή ισχύς και αντοχή
Αξιολόγηση της σωματικής επάρκειας: Αερόβια ικανότητα
Εφαρμοσμένη αξιολόγηση της σωματικής επάρκειας: Αερόβια ικανότητα – Συλλογή δεδομένων.
Αξιολόγηση της απόδοσης και μάθησης
Δέσμη αξιολόγησης της σωματικής επάρκειας σε ηλικιωμένα άτομα
Εφαρμοσμένη αξιολόγηση της σωματικής επάρκειας σε ηλικιωμένα άτομα – Συλλογή δεδομένων.
Δέσμη Αξιολόγησης Eurofit –θεωρία
Δέσμη Αξιολόγησης Eurofit –πράξη
Αξιολόγηση της ευλυγισίας – κινητικότητα
Αξιολόγηση της λειτουργικής ισορροπίας

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 30%
Εργασίες 70%

Προτεινόμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.
Maud, P.J. & Foster, C. (1995). Physiological assessment of human fitness. Champaign, IL: Human Kinetics.
James R. Morrow..[et al.] (2005). Measurement and evaluation in human performance (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Σχεδιασμός και Εφαρμογή και Καθοδήγηση Προγραμμάτων Άσκησης

Κωδ. μαθήματος MK1115	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Υποχρεωτικό για την ΚΑΥΑ και επιλογής για την ΚΑΑ
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία και Πράξη
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Βασίλειος Γεροδήμος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
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

Η επίδραση της άσκησης στην υγεία. Αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης. Δύναμη. Σχεδιασμός προγραμμάτων δύναμης. Εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων δύναμης. Αερόβια ικανότητα. Σχεδιασμός προγραμμάτων αερόβιας ικανότητας. Εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων αερόβιας ικανότητας. Κινητικότητα. Σχεδιασμός προγραμμάτων κινητικότητας. Εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων κινητικότητας. Συντονιστικές ικανότητες. Σχεδιασμός προγραμμάτων για τη βελτίωση των συντονιστικών ικανοτήτων. Εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων για τη βελτίωση των συντονιστικών ικανοτήτων. Προγραμματισμός της προπόνησης για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης. Η δόνηση ως μέσο ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης. Αξιολόγηση δύναμης, αερόβιας, κινητικότητας και συντονιστικών ικανοτήτων.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70%
Εργασίες 30%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος. Γεροδήμος, Β. (2013). "Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων." www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2014). Άσκηση και υγεία. (Υπ. έκδοση: Α. Κουστέλιος), <i>Οδηγός υλοποίησης προγραμμάτων "Άθλησης για όλους"</i> (σελίδες. 5-58). www.athlisisgiaolous.gr/uploads/Odigos%20ylopoisis%20PAGO.pdf Corbin C.B., Lindsey R., Welk G. (2000). Concepts of physical fitness: Active lifestyles for well-ness (10th ed.), McGraw-Hill Companies, Inc, United States. Rikli R., Jones C.J. (2001). Senior fitness test manual, Human Kinetics, Champaign, IL. ACSM (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. <i>Med Sci Sports Exerc</i> , 43(7), 1334-1359.

Σχεδιασμός και Εφαρμογή Αναλυτικών Προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής

Κωδ. μαθήματος MK1112	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Κορμού
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Διαλέξεις, σχέδια εργασίας, συζήτηση, εργασίες
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 52	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Νικόλαος Διγγελίδης
Βαθμίδα	Αναπληρωτής 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

Τελικές Εξετάσεις 60%, 1 γραπτή εργασία 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. Χατζηγεωργίου Ι. (2011). Γνώθι το curriculum. Εκδόσεις Διάδραση. Melograno V.J. (1997). Designing the physical education curriculum. Champaign, IL: Human Kinetics.

Αεροβική Γυμναστική

Κωδ. μαθήματος MK0950	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 120	Επίπεδο μαθήματος Κατεύθυνσης
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Επιλογή	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη & Διαλέξεις
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Κωνσταντίνα Καραδήμου
Βαθμίδα	Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό (Ε.Ε.Π.)
Γραφείο	10
τηλ. / e-mail	24310 47068 / ckaradim@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 συζητήσουν κριτικά τους ψυχολογικούς παράγοντες που συντελούν στην επίδοση και στην ανάπτυξη των παιδιών στη φυσική αγωγή και στον παιδικό αθλητισμό

Περιεχόμενο μαθήματος

- Οργάνωση - Σχεδιασμός- Περιεχόμενα ενός προγράμματος αεροβικής γυμναστικής
- Σπουδαιότητα και χρήση της μουσικής στον αερόβιο χορό –Σχέση τέμπου της μουσικής και έντασης της άσκησης
- Διδακτική μεμονωμένης άσκησης – διδακτική κινητικής ρουτίνας- οργάνωση της χορογραφίας
- Μέθοδοι προπόνησης – Προγραμματισμός
- Αερόβιος χορός με προπόνηση διάρκειας
- Αερόβιος χορός με διαλειμματική προπόνηση
- Αερόβιος χορός με χρήση του step – διδακτική χορογραφίας με step
- Προπόνηση διάρκειας με step
- Διαλειμματική προπόνηση με step
- Χρήση φορητών γυμναστικών οργάνων στον αερόβιο χορό
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης χωρίς τη χρήση οργάνων
- Επικοινωνία – παραγγέλματα- προφυλάξεις για ασφαλή γύμναση

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Πρακτική εξέταση 70%
Γραπτές Εξετάσεις 30%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

-C.H. Corbin, R. Lindsay , G. Welk. (2001) *Άσκηση , Ευρωστία ,Υγεία.(Concepts of Physical Fitness-Active life style for wellness)* Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα.
-Jan Galen Bishop. (2007) *Fitness through Aerobics* (Φυσική Κατάσταση μέσω του Αερόμπικ) Τελέθριον Α.Πιπέρης & ΣΙΑ ΕΕ.
-ACSM (2011). Position stand :*Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise.*
http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2011/07000/Quantity_and_Quality_of_Exercise_for_Developing.26.aspx

Κλινική Εργοφυσιολογία

Κωδ. μαθήματος MK1119	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Επιλογής
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Επιλογής Κατεύθυνσης	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Γεώργιος Σακκάς
Βαθμίδα	Επίκουρος καθηγητής
Γραφείο	23
τηλ. / e-mail	24310 47015 / gsakkas@uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Χριστίνα Καρατζαφέρη

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Το μάθημα σκοπεύει να εισαγάγει τους φοιτητές στην κλινική εργοφυσιολογία μέσα από την **κατανόηση των διαταραχών που υφίσταται το σώμα μας όταν νοσεί σε οξεία ή χρόνια φάση και πώς αυτές επηρεάζουν τις λειτουργίες του οργανισμού**. Με την ολοκλήρωση των διαλέξεων οι φοιτητές θα γνωρίζουν το πώς διάφορες οξείες διαταραχές ή χρόνιες ασθένειες επηρεάζουν την λειτουργία του οργανισμού και την σωματική απόδοση, καθώς επίσης το πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε απλές προφυλάξεις για την πρόληψη και αντιμετώπιση δυσμενών καταστάσεων.

Περιεχόμενα μαθήματος

1. Εισαγωγή στην κλινική εργοφυσιολογία
2. Ιώσεις και λοιμώξεις
3. Σωματικός πόνος, τραυματισμός
4. Αφυδάτωση, θερμικές κακώσεις
5. Φυσιολογικές φθορές του οργανισμού λόγω γήρανσης
6. Εγκυμοσύνη και άσκηση
7. Μεταβολικό σύνδρομο I – αντίσταση στην ινσουλίνη
8. Μεταβολικό σύνδρομο II - αρτηριακή υπέρταση
9. Μεταβολικό σύνδρομο III – δυσλιπιδαιμία / παχυσαρκία
10. Ιατρικός έλεγχος ασκουμένων
11. Νευροεκφυλιστικά νοσήματα
12. Ποιότητα ζωής στα χρόνια νοσήματα
13. Ανακεφαλαίωση

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 100%

Προτεινόμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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

Θεωρία και Πράξη της Παιδαγωγικής της Φυσικής Αγωγής

Κωδ. μαθήματος MK1107	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Επιλογής για ΚΑΑ & ΚΑΥΑ
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Διαλέξεις
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

- ♦ Να εξοικειωθούν οι φοιτητές με τη σύγκριση μεταξύ θεωρίας και πράξης της παιδαγωγικής και με την ανάλυση περιπτώσεων (φανταστικές ή πραγματικές) που μπορούν να χαρακτηριστούν ως «προβληματικές» ή «ιδανικές» σε χώρους εφαρμογής της φυσικής αγωγής, όπως σχολεία, γυμναστήρια κ.ο.κ.

Περιεχόμενο μαθήματος

- Εφαρμογή μοντέλων δύναμης στην πράξη της φυσικής αγωγής και κατά το δυνατόν σε εξειδικευμένα πεδία αυτής, όπως πολεμικές τέχνες, μαζικός αθλητισμός κ.α.
- Εφαρμογή τύπων νοημοσύνης στα εξειδικευμένα πεδία φυσικής αγωγής.
- Το πολιτιστικό κεφάλαιο που μπορεί να χαρακτηρίζει την πλειονότητα των εκπαιδευτικών και των εκπαιδευομένων σε κάθε άθλημα (πχ. ποια είναι τα “λαϊκά” και ποια τα “αριστοκρατικά” αθλήματα).
- Πόσο διαφέρουν παράμετροι, όπως επιθετικότητα, κίνητρα μάθησης κ.α. μεταξύ των ειδικών πεδίων φυσικής αγωγής και αθλημάτων.
- Ποιες παιδαγωγικές «σχολές» και διδακτικά μοντέλα εφαρμόζονται στα διάφορα ειδικά πεδία φυσικής αγωγής και αθλημάτων.
- Επίδραση και επιρροή της οικογένειας στη συμμετοχή των εκπαιδευομένων στα διάφορα αθλήματα.
- Κατά πόσο επηρεάζεται ο καθηγητής/ προπονητής με την ιδέα που έχει για κάθε εκπαιδευόμενο και κατά πόσο διαφοροποιεί τη συμπεριφορά του.
- Εφαρμογή θεωρίας σε σπουδές περίπτωσης μέσω ταινιών.
- Ανάλυση πραγματικών περιπτώσεων μέσω συνεντεύξεων από εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής σχολείων ή γυμναστηρίων (παρουσίαση εργασιών).

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 50%
Ατομική Εργασία 20%
Ομαδική Εργασία 20%
Παρουσίες-συμμετοχή 10%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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

Μπεκιάρη, Α. & Χασάνας, Ν. (2015). *Κοινωνιολογική τομή στο εκπαιδευτικό σύστημα: Εκλειδώνοντας τις σχέσεις δύναμης*. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Χριστοδουλίδη.

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

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.

Πληροφορική στην Εκπαίδευση με έμφαση στη Φυσική Αγωγή

Κωδ. μαθήματος ΜΕ0101	Πιστωτικές μονάδες 2	Φόρτος εργασίας (ώρες) 50	Επίπεδο μαθήματος Ελεύθερης επιλογής
Έτος διδασκαλίας Όλα τα έτη	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Διαλέξεις Θεωρίας και Εργαστήριο
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 28	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Μαρίνα Παπαστεργίου
Βαθμίδα	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Γραφείο	15
τηλ. / e-mail	24310 47028 / mparas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχοι του μαθήματος είναι η γνωριμία με τις εφαρμογές της πληροφορικής τεχνολογίας στο χώρο της εκπαίδευσης και ειδικότερα στη διδασκαλία και μάθηση της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ), η ενημέρωση γύρω από τη θεματολογία και τα πορίσματα της επιστημονικής έρευνας που διεξάγεται διεθνώς στο πεδίο αυτό, καθώς και η πρόσκτηση δεξιοτήτων σχεδίασης και ανάπτυξης διαδραστικού πολυμεσικού εκπαιδευτικού υλικού για τη ΦΑ. Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα είναι οι φοιτητές να γνωρίζουν τις ποικίλες εφαρμογές της πληροφορικής τεχνολογίας στην εκπαίδευση στη ΦΑ, να είναι ενήμεροι γύρω από τα πρόσφατα ευρήματα της σχετικής επιστημονικής έρευνας, να κατανοούν τις ευρύτερες προοπτικές που δημιουργεί η πληροφορική τεχνολογία για τους εκπαιδευτικούς της ΦΑ και για όσους εμπλέκονται στη σχεδίαση και ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού για τη ΦΑ, αλλά και να είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να υλοποιούν οι ίδιοι διαδραστικό πολυμεσικό εκπαιδευτικό υλικό για τη ΦΑ.

Περιεχόμενο μαθήματος

Θεωρίες μάθησης και ηλεκτρονικά περιβάλλοντα μάθησης
Επιδράσεις της πληροφορικής τεχνολογίας στη μάθηση
Εκπαιδευτικό λογισμικό για τη ΦΑ
Πολυμέσα στη ΦΑ
Εισαγωγή στην αξιοποίηση του Διαδικτύου στη ΦΑ
Διαδικτυακές μαθησιακές δραστηριότητες και σχέδια εργασίας για τη ΦΑ
Ιστοεξερευνήσεις για τη ΦΑ
Επιμόρφωση και υποστήριξη εκπαιδευτικών ΦΑ μέσω του Διαδικτύου
Επεξεργασία γραφικών
Επεξεργασία βίντεο
Κατασκευή εκπαιδευτικών ψηφιακών ταινιών
Σχεδίαση διαδραστικών διαδικτυακών μαθησιακών δραστηριοτήτων
Κατασκευή εκπαιδευτικών ιστότοπων
Κατασκευή στοιχειωδών εφαρμογών για κινητές συσκευές

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Συνθετικές εργασίες(project) 60%
Τελική εξέταση 40%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Smaldino, S., Lowther, D., & Russell, J. (2010). Εκπαιδευτική τεχνολογία και μέσα για μάθηση (επιμ. ελλην. έκδ. Π. Αντωνίου). Αθήνα: Ίων.
Alesi, S., & Trollip, S. (2005). Πολυμέσα και εκπαίδευση. Αθήνα: Γκιούρδας.

Θέματα Ισότητας και Φύλου στον Αθλητισμό

Κωδ. μαθήματος ΜΕ 0092	Πιστωτικές μονάδες 2	Φόρτος εργασίας (ώρες) 50	Επίπεδο μαθήματος Επιλογής
Έτος διδασκαλίας Όλα τα έτη	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος του μαθήματος είναι να ευαισθητοποιηθούν οι φοιτητές σε θέματα διακρίσεων φύλου στον αθλητισμό, να κατανοήσουν πώς συνδέονται με τα κοινωνικά στερεότυπα για τα δύο φύλα, με ποιες συμπεριφορές εκδηλώνονται συνήθως και πώς γίνονται αποδεκτά από αθλητές, γονείς και παράγοντες. Μετά το τέλος των μαθημάτων, οι φοιτητές θα είναι σε θέση:

- Να αναγνωρίζουν θέματα έμφυλων διακρίσεων και στερεοτύπων στον αθλητικό χώρο καθώς και τις συνέπειες εκδήλωσης αυτών
- Να διαχειρίζονται καταστάσεις και να παρέχουν σωστές και ισότιμες ευκαιρίες προς όλους τους αθλητές και αθλήτριες
- Να υποστηρίζουν και να προωθήσουν την αύξηση της ενασχόληση κοριτσιών και γυναικών με τον αθλητισμό σε όλα τα επίπεδα αυτού.

Περιεχόμενο μαθήματος

Κοινωνικό & Βιολογικό Φύλο
Η παρουσία των γυναικών στον αθλητισμό
Ψυχολογικές Επιδράσεις Σεξουαλικής Παρενόχλησης σε Αθλήτριες
Αθλήτριες και Εικόνα σώματος
Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης & Αθλήτριες

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Ατομική γραπτή εργασία/Εξέταση 30%
Ομαδική εργασία 2 ατόμων/παρουσίαση στοιχείων 20 %
Ομαδική εργασία 5 ατόμων – μίνι έρευνα 50 %

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις του μαθήματος στο e-class
Ζάικος, Ν. (2004). Δομνίτσα Λανίτου-Καβουνίδου. Θεσσαλονίκη: Εκδοτικός Οίκος Α. Σταμούλη.
Καμπερίδου, Ε. (2011). Κοινωνικό φύλο, κοινωνικό κεφάλαιο, πολυπολιτισμικότητα και αθλητισμός. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο

Κλασικός Αθλητισμός Ι

Κωδ. μαθήματος KE0301	Πιστωτικές μονάδες 10	Φόρτος εργασίας (ώρες) 250	Επίπεδο μαθήματος Ειδικότητας
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 6	Ώρες / εξάμηνο 78	Προσπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

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 Ι

Κωδ. μαθήματος KE0201	Πιστωτικές μονάδες 12	Φόρτος εργασίας (ώρες) 300	Επίπεδο μαθήματος Ειδικότητας
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 6	Ώρες / εξάμηνο 78	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

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 (Jumpshot,-layup,-ελεύθερη βολή), Ξεμαρκαρίσματα (εξωτερικών-κεντρικών παικτών), κινήσεις-προσποιώσεις (εξωτερικών-κεντρικών παικτών).
Ρημπάουντ (αμυντικό-επιθετικό).
Block-out στηνάμυνα.
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., Τσίτσκαρης, Γ., Χατζηαθανασίου, Π. (1996). BASKETBALL. Ομαδική Τακτική. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
Γεροδήμος Β., & Πέρκος Σ. (2006). Καλαθοσφαίριση. Θεωρία, τεχνική, τακτική, μεθοδολογία, ειδική διδακτική & κανονισμοί. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
Κιουμουρτζόγλου, Ε. & Γούδας, Μ. (2003). Το Μπάσκετ. Πέρα από τα Βασικά και τα Συστήματα, Θεσσαλονίκη, Χριστοδουλίδη.
Τσίτσκαρης, Γ. & Χατζηαθανασίου, Π. (2002). Θεμελιώδεις Αρχές Ατομικής Τεχνικής, Θεσσαλονίκη, Σάλτο.
HalWissel (2007). Καλαθοσφαίριση: Βήματα για την Επιτυχία. Μετάφραση-επιμέλεια: Σ. Πέρκος, Β. Γεροδήμος, Μ. Γούδας., Θεσσαλονίκη, Χριστοδουλίδη.

Κολύμβηση I

Κωδ. Μαθήματος KE0401	Πιστωτικές μονάδες 12	Φόρτος εργασίας (ώρες) 300	Επίπεδο μαθήματος Ειδικότητας
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη, Θεωρία, Διδακτική
Ώρες / εβδομάδα 6	Ώρες / εξάμηνο 78	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

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

Βασική τεχνική της κολύμβησης
Ανάπτυξη και βιολογική ωριμότητα.
Ηλικιακά χαρακτηριστικά.
Στόχοι προπόνησης.
Δύναμη και ισχύς.
Ευλυγισία.
Έναρξη βασικής προπόνησης.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

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

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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

Ποδόσφαιρο I

Κωδ. Μαθήματος KE0501	Πιστωτικές μονάδες 10	Φόρτος εργασίας (ώρες) 250	Επίπεδο μαθήματος Ειδικότητα
Έτος διδασκαλίας 3ο ωρία	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θε-
Ώρες / εβδομάδα 6	Ώρες / εξάμηνο 78	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

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

Πετοσφαίριση I

Κωδ. μαθήματος KE1001	Πιστωτικές μονάδες 12	Φόρτος εργασίας (ώρες) 300	Επίπεδο μαθήματος Ειδικότητας
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 6	Ώρες / εξάμηνο 78	Προαπαιτήσεις Διδασκαλία της Πετοσφαί- ρισης	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αστέριος Πατσιαούρας
Βαθμίδα	ΕΕΠ
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)
Παρουσίες-Συμμετοχή 10%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.
KENNY, B., and GREGORY, C. (2006). *Volleyball: Steps to Success*. Human Kinetics Publishers.
ΖΕΤΟΥ, Ε. & ΚΑΣΑΜΠΑΛΗΣ, Θ. (2006). *Πετοσφαίριση*. Αθήνα: Τελέθριον.
ΜΠΕΡΓΕΛΕΣ Ν. (1993). *Προπονητική Πετοσφαίρισης*. Αθήνα.

Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί Ι

Κωδ. μαθήματος ΚΕ0901	Πιστωτικές μονάδες 12	Φόρτος εργασίας (ώρες) 300	Επίπεδο μαθήματος Ειδικότητας
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 6	Ώρες / εξάμηνο 78	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ιωάννης Δήμας
Βαθμίδα	Ε.Ε.Π.
Γραφείο	6
τηλ. / e-mail	24310 47005 / jdimas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Δαφνη Ιακωβάκη

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Να εισάγει τον φοιτητή στην έννοια του ειδικευμένου παιδαγωγού-χοροδιδασκάλου. Να κατανοήσει θεωρητικά και 'κυρίαρχα' πρακτικά τις ρυθμικές δομές και τους χορευτικούς δρόμους του ελληνικού χορού. Να μελετά το χορό κατά πολιτισμική κοινότητα ιστορικο-πολιτισμικά, να τον διαχωρίζει και να τον διδάσκει με βάση την ρυθμολογία και το χορευτικό δρόμο.

Περιεχόμενο μαθήματος

Προσέγγιση του χορού ερευνητικά-επιστημονικά, ξεκινώντας από την παραδοχή ότι δεν πρόκειται για μια μνημονική στείρα διαδικασία βημάτων και κινήσεων.

Ο χορός στη παράδοση του 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.

Ρυθμολογική ανάλυση μουσικών μέτρων Ι.

Ανάλυση του χορού συνολικά με βάση το μουσικό μέτρο σε σχέση με το κινητικό μοτίβο και τη χορευτική φόρμα. Εξειδικευμένη αριθμητική και λεκτική μετρική Ι.

Νοηματική προσέγγιση (ιστορική-κοινωνική) των στίχων του δημοτικού τραγουδιού. Ι

Διδασκαλία 55-65 χορών από συγκεκριμένες πολιτισμικές κοινότητες του ελλητισμού Ι.

Σεμιναριακά μαθήματα χορών από επισκέπτες εισηγητές Ι.

Πλήρη ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία των διδαχθέντων χορών.

Σημειογραφία καταγραφής χορών.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 40% και θεωρία 30%)

Εργασίες 20% (2 εργασίες)

Συμμετοχή 10%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

- Δήμας, Ι., (2014). Πίνακας συντομευμένων-κωδικοποιημένων στοιχείων διδακτικής των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών, σήμερα. Σημειώσεις για τους φοιτητές.
- Δήμας, Η., (1988). Η χορευτική παράδοση της ηπείρου. Αθήνα. Έκδοση ιδίου.
- Νιτσιάκος, Β. (1994). 'Εισαγωγή' στο Χορός και Κοινωνία Κόνιτσα: Πνευματικό κέντρο Δήμου Κόνιτσας: 9-14.
- Λουτζάκη, Ρ., (1992). Για μια ανθρωπολογία του χορού. Εθνογραφικά (8): 11-16.
- Κυριακίδου-Νέστορος, (1978). Η θεωρία της ελληνικής Λαογραφίας. Αθήνα, Εταιρία Νεοελληνικών Σπουδών.
- Kaerpler, A., (1992). Σκέψεις για τη θεωρία και τη μεθοδολογία της ανθρωπολογικής μελέτης του χορού και των συστημάτων της ανθρώπινης κίνησης. Εθνογραφικά (8): 17-25. Ναύπλιο: Πελοποννησιακό Λαογραφικό ίδρυμα.

Ειδική Φυσική Αγωγή I

Κωδ. μαθήματος KE1201	Πιστωτικές μονάδες 12	Φόρτος εργασίας (ώρες) 300	Επίπεδο μαθήματος Ειδικότητας
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 6	Ώρες / εξάμηνο 78	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Δημήτριος Κοκαρίδας
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	Δημήτριος Κοκαρίδας
τηλ. / e-mail	24310 47008 / dkokar@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο σκοπός του μαθήματος είναι:

1. Να παρέχει την θεωρητική βάση των αναπηριών που αναφέρονται στο περιεχόμενο μαθήματος αυτού του εξαμήνου.
2. Να διδάξει στους φοιτητές τον τρόπο να διαμορφώνουν και να εφαρμόζουν ένα εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα (ΕΕΠ) άσκησης για κάθε είδους αναπηρία που περιλαμβάνεται στο περιεχόμενο μαθήματος αυτού του εξαμήνου, με τις αντίστοιχες προσαρμογές άσκησης.

Επιπλέον, το μάθημα αποσκοπεί να βοηθήσει τους φοιτητές να αποκτήσουν εμπειρία σε πραγματικές εργασιακές συνθήκες με άτομα με αναπηρίες μέσα από την συστηματική πρακτική τους άσκηση σε ειδικά σχολεία, συλλόγους, ψυχιατρείο, κέντρα αποκατάστασης και αθλητικές ομάδες ΑΜΕΑ.

Περιεχόμενο μαθήματος

1. **Εισαγωγή, έννοιες, ορισμοί:** Έννοια της αναπηρίας, ορισμός και σκοποί ειδικής φυσικής αγωγής, ταξινόμηση αναπηριών ως προς την φυσική αγωγή, ένταξη.
2. **Ψυχοκινητική ανάπτυξη:** Ορισμός ψυχοκινητικής ανάπτυξης, βασικές θεωρίες, τομείς ψυχοκινητικής ανάπτυξης, κινητική εξέλιξη, βασικοί κανόνες και στάδια κινητικής εξέλιξης.
3. **Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (ΕΕΠ):** Δομή και αρχές του ΕΕΠ ειδικής φυσικής αγωγής. Επιμέρους τομείς αξιολόγησης και ολιστική προσέγγιση αξιολόγησης ικανοτήτων.
4. **Αναπτυξιακές διαταραχές σχολικών επιδόσεων I:** Μαθησιακές δυσκολίες. Χαρακτηριστικά ανώριμης κίνησης, κινητική αδεξιότητα. Προσαρμογές άσκησης.
5. **Αναπτυξιακές διαταραχές σχολικών επιδόσεων II:** Σύνδρομο μειωμένης προσοχής και/ή υπερκινητικότητα, διαταραχές ομιλίας. Εντοπισμός και προσαρμογές άσκησης.
6. **Η έννοια της νοημοσύνης:** Η έννοια της νοημοσύνης, δείκτης νοημοσύνης, πολλαπλή νοημοσύνη.
7. **Νοητική υστέρηση:** Ορισμός νοητικής υστέρησης (NY), αιτιολογία, εκπαιδευτική ταξινόμηση ατόμων με NY, κινητικά και άλλα χαρακτηριστικά.
8. **Νοητική υστέρηση και προσαρμογές άσκησης:** Κινητικά χαρακτηριστικά ατόμων με νοητική υστέρηση, προσαρμογές άσκησης για άτομα με νοητική υστέρηση με και χωρίς σύνδρομο Down.
9. **Διαταραχές συμπεριφοράς:** Ορισμός και κριτήρια ύπαρξης διαταραχών συμπεριφοράς, εσωτερικευμένη και εξωτερικευμένη συμπεριφορά, προσαρμογές άσκησης.
10. **Αυτισμός:** Ορισμός και κύρια χαρακτηριστικά, κύριες εκπαιδευτικές προσεγγίσεις.
11. **Αυτισμός και προσαρμογές άσκησης:** Κινητική αξιολόγηση, εφαρμογή συμπεριφοριστικών τεχνικών, προσαρμογές άσκησης για άτομα με αυτισμό.
12. **Ασθμα:** Ορισμός, αιτιολογία, χαρακτηριστικά, προσαρμογές άσκησης.
13. **Διαβήτης:** Διαβήτης, τύποι διαβήτη, προσαρμογές στο μάθημα φυσικής αγωγής.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Τελικές εξετάσεις 50%
Πρακτική άσκηση 40%
Συμμετοχή στην τάξη 10%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

1. Κοκαρίδας, Δ. (2010). Άσκηση και αναπηρία: εξατομίκευση, προσαρμογές και προοπτικές ένταξης. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
--

Άσκηση και Υγεία I

Κωδ. μαθήματος KE2021	Πιστωτικές μονάδες 12	Φόρτος εργασίας (ώρες) 300	Επίπεδο μαθήματος Ειδικότητα
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία και Πράξη
Ώρες / εβδομάδα 6	Ώρες / εξάμηνο 78	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Βασιλική Ζήση
Βαθμίδα	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Γραφείο	32
τηλ. / e-mail	24310 47017 /vzisi@pe.uth.gr
Όνοματεπώνυμο	Χριστίνα Καρατζαφέρη
Βαθμίδα	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Γραφείο	23
τηλ. / e-mail	24310 47015 / ck@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Α. Τζιαμούρτας, Γ. Σακκάς

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο στόχος της ειδικότητας Άσκηση και Υγεία είναι η εξοικείωση και κατανόηση των φοιτητών με τις εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες που αφορούν σε θέματα άσκησης για υγεία. Στο μάθημα Άσκηση και Υγεία I 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

1- Προχωρημένη Κλινική Εργοφυσιολογία - 2 ώρες/εβδ
1.1 Εισαγωγή– ιδιαιτερότητες ασκουμένων με χρόνια νόσημα
1.2 Άσκηση και Χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια
1.3 Άσκηση και διαταραχές ύπνου
1.4 Άσκηση και χρόνιες πνευμονοπάθειες
1.5 Άσκηση και Σακχαρώδης διαβήτης
1.6 Άσκηση και Καρδιομεταβολικό σύνδρομο
1.7 Άσκηση και Χρόνια Νεφρική Ανεπάρκεια
1.8 Άσκηση και Αρθρίτιδα
1.9 Άσκηση και Επίκτητη Ανοσολογική Ανεπάρκεια
1.10 Άσκηση και Νευροεγκεφαλικά Νοσήματα
1.11 Άσκηση και Εξαρτήσεις
1.12 Άσκηση και Εγκυμοσύνη
1.13 Άσκηση και Εργογόνες ουσίες – εναλλακτικές παρεμβάσεις
2. Συμβουλευτική Συμπεριφορών Υγείας- 2 ώρες/εβδ,
2.1 Εισαγωγή στο μάθημα
2.2 Συμπεριφορές Υγείας και Ποιότητα Ζωής
2.3 Μοντέλα συμπεριφοράς σε θέματα υγείας I
2.4 Μοντέλα συμπεριφοράς σε θέματα υγείας II - Διαθεωρητικό Μοντέλο
2.5 Συμβουλευτική υποστήριξη: Θεωρητικό πλαίσιο I
2.6 Συμβουλευτική υποστήριξη: Θεωρητικό πλαίσιο II (Ανάθεση ατομικής εργασίας)
2.7 Συμβουλευτική υποστήριξη: Τεχνικές I
2.8 Συμβουλευτική υποστήριξη: Τεχνικές II (Ανάθεση ομαδικής εργασίας)
2.9 Συλλογή δεδομένων ομαδικής εργασίας
2.10 Επεξεργασία δεδομένων για παρουσίαση εργασιών
2.11 Πρακτική άσκηση συμβουλευτικής σε θέματα υγείας I
2.12 Πρακτική άσκηση συμβουλευτικής σε θέματα υγείας II
2.13 Παρουσιάσεις εργασιών

3- Σωματική Αξιολόγηση Ειδικών Πληθυσμών I - 2 ώρες/εβδ

- 3.1 Εισαγωγή – Σωματομετρία, δερματοπτυχές
- 3.2 Αερόβιες δοκιμασίες σε δαπεδοεργόμετρο
- 3.3 Αερόβιες δοκιμασίες σε κυκλοεργόμετρο
- 3.4 Αξιολόγηση μυϊκής δύναμης –δυναμόμετρα
- 3.5 Αξιολόγηση μυϊκής ισχύος
- 3.6 Ευκινησία – ισορροπία
- 3.7 Δείκτες μεταφοράς οξυγόνου
- 3.8 Δείκτες Σακχαρώδους διαβήτη
- 3.9 Ηλεκτροκαρδιογράφημα – μεταβολές νατρίου καλίου
- 3.10 Δείκτες νεφρών και ήπατος
- 3.11 Δείκτες υπερλιπιδαιμίας και άσκηση
- 3.12 Δείκτες Υπέρτασης και οστεοπόρωσης
- 3.13 Γλυκαιμικός Δείκτης – Διατροφικές προσεγγίσεις

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

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

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

- Σημειώσεις μαθήματος.
- ACSM's Άσκηση Χρόνιες παθήσεις και αναπηρίες, Dustine J., Moore G.
- Διατροφή, υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση, Williams M.
- Brannon, L., & Feist, J. (2000). Health psychology: An introduction to behavior and health.
- Murray, M., & Chamberlain, K. (1999). Qualitative health psychology. London: Sage Publications.
- Ogden, J. (2000).

Άσκηση σε Γυμναστήρια και Διοίκηση του Αθλητισμού Ι

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

Διδάσκων

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

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι να προσφέρει στους φοιτητές γνώσεις: α) τις γνώσεις εκείνες που απαιτούνται για την αποτελεσματική διοίκηση αθλητικών εγκαταστάσεων, β) έτσι ώστε να είναι ικανοί να δημιουργήσουν να αναπτύξουν και να παρουσιάσουν ένα πρόγραμμα Γυμναστικής για Όλους προς επίδειξη σε εθνικές ή διεθνείς διοργανώσεις για την σωστή τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων με βάρη και παραλλαγές αυτών για όλους τους μύες του σώματος.

Περιεχόμενο μαθήματος:

Είδη διοίκησης αθλητικών εγκαταστάσεων,
Σχεδιασμός-κρατήσεις,
Συντήρηση- καθαριότητα,
Ασφάλεια,
Οικονομική διαχείριση - Δημόσιες σχέσεις,
Χορογραφικά στοιχεία
Μουσική απόδοση της κίνησης
Δημιουργικοί συνδυασμοί σώματος με φορητά ή σταθερά όργανα και αντικείμενα.
Σύνθεση και ανάπτυξη προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους βάσει των αρχών της FIG.
Ασκήσεις για τους μύες του θώρακα και του αυχένα (dvd - τεχνική ανάλυση),
Ασκήσεις για τους μύες της πλάτης και του βραχίονα (dvd - τεχνική ανάλυση),
Ασκήσεις για τους μύες της ωμικής ζώνης και κοιλιακούς (dvd - τεχνική ανάλυση),
Ασκήσεις για κάτω άκρα (dvd - τεχνική ανάλυση).

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Συμμετοχή στο μάθημα
Πρακτική εξέταση
Τελικές Εξετάσεις

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Farmer, P., Γαργαλιάνος, Δ., & Αυθίνος, Ι. (2000). Αθλητικές Εγκαταστάσεις. Αθήνα: Κλειδάριθμος.
Mulrooney, A., & Farmer, P. (1996). Managing the facility. In B. Parkhouse (ed.). The management of sport: Its foundation and application (2nd ed.), 223-248, St Louis, MO: Mosby – Year Book.
Ελιζάνα Πολλάτου (2012). Σύνθεση προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους. Εκδόσεις Επίκεντρο, Θεσσαλονίκη.
Gymnastics for All Code of points (2015). <http://cosmogym.gr/document/%CE%BA%CF%8E%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%B1%CF%82-%CE%B1%CE%BE%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CF%8C%CE%B3%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%82-%CF%84%CE%BF%CF%85-cosmogym-contest-2015/>
Gymnastics Canada (2008). Long Term Athletes Development http://www.gymcan.org/uploads/gcg_itad_en.pdf
Delavier, F. (2009). Strength Training Anatomy. Paris : Εκδόσεις Human Kinetics.

Υπαίθριες Δραστηριότητες, Χιονοδρομία και Προγράμματα Άσκησης στη Φύση I

Κωδ. μαθήματος KE2041	Πιστωτικές μονάδες 12	Φόρτος εργασίας (ώρες) 300	Επίπεδο μαθήματος Ειδικότητας
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 6	Ώρες / εξάμηνο 78	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

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.

Z' ΕΞΑΜΗΝΟ

Ανάπτυξη Αερόβιας και Αναερόβιας Αντοχής

Κωδ. μαθήματος MK0 1017	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Κορμού
Έτος διδασκαλίας 4 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Διαλέξεις
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Δημήτριος Σούλας
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	24
τηλ. / e-mail	24310 47016 / dsoulas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Να γνωρίσουν οι φοιτητές τις βασικές έννοιες και τα αντίστοιχα θεωρητικά στοιχεία τα οποία έχουν σχέση με την ανάπτυξη της φυσικής ικανότητας της αντοχής στα ατομικά και ομαδικά αθλήματα.

Περιεχόμενο μαθήματος

Βασικές έννοιες της Φ.Ι. της Αντοχής Προσδιορισμός των στοιχείων Επιβάρυνσης (τεστ) Ετήσιος Προγραμματισμός της Φ.Ι. της Αντοχής στα Ατομικά Αθλήματα Ετήσιος Προγραμματισμός της Φ.Ι. της Αντοχής στα Ομαδικά Αθλήματα
--

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτές εξετάσεις

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Zintl F. (1996). <i>Προπόνηση Αντοχής</i> . Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο. Rolf Mayer, Timo Mayer (2006). <i>Προπόνηση Αντοχής στο ποδόσφαιρο</i> (2006). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Εργαστηριακή Αξιολόγηση της Αθλητικής Απόδοσης

Κωδ. μαθήματος MK1109	Πιστωτικές μονάδες 5	Φόρτος εργασίας (ώρες) 125	Επίπεδο μαθήματος Κατεύθυνσης
Έτος διδασκαλίας 4 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία και εργαστήριο
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Λιδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αθανάσιος Τζιαμούρας / Αθανάσιος Τσιόκανος
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής / Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	33 / 8
τηλ. / e-mail	24310 47054 / ajamurt@pe.uth.gr, 24310 47053 / atsiokan@pe.uth.gr

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Οι στόχοι αυτού του μαθήματος είναι:

1. 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, αιματοκρίτης) που είναι ενδεικτικοί και σημαντικοί παράγοντες αξιολόγησης της αθλητικής κατάστασης και απόδοσης ενός αθλητή.
2. Να εξοικειώσει τον φοιτητή με τις εμβιομηχανικές μεθόδους και μέσα για αξιολόγηση των αθλητικών ικανοτήτων και για ανάλυση της τεχνικής των διαφόρων αθλημάτων, καθώς και να αναπτύξει κριτήρια βελτιστοποίησης της αθλητικής επίδοσης στη βάση ποσοτικών δεδομένων.

Περιεχόμενο μαθήματος

1^ο εργαστηριακό μάθημα: Μεταβολές στον όγκο του αίματος και του πλάσματος μετά από: α) παρατεταμένη άσκηση μέτριας έντασης (60-70% της ΜΚΣ), β) έντονη άσκηση μικρής διάρκειας (4 χ Wingate test με επιβάρυνση που αντιστοιχεί στο 3,5% ΣΒ)

2^ο εργαστηριακό μάθημα: Μετρήσεις ηρεμίας: αρτηριακή πίεση ηρεμίας, καρδιακή συχνότητα ηρεμίας, ΒΜΙ, αξιολόγηση σωματικής σύστασης (δερματοπυχνές – TANITA), περιφέρειες (waste to hip ratio)

3^ο εργαστηριακό μάθημα: Καμπύλη ΓΟ

4^ο εργαστηριακό μάθημα: Καμπύλη αποκατάστασης ΓΟ μετά από Wingate test: α) με ενεργητική αποκατάσταση, β) με παθητική αποκατάσταση

5^ο εργαστηριακό μάθημα: Πρόβλεψη VO_{2max} (Astrand-Ryhming test)

6^ο εργαστηριακό μάθημα: Αξιολόγηση VO_{2max} στον αναλυτή αερίων

7^ο εργαστηριακό μάθημα: Αξιολόγηση μυϊκής αντοχής, ευλυγισίας των κάτω άκρων (sit and reach test)

8^ο εργαστηριακό μάθημα: Έκκεντρη άσκηση: μεταβολές στη μέγιστη δύναμη και CPK.

Αξιολόγηση των δρόμων ταχύτητας και εμποδίων.

Αξιολόγηση του άλματος σε ύψος.

Αξιολόγηση του άλματος σε μήκος.

Αξιολόγηση του άλματος επί κοντώ.

Αξιολόγηση των κινήσεων στο ποδόσφαιρο.

Αξιολόγηση των κινήσεων στην καλαθοσφαίριση.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

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

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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

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

Διοίκηση Ανθρώπινων Πόρων

Κωδ. μαθήματος MK1053	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Υποχρεωτικό για την ΚΑΥΑ και επιλογής για την ΚΑΑ
Έτος διδασκαλίας 4 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αθανάσιος Κουστέλιος
Βαθμίδα	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

Εισαγωγή στη Διοίκηση ανθρώπινων Πόρων (ΔΑΠ).
Λειτουργίες και στόχοι της ΔΑΠ.
Στόχοι ΔΑΠ, ΣΔΑΠ, θέσεις εργασίας.
Προγραμματισμός ΔΑΠ
Προσέλκυση Εργαζομένων
Επιλογή εργαζομένων
Επιλογή εργαζομένων
Βιογραφικό
Συνέντευξη
Συνοδευτική επιστολή
Εκπαίδευση και κατάρτιση εργαζομένων
Εκπαίδευση και κατάρτιση εργαζομένων

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Συμμετοχή 10%
Εξετάσεις 90%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Μπουραντάς, Δ. & Παπαλεξανδρή, Ν. (2002). Διοίκηση Ανθρώπινων Πόρων. Αθήνα: Μπένου.
Ξυροτήρη-Κουφίδου, Σ. (2001). Διοίκηση Ανθρώπινων Πόρων. Η πρόκληση του 21^{ου} αιώνα στο εργασιακό περιβάλλον. Θεσσαλονίκη: Ανίκουλα.
Chelladurai, P. (2006). Human resource management in sport and recreation. Champaign, Ill: Human Kinetics.

Άσκηση στην Τρίτη ηλικία

Κωδ. μαθήματος MK1024	Πιστωτικές μονάδες 5	Φόρτος εργασίας (ώρες) 125	Επίπεδο μαθήματος Κατεύθυνσης
Έτος διδασκαλίας 4 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα αποκτήσουν βασικές θεωρητικές γνώσεις σχετικά με τις επιπτώσεις της άσκησης στις φυσιολογικές και λειτουργικές μεταβολές των ηλικιωμένων ατόμων, την ψυχική τους ευεξία και γενικότερα τη διασφάλιση της ποιότητας ζωής τους. Θα αποκτήσουν ακόμη πρακτικές γνώσεις για την οργάνωση και το σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης για ηλικιωμένα άτομα.

Περιεχόμενο μαθήματος

Το πρώτο μέρος του μαθήματος περιλαμβάνει βασικές θεωρητικές γνώσεις σχετικά με τις επιπτώσεις που έχουν οι αλλαγές στα φυσιολογικά συστήματα του οργανισμού με την αύξηση της ηλικίας, στη λειτουργικότητα, την ψυχική υγεία και γενικότερα την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Υπογραμμίζεται ο σημαντικός ρόλος της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας στη διατήρηση της λειτουργικότητας και τη διασφάλιση καλής ποιότητας ζωής σε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ηλικία.

Το δεύτερο μέρος του μαθήματος περιλαμβάνει βασικές αρχές και πρακτικές γνώσεις για την οργάνωση και το σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης για ηλικιωμένα άτομα. Αναλυτικά, τα περιεχόμενα του μαθήματος είναι:

Διαδικασία γήρανσης, φυσιολογικές μεταβολές & οφέλη της άσκησης.

Άσκηση και ψυχολογικές παράμετροι.

Κινητικός έλεγχος και γνωστική λειτουργία

Άσκηση, ποιότητα ζωής και λειτουργικότητα στην τρίτη ηλικία

Βασικές αρχές προγραμμάτων άσκησης για ηλικιωμένους.

Ατομικές ασκήσεις για προθέρμανση και αποθεραπεία

Μυϊκή ενδυνάμωση κορμού & άνω άκρων

Μυϊκή ενδυνάμωση κοιλιακών και ποδιών

Ασκήσεις Ισορροπίας

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 40% (ενδιάμεση εξέταση)

Εργασίες 50%: 1 Ομαδική (20% πρακτική, 20% γραπτά, 10% αξιολόγηση), 1 ατομική 30%

Συμμετοχή 10%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.

Brill P.A. (2004). Σωστή άσκηση στην τρίτη ηλικία (Τσούρλου Θ., επιμ.). Champaign, IL: Human Kinetics.

American council on exercise (2005). Exercise for Older Adults: ACE's Guide for Fitness Professionals. Champaign, IL: Human Kinetics.

Spirduso, W.W. (2005). *Physical dimensions of aging*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Αγωγή Υγείας

Κωδ. μαθήματος MK1110	Πιστωτικές μονάδες 6	Φόρτος εργασίας (ώρες) 150	Επίπεδο μαθήματος Κορμού
Έτος διδασκαλίας 4 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

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

- Αγωγή Υγείας: Έννοιες και ορισμοί
- Γιατί τα σχολεία θα έπρεπε να προάγουν τη φυσική δραστηριότητα
- Ο ρόλος των κοινωνικών γνωστικών μοντέλων στις συμπεριφορές των μαθητών
- Φυσική δραστηριότητα και ο ρόλος των γονέων
- Προγράμματα άσκησης και υγείας
- Μοντέλο προαγωγής αγωγής υγείας μέσω της φυσικής αγωγής
- Τεχνικές χαλάρωσης στα σχολεία
- Κάπνισμα: αγωγή υγείας στο μάθημα της φυσικής αγωγής
- Προγράμματα παρέμβασης στα σχολεία για το στρες
- Βία και επιθετικότητα στο μάθημα της ΦΑ, στον αθλητισμό και αλλού
- Αγωγή Υγείας και διατροφή
- Ντόπινγκ, μια ανέντιμη και επικίνδυνη για την υγεία συμπεριφορά.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εργασία ατομική ή ομαδική	60%
Εξετάσεις	40%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

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

Επιβάρυνση του Μυοσκελετικού Συστήματος στον Αθλητισμό

Κωδ. μαθήματος MK0925	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Επιλογής για ΚΑΑ & ΚΑΥΑ
Έτος διδασκαλίας 4 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία & Πράξη
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ιωάννης Γιάκας
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
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.

Εναλλακτικές Μορφές Γύμνασης

Τίτλος μαθήματος Εναλλακτικές μορφές γύμνασης.	Κωδ. μαθήματος MK0962	Πιστωτικές μονάδες: 3 Φόρτος εργασίας (ώρες): 75	Επίπεδο μαθήματος Κατεύθυνσης υγείας - αναψυχής – οργάνωσης διοίκησης.
Έτος διδασκαλίας 4ο	Εξάμηνο Ζ' Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη & Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

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, Pilates
Ασκήσεις μέσα στο νερό & Aqua Aerobic.
Ασκήσεις με ιμάντες αιώρησης.
Λειτουργική προπόνηση.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 70% (πράξη 35% και θεωρία 35%)
Εργασία 20% (1 εργασία)
Συμμετοχή 10%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις του διδάσκοντα.
Μανδρούκας, Κ..(2005). *Λειτουργία των Κοιλιακών και των Ραχιαίων μυών*. Θεσσαλονίκη : Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.
Home, Κ..(2004). *Yoga*. Θεσσαλονίκη : Εκδόσεις Μαλλιάρης.

Διδασκαλία Δεξιότητων Ζωής στη Μάθηση και στην Εκπαίδευση

Κωδ. μαθήματος MK1020	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Επιλογής για ΚΑΑ & ΚΑΥΑ
Έτος διδασκαλίας 4 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Διαλέξεις & Σεμινάρια
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

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.

Διπλωματική Εργασία (Έρευνα και συγγραφή)

Κωδ. μαθήματος ΜΕ 9900	Πιστωτικές μονάδες 2	Φόρτος εργασίας (ώρες) 50	Επίπεδο μαθήματος Επιλογής
Έτος διδασκαλίας Όλα τα έτη	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Κυρίως πρακτική (ασκήσεις σε H/Y, e-class)
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Βασιλική Ζήση
Βαθμίδα	Αναπληρώτρια καθηγήτρια
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: Συλλογή και μελέτη της βιβλιογραφίας-εργασίες ανασκόπησης, εφαρμογές στον καθορισμό θέματος, συγγραφή αναφορών μέσα στο κείμενο και στο κεφάλαιο της βιβλιογραφίας.
Αρχές και δεοντολογία κατά τη συγγραφή εργασιών – Λογοκλοπή και τεχνικές για αποφυγή της.
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)

Κωδ. μαθήματος ΜΕ0051	Πιστωτικές μονάδες 2	Φόρτος εργασίας (ώρες) 50	Επίπεδο μαθήματος Ελεύθερης επιλογής
Έτος διδασκαλίας 4 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Με το τέλος των μαθημάτων οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να είναι σε θέση:

- α) να χειρίζονται άνετα το στατιστικό πρόγραμμα Statistical Package for the Social Science (SPSS), και
β) να εκτελούν τις βασικές αναλύσεις δεδομένων με τη χρήση του 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 (select cases), χωρισμός αρχείου (split file)].

Μετασχηματισμός δεδομένων [π.χ., υπολογισμός νέων μεταβλητών (compute), επανακωδικοποίηση (recode)]

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).

Δημιουργία και επεξεργασία γραφημάτων (Bar charts & Pie charts).

Ανάλυση συσχέτισης (correlate) για την εξέταση της σχέσης μεταξύ δύο ποσοτικών μεταβλητών.

T-test ανεξάρτητων δειγμάτων (independent samples t-test).

T-test για εξαρτημένα δείγματα (paired sample t-test).

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εργασία 80%. Παράδοση εργασίας (εκτυπωμένη ή ηλεκτρονικά) την ημέρα των εξετάσεων
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.

Ntoumanis, N. (2001). A step by step guide to spss for sport and exercise studies. London: Routledge.

Εισαγωγή στην Επιχειρηματικότητα

Κωδ μαθήματος		Πιστωτικές μονάδες:	Επίπεδο μαθήματος
ME0119		2	
		Φόρτος εργασίας (ώρες):	Ελεύθερης επιλογής
		50 ώρες	
Έτος διδασκαλίας	Εξάμηνο	Τύπος μαθήματος	Τρόπος διδασκαλίας
3 ^ο	Χειμερινό	Επιλογής	Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα	Ώρες / εξάμηνο	Προαπαιτήσεις	Γλώσσα διδασκαλίας
2	26	Όχι	Ελληνική

Διδάσκων

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

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στο τέλος των μαθημάτων ο φοιτητής /τρια θα είναι ικανός / νή να:
<ul style="list-style-type: none">• γνωρίζει τη σύγχρονη κοινωνική και οικονομική πραγματικότητα του επιχειρείν• αναπτύξει αντίστοιχες ικανότητες δημιουργικότητας, επικοινωνίας και ηγεσίας• κατανοήσει την έννοια της υπεραξίας ενός προϊόντος/υπηρεσίας για τους χρήστες• συλλάβει μια επιχειρηματική ιδέα και να την καταγράψει

Περιεχόμενο μαθήματος

<ul style="list-style-type: none">• Εισαγωγικό μάθημα Τί θα κάνουμε; Γιατί; Πώς;• Τί είναι επιχειρηματικότητα: Η ιδανική επιχείρηση• Ο Επιχειρηματίας Η Επιχειρηματική Ομάδα• Ο Επιχειρηματίας Η Επιχειρηματική Ομάδα• Η σύλληψη και ανάπτυξη της επιχειρηματικής ιδέας Καταιγισμός ιδεών• Παρουσίαση Ιδεών από φοιτητές – Ψηφοφορία-Βαθμολόγηση Υλοποίηση Ιδεών• Είδη και τρόποι σύστασης μιας επιχείρησης• Επιχειρηματική δομή και σχέσεις εργασίας Επιχείρηση, συμμετοχή και δημοκρατία• Η επιχειρηματική ομάδα Κουλτούρα και αξίες• Σεμινάριο από προσκεκλημένο ομιλητή• Ανάλυση αγοράς Ανάγκες και χαρακτηριστικά• Συνεργασίες, συμμαχίες και ανταγωνιστές• Παρουσίαση Επιχειρηματικών Ιδεών

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Συμμετοχή:	10%
Εργασίες	40%
Εξετάσεις	50%

Συνιστάμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Επιχειρηματικότητα και μικρές Επιχειρήσεις (2014). Κωδικός Βιβλίου στον Εύδοξο: 41955378 Συγγραφείς: David Deakins, Mark Freel, ISBN: 978-618-5131-01-2
--

Κλασικός Αθλητισμός II

Κωδ. μαθήματος KE0302	Πιστωτικές μονάδες 12	Φόρτος εργασίας (ώρες) 300	Επίπεδο μαθήματος Ειδικότητα
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 6	Ώρες / εξάμηνο 78	Προσπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

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 βάδην 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 I - 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 II

Κωδ. μαθήματος KE0202	Πιστωτικές μονάδες 12	Φόρτος εργασίας (ώρες) 300	Επίπεδο μαθήματος Ειδικότητας
Έτος διδασκαλίας 4 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 6	Ώρες / εξάμηνο 78	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

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 ντρίμπλαρει - χωρίς δικαίωμα ντρίμπλας).
Άμυνα στους εσωτερικούς παίκτες: σε 3 θέσεις (low-middle-highpost).
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: giveandgo, backdoor.
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, σκριν της αδύνατης πλευράς, ucla, διαδοχικό σκριν.
Αμυντική συνεργασία 3 παικτών με σκριν. Αμυντική συνεργασία περισσότερων των 3 παικτών: άμυνα στο τριπλό και στο διαδοχικό σκριν. *Αμυντικό tranzition. Επιθετικό tranzition:* επίθεση 4 vs 4 με συνεργασίες 2 & 3 παικτών. Άμυνα man-to-man (4vs4) λίγο πριν την εφαρμογή της.
Ετήσιος Προγραμματισμός.
Scouting.

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., Τσίτσικαρης, Γ., Χατζηαθανασίου, Π. (1996). BASKETBALL. Ομαδική Τακτική. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
HalWissel (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

Κωδ. Μαθήματος KE0402	Πιστωτικές μονάδες 12	Φόρτος εργασίας (ώρες) 300	Επίπεδο μαθήματος Ειδικότητας
Έτος διδασκαλίας 4 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη, Θεωρία, Διδακτική
Ώρες / εβδομάδα 6	Ώρες / εξάμηνο 78	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

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

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

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

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

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.
Maglischo E. W. (2009). Αγωνιστική Κολύμβηση. Επιμέλεια – Διάθεση: Σουλτανάκη Ε.
Αντώνιος Χατζηγεωργιάδης (2004). Ψυχολογική Προετοιμασία στην Κολύμβηση. Α. & Π. Χριστοδουλίδου Ο.Ε.
Lynn, A. (2007). Κολύμβηση. Εκδόσεις Παρισιάνου.

Ποδόσφαιρο II

Κωδ. Μαθήματος KE0502	Πιστωτικές μονάδες 12	Φόρτος εργασίας (ώρες) 300	Επίπεδο μαθήματος Ειδικότητα
Έτος διδασκαλίας 3ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 6	Ώρες / εξάμηνο 78	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

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 επιδεξιοτήτων 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:Technique-Tactics-Training.Hong Kong: The Growood Press Ltd.

Πετοσφαίριση II

Κωδ. μαθήματος KE1002	Πιστωτικές μονάδες 12	Φόρτος εργασίας (ώρες) 300	Επίπεδο μαθήματος Ειδικότητας
Έτος διδασκαλίας 4 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 6	Ώρες / εξάμηνο 78	Προαπαιτήσεις Διδασκαλία της Πετοσφαί- ρισης	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αστέριος Πατσιαούρας
Βαθμίδα	ΕΕΠ
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.
ΖΕΤΟΥ, Ε. & ΚΑΣΑΜΠΑΛΗΣ, Θ. (2006). *Πετοσφαίριση*. Αθήνα: Τελέθριον.
ΜΠΕΡΓΕΛΕΣ Ν. (1993). *Προπονητική Πετοσφαίρισης*. Αθήνα.

Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί II

Κωδ. μαθήματος KE0902	Πιστωτικές μονάδες 12	Φόρτος εργασίας (ώρες) 300	Επίπεδο μαθήματος Ειδικότητας
Έτος διδασκαλίας 4 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 6	Ώρες / εξάμηνο 78	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Ιωάννης Δήμας
Βαθμίδα	Ε.Ε.Π.
Γραφείο	6
τηλ. / e-mail	24310 47060 / jdimas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Δάφνη Ιακωβάκη

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Εισαγωγή στην παιδαγωγική και επιστημονική κατάρτιση του φοιτητή.
Ευχέρεια στη σκέψη, ως το βασικότερο στοιχείο της δουλειάς του, για την αντιμετώπιση του χορευτικού φαινομένου ως ειδικός Παιδαγωγός - Χοροδιδάσκαλος, πρακτικές εφαρμογές.
Χορευτική ευχέρεια, ως ένα από τα βασικότερα στοιχεία της δουλειάς του, πρακτικές εφαρμογές.
Αυτοπεποίθηση και σιγουριά για τη δημιουργία της δική του διδακτικής προσωπικότητας.

Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στην έννοια και την φιλοσοφία των ελληνικών παραδοσιακών χορών σήμερα.
Επιτόπια καταγραφή - έρευνα.
Ρυθμολογική ανάλυση μουσικών μέτρων II.
Νοηματική προσέγγιση (ιστορική-κοινωνική) των στίχων του δημοτικού τραγουδιού. II
Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία του ελληνικού χορού.
Διδασκαλία 50-60 χορών από συγκεκριμένες πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού II.
Μορφολογία και πλήρη ρυθμοκινητική ανάλυση των διδασκομένων χορών, σε εξειδικευμένη αριθμητική και λεκτική μετρική.
Μέθοδοι πρακτικής άσκησης για χορευτική ευχέρεια.
Μέθοδοι πρακτικής άσκησης για διδακτική ευχέρεια.
Εισαγωγή στην οργάνωση πολιτιστικών - χορευτικών εκδηλώσεων.
Σεμιναριακά μαθήματα χορών από επισκέπτες εισηγητές II.
Εκπαιδευτικές εκδρομές με σκοπό την επιτόπια έρευνα και 'συμμετοχική' παρακολούθηση λαϊκών δρώμενων.
Εισαγωγή στη φιλοσοφία δημιουργίας πολιτισμού με επίκεντρο τις γνώσεις τους και την νέα γενιά, στο κάθε σήμερα!

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

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

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

- Μαυροβουνιώτης, Φ., Αργυριάδου, Ε. (1999). Οδηγίες έρευνας για την καταγραφή του παραδοσιακού χορού. Πρακτικά 1^{ου} Πανελληνίου συνεδρίου ΤΕΦΑΑ Σερρών και Δήμος Σερρών: 39-47.
- ΔΟΛΤ (Διεθνής Οργάνωση Λαϊκής Τέχνης), Πρακτικά όλων των συνεδρίων για το χορό. Εκδόσεις "Τρόπος Ζωής" και Σωματείο Δόρα Στράτου, Αθήνα.
- Ράφτης (1995). Η Εγκυκλοπαίδεια του Ελληνικού χορού. Αθήνα, Δόρα Στράτου
- Μπαζιάνας Ν. (1997). Για την Λαϊκή Μουσική μας Παράδοση. Εκδόσεις Τυποθήτω.
- Selma Jeanne Cohen (editor), (1998), International Encyclopaedia of Dance: a project of dance perspectives. Oxford and New York: Oxford University Press.

Ειδική Φυσική Αγωγή II

Κωδ. μαθήματος KE1202	Πιστωτικές μονάδες 12	Φόρτος εργασίας (ώρες) 300	Επίπεδο μαθήματος Ειδικότητας
Έτος διδασκαλίας 4 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 6	Ώρες / εξάμηνο 78	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Δημήτριος Κοκαρίδας
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	Δημήτριος Κοκαρίδας
τηλ. / e-mail	24310 47008 / dkokar@pe.uth.gr

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 σε άτομα με αναπηρίες.

Επιπλέον, το μάθημα αποσκοπεί να βοηθήσει τους φοιτητές να αποκτήσουν εμπειρία σε πραγματικές εργασιακές συνθήκες με άτομα με αναπηρίες μέσα από την συστηματική πρακτική τους άσκηση σε ειδικά σχολεία, συλλόγους, ψυχιατρείο, κέντρα αποκατάστασης και αθλητικές ομάδες AMEA.

Περιεχόμενο μαθήματος

- 1. Εγκεφαλική Παράλυση:** Ορισμός, ταξινόμηση, μορφές εγκεφαλικής παράλυσης, προσφερόμενες υπηρεσίες (εργοθεραπεία, λογοθεραπεία, φυσιοθεραπεία, φυσική αγωγή).
- 2. Εγκεφαλική παράλυση και άσκηση:** Προσαρμογές άσκησης ανάλογα με την μορφή εγκεφαλικής παράλυσης και την ταξινόμηση του επιπέδου λειτουργικότητας και απόδοσης.
- 3. Τραυματισμοί νωτιαίου μυελού – Πολιομυελίτιδα:** Επιπτώσεις, κρίσιμα σημεία τραυματισμού σπονδυλικής στήλης. Μετα-πολιομυελιδικό σύνδρομο, προσαρμογές.
- 4. Άλλες αναπηρίες:** Ακρωτηριασμοί άνω και κάτω άκρων, προσαρμογές άσκησης με και χωρίς την χρήση τεχνητού μέλους, κυστική ίνωση, δισχιδής ράχη, υδροκέφαλος, επιληψία.
- 5. Αποκλίσεις σπονδυλικής στήλης, αχονδροπλασία, αρθρογρύπωση, ατελής οστεογένεση:** Σκολίωση, λόρδωση, κύφωση. Αξιολόγηση. Ασκήσεις ορθοσωμίας. Νοσήματα οστών, αίτια, επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής του ατόμου, προσαρμογές.
- 6. Νευρομυϊκές παθήσεις I:** Σκλήρυνση κατά πλάκας, λοιμώδης πολυνευρίτιδα, μυασθένεια Gravis. Αιτιολογία, σοβαρότητα παθήσεων, αντιμετώπιση, προσαρμογές άσκησης.
- 7. Νευρομυϊκές παθήσεις II:** Μυϊκή δυστροφία, αταξία Friedreich, μυϊκή ατροφία. Αιτιολογία, σοβαρότητα παθήσεων, αντιμετώπιση. Αρχές άσκησης για περιπτώσεις «μυϊκών αδυναμιών».
- 8. Ψυχικές διαταραχές:** Ορισμοί, τύποι ψυχικών διαταραχών, ταξινόμηση. Ψυχώσεις, διαταραχές άγχους και διάθεσης. Άσκηση, σύστημα ανταλλάξιμων αμοιβών, προσαρμογές.
- 9. Άνοια και άσκηση.** Τύποι άνοιας. Νόσος Alzheimer. Στάδια εξέλιξης, θεραπεία. Προγράμματα άσκησης ασθενών με νόσο Alzheimer. Προϋποθέσεις συμμετοχής. Επιλογή ασκήσεων.
- 10. Διαταραχές ακοής.** Σημεία ένδειξης διαταραχών ακοής, εντοπισμός. Το πρόγραμμα φυσικής αγωγής και στρατηγικές διδασκαλίας. Προσαρμογές άσκησης.
- 11. Διαταραχές όρασης:** Αμβλυωπία -Τύφλωση. Συμπτώματα ένδειξης οφθαλμικών διαταραχών. Το πρόγραμμα άσκησης και στρατηγικές διδασκαλίας. Προσαρμογές άσκησης και ένταξη.
- 12. Σπορ σε αμαξίδιο:** Ταξινόμηση αθλητών, καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο και άλλα σπορ, επίπεδο λειτουργικότητας, κανονισμοί.
- 13. Θεραπευτική Κολύμβηση:** Κύριοι μέθοδοι θεραπευτικής κολύμβησης και υδροθεραπείας.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Τελικές εξετάσεις 50%, πρακτική άσκηση 40%, συμμετοχή στην τάξη 10%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

1. Κοκαρίδας, Δ. (2010). Άσκηση και αναπηρία: εξατομίκευση, προσαρμογές και προοπτικές ένταξης. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
2. Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan (6th ed)*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.

Άσκηση και Υγεία II

Κωδ. μαθήματος KE2022	Πιστωτικές μονάδες 12	Φόρτος εργασίας (ώρες) 300	Επίπεδο μαθήματος Ειδικότητας
Έτος διδασκαλίας 4 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία και Πράξη
Ώρες / εβδομάδα 6	Ώρες / εξάμηνο 78	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χριστίνα Καρατζαφέρη
Βαθμίδα	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Γραφείο	23
τηλ. / e-mail	24310 47015 / ck@pe.uth.gr
Όνοματεπώνυμο	Γ. Σακκάς
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	23
τηλ. / e-mail	24310 47015 / gsakkas@uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Ιωάννης Γιάκας, Ιωάννης Κουτεντάκης

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Η ειδικότητα Άσκηση και Υγεία II προσφέρει εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες που αφορούν σε θέματα άσκησης για υγεία. Μέσα από την **περιπτωσιολογία** δίνεται έμφαση σε σύγχρονη γνώση στην αναγνώριση των αναγκών του ασκουμένου, στο πως οι εφαρμογές άσκησης μπορούν να συμβάλλουν στην δευτερογενή και τριτογενή πρόληψη της υγείας και στην εξοικείωση των φοιτητών με την πρακτική εφαρμογή (σε συνεργασία με μονάδες υγείας της Θεσσαλίας). Στο εργαστηριακό μέρος της ειδικότητας (Αξιολόγηση Ειδικών Πληθυσμών II) οι φοιτητές εκπαιδεύονται σε **τεχνικές αξιολόγησης ειδικών πληθυσμών πεδίου** (με θεματική ανάλυσης κίνησης, χρήσης ερωτηματολογίων/συνέντευξης, ανάλυσης λειτουργικής ικανότητας και αξιολόγησης επιπέδων σωματικής δραστηριότητας). Σε αυτό το εξάμηνο το κυρίως μέρος του μαθήματος (Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης σε Ειδικούς Πληθυσμούς) **υλοποιείται στην πράξη** (σε συνεργασία με μονάδες υγείας της Θεσσαλίας).

Περιεχόμενα μαθήματος

4- Σωματική Αξιολόγηση Ειδικών Πληθυσμών II -2 ώρες/εβδ
4.1. Εισαγωγή στην βάδιση - Περιγραφή των χωροχρονικών παραμέτρων
4.2. Σύστημα ανάλυσης βάδισης -Εργαστήριο.
4.3. Κινητικότητα αρθρώσεων, δύναμη, σπαστικότητα -κατευθύνσεις αξιολόγησης (μικρή εργασία)
4.4. Κλινική Αξιολόγηση - Εργαστήριο
4.5. Ανακεφαλαίωση-συζήτηση εργασιών
4.6. Υπομέγιστες δοκιμασίες πεδίου-αερόβια ικανότητα -Εργαστήριο
4.7. Υπομέγιστες δοκιμασίες πεδίου – δύναμη και ισχύς - Εργαστήριο
4.8. Συνδυαστικές δοκιμασίες – ικανότητα ανεξάρτητης διαβίωσης - Εργαστήριο
4.9. Αξιολόγηση επιπέδων σωματικής δραστηριότητας (ερωτηματολόγια- εξοπλισμός, μικρή εργασία)
4.10. Αξιολόγηση αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής (ερωτηματολόγια-συνέντευξη)
4.11. Ανάλυση αποτελεσμάτων - Ενεργειακοί Υπολογισμοί (αλγόριθμοι, MET κ.α.)
4.12. Διαχείριση δεδομένων & συνεργασία με άλλες ειδικότητες (ιατρούς και παραϊατρικό προσωπικό)
4.13. Περιπτωσιολογία –σχεδιασμός συνολικής αξιολόγησης (εργασία στην τάξη)
5- Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης σε Ειδικούς Πληθυσμούς -case studies -2 ώρες/εβδ (Καλύπτονται 12 περιπτώσεις από παχυσαρκία ως τον αλκοολισμό.)
5.1. Εισαγωγή στην περιπτωσιολογία (case studies)
5.2. Περίπτωση 1
5.3. Περίπτωση 2
5.4. Περίπτωση 3
5.5. Περίπτωση 4
5.6. Περίπτωση 5

- 5.7. Περίπτωση 6
- 5.8. Περίπτωση 7
- 5.9. Περίπτωση 8
- 5.10. Περίπτωση 9
- 5.11. Περίπτωση 10
- 5.12. Περίπτωση 11
- 5.13. Περίπτωση 12

6- Εφαρμογή Προγραμμάτων Άσκησης σε Ειδικούς Πληθυσμούς – Κλινική Πράξη - 2 ώρες/εβδ

- 6.1. Δομές υγείας – περιφερειακό, εθνικό σύστημα υγείας, ιδιωτική περίθαλψη
- 6.2. Ενδονοσοκομειακή άσκηση -ασφάλεια, αποδοτικότητα
- 6.3. Επίσκεψη στην μονάδα TN – παρουσίαση προγράμματος άσκησης ΤΕΦΑΑ-ΕΚΕΤΑ (‘ανάθεση’ εθελοντών ασκουμένων)
- 6.4. Δια βίου θεραπευτική άσκηση – ο προσωπικός γυμναστής
- 6.5. Εφαρμογή άσκησης στην μονάδα TN – φαρμακολογία (πρόοδος)
- 6.6. Δια βίου θεραπευτική άσκηση - καρκινοπαθής
- 6.7. Εφαρμογή άσκησης στην μονάδα TN – καρδιαγγειακά (πρόοδος)
- 6.8. Δια βίου θεραπευτική άσκηση- καρδιοπαθής
- 6.9. Εφαρμογή άσκησης στην μονάδα TN – σάκχαρο, αφυδάτωση (πρόοδος)
- 6.10. Δια βίου θεραπευτική άσκηση- διαβητικός
- 6.11. Εφαρμογή άσκησης στην μονάδα TN – άνοια, νευρολογικές διαταραχές (πρόοδος)
- 6.12. Δια βίου θεραπευτική άσκηση- Παρκισονικός
- 6.13. Εφαρμογή άσκησης στην μονάδα TN – εξέταση στην πράξη.

Σημ.: Η ειδικότητα διατηρεί συνεχή συνεργασία με το ΓΝ Τρικάλων, το Πανεπιστημιακό ΓΝ Λάρισας, κέντρα αποκατάστασης του νομού Τρικάλων καθώς και ιδιώτες ιατρούς και άλλους ειδικούς υγείας. Οι περιπτώσεις εφαρμογής προγράμματος δια βίου άσκησης μπορεί να αλλάζουν ανάλογα με το ενδιαφέρον και τις ανάγκες των ασθενών (δηλ. εθελοντές πολίτες που μας στέλνουν οι θεράποντες ιατροί για συμβουλευτική και επίβλεψη άσκησης). Οι περιπτώσεις εφαρμογής μέσα στην μονάδα TN δεν αλλάζουν.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εφαρμόζεται συνδυασμός διαμορφωτικής αξιολόγησης (formative assessment), μέσα από τα τετράδια εργασίας των φοιτητών, εξετάσεις προόδου 20% , εργασίες στην τάξη 20% (2 μικρές εργασίες) και τελική αξιολόγηση (summative assessment) με τελικές εξετάσεις 60%.

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ - 7η Έκδοση, Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρία (ACSM) Λεπτομέρειες

ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗ, Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία (American College of Sports Medicine – ACSM)

Συμμαχία για την Υγεία - Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων, Γεροδόμος Β. Υπεύθυνος σύνταξης, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (e-book – www.exerciseforhealth.gr).

Άσκηση σε Γυμναστήρια και Διοίκηση του Αθλητισμού II

Κωδ. μαθήματος KE2032	Πιστωτικές μονάδες 12	Φόρτος εργασίας (ώρες) 300	Επίπεδο μαθήματος Ειδικότητας
Έτος διδασκαλίας 4 ^ο	Εξάμηνο Χειμερινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 6	Ώρες / εξάμηνο 78	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Αθανάσιος Κουστέλιος
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	3
τηλ. / e-mail	24310-74434 / akoustel@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Ε. Πολλάτου, Κ. Καραδήμου, Γ. Σαρογλάκης

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στόχος του μαθήματος είναι: α) να προσφέρει στους φοιτητές τις γνώσεις εκείνες που απαιτούνται για την αποτελεσματική διοργάνωση και διαχείριση αθλητικών γεγονότων, β) οι φοιτητές με το πέρας του εξαμήνου να είναι ικανοί, να οργανώσουν να προγραμματίσουν, και να διδάξουν μια τάξη αερόβιου χορού μεσαίου –προχωρημένου επιπέδου και γ) να προσφέρει στους φοιτητές γνώσεις σχετικά με τον σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων με βάρη για τον μαζικό αθλητισμό

Περιεχόμενο μαθήματος:

Προγραμματισμός αθλητικών γεγονότων
Πρόωθηση αθλητικού γεγονότος
Οικονομικός προγραμματισμός αθλητικού γεγονότος
Ασφάλεια αθλητικού γεγονότος
Αξιολόγηση αθλητικού γεγονότος
Προαγωγή της φυσικής κατάστασης μέσω του αερόβιου χορού
Διδακτική σύνθετων ασκήσεων και χορογραφιών προχωρημένου επιπέδου
Επιλογή και σύνθεση προσαρμοσμένης μουσικής, ανάλογη του επιπέδου και της ηλικίας των ασκουμένων
Μέτρα για ασφαλή εκγύμναση
Βασικές αρχές σχεδίασης ενός προπονητικού προγράμματος με βάρη (προπονητική μονάδα, μικρόκυκλος, μεσόκυκλος, ένταση, διάρκεια, πυκνότητα και συχνότητα ερεθίσματος, γραφικές διατυπώσεις των προπονητικών προγραμμάτων.
Μέθοδοι προπόνησης με βάρη (ισομετρική, πλειομετρική, ισοκινητική, ηλεκτροδιεργετική, υποχρεωτικής σύσπασης).
Συνδυασμοί των αριθμητικών παραμέτρων της προπόνησης με βάρη (π.χ. διαχωρισμός μυϊκών ομάδων επιλογή οργάνων, σετ, επαναλήψεις αριθμός ασκήσεων, σειρά εκτέλεσης, διάλειμμα).
Ανάλυση πρότυπων προπονητικών προγραμμάτων με βάρη για άνδρες, γυναίκες, νέους, ηλικιωμένους.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Συμμετοχή στο μάθημα, Πρακτική εξέταση, Τελικές Εξετάσεις

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

-American sport education program. (1996). Event management for sport directors. Human Kinetics, IL.
-Jan Galen Bishop. (2007). Fitness through Aerobics (Φυσική Κατάσταση μέσω του Αερόμικ) Τελέθριον
-ACSM (2011). Position stand: *Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise*. http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2011/07000/Quantity_and_Quality_of_Exercise_for_Developing.26.aspx
-Fleck. St. & Kraemer. W. (2004). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με αντίσταση. Αθήνα. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
-Baechle, T., & Earle, P. (2009). Βασικές αρχές της προπόνησης με αντίσταση. Αθήνα. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.

Υπαίθριες Δραστηριότητες, Χιονοδρομία και Προγράμματα Άσκησης στη Φύση II

Κωδ. μαθήματος ΚΕ 2042	Πιστ. μονάδες 12	Φόρτος εργασίας (ώρες) 300	Επίπεδο μαθήματος Ειδικότητα
Έτος διδασκ 4ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκ Πράξη / Θεωρία Πρακτική Άσκηση
Ωρες / εβδομάδα 6	Ωρες / εξάμηνο 78 (6X13)	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκ Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χαρίλαος Κουθούρης
Βαθμίδα	Αν. Καθηγητής
Γραφείο	16
τηλέφωνο / e-mail	24310 47045 / kouthouris@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Βασίλης Βουτσελάς

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Μετά το τέλος των μαθημάτων, ο φοιτητής/τρια σε επίπεδο γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων θα είναι ικανός/νή να:

Υπαίθριες Δραστηριότητες

- 7) γνωρίζει τις βασικές αρχές λειτουργίας των Υπαίθριων δραστηριοτήτων: α) κανό στη λίμνη, β) γνωρίζει να ασφαλίζει σε τοίχο αναρρίχησης με top – rope.
- 8) έχει επίγνωση της σωστής χρήσης και συντήρησης του αντίστοιχου εξοπλισμού ανά δραστηριότητα
- 9) εκτελεί ως άτομο επαρκώς μια «κινητική ρουτίνα» με σωστή τεχνική και με τρόπο απόλυτα ασφαλή

Χιονοδρομία

- 10) γνωρίζει την μεθοδολογία του σκι και μεθόδους διδασκαλίας για παιδιά.

Προγράμματα Άσκησης στη Φύση

- 11) γνωρίζει θεωρητικά τις βασικές αρχές και τους κανόνες εκτέλεσης των προγραμμάτων άσκησης στη Φύση (Pilates)
- 12) ολοκληρώνει ένα κύκλο μαθημάτων ως ασκούμενος για 3 τουλάχιστον μήνες
- 13) εκτελεί στη Φύση μια «κινητική ρουτίνα» προγράμματος διάρκειας τουλάχιστον 30 λεπτών
-
- 14) είναι ενήμερος για την Ελληνική και Ευρωπαϊκή αγορά των υπαίθριων δραστηριοτήτων – χιονοδρομίας και προγραμμάτων άσκησης στη Φύση
- 15) γνωρίζει τη σημασία της παροχής Φιλικών προς το Περιβάλλον Υπηρεσιών από τα κέντρα άθλησης και αναψυχής

Περιεχόμενο μαθήματος

Υπαίθριες Δραστηριότητες

- Κανό στη Λίμνη
- Προγράμματα Ανάπτυξης ανθρώπινων δεξιοτήτων ζωής στο Ύπαιθρο
- Σχεδιασμός και συμμετοχή στη υλοποίηση Υπαίθριας εκδήλωσης 2 ημερών με Υπαίθριες Δραστηριότητες σε φοιτητές.

Χιονοδρομία

- Χιονοδρομία για παιδιά

- Μέθοδοι φιλο περιβαλλοντικής παροχής υπηρεσιών σε χιονοδρομικά κέντρα

Προγράμματα Άσκησης στη Φύση

- Ιστορία και Φιλοσοφία, Οφέλη του Pilates
- Βασικές αρχές
- Βασικό ασκησιολόγιο
- Δομή και Οργάνωση στη Φύση

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

- | | |
|--|-----|
| • Παρουσία / συμμετοχή στα μαθήματα (θεωρητικά και πρακτικά) | 10% |
| • Εξέταση σε σειρά από «κινητικές ρουτίνες /δεξιότητες» (video) | 20% |
| • Διδασκαλία | 20% |
| • Εργασίες | 10% |
| • Πρακτική άσκηση στον εργασιακό χώρο (αγορά υπαίθριας αναψυχής) | 20% |
| • Τελικές γραπτές εξετάσεις | 20% |

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

- Χαρίλαος Κουθούρης (2009). Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής – Ακραία Αθλήματα, Μάνατζμεντ Υπηρεσιών / Εκπαίδευση Στελεχών. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.
- Χαρίλαος Κουθούρης (2015). Χιονοδρομία. Πανεπιστημιακές Σημειώσεις, Εκδόσεις Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Μιχάλης Φιλίνης (2009). Οι διδακτικές τεχνικές της Hatha – yoga. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα.
- Αλύσια Ουγγάρο (2004). Pilates. Μετάφραση εκδόσεις Μίνωας, Αθήνα.

Η' ΕΞΑΜΗΝΟ

Ανάπτυξη Κινητικότητας και Ταχύτητας

Κωδ. Μαθήματος MK1012	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Υποχρεωτικό για την ΚΑΑ και επιλογής για την ΚΑΥΑ
Έτος διδασκαλίας 3ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Πράξη και Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Λιδάσκων

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

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 ευκινησίας, 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 (ΤΑ), γ) μέθοδοι προπόνησης της (ΤΑ), 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 διαφορά 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, 3rd 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&S 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.

Τεχνικές Ασκήσεων Ανάπτυξης της Δύναμης

Κωδ. μαθήματος	Πιστωτικές μονάδες:	Φόρτος εργασίας (ώρες):	Επίπεδο μαθήματος
MK0917	4	100	Υποχρεωτικό για την ΚΑΑ και επιλογής για την ΚΑΥΑ
Έτος διδασκαλίας	Εξάμηνο	Τύπος μαθήματος	Τρόπος διδασκαλίας
4ο	Η' Εαρινό	Υποχρεωτικό	Πράξη
Ώρες / εβδομάδα	Ώρες / εξάμηνο	Προαπαιτήσεις	Γλώσσα διδασκαλίας
2	26	Όχι	Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Γεώργιος Σαρογλάκης
Βαθμίδα	Μέλος Ε.Ε.Π.
Γραφείο	Κτίριο 1, Ισόγειο
τηλ. / e-mail	24310 47060 / gsarogl@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 που εκτελούνται με βάρη και με το βάρος του σώματος τους, 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.
 Villepigue, J. & Rivera, H.(2004). *The Body Sculpting Bible for Men*. Long Island City, NY 11101. : Εκδόσεις A Hatherleigh Press/ Getfitnow.com Book.
 Σαρογλάκης, Γ. & Ζαρζαβατσίδης, Δ. Αρση Βαρών. (2000). Θεσσαλονίκη : Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Μάρκετινγκ Αθλητισμού και Αναψυχής

Κωδ. μαθήματος MK1111	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Υποχρεωτικό για την ΚΑΥΑ και επιλογής για την ΚΑΑ
Έτος διδασκαλίας 4 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Επιλογή κατεύθυνσης	Τρόπος διδασκαλίας Διαλέξεις, Πρακτική άσκηση Πρακτική
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Λιδάσκων

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

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Μετά το τέλος των μαθημάτων ο φοιτητής/τρια θα είναι ικανός/νή να:

- γνωρίζει τις βασικές αρχές της επιστήμης του μάρκετινγκ
- αναγνωρίζει εφαρμογές των αρχών του μάρκετινγκ στην σύγχρονη Ελληνική και Διεθνή αγορά του Αθλητισμού και της Αναψυχής
- σχεδιάζει ένα πλάνο μάρκετινγκ για ένα φορέα του Αθλητισμού ή της Αναψυχής
- επικοινωνεί με το κοινό και διεξάγει Έρευνα Αγοράς σε θέματα αθλητισμού ή αναψυχής σε μια δημόσια περιοχή

Περιεχόμενο μαθήματος

1. Η αθλητική βιομηχανία. Το αθλητικό προϊόν
 2. Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των υπηρεσιών
 3. Το περιβάλλον του αθλητικού οργανισμού
 4. Τιμή /τιμολόγηση, Κανάλια Διανομής, Προώθηση και επικοινωνία
 5. Τμηματοποίηση της αγοράς, τοποθέτηση προϊόντος υπηρεσίας
 6. Καταναλωτική συμπεριφορά στον Αθλητισμό και την Αναψυχή
 7. Ποιότητα στις υπηρεσίες, Ικανοποιημένος πελάτης, Αφοσίωση, Χορηγία στον Αθλητισμό
 8. Πλάνο μάρκετινγκ
-
9. Οργάνωση έρευνας αγοράς (κατά ομάδες)
 10. Προετοιμασία ερωτηματολογίου και διεξαγωγή έρευνας σε δημόσιο χώρο.
 11. Συγκέντρωση δεδομένων, ανάλυση, σκιαγράφηση του προφίλ καταναλωτών
 12. Παρουσίαση των αποτελεσμάτων μιας έρευνας

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Παρακολούθηση μαθημάτων	20%
Προετοιμασία και συμμετοχή σε Έρευνας Αγοράς	20%
Ανάλυση και παρουσίαση αποτελεσμάτων	20%
Γραπτές Εξετάσεις	40%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Αλεξανδρής Κωνσταντίνος (2010). Αρχές Μάνατζμεντ και Μάρκετινγκ Οργανισμών και Επιχειρήσεων Αθλητισμού και Αναψυχής. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, Ελλάς.

Ασφαλής Άσκηση και Πρώτες Βοήθειες

Κωδ. μαθήματος MK1120	Πιστωτικές μονάδες 6	Φόρτος εργασίας (ώρες) 150	Επίπεδο μαθήματος Υποχρεωτικό για την ΚΑΥΑ και επιλογής για την ΚΑΑ
Έτος διδασκαλίας 4 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία & πράξη
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκοντες

Όνοματεπώνυμο	Χριστίνα Καρατζαφέρη
Βαθμίδα	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Γραφείο	23
τηλ. / e-mail	24310 47015 / ck@pe.uth.gr
Όνοματεπώνυμο	Αθανάσιος Τζιαμούρτας
Βαθμίδα	Καθηγητής
Γραφείο	33
τηλ. / e-mail	24310 47054 / ajamurt@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Γ. Σακκάς (ΣΕΦΑΑ), Ε. Πολύζου (ΓΝΤ) και καλεσμένοι ομιλητές

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ο ειδικός της άσκησης δραστηριοποιείται στο σχολικό περιβάλλον, στους δημόσιους και ιδιωτικούς αθλητικούς χώρους (πχ στάδια, γήπεδα, γυμναστήρια) αλλά και στο πεδίο (πχ υπαίθριες δραστηριότητες). Συχνά πρέπει να αντιμετωπίσει έκτακτες καταστάσεις. Επιπλέον πρέπει να είναι σε θέση να ασκεί πρόληψη με τον κατάλληλο σχεδιασμό ενός προγράμματος άσκησης αλλά και την οργάνωση των διαδικασιών αντιμετώπισης εκτάκτων καταστάσεων εφόσον προκύψουν.

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα:

- είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τους πιθανούς κινδύνους και προβλήματα στο περιβάλλον της εργασίας τους
- γνωρίζουν ποιοι είναι οι πιθανοί τραυματισμοί ή κίνδυνοι στο σχολικό ή άλλο περιβάλλον όπου ασκούνται ανήλικοι ή ενήλικοι
- αναγνωρίζουν ποιοι τραυματισμοί/καταστάσεις απειλούν άμεσα την ζωή και ποιοι όχι
- γνωρίζουν ποια βήματα να ακολουθούν στην παροχή Πρώτων Βοηθειών όταν απειλείται η ζωή (συμπεριλαμβανομένης της παροχής ΚΑΡΠΑ, και του πως καλώ για Βοήθεια)
- γνωρίζουν ποια βήματα να ακολουθούν στην παροχή Πρώτων Βοηθειών όταν δεν απειλείται η ζωή
- γνωρίζουν με ποιο τρόπο θα μπορούν να πιστοποιηθούν για την παροχή πρώτων βοηθειών

Περιεχόμενο μαθήματος

1. Εισαγωγή -Ασφάλεια και υγιεινή στο σχολικό περιβάλλον και στις αθλητικές εγκαταστάσεις
2. Αναγνώριση κινδύνου – διεθνής σήμανση
3. Τι είναι τραυματισμός, ποια τα είδη του; Τι περιέχει το φαρμακείο; Αντιμετώπιση του μαθητή με πυρετό (ως προς τη συμμετοχή τους στην σωματική δραστηριότητα)
4. ΚΑΡΠΑ με χρήση ΑΕΑ– αναγνώριση και παροχή Πρώτων Βοηθειών& Εργαστήριο – εξάσκηση στην ΚΑΡΠΑ (χωρίς ΑΕΑ) σε τμήματα (εβδομάδες 5 έως και 8)
5. Συνήθεις τραυματισμοί: Εκχυμώσεις-εκδορές, έμπυξη ξένου σώματος, διάστρεμμα & εξάρθρωμα, αναγνώριση, πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών
6. Λιποθυμικό επεισόδιο: η αναγνώριση, η πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών
7. Αλλεργίες - η πρόληψη και η αντιμετώπιση του αναφυλακτικού σοκ
8. Πνιγμονή - αναγνώριση και παροχή Πρώτων Βοηθειών
9. Εγκαύματα – αναγνώριση, πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών
10. Δηλητηριάσεις – αναγνώριση, πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών
11. Διαβήτης – κίνδυνοι για τον διαβητικό μαθητή/ασκούμενο, πρωτόκολλο πρόληψης, παροχή Πρώτων Βοηθειών
12. Κρανιοεγκεφαλικές και κακώσεις νωτιαίου μυελού- αναγνώριση, πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών
13. Θερμικές κακώσεις- αναγνώριση, πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών -Ανασκόπηση ύλης

Σημ.: η σειρά των μαθημάτων μπορεί να μεταβληθεί με βάση την διαθεσιμότητα των καλεσμένων ομιλητών.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Συμμετοχή 20% (10% συνολική συμμετοχή, 10% στην εργαστηριακή πράξη)
Γραπτές Εξετάσεις 80%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις διδασκόντων.
Προτεινόμενα εγχειρίδια στην βάση Εύδοξος, σχετικά κεφάλαια πρώτων βοηθειών, ασφάλειας και υγιεινής σε ήδη διαθέσιμα βιβλία.

Αναπτυξιακή Ψυχολογία

Κωδ. μαθήματος MK0939	Πιστωτικές μονάδες 6	Φόρτος εργασίας (ώρες) 150	Επίπεδο μαθήματος Επιλογής για ΚΑΑ & ΚΑΥΑ
Έτος διδασκαλίας 4 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Διαλέξεις & Σεμινάρια
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Μάριος Γούδας
Βαθμίδα	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.

Αποτελεσματικός Προπονητής

Κωδ. μαθήματος MK 0912	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Επιλογής για ΚΑΑ & ΚΑΥΑ
Έτος διδασκαλίας 3 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Επιλογής	Τρόπος διδασκαλίας Διαλέξεις & Σεμινάρια
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Νικόλαος Ζουρμπάνος
Βαθμίδα	Επίκουρος Καθηγητής
Γραφείο	12
τηλ. / e-mail	24310 47027 / nzourba@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Ιωάννης Θεοδωράκης, Καθηγητής, Στέφανος Πέρκος, PhD

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 μπορούν να γνωρίζουν τις παραμέτρους και χαρακτηριστικά που επιδρούν θετικά και αρνητικά στην αποτελεσματικότητα του επαγγέλματος του προπονητή

Περιεχόμενο μαθήματος

Εισαγωγή στο Μάθημα Αποτελεσματικότητα και επιτυχία προπονητή Αποτελεσματική επικοινωνία στον πάγκο Συγκέντρωση σε προπόνηση και αγώνα Πρόοδος 1 ^η Συγκρούσεις και αντιπαραθέσεις Η μονάδα γίνεται ομάδα Προπονώντας γυναικείες και αντρικές ομάδες Πρόοδος 2 ^η Επικοινωνία με τους άρχοντες του αγώνα Ο προπονητής ως ηγέτης Μετά τον αγώνα Πρόοδος 3 ^η

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Πρόοδος : 40%
Ατομική εργασία: 60%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Πέρκος, Σ. & Χριστόπουλος, Ι. (2011). Αποτελεσματικός Προπονητής. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαιωάννου, Α. (2001). Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
Papaiouannou, A., & Hackfort, D. (2014). Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. Global Perspectives and Fundamental Concepts. London. Taylor & Francis.
Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). <i>Foundations of sport and exercise psychology</i> (4 th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Φυσιολογία της Άσκησης: Αθλητική Απόδοση & Επιβίωση σε Αντίξοες Συνθήκες

Κωδ. μαθήματος ΜΕ0103	Πιστωτικές μονάδες 2	Φόρτος εργασίας (ώρες) 50	Επίπεδο μαθήματος Ελεύθερης επιλογής
Έτος διδασκαλίας 4 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τρόπος διδασκαλίας Θεωρία
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Χριστίνα Καρατζαφέρη
Βαθμίδα	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
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. Στο τέλος του μαθήματος ο φοιτητής θα είναι σε θέση να εκτιμά τους τρόπους με τους οποίους οι διάφορες περιβαλλοντικές συνθήκες επηρεάζουν την αθλητική απόδοση. Επιπλέον θα είναι σε θέση να προβλέπει πιθανά προβλήματα και αναλόγως να προετοιμάζει και προσαρμόζει την εφαρμογή της άσκησης για την διασφάλιση της υγείας του ασκουμένου σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες.

Περιεχόμενο μαθήματος

Το ανθρώπινο περιβάλλον: Βασικές έννοιες κατανόησης των περιβαλλοντικών συνθηκών.
Επιβίωση και Προσαρμογή: Βασικές έννοιες της επιβίωσης-Εγκλιματισμός.
Υδάτωση: Μεταβολικές ανάγκες και κατανάλωση νερού- Μηχανισμός αφυδάτωσης.
Η φυσιολογία της θερμορύθμισης: υποθερμία και υπερθερμία.
Άσκηση στο κρύο: Εγκλιματισμός στο κρύο - Έκθεση στο κρύο.
Άσκηση στο νερό: Θερμοκρασία του νερού, σωματική απόδοση και επιβίωση - συζήτηση περίπτωσης.
Άσκηση σε υψηλό υψόμετρο: Φυσιολογικές προσαρμογές και όρια επιβίωσης.
Άσκηση σε υπερβαρικές συνθήκες - συζήτηση περίπτωσης.
Άσκηση σε ζεστό κλίμα I: Εγκλιματισμός στη ζέση και φυσική κατάσταση- Έκθεση σε θερμικό στρες - συζήτηση περίπτωσης.
Άσκηση σε ζεστό κλίμα II: Παραδείγματα από την καθημερινότητα και από τον αγωνιστικό αθλητισμό - συζήτηση περίπτωσης.
Η φυσιολογία του πιλότου – συζήτηση περίπτωσης.
Ο άνθρωπος στο διάστημα - Παρουσιάσεις φοιτητών.
Περιβαλλοντικοί Ρύποι και Άσκηση - Παρουσιάσεις φοιτητών-Ανακεφαλαίωση.

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Γραπτές εξετάσεις 100%

Προτεινόμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Σημειώσεις μαθήματος.
Απόδοση σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες, Lawrence E. Armstrong

Ανάπτυξη Επιχειρηματικών Σχεδίων

Κωδ μαθήματος		Πιστωτικές μονάδες:	Επίπεδο μαθήματος
ME0118		2	
Έτος διδασκαλίας	Εξάμηνο	Φόρτος εργασίας (ώρες):	Ελεύθερης επιλογής
3 ^ο	Εαρινό	50 ώρες	
Ώρες / εβδομάδα	Ώρες / εξάμηνο	Τύπος μαθήματος	Τρόπος διδασκαλίας
2	26 (2X13)	Επιλογής	Πράξη και Θεωρία
		Προαπαιτήσεις	Γλώσσα διδασκαλίας
		Όχι	Ελληνική

Διδάσκων

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

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Στο τέλος αυτού του μαθήματος ο φοιτητής /τρια θα είναι ικανός/νή να:
<ul style="list-style-type: none">• Γνωρίζει τις διαδικασίες για την ανάλυση ενός Επιχειρηματικού Σχεδίου• Γνωρίζει τα περιεχόμενα ενός Επιχειρηματικού Σχεδίου• Γνωρίζει να σχεδιάζει ένα Επιχειρηματικό Σχέδιο• Να μπορεί να δουλέψει ένα σχέδιο με ομάδα φοιτητών.

Περιεχόμενο μαθήματος

<ul style="list-style-type: none">• Εισαγωγικό Μάθημα• Ανάλυση Περιεχομένων Επ. Σχεδίου• Δείγματα Business Plan• Ανάπτυξη προϊόντων και υπηρεσιών Εργασία σε ομάδες• Marketing Plan Διάλεξη προσκεκλημένου• Εκτίμηση Ζήτησης Εργασία σε ομάδες• Λειτουργικός Προϋπολογισμός Εργασία σε ομάδες• Πηγές Χρηματοδότησης χρηματοδότηση Εργασία σε ομάδες• Επίσκεψη σε επιχείρηση Επίσκεψη σε επιχείρηση• Καθορισμός Τιμής Εργασία σε ομάδες• Διοίκηση ανθρωπίνων πόρων Διάλεξη προσκεκλημένου• Αξιολόγηση Επένδυσης• Κατάθεση Business plan
--

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις στην πράξη : 50%
Συμμετοχή: 50%

Συνιστάμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Δημιουργία Νεοφυών Επιχειρήσεων (2011). Spinelli Stephen, Adams Rob, Μετάφραση Παπαδάκης Βασίλειος. Κωδικός Εύδοξος 41955510.

Πρακτική Άσκηση Ειδικοτήτων

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

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Παναγιώτης Τσιμέας
Βαθμίδα	Μέλος Ε.Ε.Π.
Γραφείο	Πρακτικής Άσκησης (Αίθ. 3-Γραφείο 18)
τηλ. / e-mail	24310 47067/ ptsimeas@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	Υπεύθυνοι Ειδικοτήτων

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 άσκησης.

Ιστορία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Κωδ. μαθήματος MK1025	Πιστωτικές μονάδες 4	Φόρτος εργασίας (ώρες) 100	Επίπεδο μαθήματος Επιλογής κατεύθυνσης
Έτος διδασκαλίας 4 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Επιλογής	Τρόπος διδασκαλίας Διαλέξεις
Ώρες / εβδομάδα 2	Ώρες / εξάμηνο 26	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

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

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

- ♦ Θεώρηση της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού ως παιδείας και πολιτισμού του σώματος.
- ♦ Κατανόηση του ρόλου της φυσικής αγωγής στη Μινωϊκή, Ομηρική και Κλασική εποχή.
- ♦ Ανάλυση του φαινομένου των αρχαίων και σύγχρονων Ολυμπιακών αγώνων.

Περιεχόμενο μαθήματος

- Φυσική αγωγή και αθλητισμός ως παιδεία και πολιτισμός του σώματος.
- Φυσική αγωγή στην Μινωϊκή/ Μυκηναϊκή/ Ομηρική εποχή.
- Φυσική αγωγή στην Αρχαία ελληνική κλασική εποχή.
- Αρχαίοι και σύγχρονοι Ολυμπιακοί αγώνες.
- Παρουσίαση εργασιών

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Εξετάσεις 50%
Ατομική Εργασία 20%
Ομαδική Εργασία 20%
Παρουσίες-συμμετοχή 10%

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Αλμπανίδης, Ε. (2004). *Ιστορία της άθλησης στον αρχαίο ελληνικό κόσμο*. Εκδόσεις Σάλτο.
Γιαννάκης, Θ. (1998). *Ιστορία φυσικής αγωγής*. Αθήνα.
Μουρατίδης, Ι. (2009). *Ιστορία φυσικής αγωγής και αθλητισμού του αρχαίου κόσμου*. Αθήνα.
Γογγάκη, Κ. (2003). *Οι αντιλήψεις των αρχαίων Ελλήνων για τον αθλητισμό*. Εκδόσεις Τυπωθήτω.
Μουρατίδης, Ι. (2008). *Εισαγωγή στην Ολυμπιακή Παιδεία*. Εκδόσεις Πλάτων.
Φαράντος, Γ. (2004). *Εισαγωγή στην Ολυμπιακή Παιδεία*. Εκδόσεις Ζαχαρόπουλος.

Σχέδιο Εργασίας

Κωδ. μαθήματος ΣΧΕ151	Πιστωτικές μονάδες 10	Φόρτος εργασίας (ώρες) 250	Επίπεδο μαθήματος Επιλογής
Έτος διδασκαλίας 4 ^ο	Εξάμηνο Εαρινό	Τύπος μαθήματος Προαιρετικό	Τρόπος διδασκαλίας Πρακτική, εργαστήριο, έρευνα
Ώρες / εβδομάδα -	Ώρες / εξάμηνο 250	Προαπαιτήσεις Όχι	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνική

Διδάσκων

Όνοματεπώνυμο	Νικόλαος Διγγελίδης
Βαθμίδα	Αναπληρωτής Καθηγητής
Γραφείο	2431047052
τηλ. / e-mail	24310 47042/ nikdig@pe.uth.gr
Άλλοι διδάσκοντες	

Αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος (επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα)

Ενίσχυση της συλλογικότητας και της συμμετοχής σε πρότζεκτ που δεν καλύπτονται από τα διδασκόμενα γνωστικά αντικείμενα ή από διεπιστημονικά πρότζεκτ. Ενίσχυση της λήψης πρωτοβουλιών τόσο από την πλευρά των διδασκόντων, όσο και από την πλευρά των φοιτητών/τριών. Ενίσχυση του εθελοντισμού.
--

Περιεχόμενο μαθήματος

<p>Το μάθημα προσφέρεται ως εναλλακτική λύση σε όσους/ες δεν επιλέξουν να κάνουν διπλωματική εργασία. Λόγω της φύσης του σχεδίου εργασίας, το περιεχόμενο καθορίζεται σε συνεργασία με τον/τους επιβλέποντες καθηγητές και τους εμπλεκόμενους φοιτητές/τριες.</p> <p>Η δήλωση απ' την πλευρά των φοιτητών/τριών μπορεί να γίνει, όπως και στην περίπτωση της εκπόνησης διπλωματικής εργασίας, μόνο εφόσον έχει υπάρξει συμφωνία και προσυνηννόηση με κάποιον/α διδάσκοντα.</p> <p>Το Σχέδιο Εργασίας μπορεί να αφορά στη συμμετοχή σε ένα ερευνητικό πρότζεκτ, εθελοντική συμμετοχή σε ένα ερευνητικό πρόγραμμα, εθελοντική συμμετοχή σε δραστηριότητες ενός εργαστηρίου του Τμήματος, συνεργασία με άλλα άτομα για την επίτευξη ενός σκοπού, ή/και κατασκευές. Το Σχέδιο Εργασίας μπορεί να έχει τη μορφή συλλογής δεδομένων, συγγραφής κάποιας εργασίας, κατασκευές κτλ. Όλα αυτά υπό την επίβλεψη και καθοδήγηση ενός τουλάχιστον μέλους ΔΕΠ ή ΕΕΠ του Τμήματος.</p> <p>Είναι μια δραστηριότητα όπου η έμφαση μπορεί να είναι στη διεπιστημονική προσέγγιση, στη βιωματική προσέγγιση και στη συνεργασία που καθιστούν τον/την φοιτητή/τρια ενεργό στη μαθησιακή διαδικασία. Είναι ένας διαφορετικός τρόπος προσέγγισης και οργάνωσης της μαθησιακής διαδικασίας που κινητοποιεί τα άτομα να αναλάβουν πρωτοβουλίες για την οικοδόμηση της γνώσης και την απόδοση νοήματος στη μάθηση.</p> <p>Το Σχέδιο Εργασίας είναι μια συμπληρωματική μορφή του αναλυτικού προγράμματος σπουδών που αποβλέπει στην εμπάθυνση σε ένα θέμα, μπορεί να δώσει ευκαιρίες στους φοιτητές να εφαρμόσουν δεξιότητες που έχουν αναπτύξει κατά τη διάρκεια των σπουδών τους, δίνει έμφαση στην εσωτερική παράδοση και ενθαρρύνει τους φοιτητές να καθορίσουν το αντικείμενο της δουλειάς τους ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους.</p>

Μέθοδοι αξιολόγησης/βαθμολόγησης

Τα κριτήρια για την αξιολόγηση ενός Σχεδίου Εργασίας είναι ποιοτικά και αφορούν: α) στην τήρηση κανόνων ηθικής και δεοντολογίας, β) στη συνέπεια των υποχρεώσεων που αναλαμβάνει ο καθένας, γ) στη συνεισφορά στην επίτευξη του σκοπού και δ) στην ποιότητα της συνεισφοράς.
--