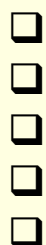




,



μ

:

, μ ,



μ



μ , - .

, . - .

μ / , . . . - .

μ , . . . - .

/ , - .

μ

μ

μ

μ

/

/

:

- μ , μμ  
μ μ μ ,  
μμ ( μ , μ  
(personal training) μ (group training),  
μ μ μ ,  
μ μμ μ , μμ  
μ μ μ μ , μμ  
μ (μ μμ  
, μ  
yoga, tai chi, medical pilates, . .)  
μ , μ , bosu, , brick yoga, foam roller . .),  
▪ μ : μ , μ .  
μ , μ ,

μ

μ

μ

μ

/

/

:

•

μ

,

,

μμ

,

•

μμ

( μ ,

,

,

,

)

μ

μ (personal training)

μ

(group training),

•

μ

:

μ

μ

,

μ ,

,

.

•

μ

μ ,

,

μ ,

μμ

:

✓

✓

✓

✓

✓

μμ

,

μμ

μ

,

μ

μμ

,

,

,

μ μ

:

yoga, tai chi, medical pilates,

. .

μ

:

fitball, medicine balls, μ

,

bosu,

, yoga bricks, foam

roller . .

μ

&

μ

- μ & μ (test).
- μ ( , μ , μ . .).
- , μ μ
- μ μ μμ
- μμ μ
- μ μ
- μμ μ
- “ μ ” μ

Qigong, Yoga,  
& medical pilates,

: Tai chi  
, pilates

training)  
training).

μ ,  
μμ

μ  
μ  
μ

(personal  
(group

---







μ

&

Special  
Olympics & Paralympics

➤ **H** ( 11.01, **μ** **μ** - ( <sup>-μ</sup> **μ** 3699/08), **μ**

**μ** **μ** .

➤ **μ** **μ** :  
➤ « **μ** » ( . 3699/08)

**μ** **μ** ,

**μ** **μ** ( ,

➤ **μ** , **μ** ).

**μ** **μ** , **μ** **μ** **μ** **μ** .

➤ **μ** **μ** **μ** ,

·

μ



μ , :  
μ μ  
( ).  
μ , μ μ ,  
μ , Special Olympics μ μ μ .  
“ μ μ – μ ” (N.  
3699/08) μ μ μμ  
μ μ / .  
( μ 4186/17-9-2013) , μ μ  
/ .  
μ μ μ μ ,  
μ , μ μ μ ,  
μ , μ . .  
μ ( μ , μ ,  
. .) μ μ .  
μ μ μ μ /  
μ μ / .  
μ μ μ .



:  
 , μ ,

: , . . .

: ,

μ

—

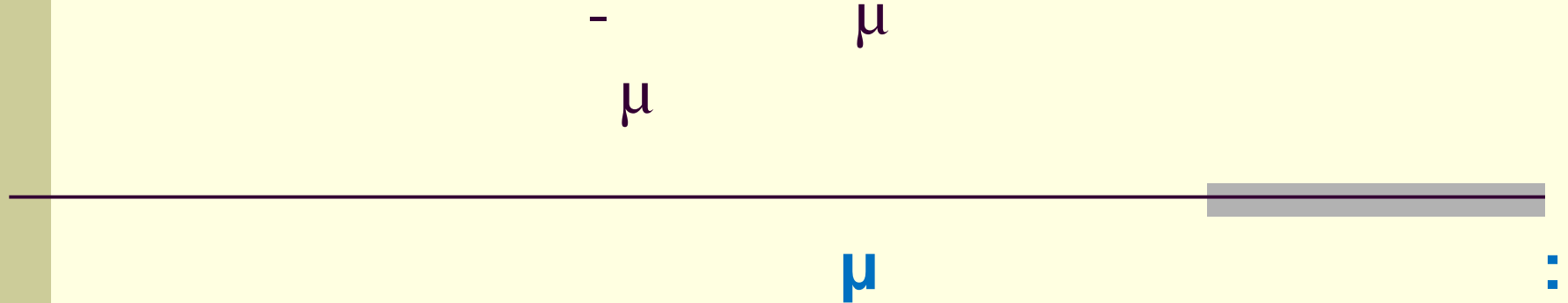
μ

## Υπαίθριες Δραστηριότητες

- 1) **ΓΝΩΣΕΙΣ**: **κατανοεί** τις θεωρίες της κινητικής αναψυχής, συμπεριφορές ατόμων, κανόνες ασφάλειας, προστασία του περιβάλλοντος, μεθόδους Αγωγής Υπαίθρου (Outdoor Education)
- 2) **ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ**: **εκτελεί** με επαρκή τεχνική & ασφάλεια «κινητικές ρουτίνες» & **σχεδιάζει** προγράμματα στις παρακάτω δράσεις:
  - 1. Αναρρίχηση bouldering /ασφάλιση (top-rope), (ΠΙΣΤΑ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ)
  - 2. Ορεινή Πεζοπορία, 3. Προσανατολισμός, 4. Ποδήλατο βουνού, 5. Κατασκήνωση στη φύση
- 3) **ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ**: **διδάσκει** υπαίθριες δραστηριότητες & **συνοδεύει** ομάδες σε υπαίθριες δραστηριότητες.







1.  $\mu$  . . .
2. . . .

$\mu$  - , Indoor & Outdoor

, ,  $\mu$  , ,

, , ,  $\mu$  ,







# Σκοπός και μαθησιακά αποτελέσματα της ειδικότητας

---

- $\mu$  :
- $\mu$  .
- .
- $\mu$  .
- $\mu$  .
- .

---

[illegible]

# Λόγοι επιλογής και σύνδεση με την αγορά εργασίας

- , ' μ μ ■ \_\_\_\_\_ :
- μ - μ .
- μ - - .
- μ ■ . . . . - .
- μ , ■ - - μ .
- μ , μ ■ μ .
- , .

➤ μ

## \* Οικονομικές απολαβές :

Ένα μικρό παράδειγμα:

Η συνεργασία με Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων  
δυναμικότητας 125 παιδιών (5 τμήματα x 25 παιδιά),  
για μία ημέρα την εβδομάδα, σε 5 διδακτικές ώρες,  
μέσα σε ένα μόνον απόγευμα, αποφέρει μηνιαίως:

$$125 \text{ παιδιά} \times 10\text{€} = 1.250\text{€}$$

Δική σας η επιλογή!



- , μ
- , . 3
- , .
- , . μ
- μ , μ

μ

μ



μ

μ

μ

(exercise is medicine)

μ

μ

μ



μ



μ

μ

μ

(

μ

,

. .)

μ

μ

μ



μ

μ

μ

.

μ

&

μ

μ

μ

- 2

/

μ

μ

-2

μ

μ

/

μ

- 2

/

μ

μμ

μ

μ

(

) -2

/

μ

μ

5-

μ

μ

-2

/

,

μ

μ

μ

6-

(case studies) –

2

/

7-

μ

μμ

μ

μ

μ

«

μ

– (

) - 2

/

»

«Exercise is Medicine»  
ACSM

3  
Personal Trainers

