

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



# ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών

Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Ακαδημαϊκό Έτος 2022-2023

Περιγράμματα μαθημάτων για το Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών του  
Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου  
Θεσσαλίας

**Πίνακας Περιεχομένων**

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| A' Εξάμηνο.....                                                      | 6  |
| ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ .....                                             | 6  |
| ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ Ι.....  | 8  |
| ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ .....                                                | 11 |
| ΑΝΑΤΟΜΙΑ .....                                                       | 13 |
| ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ Ι .....                               | 15 |
| B' Εξάμηνο: Υποχρεωτικά μαθήματα.....                                | 19 |
| ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ .....                                         | 19 |
| ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ Ι .....                                                | 22 |
| ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ .....                   | 24 |
| ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ .....                                                   | 27 |
| B' Εξάμηνο: Μαθήματα Επιλογής.....                                   | 29 |
| ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΙΙ..... | 29 |
| ΞΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ .....                              | 31 |
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ - ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΑ.....                         | 33 |
| ΘΕΜΑΤΑ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ .....                       | 35 |
| ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ.....                                             | 38 |
| ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ .....                | 40 |
| Ετήσια υποχρεωτικά μαθήματα Α' Έτους.....                            | 42 |
| Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ .....                               | 42 |
| Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ .....                  | 45 |
| Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ .....                           | 47 |
| ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ.....                | 49 |
| Γ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Υποχρεωτικά μαθήματα.....                                | 51 |
| ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ .....                                          | 51 |
| ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ .....                         | 54 |
| ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ.....                       | 56 |
| Γ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα επιλογής .....                                  | 59 |
| ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕ ΡΥΘΜΟ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗ.....              | 59 |
| ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ .....               | 61 |
| Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ .....                         | 63 |

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΕ ΓΙΟΓΚΑ-ΠΙΛΑΤΕΣ-ΧΟΡΟ .....                               | 66  |
| ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ II .....                                              | 68  |
| Δ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: Υποχρεωτικά μαθήματα .....                              | 71  |
| ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ .....                               | 71  |
| ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ .....  | 73  |
| ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ I.....                                  | 75  |
| ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ .....                                                   | 77  |
| Δ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα επιλογής.....                                  | 80  |
| ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ.....         | 80  |
| ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΡΑΚΕΤΑΣ .....                                              | 82  |
| ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΠΑΡΑΛΙΑΣ (BEACH VOLLEY).....                           | 84  |
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ.....                                       | 86  |
| ΠΑΛΗ .....                                                          | 88  |
| ΑΕΡΟΒΙΟΣ ΧΟΡΟΣ .....                                                | 90  |
| Ετήσια υποχρεωτικά μαθήματα Β΄ Έτους .....                          | 92  |
| ΒΑΣΙΚΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΡΦΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ.....                           | 92  |
| Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ.....                                 | 96  |
| Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ .....                                  | 98  |
| Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ .....                                   | 100 |
| Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ .....                               | 102 |
| Ε΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα κορμού υποχρεωτικά.....                        | 104 |
| ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ II.....                                 | 104 |
| ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ .....                                    | 107 |
| Ε΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα Επιλογής.....                                  | 109 |
| ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ.....                                 | 109 |
| ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ .....                                           | 111 |
| ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ.....                                         | 114 |
| ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ .....                                      | 118 |
| ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ, ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ .....      | 120 |
| ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΥΨΗΛΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ .....                    | 123 |
| ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ II .....                             | 125 |
| ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ ..... | 127 |
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ.....                                       | 130 |
| ΣΤ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα κορμού υποχρεωτικά.....                       | 133 |
| ΑΣΦΑΛΗΣ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ .....                            | 133 |

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| ΣΤ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα Επιλογής.....                                    | 135 |
| ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ & ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΣΕ ΑΝΤΙΞΟΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ .....                 | 135 |
| ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ Ι .....                         | 138 |
| ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ.....                                    | 140 |
| ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ.....                                            | 142 |
| ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ.....    | 144 |
| Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΓΗΡΑΝΣΗ..... | 147 |
| ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ .....                       | 149 |
| ΕΡΓΟΓΟΝΑ: ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΚΑΙ ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ .....              | 152 |
| ΣΤ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα Εξειδίκευσης .....                               | 155 |
| ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ Ι.....                                             | 155 |
| ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι .....                                                 | 157 |
| ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ Ι.....                                                       | 160 |
| ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ Ι .....                                                     | 162 |
| ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι .....                                                   | 164 |
| ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ Ι.....                                   | 166 |
| ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι.....                                                    | 169 |
| ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Ι.....                                             | 171 |
| ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ Ι.....                                    | 174 |
| ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Ι .....                                            | 177 |
| ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ Ι .....                              | 180 |
| ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ Ι .....                          | 183 |
| ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ Ι.....                                           | 188 |
| Ζ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα χειμερινού εξαμήνου.....                          | 192 |
| ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΝΤΟΧΗΣ.....                          | 192 |
| ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ-ΕΡΓΟΣΠΙΡΟΜΕΤΡΙΑ.....                                        | 194 |
| ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ .....                | 196 |
| ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ.....                                          | 199 |
| Ζ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα κορμού υποχρεωτικά.....                           | 202 |
| ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ.....                                                      | 202 |
| Ζ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα επιλογής κατεύθυνσης .....                        | 204 |
| ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ .....                    | 204 |
| ΜΟΝΤΕΛΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ .....                   | 206 |

|                                                                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΕΙΝΑΙ ΦΑΡΜΑΚΟ .....                                                                         | 209 |
| ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ .....                                                                    | 212 |
| Ζ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα εξειδίκευσης χειμερινού εξαμήνου Κατεύθυνση Αγωνιστικός Αθλητισμός (ΚΑΑ).....        | 215 |
| ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ II.....                                                                               | 215 |
| ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ II .....                                                                                   | 217 |
| ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ II.....                                                                                         | 220 |
| ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ II .....                                                                                       | 222 |
| ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ II .....                                                                                     | 224 |
| ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ II.....                                                                     | 226 |
| ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ II.....                                                                                      | 229 |
| ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ II.....                                                                               | 231 |
| Ζ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα ειδικότητας χειμερινού εξαμήνου Κατεύθυνσης Άσκησης Υγείας και Αναψυχής (ΚΑΥΑ) ..... | 234 |
| ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ II .....                                                                            | 234 |
| ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ II.....                                                                      | 237 |
| ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ II .....                                                                              | 240 |
| ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ II .....                                                                | 243 |
| ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ II .....                                                            | 246 |
| Η΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα εαρινού εξαμήνου .....                                                               | 250 |
| ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ.....                                                                 | 250 |
| ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ .....                                                             | 252 |
| ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ.....                                                                   | 256 |
| ΑΣΦΑΛΗΣ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ .....                                                                  | 259 |
| Η΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα επιλογής κατεύθυνσης.....                                                            | 261 |
| ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ .....                                                                               | 261 |
| ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ.....                                                                           | 263 |
| ΙΣΤΟΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ.....                                                                | 265 |
| ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ .....                                                                            | 267 |
| ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ.....                                                                                            | 270 |
| Η΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα κύριας ειδικότητας.....                                                              | 273 |
| ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ.....                                                                                      | 273 |
| Η΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: Διπλωματική εργασία και Σχέδιο εργασίας .....                                                 | 275 |
| ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ.....                                                                                  | 275 |
| ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ .....                                                                                     | 275 |
| ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ .....                                                     | 277 |

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ.....                                            | 277 |
| ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΩΝ ΙΔΕΩΝ.....                  | 280 |
| ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΣΥΓΓΡΑΦΗ).....                           | 282 |
| ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ/ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΜΕ ΧΡΗΣΗ Η/Υ-SPSS ..... | 285 |
| ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ ΠΙΣΤΑΣ-ΒΡΑΧΟΥ .....                                           | 289 |
| ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΕΑΡΙΝΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ .....                       | 292 |
| ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....                                                    | 292 |
| ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕΝΤΟΡΑ.....                                         | 294 |
| ΝΤΟΠΙΝΓΚ: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ .....                                   | 296 |

## ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ0108                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 1 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ                                   |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   |                                                      |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | ANTMA140                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΚΟΜΟΥΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ                                    |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047027/nzourba@pe.uth.gr                         |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΓΟΥΔΑΣ ΜΑΡΙΟΣ                                        |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαιωάννου, Α. (2001). Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό. Εκδόσεις Χριστοδουλίδης.  
Θεοδωράκης, Γ. Γούδας, Μ., Χρόνη, Σ., Πέρκος, Σ. (2003). Ψυχολογική υποστήριξη ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδης.  
Murphy, S. (2012). Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology. New York. Oxford University Press.  
Papaioannou, A., & Hackfort, D. (2014). Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. Global Perspectives and Fundamental Concepts. London. Taylor & Francis.  
Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). Foundations of sport and exercise psychology (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:  
The Sport Psychologist  
Journal of Applied Sport Psychology  
Journal of Sport and Exercise Psychology  
International Journal of Sport and Exercise Psychology  
Psychology of Sport and Exercise

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



# ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ Ι

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                                |                 |                |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ           |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                        |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                                    |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ0203                                                         | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 1 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ Ι |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 4                                                              |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                              |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                                         |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                              |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                                       |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                            |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | ΑΝΤΜΑ123                                                       |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΠΑΠΑΣΤΕΡΓΙΟΥ ΜΑΡΙΝΑ                                            |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047028/mpapas@pe.uth.gr                                    |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΜΠΟΥΓΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ                                             |                 |                |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### -Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Evans, A., Martin, K., & Roatsy, M.A. (2014). Εισαγωγή στην Πληροφορική – Θεωρία και πράξη (επιμ. ελλην. έκδ. Γ. Σταματίου). Αθήνα: Κριτική.

Ξαρχάκος, Κ., & Καρολίδης, Δ. (2016). Μαθαίνετε εύκολα Microsoft Office 2016. Αθήνα: Άβακας.

Mohlsen, B. (2014). Η χρήση της τεχνολογίας στη φυσική αγωγή (επιμ. ελλην. έκδ. Π. Αντωνίου). Θεσσαλονίκη: Δίσιγμα.

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

Πανεπιστημιακές σημειώσεις.

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

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

### -Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Computers and Education

International Journal of Computer Science in Sport

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

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

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

|                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας</li> <li>• Επιθυμία για επιτυχία</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:<br>Schmidt R., Weisberg C. (2009). Κινητική μάθηση και απόδοση, μια εφαρμοσμένη προσεγγιση, Επιμ. Μιχαλοπούλου Μαρία, εκδ. Αθλότυπο, Αθήνα<br>Schmidt R. (1993). Κινητική μάθηση και απόδοση, Μετάφ. Ε.Πολλάτου, Επιμ. Ε.Κιουμουρτζόγλου, εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα<br>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<br>Schmidt R. (1988). Motor Control and Learning, Human Kinetics Publishers, Champaign, IL<br>Schmidt R., Lee T. (1999) Motor control and Learning, Human Kinetics Publishers, Champaign, IL<br>Magill R. (1989). Motor Learning, WCB Publishers, |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                             |                 |    |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|----|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ        |                 |    |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                     |                 |    |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                                 |                 |    |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ0102                                                      | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 1ο |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ANATOMIA                                                    |                 |    |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 4                                                           |                 |    |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 6                                                           |                 |    |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                                      |                 |    |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                           |                 |    |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &                      | Ελληνική                                                    |                 |    |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                         |                 |    |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                             |                 |    |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΤΣΙΟΚΑΝΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ / ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΤΣΑΚΛΗΣ                    |                 |    |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047053/atsiokan@pe.uth.gr, 2431047006/tsaklis@pe.uth.gr |                 |    |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                             |                 |    |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γενικά Κύτταρο- Φυσιολογία</li> <li>• ιστοί-όργανα</li> <li>• Σπονδυλική στήλη</li> <li>• Κεφαλή-ωμική ζώνη</li> <li>• Βραχίονας-αντιβράχιο-άκρο χέρι</li> <li>• Πύελος-ισχίο-μηρός</li> <li>• Γόνατο-κνήμη-πόδι</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οστά-αρθρώσεις</li> <li>• Μύες</li> <li>• Χόνδρος</li> <li>• Τένοντες – Σύνδεσμοι</li> <li>• Δέρμα - ομοιόσταση</li> <li>• Αναπνευστικό και καρδιαγγειακό σύστημα</li> <li>• Κεντρικό και περιφερικό νευρικό σύστημα</li> <li>• Πεπτικό σύστημα</li> <li>• Γεννητικό και ουροποιητικό σύστημα</li> <li>• Ενδοκρινικό Σύστημα</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5.ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:</p> <p>Marieb, Wilhelm, Mallatt (2018). Ανατομία. Εκδόσεις Λαγός Δημήτριος</p> <p>Peggy A. Houglum (2016). Brunnstrom's Κλινική Κινησιολογία Εκδόσεις Παρισιάνου</p> <p>Anne M. Gilroy (2019). Ανατομία του Ανθρώπου Εκδόσεις Ιωάννης Κωνσταντάρας. Μπαλτόπουλος Π.</p> <p>(2003). Ανατομική του ανθρώπου - Δομή και λειτουργία. Broken Hill Publishers LTD.</p> <p>Sobotta. Ατλαντας ανατομικής του ανθρώπου</p> <p>Drake R.L., Vogl W., Mitchell A. (2005). Gray's Anatomy for students.</p> <p>Whiting W.C, Rugg S. Dynatomy, Dynamic Human A</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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



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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

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

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

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι., & Γούδας, Μ. (2011). Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Χατζηχαριστός, Δ. (1989). Σύγχρονο σύστημα φυσικής αγωγής. Αθήνα: Εκδόσεις Σάκκουλας.

Γούδας, Μ., Χασάνδρα, Μ., Παπαχαρίσης, Β., & Γεροδήμος, Β. (2006). Φυσική Αγωγή Α΄ Γυμνασίου-Βιβλίο Εκπαιδευτικού. Αθήνα: Εκδόσεις Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων.

Διγγελίδης Ν. (2006). Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή: από τη θεωρία στην πράξη. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Θεοδωράκης, Ι., Τζιαμούρτας, Α., Νάτσης, Π., & Κοσμίδου, Ε. (2006). Φυσική Αγωγή Α΄, Β΄, Γ΄ Γυμνασίου. Αθήνα: Εκδόσεις Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων.

Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2006). Σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

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

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

Liukkonen, J., Vanden Auweele, Y., Vereijken, B., Alfermann, D., & Theodorakis, Y. (2007). Psychology for Physical Educators. Champaign, IL: Human Kinetics.

Melograno, V. (1996). Designing the physical education curriculum. Champaign, IL: Human Kinetics.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). Teaching physical education (5th edition). San Francisco, CA: Benjamin Cummings.

Papaioannou, A., & Hackfort, D. (2014). Routledge Companion to Sport & Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts. London: Routledge.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Advances in Physical Education

European Physical Education Review

European Journal of Psychology of Education

Inquiries in Physical Education

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

-Ηλεκτρονικές πηγές:

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

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

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

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

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

<http://www.sparkpe.org/>, <http://www.hbsc.org/> [www.exercise-for-health.gr](http://www.exercise-for-health.gr)

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

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

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία και να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων</li> </ul>                                                                                                                                                                      | 4.1<br>4.2                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Παρέχει επαρκή ανατροφοδότηση σε ένα ευρύ ηλικιακό φάσμα αθλουμένων, ώστε να προάγουν την εκμάθηση δεξιοτήτων</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                  | 4.3                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</li> <li>Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών</li> <li>Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας</li> <li>Επιθυμία για επιτυχία</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητα σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητα για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητα για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> </ul> |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Βασικά στοιχεία της ανθρώπινης κίνησης (επίπεδα, άξονες, δυναμική, κατευθύνσεις σχέσεις )</li> <li>Ορολογία βασικών στάσεων θέσεων και κινήσεων του ανθρώπινου σώματος.</li> <li>Επιμέρους ανάλυση των θεμελιωδών μορφών κίνησης (Προσγειώσεις-Θέσεις ισορροπίας-Μετακινήσεις-Στροφές-Αιωρήσεις-Ωθήσεις- Άλματα)</li> <li>Εμπλουτισμός των παραπάνω με τη χρήση της μουσικής και του ρυθμού</li> <li>Ασκήσεις εδάφους : Μεθοδική διδασκαλία της κυβίστησης, ανακυβίστησης, κατακόρυφης στήριξης, τροχού, τριγωνικής στήριξης (προασκήσεις- τεχνικές- είδη βοήθειας -παραλλαγές).</li> <li>Σχηματισμοί στο χώρο (σε μικρή κ μεγάλη επιφάνεια)</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                    |                                 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη και στο γυμναστήριο                                                                                                      |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                         |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                               | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                          | 26                              |
|                                                       | Ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                        | 45                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                                          | 29                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                             | <b>100</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | Ι. τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει:<br>- εκτέλεση ομαδικής σύνθεσης κ διδασκαλία της<br>ΙΙ. ατομικές εργασίες- πρόοδοι (50%) |                                 |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

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

Θεοδωράκου Καλλιόπη (2010). Γυμναστική- μια πολύπλευρη προσέγγιση. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα  
Βενετσάνου Φωτεινή (2014). Γυμνάζοντας παιδιά προσχολικής ηλικίας. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσ/κη

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

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

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

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

-Ηλεκτρονικές πηγές:

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

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

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

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

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

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

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

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

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                            |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ       |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                    |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                                |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ0901                                                     | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 2 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ Ι                                            |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 4                                                          |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 6                                                          |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                                     |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                          |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                                   |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΝΑΙ (στην Αγγλική)                                         |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | ΑΝΤΜΑ129                                                   |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΤΣΙΟΚΑΝΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ / ΓΙΑΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ / ΤΣΑΚΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ  |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047053/atsiokan@pe.uth.gr 2431047010/ggiakas@pe.uth.gr |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                            |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

## 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

|                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συνθήκες ισορροπίας στην ανθρώπινη κίνηση</li> <li>• Έργο - ισχύς - ενέργεια</li> <li>• Δυνάμεις τριβής</li> <li>• Δυνάμεις κρούσης</li> <li>• Εμβιομηχανική ανθρωπομετρία - θέση του ΚΜΣ</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

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

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Κόλλιας Η. (2016). Βιοκινητική της αθλητικής κίνησης. Αφοι Κυριακίδη, Εκδόσεις Α.Ε.

Hall S.J. (1995). Βασική εμβιομηχανική. Επιστημονικές εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.

Adrian M.J., Cooper J.M. (1995). Biomechanics of Human Movement. Brown & Benchmark Publishers, IA, USA

Hamill J., Knutzen K.M. (1995). Biomechanical Basis of Human Movement. Williams & Wilkins, PA, USA

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Journal of Biomechanics

Journal of Applied Biomechanics

Sports Biomechanics

-Ηλεκτρονικές πηγές:

<https://isbweb.org/>

<https://isbs.org/>

<https://elembio.gr/index.php/el/>



## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Μέθοδοι και στιλ διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή: Η ταξινόμηση των μεθόδων διδασκαλίας
- Θέματα διδασκαλίας δεξιοτήτων και παράγοντες που επηρεάζουν τη μάθηση (εκκίνηση μαθήματος, παρουσίαση δεξιοτήτων, ασφαλές περιβάλλον άσκησης)
- Θεωρία αναλυτικών προγραμμάτων και προσεγγίσεις στο σχεδιασμό αναλυτικών προγραμμάτων
- Η εξέλιξη της Φυσικής Αγωγής
- Μοντέλα αναλυτικών προγραμμάτων στη Φυσική Αγωγή
- Διεπιστημονικότητα και διαθεματικότητα στη Φυσική Αγωγή
- Κινητικός γραμματισμός και Φυσική Αγωγή
- Σχεδιασμός αναλυτικού σχεδίου διδασκαλίας
- Θετικό μαθησιακό κλίμα στη Φυσική Αγωγή
- Θετική πειθαρχία και πρόληψη ανεπιθύμητων συμπεριφορών
- Το παιχνίδι στη Φυσική Αγωγή
- Ο νέος δάσκαλος και στάδια ανάπτυξης ενός εκπαιδευτικού - Στόχοι για την εκπαίδευση εκπαιδευτικών και στάδια ανάπτυξης των δεξιοτήτων διδασκαλίας
- Αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                 |                                 |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη                                                                                                                                                                       |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                      |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                            | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                       | 26                              |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                              | 26                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη                                                                                                                                                                | 48                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος<br/>(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                      | <b>100</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:<br>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής<br>- Θέματα κρίσης<br><br>II. Ατομικός χαρτοφύλακας με το σύνολο των ατομικών εργασιών (40%) |                                 |

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
Διγγελίδης, Ν. (2007). Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή: Από τη θεωρία στην Πράξη. Εκδόσεις Χροστοδουλίδη.  
Gallahue D. (2002) (μετ.Ευαγγελινού, Χρ. & Παπά, Α.). Σωματική και κινητική ανάπτυξη στην παιδική ηλικία. Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα σημερινά παιδιά. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.  
Pagrazzi, R. (1999). Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.  
Χατζόπουλος Δ. (2012). Διδακτική Φυσικής Αγωγής. Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό

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

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

Advances in Physical Education

European Physical Education Review

Journal of Teaching in Physical Education

Journal of Physical Education, Recreation & Dance

Learning and Individual Differences

Physical Education & Sport Pedagogy

Psychology of Sport & Exercise

Research Quarterly for Exercise & Sport

Sport Education & Society

The Physical Educator

Teaching & Teacher Education

-Ηλεκτρονικές πηγές:

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

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

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

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

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

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

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

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

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

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

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

|                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κάτω άκρο - ισχίο</li> <li>• Κάτω άκρο - γόνατο</li> <li>• Κάτω άκρο - άκρο πόδι</li> <li>• Κινησιολογική ανάλυση απλών κινήσεων</li> <li>• Κινησιολογική ανάλυση αθλητικών κινήσεων - στίβος</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

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

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Oatis Carol (2016).Κινησιολογία I-II, Η μηχανική και παθομηχανική της ανθρώπινης κίνησης. Gotsis. Tyldesley B. (2001). Μύες, νεύρα και κίνηση – Κινησιολογία στην καθημερινή ζωή. Επιστημονικές εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.

Hamilton N., Luttgens K. (2003). Κινησιολογία. Επιστημονικές εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.

Hall Susan J. (2005). Εμβιομηχανική. Επιστημονικές εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.

Weineck Jurgen (1998). Ανατομική της άθλησης. Εκδόσεις Σάλτο

-Ηλεκτρονικές πηγές:

[http://downloads.lww.com/wolterskluwer\\_vitalstream\\_com/sample-content/9780781791281\\_Hamill/samples/Hamill\\_ch05\\_137-186.pdf](http://downloads.lww.com/wolterskluwer_vitalstream_com/sample-content/9780781791281_Hamill/samples/Hamill_ch05_137-186.pdf)

<http://traindynamic.com/pdf/functionalanatomy.pdf>

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ II

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

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

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Cox, J., & Lambert, J. (2010). Ελληνική Microsoft Access 2010 βήμα-βήμα. Αθήνα: Κλειδάριθμος.

Mohnsen, B. (2014). Η χρήση της τεχνολογίας στη φυσική αγωγή (επιμ. ελλην. έκδ. Π. Αντωνίου). Θεσσαλονίκη: Δίσιγμα.

Ξαρχάκος, Κ., & Καρολίδης, Δ. (2016). Μαθαίνετε εύκολα Microsoft Office 2016. Αθήνα: Άβακας.

Παπαστεργίου, Μ. (2018). Συστήματα διαχείρισης βάσεων δεδομένων στη Φυσική Αγωγή.

Αγγελιδάκης, Ν. (2015). Εισαγωγή στον προγραμματισμό με την Python, [http://aggelid.mysch.gr/pythonbook/INTRODUCTION\\_TO\\_COMPUTER\\_PROGRAMMING\\_WITH\\_PYTHON.pdf](http://aggelid.mysch.gr/pythonbook/INTRODUCTION_TO_COMPUTER_PROGRAMMING_WITH_PYTHON.pdf)

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Computers and Education

International Journal of Computer Science in Sport

## ΞΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 6. Γνωρίζει την αθλητική ορολογία στην Αγγλική Γλώσσα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7. Γνωρίζει την ορολογία στο χώρο της υγείας στην Αγγλική Γλώσσα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 8. Κατανοεί επιστημονικά γραπτά κείμενα στην αγγλική γλώσσα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul> |

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στίβος</li> <li>• Αθλήματα μπάλας</li> <li>• Αθλήματα υγρού στίβου</li> <li>• Αθλήματα επαφής</li> <li>• Γυμναστική</li> <li>• Πρώτες βοήθειες</li> <li>• Τραυματισμοί</li> <li>• Αναπνευστικό σύστημα</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



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

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                 |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ                   | Στην τάξη                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |
| ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 26                              |
|                                                | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20                              |
|                                                | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10                              |
|                                                | Αυτοτελής Μελέτη                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 44                              |
|                                                | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>100</b>                      |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ                            | <p>I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ανάλυση κειμένου</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li> </ul> <p>II. Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας (20%)</p> <p>III. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (20%)</p> |                                 |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Κινητική Αναψυχή - Υπαίθριες Δραστηριότητες
- Ορεινή Πεζοπορία
- Ελεύθερη Κατασκήνωση. Διανυκτέρευση στη φύση
- Προσανατολισμός
- Κατασκηνωτικά. Φιλοσοφία, Είδη, Οργάνωση, Εκπαίδευση Στελεχών
- Προστασία και ευαισθητοποίηση έναντι του φυσικού περιβάλλοντος.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

## ΘΕΜΑΤΑ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ0092                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 2 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΘΕΜΑΤΑ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ             |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης Δεξιοτήτων                                 |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   |                                                      |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | PE_U_165                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΖΗΣΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ                                        |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047017/vzisi@pe.uth.gr                           |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                |

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                         | ΜΑ                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                 |                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Να κατανοούν πώς συνδέονται οι διακρίσεις φύλου στον αθλητισμό με τα κοινωνικά στερεότυπα για τα δύο φύλα</li> </ul>                    | 1.4                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Να αναγνωρίζουν θέματα έμφυλων διακρίσεων και στερεοτύπων στον αθλητικό χώρο καθώς και τις συνέπειες εκδήλωσης αυτών</li> </ul>         | 1.4, 2.3                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Να αναγνωρίζουν συμπεριφορές με τις οποίες εκδηλώνονται συνήθως οι διακρίσεις φύλου στον αθλητισμό</li> </ul>                           | 1.4, 2.3                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Να αναγνωρίζουν πώς γίνονται αποδεκτά τα στερεότυπα για τα δύο φύλα από αθλητές, γονείς και παράγοντες</li> </ul>                       | 1.4, 4.1                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Να διαχειρίζονται καταστάσεις και να παρέχουν σωστές και ισότιμες ευκαιρίες προς όλους τους αθλητές και αθλήτριες</li> </ul>            | 2.3, 2.8                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Να υποστηρίξουν και να προωθήσουν την αύξηση της ενασχόληση κοριτσιών και γυναικών με τον αθλητισμό σε όλα τα επίπεδα αυτού.</li> </ul> | 2.3, 2.8                                                                  |
|                                                                                                                                                                                |                                                                           |
| Γενικές και Ειδικές Ικανότητες                                                                                                                                                 |                                                                           |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> </ul>     | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Ηγετικής ικανότητας</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> <li>• Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κοινωνικό &amp; Βιολογικό Φύλο I</li> <li>• Κοινωνικό &amp; Βιολογικό Φύλο II</li> <li>• Παρουσία των γυναικών στον αθλητισμό</li> <li>• Ψυχολογικές Επιδράσεις Σεξουαλικής Παρενόχλησης σε Αθλήτριες</li> <li>• Αθλήτριες και Εικόνα σώματος</li> <li>• Συλλογή στοιχείων για ομαδική εργασία 2</li> <li>• Παρουσίαση ατομικής εργασίας 2</li> <li>• Ομαδική εργασία: Ανάθεση, οδηγίες - επεξηγήσεις</li> <li>• Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης &amp; Αθλήτριες</li> <li>• Συλλογή δεδομένων για ομαδική εργασία</li> <li>• Επεξεργασία δεδομένων ομαδικών εργασιών</li> <li>• Παρουσίαση ατομικής εργασίας 1</li> <li>• Παρουσιάσεις ομαδικών εργασιών 2</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                  |                                 |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη, στο γήπεδο, στο πεδίο                                                 |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class       |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                             | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                        | 26                              |
|                                                       | Γραπτή ατομική εργασία                                                           | 10                              |
|                                                       | Ατομική εργασία – έρευνα πεδίου                                                  | 8                               |
|                                                       | Ομαδική εργασία με έρευνα πεδίου                                                 | 42                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη                                                                 | 14                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος</b><br><b>(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b> | <b>100</b>                      |

|                            |                                                                                                                                                                      |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b> | I. Γραπτή ατομική εργασία 1 (30%)<br>II. Παρουσίαση ατομικής εργασίας 2 – έρευνα πεδίου (20%)<br>III. Ομαδικής εργασία – έρευνα πεδίου (γραπτή και παρουσίαση – 50%) |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

*-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:*

Ζάϊκος, Ν. (2004). *Δομνίτσα Λανίτου-Καθουνίδου*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Α. Σταμούλη.

Καμπερίδου, Ε. (2011). *Κοινωνικό φύλο, κοινωνικό κεφάλαιο, πολυπολιτισμικότητα και αθλητισμός*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εξοικείωση στο νερό .
- Τεχνική της ισορροπίας στο νερό .
- Πλεύση .
- Τεχνική στην ύπτια και πρηνή θέση του σώματος .
- Γλίστρημα .
- Αναπνοή .
- Τεχνική στην εμπρός και πλάγια θέση εισπνοής και εκπνοής .
- Μάτια ανοιχτά στο νερό .
- Τεχνική στην είσοδο στο νερό με τα πόδια και το κεφάλι .
- Παιχνίδια ατομικά και ομαδικά στο νερό .
- Επανάληψη.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Μπλαντή , Α. (2017) Το κολύμπι στην παιδική ηλικία . Θεσ/νίκη : UNIVERSITY STUDIO PRESS  
Lewin , G. & Φλεμεντάκη , Ε. (1989) . Το κολύμπι για μικρά παιδιά . Θεσ/νίκη : Σάλτο

-Ηλεκτρονικές πηγές:

swimming.com  
Swimming.org



ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |   |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|---|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |   |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |   |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |   |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ1140                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 2 |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ      |                 |   |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |   |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |   |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |   |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |   |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ& ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:            | Ελληνική                                             |                 |   |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΝΑΙ (στην Αγγλική, Γαλλική και Ιταλική)              |                 |   |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                      |                 |   |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Καθηγητής                       |                 |   |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047052/nikdig@pe.uth.gr                          |                 |   |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |   |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                               | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Γνωρίζει σε βάθος την ιστορία των ιδεών σε συνάρτηση με την εξέλιξη της γυμναστικής και του αθλητισμού, κατανοώντας το φιλοσοφικό-επιστημονικό υπόβαθρο της γυμναστικής.                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Αξιοποιήσει και να καλλιεργήσει αρτιότερα τις δεξιότητες της κριτικής σκέψης, έχοντας την δυνατότητα να προσαρμόζεται καλύτερα σε περιβάλλον μεταβαλλόμενων απαιτήσεων και προκλήσεων.                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Διαχειρίζεται με επιδεξιότητα ηθικά διλήμματα που προκύπτουν σε όλα τα επίπεδα και κατηγορίες αθλητισμού.                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Εφαρμόζει με ενσυναίσθηση και ανθρωπιστική συμπεριφορά τις προπονητικές αρχές του.                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Γενικές και Ειδικές Ικανότητες                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> </ul> |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στην Φιλοσοφία και την Ιστορία των Ιδεών. Εξοικείωση με τις βασικές έννοιες.
- Η γυμναστική και ο αθλητισμός στην περιοχή του μύθου. Η θεμελίωση της αξίας της επιστήμης της γυμναστικής στην συνείδηση του αρχαίου κόσμου.
- Οι μορφές της γυμναστικής στην αρχαιότητα. Η πολεμική γυμναστική του Ομήρου και η αθλητική γυμναστική του Πίνδαρου.
- Η επιστημονικοποίηση της γυμναστικής και η θεραπευτική γυμναστική του Ιπποκράτη.
- Η κριτική του αθλητισμού από τον Ξενοφάνη και η αποκαθήλωση της γυμναστικής από το εκπαιδευτικό σχήμα των σοφιστών.
- Η γυμναστική ως δομικό στοιχείο στην ιδεατή πολιτεία του Πλάτωνα.
- Η γυμναστική ως πολιτικό εργαλείο στον Αριστοτέλη.
- Η επίδραση της στωικής φιλοσοφίας στην γνωσιακή-συμπεριφοριστική ψυχολογία (CBT) και την αθλητική ψυχολογία.
- Η Φιλοσοφία ως εργαλείο Ψυχικής Υγείας στον αθλητισμό.
- Ηθική στα σπορ (Sport Ethics).
- Ο ενεργός ρόλος της φιλοσοφίας στα σύγχρονα σπορ και το παράδειγμα της voetbaltheorie (football theory) του Jan Tamboer (sport philosopher).
- Οι δεξιότητες κριτικής σκέψης και ο φιλόσοφος – προπονητής ως πρότυπο.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |                                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                                                  |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                   | 26                              |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                                                          | 26                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                                                                                                                                   | 48                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος<br/>(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                  | <b>100</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li> </ul> II. Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας (40%) |                                 |

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 -Συναφή επιστημονικά περιοδικά: *Journal of the Philosophy of Sport, Sport Ethics and Philosophy*  
 -Ηλεκτρονικές πηγές: *Stanford Encyclopedia of Philosophy (plato.stanford.edu)*

## Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                                 |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                                 |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                                 |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                                 |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ0107                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 1 <sup>ο</sup> & 2 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ                     |                 |                                 |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 4                                                    |                 |                                 |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                                 |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης Δεξιοτήτων                                 |                 |                                 |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                                 |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                                 |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΝΑΙ (στην Αγγλική)                                   |                 |                                 |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | ANTMA145                                             |                 |                                 |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΤΣΙΜΕΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ                                   |                 |                                 |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047067/ptsimeas@pe.uth.gr                        |                 |                                 |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ          |                 |                                 |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                       |                                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στο γήπεδο                                                                                                            |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class & Turnitin                                 |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                             | 26                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών | 26                              |
|                                                       | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.                                                                                 | 10                              |
|                                                       | Εκπαιδευτική εκδρομή                                                                                                  | 8                               |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη                                                                                                      | 30                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                | <b>100</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | Ι. Γραπτή τελική εξέταση (35%) που περιλαμβάνει:<br>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής                                    |                                 |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>II. Πρακτική Εξέταση (35%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Εκτέλεση Καλαθοσφαιρικών Δεξιοτήτων</li> </ul> <p>III. Γραπτές Εργασίες (25%) με θέμα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Δόμηση μιας διδακτικής μονάδας με θέμα την ντρίπλα (5%).</li> <li>- Δόμηση μιας διδακτικής μονάδας με θέμα την Πάσα (5%).</li> <li>- Δόμηση μιας διδακτικής μονάδας με θέμα το Σουτ (5%).</li> <li>- Συμπλήρωση ενός φύλλου αγώνα σε πραγματικές συνθήκες (5%).</li> <li>- Περιγραφή ενός παιδαγωγικού παιχνιδιού (5%).</li> </ul> <p>IV. Διδακτική στους Συμφοιτητές (προθέρμανση) (5%)</p> |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

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

Κιουμουρτζόγλου, Ευθύμιος. Το μπάσκετ πέρα από τα βασικά συστήματα / Ευθύμιος Κιουμουρτζόγλου, Μάριος Γούδας. - Θεσσαλονίκη : Χριστοδουλίδης, 2004. - 158σ.

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

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

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

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

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

<http://journals.plos.org>

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

-Ηλεκτρονικές πηγές:

<https://www.basketballmanitoba.ca>

<http://www.basketballforcoaches.com>

<https://www.breakthroughbasketball.com>

<https://www.coachesclipboard.net>

## Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                |                                 |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη, αίθουσα χορών και στην αίθουσα θεωρητικών διαλέξεων                                                                                                                                                 |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                                     |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                           | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Θεωρία                                                                                                                                                                                                         | 30                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης και θεωρίας που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών, σε φροντιστηριακό επίπεδο                                                                                            | 20                              |
|                                                       | Πρακτική άσκηση                                                                                                                                                                                                | 50                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                         | <b>100</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | Ι. Τελική εξέταση δια ζώσης. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Προφορική</li> <li>- Πρακτική</li> </ul> Συνδυασμός πράξης και θεωρίας, με βάση την διδαχθείσα ύλη, σε μικρές ομάδες μέχρι έξι φοιτητές. |                                 |

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Δήμας, Ι., (2016). Πίνακας συντομευμένων-κωδικοποιημένων στοιχείων διδακτικής των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών, σήμερα. Σημειώσεις για τους φοιτητές.

Δήμας, Ι., Ιακωβάκη, Δ. (2003). "Εν αρχή είν ο ρυθμός" Ρυθμική και χορευτική αγωγή του παραδοσιακού χορού στην νηπιακή και παιδική ηλικία.

Δήμας, Ι. (1987). Ο χορός ως κοινωνιολογικό φαινόμενο και ως μέσο εκπαίδευσης στη Α/θμια εκπ/ση. Πρακτικά 1ου Παγκόσμιου συνέδριου για το χορό.

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

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

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

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

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

## Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |     |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-----|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |     |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |     |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |     |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ1121                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 1&2 |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                 |                 |     |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 4                                                    |                 |     |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |     |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Θεωρία και Πράξη                                     |                 |     |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |     |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |     |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS |                                                      |                 |     |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | PE_U_131                                             |                 |     |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ                                  |                 |     |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 24310 47065 / vvouts@pe.uth.gr                       |                 |     |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |     |

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                  | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να γνωρίζει:                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Τη σφαιροβολία, το άλμα σε μήκος, το άλμα σε ύψος, τον ακοντισμό, τους δόμους με εμπόδια και τους δρόμους ταχύτητας                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| • την βασική τεχνική των αθλημάτων και τους κανονισμούς των αθλημάτων                                                                                                                                   | 1.1.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| • την βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων των αθλημάτων                                                                                                                                                     | 1.6.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| • την αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων των αθλημάτων                                                                                                                                                   | 3.1.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| • την μεθοδολογία διδασκαλίας των αθλημάτων                                                                                                                                                             | 2.9.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Γενικές και Ειδικές Ικανότητες                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>των φυσικών-σωματικών ικανοτήτων</li> <li>των τεχνικών-σωματικών ικανοτήτων</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>της μεθοδολογίας διδασκαλίας</li> <li>των μεθόδων βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων</li> <li>των μεθόδων αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων</li> </ul> |

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Τεχνική ανάλυση των αθλημάτων</li> <li>Κανονισμοί των αθλημάτων</li> <li>Μεθοδολογία διδασκαλίας των αθλημάτων</li> <li>Ασκησιολόγιο για την βελτίωση φυσικών ικανοτήτων των αθλημάτων</li> <li>Αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων των αθλημάτων</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



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

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

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Κλασικός αθλητισμός στην εκπαίδευση και τον αθλητισμό.Θεσσαλονίκη, Κέλλης Σ., Κοντονάσιος Γ., Μάνου Β., Πυλιανίδης Θ., Σαρασλανίδης Π., Σούλας Δ., 2009

Κλασικός αθλητισμός για το σχολείο και το σύλλογο, Κατζίδης Δ., Παπαϊακώβου Γ., 2017

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                         |  | ΜΑ                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                 |  |                                                                                                                                                                      |
| Ορίζει βασικές ψυχολογικές έννοιες που σχετίζονται με την θετική ανάπτυξη, την παρακίνηση και την επίδοση στη φυσική αγωγή και στον παιδικό αθλητισμό          |  | 1.1                                                                                                                                                                  |
| Κατανοεί την επίδραση ατομικών και περιβαλλοντικών παραγόντων στην θετική ανάπτυξη, την παρακίνηση και την επίδοση στη φυσική αγωγή και στον παιδικό αθλητισμό |  | 2.1                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                      |
| Γενικές και Ειδικές Ικανότητες                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                      |
| Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"> <li>Κριτικής ικανότητας</li> </ul>                       |  | Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> </ul> |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Η έννοια της θετικής ανάπτυξης
- Ενίσχυση, τιμωρία και εσωτερικά κίνητρα
- Ανταγωνισμός και συνεργασία στον παιδικό αθλητισμό
- Κίνητρα επίτευξης και στόχοι επίτευξης στον παιδικό αθλητισμό και στη φυσική αγωγή - Απόδοση αιτιών
- Η ανάπτυξη θετικής αυτό-εικόνας
- Αθλητισμός και ηθική ανάπτυξη

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής μέσω της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού</li> <li>• Ευαισθητοποίηση για τις ανισότητες και τις διαφορές φύλου μέσω της φυσικής αγωγής <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Το πρόγραμμα Καλλιπάτειρα</li> </ul> </li> <li>• Ανάπτυξη θετικών στάσεων προς τη φυσική αγωγή και τη δια-βίου άσκηση <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Το πρόγραμμα Γυμνάζομαι και Μετά το Σχολείο</li> </ul> </li> <li>• Ανάπτυξη της αυτό-ρυθμιζόμενης μάθησης στη φυσική αγωγή</li> <li>• Εφαρμογές διδασκαλίας αθλητικών δεξιοτήτων με αυτό-ρυθμιζόμενη μάθηση <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Το πρόγραμμα Δεξιότητες Αυτό- ρύθμισης στη Φυσική Αγωγή</li> </ul> </li> </ul> |
| •                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

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

|                                                       |                                                                                                                                                  |                                 |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη                                                                                                                                        |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                       |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                             | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                        | 26                              |
|                                                       | Ατομικές Εργασίες Εξάσκησης                                                                                                                      |                                 |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                                                        | 74                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                           | <b>100</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:<br>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής<br>II Ενδιάμεσες εξετάσεις (2) 30%<br>III Σύντομα τεστ (2)10% |                                 |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

## Γ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Υποχρεωτικά μαθήματα

### ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

#### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

##### 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

##### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                               | ΜΑ       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                       |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τη δομή και λειτουργία του κυττάρου και τη χημική σύσταση του σώματος.</li> </ul>                                                                                                                                    | 2.4, 2.9 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τη δομή και λειτουργία των πρωτεϊνών καθώς και τον ρόλο που διαδραματίζουν τα ένζυμα στην πραγματοποίηση βιοχημικών αντιδράσεων και τους παράγοντες που επηρεάζουν τη δράση τους.</li> </ul>                         | 2.4, 2.9 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τις βασικές αρχές γύρω από τη μοριακή βιολογία και την επίδραση της άσκησης στη γονιδιακή έκφραση.</li> </ul>                                                                                                        | 2.4, 2.9 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τον τρόπο μετάδοσης νευρικών σημάτων και την επίδραση που έχουν αυτά στην πραγματοποίηση μυϊκών συσπάσεων.</li> </ul>                                                                                                | 2.4, 2.9 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τη δομή του μυ και το ρόλο που παίζουν οι συσταλτές πρωτεΐνες και το ασβέστιο στην πραγματοποίηση μίας μυϊκής σύσπασης.</li> </ul>                                                                                   | 2.4, 2.9 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τις βασικές αρχές που διέπουν τον ασκησιογενή ενεργειακό μεταβολισμό, τις βασικές πηγές ενέργειας κατά την άσκηση και τη λειτουργία του συστήματος των φωσφαγόνων για παραγωγή ενέργειας κατά την άσκηση.</li> </ul> | 2.4, 2.9 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τα μεταβολικά μονοπάτια μέσω των οποίων συμβάλλουν οι υδατάνθρακες, τα λίπη και οι πρωτεΐνες στον ασκησιογενή ενεργειακό μεταβολισμό.</li> </ul>                                                                     | 2.4, 2.9 |

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Εισαγωγή σε βασικές γνώσεις βιοχημείας με έμφαση στη δομή και λειτουργία του κυττάρου.</li> <li>Πρωτεΐνες και ένζυμα.</li> <li>Ριβονουκλεϊκά οξέα, σύνθεση πρωτεϊνών, γονίδια και αθλητισμός.</li> <li>Μετάδοση νευρικού σήματος.</li> <li>Η δομή του μυ και η βιοχημεία της μυϊκής σύσπασης.</li> <li>Γενικά περί μεταβολισμού – Τα φωσφαγόνα ως ενεργειακά υποστρώματα.</li> <li>Μεταβολισμός υδατανθράκων και άσκηση</li> <li>Μεταβολισμός λιπών και άσκηση.</li> <li>Μεταβολισμός πρωτεϊνών και άσκηση</li> <li>Ο συντονισμός/ολοκλήρωση του ενεργειακού μεταβολισμού κατά την άσκηση.</li> <li>Μεταβολικές προσαρμογές μετά από χρόνια άσκηση.</li> <li>Άσκηση και οξεοβασική ισορροπία.</li> <li>Ασκησιογενής φλεγμονή.</li> <li>Βιοχημική αξιολόγηση.</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην αίθουσα διδασκαλίας                                                                                                                                                                                                                             |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                                                                           |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                            | 26                              |
|                                                       | Ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                                                                                          | 45                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                                                                                                                                                            | 29                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                               | <b>100</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | <p>I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης.</li> </ul> <p>II. Σύντομα κουίζ σε κάθε διάλεξη (20%).</p> <p>III. Ατομικές εργασίες (30%)</p> |                                 |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

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

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

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

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

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

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

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

American Journal of Clinical Nutrition.

British Journal of Nutrition

Medicine and Science in Sports and Exercise

Journal of Applied Physiology

International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism

Applied Physiology, Nutrition and Metabolism

Sports Medicine

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ1101                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 3 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ               |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης Δεξιοτήτων                                 |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | ANTMA231                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ                             |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047009/ahatz@pe.uth.gr                           |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΚΟΜΟΥΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ                                    |                 |                |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

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



## ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                                            |                 |                |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ                       |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                                    |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                                                |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ0114                                                                     | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 3 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ                                  |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                                          |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                                          |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής: Μάνατζμεντ (Sport Management)                      |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   |                                                                            |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                                                   |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                                        |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                                            |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ                                                         |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047004/ <a href="mailto:kouthouris@pe.uth.gr">kouthouris@pe.uth.gr</a> |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                                            |                 |                |

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                           | ΜΑ  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                   |     |
| Εκτελούν ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων                                                              | 1,1 |
| Χρησιμοποιούν κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργούν και να διατηρούν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον | 2,7 |
| Αναλύουν και να διορθώνουν σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης                             | 3,2 |
| Χρησιμοποιούν αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων                 | 4,2 |
| Συμμετέχουν σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη        | 5,1 |

| Γενικές και Ειδικές Ικανότητες                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας &amp; ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Ηγετικής ικανότητας</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> </ul> |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η αθλητική βιομηχανία και ο κλάδος της Κινητικής Αναψυχής</li> <li>• Φορείς και δομή του Ελληνικού και διεθνούς αθλητισμού και αναψυχής</li> <li>• Ιστορική εξέλιξη του Αθλητικού Μάνατζμεντ. Προσαρμογή &amp; Αναγκαιότητα.</li> <li>• Τουρισμός. Σχέση με τον αθλητισμό και την αναψυχή</li> <li>• Το περιβάλλον του αθλητικού οργανισμού, οργανογράμματα επίτεδα διοίκησης.</li> <li>• Ανθρώπινο δυναμικό σε αθλητικούς οργανισμούς και φορείς της Κινητικής Αναψυχής</li> <li>• Ανάγκες και πρόσληψη ανθρώπινου δυναμικού</li> <li>• Διαχείριση και καθοδήγηση από προϊσταμένους προς εργαζόμενους</li> <li>• Κίνητρα, ενίσχυση της εργασιακής απόδοσης, εργασιακή καριέρα.</li> <li>• Προσόντα, δεξιότητες και ικανότητες των αθλητικών στελεχών διοίκησης.</li> <li>• Διεθνές περιβάλλον και κινητικότητα εργαζομένων</li> <li>• Εκπαίδευση στο Sport Management. Έρευνα, μεταπτυχιακές σπουδές.</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

| ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ                   | Στην τάξη                                                                                                             |                          |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                            |                          |
| ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ                           | Δραστηριότητα                                                                                                         | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου |
|                                                | Διαλέξεις                                                                                                             | 20                       |
|                                                | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών | 20                       |
|                                                | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.                                                                                 | 20                       |
|                                                | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                    | 20                       |
|                                                | Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου                                                                                    |                          |

|                            |                                                                                                 |            |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                            | Πρακτική άσκηση                                                                                 |            |
|                            | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                       | 20         |
|                            | <b>Σύνολο Μαθήματος</b><br><b>(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                | <b>100</b> |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b> | 1. Παρακολούθηση μαθημάτων 20%<br>2. Πρόοδος 30%<br>3. Εργασίες 20%<br>4. Γραπτές Εξετάσεις 30% |            |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

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

## ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕ ΡΥΘΜΟ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- 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 ελεύθερου 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.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

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). Rythm Games for perception & cognition. Warner Bros. Publications U.S.

Bennet, J.,P., Coughenour Riemer,P. (2006). Rhythmic Activities and Dance.Human Kinetics, Champaign, IL.

Martin, K., Ellermann, U. (2001). Πολύπλευρη ρυθμική αγωγή. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (13 ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ)

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Allison P. & Barret K. (2000). Constructing Children's Physical Education Experiences. Understanding the Content for Teaching. Needham Heights: A Pearson Education Company.

Lauder A. & Pilz W. (2013). Play Practice: The Games Approach to Teaching and Coaching Sports (2nd Ed). Champaign IL: Human Kinetics.

Pill S. (2013). Play with Purpose: Game Sense to Sport Literacy (3rd Edition). Australian Council for Health, Physical Education and Recreation.

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

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

## Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                                                                                                         |                 |                |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ                                                                                    |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                                                                                                 |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                                                                                                             |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ1121                                                                                                                                  | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 3 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ                                                                                                  |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                                                                                                       |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                                                                                                       |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης Δεξιοτήτων                                                                                                                    |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                                                                                                       |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική (Διδασκαλία, Εξέταση)                                                                                                          |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | Ναι                                                                                                                                     |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | PE_U_131                                                                                                                                |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΜΕΛΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ                                                                                                                        |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 24310 47000 / <a href="mailto:billmellos@pe.uth.gr">billmellos@pe.uth.gr</a> , <a href="mailto:vmellos@gmail.com">vmellos@gmail.com</a> |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                                                                                                         |                 |                |

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ΜΑ  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                             |     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Κατανοήσει και να εξοικειωθεί με το άθλημα της Ενόργανης Γυμναστικής (ΕΓ)</li> </ul>                                                                                                                                                                                | 1.1 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Περιγράψει και να εφαρμόσει αρχές της κινητικής μάθησης, τη θεωρία της κινητικής ανάπτυξης και αρχές της αθλητικής ψυχολογίας οι οποίες σχετίζονται με την εκτέλεση επιδέξιων κινήσεων.</li> </ul>                                                                  | 1.3 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Σχεδιάσει και να εφαρμόσει βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα σχέδια άσκησης σε μια ποικιλία πεδίων εφαρμογής, ευθυγραμμισμένα με τους σκοπούς που θέτει.</li> </ul>                                                                                                   | 2.1 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Σχεδιάσει και να προσαρμόσει τις οδηγίες του με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές τους ανάγκες, προσθέτοντας ειδικές εγκαταστάσεις ή/και τροποποιήσεις, ώστε να ανταποκρίνονται στις ιδιαιτερότητες των μαθητών/αθλούμενων/αθλητών.</li> </ul> | 2.4 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Επιδεικνύει τη γνώση τους στη σύγχρονη τεχνολογία σχεδιάζοντας και εφαρμόζοντας μαθησιακές εμπειρίες οι οποίες απαιτούν τη χρήση της τεχνολογίας προκειμένου να πετύχουν τους στόχους του.</li> </ul>                                                               | 2.5 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον.</li> </ul>                                                                                                                           | 2.7 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Εφαρμόζει με τρόπο αποτελεσματικό επιδείξεις και είδη ανατροφοδότησης, επιχειρώντας να συνδέσει έννοιες της επιστήμης με τις κατάλληλες μαθησιακές εμπειρίες.</li> </ul>                                                                                            | 2.9 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Επιλέγει και να δημιουργεί τις κατάλληλες μεθόδους αξιολόγησης οι οποίες θα μετρούν αποτελεσματικά την επίτευξη των στόχων που θέτονται κάθε φορά.</li> </ul>                                                                                                       | 3.1 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Αναλύει και να διορθώνει σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης.</li> </ul>                                                                                                                                                      | 3.2 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Αξιολογεί το επίπεδο φυσικής κατάστασης και των παραμέτρων αυτής σε ένα φάσμα ηλικιών.</li> </ul>                                                                                                                                                                   | 3.3 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Αναγνωρίζει τις αλλαγές στο εργασιακό περιβάλλον και να προσαρμόζει τις οδηγίες του.</li> </ul>                                                                                                                                                                     | 3.4 |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Αιτιολογήσει τον τρόπο διδασκαλίας και να κινηθεί κριτικά προκειμένου να εφαρμόσει αλλαγές στον τρόπο διδασκαλίας, στη μαθησιακή διαδικασία ή/και στους σχετικούς στόχους και αποφάσεις.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί την κατάλληλη μέθοδο αξιολόγησης ώστε να αξιολογεί τη μάθηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τη διδασκαλία.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3.6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Παρέχει επαρκή ανατροφοδότηση σε ένα ευρύ φάσμα ηλικιών (μαθητές, αθλητές, αθλούμενους κτλ.) ώστε να προάγει την εκμάθηση δεξιοτήτων και την μάθηση εννοιών της Φυσικής Αγωγής και των αθλητικών επιστημών.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                      | 4.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Επιδεικνύει συμπεριφορές οι οποίες συνάδουν με την επαγγελματική ηθική δεοντολογία υψηλά εξειδικευμένων επαγγελματιών σε όποιο εργασιακό χώρο κι αν δοκιμαστεί.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κριτικής και αυτοκριτικής ικανότητας</li> <li>Ηγετικής ικανότητας</li> <li>Αυτόνομη εργασία</li> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>Ομαδική δουλειά – ικανότητα συνεργασίας</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> </ul> |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Γενικά για την Ενόργανη Γυμναστική (Όργανα, Ιδιαιτερότητες οργάνων, ασφάλεια, προστασία)</li> <li>Ασκήσεις εδάφους I <ul style="list-style-type: none"> <li>Μεθοδική διδασκαλία της κυβίστησης, ανακυβίστησης, κατακόρυφης στήριξης, μετακινήσεων, βηματισμών, περιστροφών (προασκήσεις, βοήθεια, ασφάλεια).</li> </ul> </li> <li>Ασκήσεις εδάφους II <ul style="list-style-type: none"> <li>Μεθοδική διδασκαλία του τροχού, τροχοστροφής, ισορροπίες, συνδέσεις ασκήσεων (προασκήσεις, βοήθεια, ασφάλεια).</li> </ul> </li> <li>Άλμα Ίππου I <ul style="list-style-type: none"> <li>Χαρακτηριστικά, είδη αλμάτων, τεχνική και μεθοδολογία εκμάθησης (βοήθεια, ασφάλεια).</li> </ul> </li> <li>Άλμα Ίππου II Τεχνική και μεθοδική εκμάθηση αλμάτων. <ul style="list-style-type: none"> <li>Μεθοδική, τεχνική και διδασκαλία εκμάθησης αλμάτων Διαπέραση με διάσταση &amp; συσπείρωση.</li> </ul> </li> <li>Μονόζυγο – Ασυμμετρικό Δίζυγο. <ul style="list-style-type: none"> <li>Αιωρήσεις, λαβές, έξοδοι.</li> <li>Ανακυβίστηση (από εξάρτηση), περιστροφή πίσω, έξοδος καταπέλτης (μεθοδολογία, προασκήσεις, βοήθεια).</li> </ul> </li> <li>Δίζυγο Ανδρών <ul style="list-style-type: none"> <li>Ασκήσεις εξοικείωσης (ισορροπίες – στηρίξεις - στοιχεία στάσης, δύναμης, πτήσης, έξοδοι).</li> <li>Μεθοδική, τεχνική και διδασκαλία εκμάθησης Γιγαντιαία ανάβαση εμπρός, γιγαντιαία ανάβαση πίσω, κυβίστηση(μέσα στις μπάρες).</li> </ul> </li> <li>Δοκός ισορροπίας <ul style="list-style-type: none"> <li>Ασκήσεις εξοικείωσης (ισορροπίες, στροφές, άλματα, είσοδοι έξοδοι).</li> <li>Μεθοδική, τεχνική και διδασκαλία εκμάθησης κυβίστησης, τροχού.</li> </ul> </li> <li>Κρίκοι <ul style="list-style-type: none"> <li>Ασκήσεις εξοικείωσης (αιωρήσεις, στηρίξεις, εξαρτήσεις).</li> <li>Μεθοδική, τεχνική και διδασκαλία αναβάσεων, αιωρήσεων.</li> </ul> </li> <li>Πλάγιος Ίππος <ul style="list-style-type: none"> <li>Ασκήσεις εξοικείωσης μετακινήσεων, αιωρήσεων.</li> </ul> </li> </ol> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- Μεθοδική, τεχνική και διδασκαλία «Ψαλίδι εμπρός, ψαλίδι πίσω».
11. Βασικά στοιχεία κανονισμών (από τον κώδικα βαθμολογίας), Σύνθεση προγραμμάτων.
  12. Βασικά στοιχεία μηχανικής των απλών ασκήσεων.
  13. Βοηθητικά όργανα και η σημασία τους, Τραμπολίνο – ασκήσεις εξοικείωσης.

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

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                 |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην αίθουσα Ενόργανης Γυμναστικής και στην τάξη                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</li> <li>• Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Θεωρία                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης και Θεωρίας που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών, σε φροντιστηριακό επίπεδο                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20                              |
|                                                       | Πρακτική άσκηση                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 50                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>100</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>Πρακτική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πρακτική εφαρμογή της τεχνικής ασκήσεων</li> <li>• Προφορική εξέταση (Διαμορφωτική)</li> <li>• Άλλη / Άλλες (Συμπερασματική)</li> </ul> </li> <li>Γραπτή τελική εξέταση (40%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ερωτήσεις σύντομης απάντησης (Συμπερασματική)</li> <li>• Γραπτή Εργασία (Συμπερασματική)</li> <li>• Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας (Συμπερασματική).</li> </ul> </li> </ol> |                                 |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
- Πρώτος Μιλτιάδης, (2011)  
ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, Εκδόσεις: ΤΣΙΑΡΤΣΙΑΝΗΣ ΑΘ. & ΣΙΑ ΟΕ
- Βασίλειος Καϊμακάμης (2017)  
ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Η', Εκδόσεις: COPY CITY I.K.E.
- Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
- Science of Gymnastics Journal
  - Journal of Science and Medicine in Sport
  - Science of Gymnastics

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ1132                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 3 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΕ ΓΙΟΓΚΑ - ΠΙΛΑΤΕΣ - ΧΟΡΟ                  |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                      |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ ΑΓΛΑΙΑ                                    |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | aglaiazaf@hotmail.com                                |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Εκτελεί ένα εύρος βασικών κινητικών δεξιοτήτων σε Γιόγκα, Πιλάτες, Μοντέρνο Χορό</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                    | 1,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί τους ειδικούς κανόνες, συμβουλές για μαθητές/δασκάλους και βασικό εξοπλισμό ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον μάθησης</li> </ul>                                                                                                                       | 2,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Αντιλαμβάνεται, αναλύει και μεταδίδει τις βασικές αρχές/φιλοσοφία των Γιόγκα, Πιλάτες, Μοντέρνος Χορός, τα συνδέει με τον Ελεύθερο Χρόνο, Αναψυχή, Άθληση, Πολιτισμό, Τέχνη &amp; Δημιουργικότητα</li> </ul>                                                                                                   | 3,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες, έχοντας πληροφόρηση για τη λειτουργία της αγοράς, των προσόντων, την προοπτική και τον επαγγελματισμό στο χώρο των Γιόγκα, Πιλάτες, Χορός</li> </ul>                                                                                          | 4,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Συμμετέχει σε κινητικές, δημιουργικές &amp; καλλιτεχνικές πρακτικές οι οποίες προάγουν την ικανοποίηση, την ευεξία, την ευδαιμονία, την αισθητική εμπειρία, την προσωπική αξία, τη θετική εικόνα του εαυτού, την καλλιτεχνική έκφραση, μέσα από τη χάρη της κίνησης, της δημιουργίας και της τέχνης</li> </ul> | 5,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Θετικής εικόνας του εαυτού</li> <li>Αυτό-έκφρασης</li> <li>Αυτοπεποίθησης</li> <li>Αυτοεκτίμησης</li> <li>Κινητικής δραστηριοποίησης</li> <li>Έκφρασης μέσω της γλώσσας του σώματος</li> </ul>                                       | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη για το φοιτητή των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Αναγνωρίζει τα διαφορετικά είδη προγραμμάτων που συνδυάζουν σώμα-νου-ψυχή</li> <li>Γνωρίζει πως να συνδυάσει κίνηση, αναπνοή, νου.</li> <li>Γνωρίζει τη φιλοσοφία και τις βασικές τεχνικές της Γιόγκα</li> <li>Γνωρίζει τη φιλοσοφία και τις βασικές τεχνικές του Πιλάτες</li> <li>Γνωρίζει τη φιλοσοφία και τις βασικές τεχνικές στο Μοντέρνο Χορό</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Συνεργασίας</li> <li>• Επικοινωνίας</li> <li>• Αντίληψης κινητικής, πολιτιστικής, καλλιτεχνικής έκφρασης κι αξίας</li> <li>• Σύνδεση του αθλητισμού με άλλες πρακτικές κίνησης</li> <li>• Εμπλουτισμού των προγραμμάτων ελεύθερου χρόνου και κινητικής αναψυχής με σκοπό τη διά βίου ενασχόληση και άσκηση</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εφαρμόζει τους βασικούς κανόνες/συμβουλές για ασφάλεια στη διάρκεια του μαθήματος</li> <li>• Κάνει επαρκή χρήση του βασικού εξοπλισμού σε Γιόγκα, Πιλάτες</li> <li>• Αναλύει τη σχέση μεταξύ κίνησης, έκφρασης, αθλητισμού, αναψυχής και τέχνης</li> <li>• Εξασκείται σε τεχνικές αναπνοών, αυτοσυγκέντρωσης, χαλάρωσης</li> <li>• Μπορεί να αντιλαμβάνεται και να μεταδίδει τα κοινά σημεία των Γιόγκα, Πιλάτες, Χορός και το ρόλο τους στον τομέα της Τέχνης και του σύγχρονου Πολιτισμού</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βασικές αρχές/οφέλη προγραμμάτων που συνδυάζουν σώμα-νου-ψυχή (Mind Body).</li> <li>• Εισαγωγή στη φιλοσοφία της Γιόγκα.</li> <li>• Βασικοί κανόνες/συμβουλές για μαθητές &amp; δασκάλους. Βασικός εξοπλισμός.</li> <li>• Βασικές αρχές &amp; τεχνικές στην πρακτική της Γιόγκα.</li> <li>• Εισαγωγή στη φιλοσοφία του Πιλάτες.</li> <li>• Βασικές αρχές &amp; τεχνικές στην πρακτική του Πιλάτες.</li> <li>• Αναπνοές – Αυτοσυγκέντρωση – Χαλάρωση.</li> <li>• Σύνδεση κίνησης – αναπνοής – νου.</li> <li>• Οι έννοιες Ελεύθερος Χρόνος, Αναψυχή, Άθληση, Πολιτισμός Τέχνη &amp; Δημιουργικότητα.</li> <li>• Εισαγωγή στη φιλοσοφία του Χορού (Μοντέρνο, Σύγχρονο, Κλασικό, Εναέριο).</li> <li>• Βασικές αρχές &amp; τεχνικές στην πρακτική του Χορού (Μοντέρνο).</li> <li>• Η αγορά Γιόγκα, Πιλάτες, Χορός. Προσόντα, Επαγγελματισμός, Προοπτική.</li> <li>• Γιόγκα, Πιλάτες, Χορός ως μέσα της Κινητικής Αναψυχής.</li> <li>• Κινητικές, Δημιουργικές &amp; Καλλιτεχνικές πρακτικές.</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                |                                                                                                |                                 |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ                   | Στην τάξη και σε ειδικά διαμορφωμένο εσωτερικό χώρο.                                           |                                 |
| ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                     |                                 |
| ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                           | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                | Διαλέξεις                                                                                      | 30                              |
|                                                | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών                                       | 50                              |
|                                                | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.                                                          |                                 |
|                                                | Εκπαιδευτική εκδρομή                                                                           |                                 |
|                                                | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                             |                                 |
|                                                | Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου                                                             |                                 |
|                                                | Πρακτική άσκηση                                                                                |                                 |
|                                                | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                      | 20                              |
|                                                | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                         | <b>100</b>                      |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ                            | Παρακολούθηση μαθημάτων 20%<br>Πρακτική εξέταση (γραφτή εργασία) 10%<br>Γραπτές Εξετάσεις: 70% |                                 |

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Πανεπιστημιακές Σημειώσεις: Ζαφειρούδη Αγλαΐα

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ0925                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 3 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ II                                     |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΝΑΙ (στην Αγγλική)                                   |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | PE_U_204                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΓΙΑΚΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ                                      |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047010/ggiakas@pe.uth.gr                         |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ΜΑ       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |
| • Γνωρίζει τα μηχανικά χαρακτηριστικά των βιολογικών υλικών και πως αυτά αλληλεπιδρούν κατά την ανθρώπινη κίνηση.                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1.2      |
| • Αναγνωρίζει και να περιγράφει τους διαφορετικούς τύπους μηχανικών επιβαρύνσεων στο ανθρώπινο σώμα.                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1.2, 2.5 |
| • Εξηγεί τη σχέση μεταξύ διαφορετικών ειδών μηχανικών επιβαρύνσεων και συνηθισμένων τραυματισμών των οστών, τενόντων, συνδέσμων και μυών.                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3.2      |
| • Κατανοεί τις μυοσκελετικές επιβαρύνσεις σε βασικές αθλητικές δεξιότητες.                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4.3      |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul> |          |

## 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μηχανικές ιδιότητες των βιολογικών υλικών και παράγοντες που τις επηρεάζουν.</li> <li>• Μηχανικά φορτία στον ανθρώπινο σώμα: συμπίεση, εφελκυσμός, διάτμηση, μηχανική τάση, στρέψη, συνδυασμένες επιβαρύνσεις.</li> <li>• Επιδράσεις επιβαρύνσεων στο ανθρώπινο σώμα: παραμόρφωση, όριο ελαστικότητας, θραύση. Διαχωρισμός επαναλαμβανόμενων και έντονων φορτίσεων.</li> <li>• Μηχανικές ιδιότητες των οστών.</li> <li>• Μηχανικές ιδιότητες συνδέσμων και τενόντων.</li> <li>• Μηχανικές ιδιότητες του σκελετικού μυός.</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- Μηχανικά χαρακτηριστικά των οστικών κακώσεων: κατάγματα, τραυματισμοί της επίφυσης, οστεοπόρωση.
- Μηχανικά χαρακτηριστικά των μυικών κακώσεων: μυϊκές ρήξεις, θλάσεις, σπασμοί, καθυστερημένος μυϊκός πόνος, σύνδρομο διαμερισματος.
- Μηχανικά χαρακτηριστικά των κακώσεων στις αρθρώσεις των άνω άκρων: εξάρθρηματα, τραυματισμοί υπέρχρησης, τραυματισμοί του καρπού.
- Μηχανικά χαρακτηριστικά των κακώσεων στις αρθρώσεις των κάτω άκρων: κατάγματα ισχίου, ρήξη πρόσθιου σχιαστού συνδέσμου, κάκωση μηνίσκου, σύνδρομο λαγονοκνημιαίας ταινίας, κακώσεις ποδοκνημικής, τραυματισμοί υπέρχρησης.
- Μηχανικά χαρακτηριστικά των κακώσεων της σπονδυλικής στήλης.
- Μυοσκελετικές επιβαρύνσεις σε βασικές αθλητικές κινήσεις-δραστηριότητες (άλμα, προσγείωση από ύψος, τρέξιμο).
- Τεχνικές και εξοπλισμός για την πρόβλεψη/πρόληψη των αθλητικών κακώσεων (θεωρία και εργαστήριο).

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

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

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- Hall, S.J. (2019). Βασική Εμβιομηχανική (7<sup>η</sup> έκδοση). Επιστημονικές Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ, Αθήνα, Επιμέλεια- μετάφραση: Γιάκας Γ., Παραδείσης, Γ.Π.
- Κέλλης, Ε. (2008). Νευρο-μηχανικές Αρχές Αξιολόγησης της Μυϊκής Δύναμης. Εκδόσεις ΤΕΛΕΘΡΙΟΝ.
- Nigg, B.M. and Herzog, W. (2008). Biomechanics of the Musculoskeletal System, Wiley, New York.
- Nordin, M & Frankel, V.H., (ed.) (2012). Basic Biomechanics of the Musculoskeletal System (Fourth edition), Lea & Febiger, Philadelphia.
- Moir, G.L. (2016). Strength and Conditioning. A biomechanical Approach. Jones & Bartlett Learning.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Journal of Biomechanics

Journal of Applied Biomechanics

Sports Biomechanics

-Ηλεκτρονικές πηγές:

<https://isbweb.org/>

<https://isbs.org/>

<https://elembio.gr/index.php/el/>

## ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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



### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- 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 Ι.
- Προγράμματα άσκησης και υγείας. Στρατηγικές παρέμβασης ΙΙ.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
Θεοδωράκης Γ. (2017). Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής. Θεσσαλονίκη. Εκδ. Κυριακίδη.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:  
Journal of Sport and Exercise psychology  
Journal of physical activity and Health

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

# ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                              | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Περιγράφει τις σχέσεις μεταξύ όλων των ατόμων ως σχέσεις δύναμης μέσα στο εκπαιδευτικό σύστημα</li> </ul>                                                                                                                                                    | 1.4                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Κατανοήσει τις βασικές θεωρητικές κατευθύνσεις της κοινωνικής επιστήμης υπό το πρίσμα του εκπαιδευτικού/ παιδαγωγικού πεδίου και την εφαρμογή τους σε αυτό</li> </ul>                                                                                        | 1.4, 2.8                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Αναπτύξει κριτική άποψη επί βασικών παιδαγωγικών εννοιών (πχ της αυτοεκπληρούμενης προφητείας, του δασκαλοκεντρικού συστήματος, των διακριτών ειδών νοημοσύνης του Gardner, του μιχχεβιορισμού κλπ) και της σχέσης τους με κοινωνικές παραμέτρους</li> </ul> | 3.5                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Συζητήσει κριτικά τις μεθόδους κοινωνικής έρευνας στο πεδίο της παιδαγωγικής και της εκπαίδευσης</li> </ul>                                                                                                                                                  | 3.6                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Εμβαθύνει στις σχέσεις του εκπαιδευτικού συστήματος και της κοινωνιολογίας της εκπαίδευσης με άλλα πεδία της κοινωνιολογίας (πχ της βιομηχανίας, του περιβάλλοντος κλπ)</li> </ul>                                                                           | 1.4                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Έρθει σε επαφή με βασική βιβλιογραφία πεδίων του παιδαγωγικού και ευρύτερου πεδίου των κοινωνικών επιστημών</li> </ul>                                                                                                                                       | 1.4                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Διενεργήσει μελέτη περιπτώσεων βάσει επιλεγμένων κινηματογραφικών ταινιών ή ντοκιμαντέρ</li> </ul>                                                                                                                                                           | 1.4, 4.2                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> </ul>       | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητα για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητα για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητα για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul> |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Κοινωνιολογία της εκπαίδευσης και συγγενή αντικείμενα
- Κοινωνιολογία και η έννοια της δύναμης
- Ανάλυση εκπαιδευτικών φαινομένων σε μακρο και μικρο-επίπεδο
- Η γνώση ως κοινωνική κατασκευή
- Θεωρία διαχείρισης σχολικής τάξης
- Πολιτιστικό κεφάλαιο
- Τύποι νοημοσύνης και κριτική θεώρησή τους
- Παιδαγωγικές «σχολές» και τυπολογία σχολικής τάξης
- Συστήματα διδασκαλίας
- Θεωρία Εκπαίδευσης Ενηλίκων
- Εφαρμογή θεωρίας σε σπουδές περίπτωσης μέσω ταινιών
- Παρουσιάσεις εργασιών

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

**ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**
**1. ΓΕΝΙΚΑ**

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

**2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στο σχολείο                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Ασκήσεις πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών σε μικρότερες ομάδες μαθητών                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 40                              |
|                                                       | Πρακτική άσκηση σε μεγάλες ομάδες μαθητών                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 40                              |
|                                                       | Σχεδιασμός μαθημάτων                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 70                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>150</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | Ι. Διδασκαλία (40%).<br>- Μικρο-διδασκαλία<br>- Διδασκαλία σε τάξη<br>- Διδασκαλία με βοηθό-συμφοιτητή/τρια<br>ΙΙ. Σχεδιασμός πλάνων μαθημάτων (30%)<br>- Χαρτοφύλακας με τα σχετικά πλάνα μαθημάτων<br>ΙΙΙ. Καθήκοντα παρατήρησης-παραουσίες-συμμετοχή (30%).<br>- Χρήση πρωτοκόλλων παρατήρησης<br>- Ενεργός συμμετοχή<br>- Ικανότητα συνεργασίας και επικοινωνίας με συμφοιτητές/τριες |                                 |

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
- Διγγελίδης Ν. & Παπαϊωάννου Α. (2003). Για ένα ενδιαφέρον μάθημα φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο: 200 αναλυτικά σχέδια μαθημάτων. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.
- Δέρρη Β., Βασιλειάδου Ο., Οικονομόπουλος Γ., Πάχτα, Μ., Φραγκούλη Μ. (2007). Η Φυσική Αγωγή στην Αρχή του 21ου Αιώνα: Σκοποί-Στόχοι-Επιδιώξεις στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδης.
- Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
- Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό  
<http://research.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries>
- Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός (<http://www.hellenicjsport.com/home.html>)
- Ηλεκτρονικές πηγές:
- Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής (<https://www.eafa.gr/>)
- Spectrum of teaching styles (<http://www.spectrumofteachingstyles.org/>)

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                |                                 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη                                                                                                                                                                                                                                      |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class.                                                                                                                                                                    |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                      | 52                              |
|                                                       | Εξετάσεις προόδου                                                                                                                                                                                                                              | 38                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                                                                                                                                                      | 60                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                         | <b>150</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | I. Γραπτή τελική εξέταση (80%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"><li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής.</li><li>- Ερωτήσεις συμπλήρωσης και αντιστοίχισης.</li><li>- Ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης.</li></ul> II. Πρόοδοι (20%). |                                 |

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
Alter M. Επιστήμη των μυϊκών διατάσεων, ΣΑΛΤΟ, Θεσσαλονίκη, 1992.  
American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (8th ed), Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia (PA), 2010.  
Eurofit, Eurofit για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης, Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη, 1992.  
Grosser, M. & Starischka, S. (2007). Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης σε όλα τα Αθλήματα και τις Ηλικίες. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Σάλτο.  
Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K (2000). Εγχειρίδιο Προπονητικής. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη. Κομοτηνή: Αλφάβητο.  
Zintl, F. (1993). Προπόνηση Αντοχής Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Salto.  
Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων (σελίδες. 4-111).  
[www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf](http://www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf)

Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2014). Άσκηση και υγεία. (Υπ. έκδοσης: Α. Κουστέλιος), Άθληση για Όλους. Οδηγός υλοποίησης προγραμμάτων (σελίδες. 5-57). [http://www.athlisisgialous.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos\\_ylopoiis](http://www.athlisisgialous.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos_ylopoiis)  
Κέλλης Σ. (1999). Φυσική Κατάσταση Νεαρών Καλαθοσφαιριστών. Εκδόσεις Σάλτο.

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

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



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                        |                 |                |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ   |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                            |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ11133                                                | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 4 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 4                                                      |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                      |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                                 |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                      |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                               |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΝΑΙ                                                    |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | ANTMA132                                               |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΠΑΠΑΣΤΕΡΓΙΟΥ ΜΑΡΙΝΑ                                    |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047028/mpapas@pe.uth.gr                            |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                        |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:  
 Computers and Education  
 Education and Information Technologies

## ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΡΑΚΕΤΑΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

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

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

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

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

## ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΠΑΡΑΛΙΑΣ (BEACH VOLLEY)

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- 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 καρφίου.
- Κανονισμοί της Πετοσφαίρισης Παραλίας
- Επανάληψη.
- Συμμετοχής στο φοιτητικό τουρνουά beach volleyball.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
Kenny, B., and Gregory, C. (2006). Volleyball: Steps to Success. Human Kinetics Publishers.  
Hömborg, S., Papageorgiou, A. (1994). Handbuch für Beach Volleyball

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

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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



## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ0104                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 4 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΠΑΛΗ                                                 |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Γενικών Γνώσεων                                      |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΝΑΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                      |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΝΑΤΣΗΣ ΠΕΤΡΟΣ                                        |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047014/pnatsis@uth.gr                            |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ ΝΙΚΟΣ                                      |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Κατέχει βασικά θέματα του αθλήματος της πάλης</li> <li>Γνωρίζει την ιστορία και εξέλιξη του αθλήματος της πάλης</li> <li>Κατέχει βασικές αρχές για την εισαγωγή αρχαρίων στο άθλημα</li> </ul>                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωστική ικανότητα: Ιστορικά στοιχεία της πάλης- Η πάλη σήμερα.</li> <li>Υγιεινή στην πάλη- Κακώσεις στην πάλη και πρόληψη.</li> <li>Κανονισμοί - Αγωνιστική παρατήρηση με video (αγώνες πάλης-τεχνικές λαβές).</li> <li>Κινητικά παιχνίδια</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Βασικές τεχνικοτακτικές ενέργειες</li> <li>Ειδικές ασκήσεις.</li> <li>Βασικές θέσεις στην πάλη- δεσίματα- μετακινήσεις.</li> </ul> |

## 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Μεθοδική εκμάθησης τεχνικών ενεργειών- Παλαιστική Γέφυρα.</li> <li>Εκμάθηση τεχνικής από την όρθια θέση: Ρίψη με στρίψιμο με δέσιμο του χεριού.</li> <li>Εκμάθηση τεχνικής από την όρθια θέση: Κατάρριψη με περιστροφή με δέσιμο του κεφαλιού με το χέρι.</li> <li>Εκμάθηση τεχνικής από την όρθια θέση: Μετάθεση απλή με δέσιμο του χεριού και του κορμού.</li> <li>Εκμάθηση τεχνικής από την κάτω θέση: Ανατροπή με περιστροφή με δέσιμο των χεριών από τα πλαγιά.</li> <li>Εκμάθηση τεχνικής από την κάτω θέση: Ανατροπή με κύλισμα με δέσιμο του κορμού</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                                                |                                                                                          |                                 |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ                   | Στο Γυμναστήριο (Αίθουσα Πάλης)                                                          |                                 |
| ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ |                                                                                          |                                 |
| ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                     | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                | Διαλέξεις                                                                                | 26                              |
|                                                | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                       | 30                              |
|                                                | Αυτοτελής Μελέτη                                                                         | 44                              |
|                                                | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                   | <b>100</b>                      |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ                            | I. Γραπτή τελική εξέταση 40%<br>II. Πρακτική εξέταση 40%<br>III. Πρακτική διδασκαλία 20% |                                 |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Τσιακάρας, Ν.(2009) Η διδακτική της Πάλης. Π.Θ., ΤΕΦΑΑ, Τρίκαλα.

Νικόλαος Τσιακάρας και Σπυρίδων Ντάνης (2019). Η διδασκαλία της ελληνορωμαϊκής πάλης.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ0950                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 4 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΑΕΡΟΒΙΟΣ ΧΟΡΟΣ                                       |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                      |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΠΟΛΛΑΤΟΥ ΕΛΙΖΑΝΑ                                     |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047068/epolatou@pe.uth.gr                        |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

## 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ορολογία και τεχνική βασικών βημάτων αερόβιου χορού και step</li> <li>Δημιουργία λιστών αναπαραγωγής προσαρμοσμένης μουσικής με χρήση ψηφιακών εφαρμογών</li> <li>Διδακτικές τεχνικές για την διατήρηση της έντασης του προγράμματος στο επιθυμητό επίπεδο καρδιακών σφυγμών</li> <li>Δομή της χορογραφίας μιας προπονητικής μονάδας αερόβιου χορού</li> <li>Δομή του χρόνου σε μια προπονητική μονάδα αερόβιου χορού</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων αερόβιας αντοχής μέσω του αερόβιου χορού
- Είδη προπόνησης στον αερόβιο χορό
- Υποδείγματα χορογραφιών αερόβιου χορού χωρίς τη χρήση καθρέφτη
- Αερόβιος χορός με step
- Παρουσιάσεις εργασιών - διδακτικών πρακτικών

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

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

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Jan Galen Bishop.(2007) Fitness through Aerobics(Φυσική Κατάσταση μέσω του Αερόμπικ). Τελέθριον , Αθήνα

C.B. Corbin, R. Lindsey, G. Welk, Concepts of physical fitness: Active lifestyles for wellness (10th ed.), McGraw-Hill Companies, Inc, United States, 2000.

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., . . . Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Med Sci Sports Exerc, 43(7), 1334-1359.

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

Rowland, T. (1996). Developmental Exercise Physiology. Champaign, IL: Human Kinetics.

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

## ΒΑΣΙΚΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                                 |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                                 |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                                 |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                                 |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ1125                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 3 <sup>ο</sup> & 4 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΒΑΣΙΚΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ                 |                 |                                 |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 4                                                    |                 |                                 |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 6                                                    |                 |                                 |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                                 |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                                 |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                                 |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |                                 |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                      |                 |                                 |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΦΛΟΥΡΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ                                      |                 |                                 |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047072 / andreasflouris@gmail.com                |                 |                                 |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                                 |

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

| Γενικές και Ειδικές Ικανότητες                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς</li> <li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας ως προς τη χρήση αξιολόγησης</li> <li>• Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul> |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### Διαλέξεις

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

#### Εργαστήρια – Πρακτική

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

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

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

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

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### -Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Εισαγωγή στη Φυσιολογία του Ανθρώπου. Συγγραφέας: Lauralee Sherwood. 8η έκδοση. επιμέλεια ελληνικής έκδοσης: Αθανασάκη Ειρήνη και συν. Ακαδημαϊκές Εκδόσεις Μπάσδρα και ΣΙΑ Ο.Ε.  
Φυσιολογία του Ανθρώπου. Συγγραφέας: Stuart Ira Fox. 9η έκδοση. Επιμέλεια ελληνικής έκδοσης: Μανδρούκας Κ. Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου.

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

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

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

Φυσιολογία. 4η έκδοση/2012. Συγγραφέας: Linda S. Costanzo. ISBN: 978-960-7875-75-4. Εκδόσεις: ΛΑΓΟΣ (Κωδικός βιβλίου στον Εύδοξο: 22698807).

### -Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Journal of Applied Physiology

European Journal of Applied Physiology

Journal of Physiology

Medicine and Science in Sports and Exercise

Temperature

Journal of Science and Medicine in Sport

Applied Physiology, Nutrition and Metabolism

Physiological Measurement

American Journal of Physiology – Regulatory, Integrative and Comparative Physiology

Physiological Reviews

### -Ηλεκτρονικές πηγές:

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

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

<http://www.acsm.org>

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

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



## Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Ιστορία της Πετοσαφίρισης.
- Στάσεις και Μετακινήσεις στην Πετοσφαίριση.
- Κινήσεις χωρίς μπάλα, Κινήσεις με μπάλα
- Στάσεις-θέσεις του σώματος, Τεχνική τρεξίματος, Αλλαγή κατεύθυνσης, μετακινήσεις.
- Σερβίς,
- Πάσα με δάχτυλα από πάνω,
- μανσέτα υποδοχής, μανσέτα άμυνας,
- καρφί,
- μπλοκ,
- σύστημα υποδοχής W και U,
- συστήματα σύνθεσης και παιχνιδιού, 6:0,
- συστήματα σύνθεσης και παιχνιδιού 4:2,
- συστήματα σύνθεσης και παιχνιδιού 2:2:2,
- συστήματα σύνθεσης και παιχνιδιού 5:1.
- Επιθετική κάλυψη
- Πτώσεις
- Αμυντικά συστήματα με τον παίκτη της θέσης Νο. 6
- Κανονισμοί του αθλήματος.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
Kenny, B., and Gregory, C. (2006). Volleyball: Steps to Success. Human Kinetics Publishers.  
Hömborg, S., Papageorgiou, A. (1994). Handbuch für Beach Volleyball

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

## Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

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

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

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
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.

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

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

## Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εξοικείωση με το νερό
- Χρήση βοηθητικών οργάνων
- Επίπλευση και υδροδυναμική
- Διδασκαλία του ελεύθερου στυλ
- Διδασκαλία του ύπτιου στυλ
- Διδασκαλία του πρόσθιου στυλ
- Διδασκαλία της πεταλούδας

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Μπλαντή , Α. (2017) Το κολύμπι στην παιδική ηλικία . Θεσ/νίκη : UNIVERSITY STUDIO PRESS

Νικολόπουλος , Γ. (2008) Κολύμβηση : Τεχνική , Διδακτική , Προπονητική . Artwork.

Costill, D. , Maglisco, E., & Richardson, A. (2007) Κολύμβηση ( Σειρά Αθλητιατρική και Αθλητική Επιστήμη ) . Πασχαλίδης

-Ηλεκτρονικές πηγές:

swimming.com

Swimming.org

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                                 |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                                 |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                                 |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                                 |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ0407                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 3 <sup>ο</sup> & 4 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ                      |                 |                                 |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                                 |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                                 |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                                 |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                                 |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                                 |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΝΑΙ (στην Αγγλική)                                   |                 |                                 |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | PE_U_195                                             |                 |                                 |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΓΙΑΚΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ                                      |                 |                                 |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047010/ggiakas@pe.uth.gr                         |                 |                                 |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                                 |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                             | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων.</li> </ul>                                                                                                                                              | 1.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Σχεδιάζει και να εφαρμόζουν βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα σχέδια άσκησης σε μια ποικιλία πεδίων εφαρμογής, ευθυγραμμισμένοι με τους σκοπούς που θέτουν.</li> </ul>                                                        | 2.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Εφαρμόζει με τρόπο αποτελεσματικό επιδείξεις και είδη ανατροφοδότησης, επιχειρώντας να συνδέσουν έννοιες της επιστήμης με τις κατάλληλες μαθησιακές εμπειρίες.</li> </ul>                                                   | 2.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Παρέχουν επαρκή ανατροφοδότηση σε ένα ευρύ φάσμα ηλικιών (μαθητές, αθλητές, αθλούμενους κτλ) ώστε να προάγουν την εκμάθηση δεξιοτήτων και την μάθηση εννοιών της Φυσικής Αγωγής και των αθλητικών επιστημών</li> </ul>      | 4.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ηγετικής ικανότητας</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> </ul> |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Πιάσιμο μπάλας.
- Πάσα - είδη πάσας. Πάσα σε κίνηση.
- Μπρος-πίσω κίνηση.
- Βασικό σουτ.
- Σουτ με άλμα.
- Σουτ από διάφορες θέσεις.
- Κινήσεις χωρίς μπάλα.
- Ντρίπλ.
- Προσπονήσεις.
- Αμυντική τεχνική.
- Τερματοφύλακας - θέσεις και κινήσεις.
- Διαιτησία - κανονισμοί παιχνιδιού.
- Ατομική αμυντική και επιθετική τακτική.
- Επιθετική ομαδική τακτική.
- Αμυντική ομαδική τακτική.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στο γήπεδο                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                                                                                    |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                                     | 42                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών                                                                                                                                         | 20                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη                                                                                                                                                                                                                                              | 38                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                                        | <b>100</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | I. Γραπτή τελική εξέταση (28%) που περιλαμβάνει:<br>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής<br><br>II. Πρακτική Εξέταση (42%) που περιλαμβάνει:<br>- Εκτέλεση Δεξιοτήτων χειροσφαίρισης<br>III. Τεστ προόδου (30%) που περιλαμβάνει:<br>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής |                                 |

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 Κοτζαμανίδης Χ. (2019). Θεωρία και μεθοδική του Χαντμπολ. Εκδόσεις Κυριακίδη.

Νάτσης Π., Παππάς Α. και Γιάκας Γ. (2007). Χειροσφαίριση: Βήματα για την επιτυχία. Εκδόσεις Χριστοδουλίδης.

Μπάγιος Ι. (2002). Η τεχνική της χειροσφαίρισης.



## ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ II

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ1103                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 5 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ II                       |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 3                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 6                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Μάθημα με άσκηση υπαίθρου                            |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | ANTMA175                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Καθηγητής                       |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047052/nikdig@pe.uth.gr                          |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΚΟΛΟΒΕΛΩΝΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ, ΝΑΤΣΗΣ ΠΕΤΡΟΣ                 |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Ενσωμάτωση των δεξιοτήτων διδασκαλίας που αποκτήθηκαν στο μάθημα Πρακτική άσκηση στα σχολεία Ι.
- 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 και συστηματική παρατήρηση του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.
- Σχεδιασμός ημερήσιων πλάνων μαθημάτων.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό

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

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

-Ηλεκτρονικές πηγές:

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

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

## ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

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

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

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

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

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

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

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

## ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ1118                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 5 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ                       |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 6                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS |                                                      |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                      |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΣΑΚΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ                                      |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047022/gsakkas@pe.uth.gr                         |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

ACSM's, Άσκηση, Χρόνιες Παθήσεις και Αναπηρίες, Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης, 2005.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ1117                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 5 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ                                  |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 4                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 6                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | ANTMA190                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ                                     |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047047/ifatouros@pe.uth.gr                       |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                     | ΜΑ       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                             |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τη συμβολή των μακροστοιχείων και των μικροστοιχείων στην αθλητική διατροφή</li> </ul>                                                     | 2.9      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τι είναι θερμιδικό ισοζύγιο και πως υπολογίζεται</li> </ul>                                                                                | 2.4, 2.5 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει ποιες είναι οι σωστές διατροφικές πρακτικές για την ενίσχυση της μυϊκής μάζας και την απώλεια λίπους</li> </ul>                            | 2.4      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει πως αξιολογείται η διατροφική κατάσταση των ασκούμενων</li> </ul>                                                                          | 3.1, 2.5 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τις σωστές πρακτικές για τη διατροφική υποστήριξη αθλούμενων σε αθλοπαιδιές καθώς και σε δραστηριότητες αντοχής και ταχυδύναμης</li> </ul> | 2.9      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τους παράγοντες που επηρεάζουν τον σχεδιασμό του διατροφικού πλάνου των ασκούμενων</li> </ul>                                              | 2.4, 2.9 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει πως θα αξιολογήσουν την κατάσταση ενυδάτωσης των ασκούμενων</li> </ul>                                                                     | 3.1      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει πως να αξιολογεί το ανθρωπομετρικό προφίλ των ασκούμενων (σωματική σύσταση, περιφέρειες, σωματικό βάρος και ύψος)</li> </ul>               | 3.1      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει πως θα υπολογίσουν τις ημερήσιες θερμιδικές ανάγκες των ασκούμενων</li> </ul>                                                              | 3.1      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Αξιολογεί τους κινδύνους και τα οφέλη της χρήσης διατροφικών συμπληρωμάτων</li> </ul>                                                               | 2.4, 2.9 |



| Γενικές και Ειδικές Ικανότητες                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης</li> <li>• Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</li> <li>• Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών</li> <li>• Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές)</li> <li>• Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Λήψη αποφάσεων</li> <li>• Ικανότητα εργασίας σε διεπιστημονική ομάδα</li> <li>• Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>• Ικανότητα αυτόνομης εργασίας</li> <li>• Ηθική δέσμευση</li> <li>• Ενδιαφέρον για ποιότητα</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Έχω καλή κατανόηση των εννοιών των επιστημών της άσκησης (φυσιολογία της άσκησης, βιομηχανική, κινητική μάθηση και αθλητική ψυχολογία), και μπορώ να τα εφαρμόσω στην πράξη</li> <li>• Είμαι σε θέση να χρησιμοποιήσω την τεχνολογία όπως τα προγράμματα λογισμικού υπολογιστών στη ΦΑ και τα σπορ.</li> <li>• Μπορώ να ενσωματώσω την τεχνολογία εάν έχω πρόσβαση σε αυτή (π.χ. βίντεο ή ηχητικά συστήματα) στη διδασκαλία μου</li> </ul> |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

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

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην αίθουσα διδασκαλίας και στο εργαστήριο                                                                                                                                                                                                       |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class<br>Χρήση εξειδικευμένου λογισμικού                                                                                                                                     |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                         | 52                              |
|                                                       | Ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                                                                                       | 45                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                                                                                                                                                         | 30                              |
|                                                       | Εργαστηριακή εξάσκηση                                                                                                                                                                                                                             | 23                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                            | <b>150</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | <p>I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης</li> </ul> <p>II. Ατομικές εργασίες (30%)</p> <p>III. Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας (10%)</p> |                                 |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

American Journal of Clinical Nutrition.

British Journal of Nutrition

Medicine and Science in Sports and Exercise

Journal of Applied Physiology

International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism

Applied Physiology, Nutrition and Metabolism

Sports Medicine

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                                                     |                 |                |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ                                |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                                             |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                                                         |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ1051                                                                              | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 5 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ                                                              |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 4                                                                                   |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 6                                                                                   |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                                                              |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   |                                                                                     |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                                                            |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | Ναι, με προσαρμογή                                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | ΑΝΤΜΑ 135                                                                           |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΚΑΡΑΤΖΑΦΕΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ                                                                |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047015/ck@pe.uth.gr                                                             |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΣΑΚΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΜΗΤΡΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ, ΦΛΟΥΡΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ, επικουρικό εργαστηριακό προσωπικό |                 |                |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ΜΑ                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές / τριες θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζουν και είναι σε θέση να εφαρμόσουν συγκεκριμένες ως προς το αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, επιστημονικές και θεωρητικές έννοιες οι οποίες διαδραματίζουν καθοριστικά την ανάπτυξη πνευματικά καλλιεργημένων ατόμων. Συγκεκριμένα να εμβαθύνουν στους μηχανισμούς φυσιολογικής λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού, αξιολογούν τις διάφορες φυσιολογικές λειτουργίες που συντελούν στην ανάπτυξη και διατήρησης της σωματικής (φυσικής) επάρκειας, κατανοούν τους παράγοντες που συντελούν στη σωματική (φυσική) επάρκεια, την γενικότερη υγεία και την εξειδικευμένη αθλητική απόδοση ώστε με επιτυχία να ανταπεξέλθουν στην περεταίρω εξειδίκευση ειδικοτήτων.</li> </ul> | 1,4<br>1,5<br>1,7<br>1,8 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Επιδεικνύουν την απαραίτητη διάθεση και συμπεριφορές, προκειμένου να γίνουν αποτελεσματικοί επαγγελματίες και να συνεχίσουν να βελτιώνονται. Μάλιστα, θα εμβαθύνουν στην χρήση έγκυρων πηγών πληροφόρησης (π.χ., βάσεις δεδομένων, επιστημονικά άρθρα) για τους μηχανισμούς φυσιολογικής λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού ώστε να παρακολουθούν και να κατανοούν τις σύγχρονες εξελίξεις στην φυσιολογία της άσκησης</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,1<br>5,2               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Είναι σε θέση να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να αξιολογούν προγράμματα άσκησης για ένα σημαντικό εύρος διαφορετικών ηλικιών.</li> <li>Συγκεκριμένα, έχοντας μάθει να αναγνωρίζουν τις μεθόδους προαγωγής της σωματικής (φυσικής) κατάστασης μέσω φυσιολογικών μηχανισμών κατά τα προηγούμενα έτη θα είναι σε θέση να παρουσιάζουν γραπτά και προφορικά τα αποτελέσματά μιας</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4,1<br>4,2<br>4,3        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ολοκληρωμένης αξιολόγησης ενός ή περισσότερων φυσιολογικών συνιστωσών της σωματικής επάρκειας καθώς και να ερμηνεύουν τις επιπτώσεις τους στην υγεία, τη σωματική κατάσταση, και την αθλητική απόδοση                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν διαδικασίες αξιολόγησης και να αξιοποιήσουν την κριτική τους σκέψη προκειμένου να διαμορφώσουν τις αποφάσεις τους για τη διδασκαλία και να προωθήσουν τη μαθησιακή διαδικασία</li> </ul>                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6,1 |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> <li>Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> <li>Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul> |     |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 Εισαγωγή και σύνδεση με άλλα αντικείμενα Φυσιολογικές συνιστώσες της σωματικής επάρκειας- υγεία και απόδοση.<br/>Εργαστήριο: οργάνωση εργαστηριακής πράξης- ομάδες- βάσεις δεδομένων</p> <p>2 Μυϊκό σύστημα – μορφολογικές και λειτουργικές ιδιότητες<br/>Εργαστήριο: μικρο- και μακρο-δυναμομετρία</p> <p>3 Σωματική σύσταση I- διεπιστημονική προσέγγιση<br/>Εργαστήριο: εφαρμογή μεθόδων αξιολόγησης</p> <p>4 Σωματική σύσταση II- διαταραχές και αποκατάσταση<br/>Εργαστήριο: επεξεργασία &amp; συζήτηση αποτελεσμάτων</p> <p>5 Καρδιαγγειακό σύστημα – διατήρηση, βελτίωση<br/>Εργαστήριο : εφαρμογή μεθόδων αξιολόγησης</p> <p>6 Αναπνευστικό σύστημα – διατήρηση, βελτίωση<br/>Εργαστήριο: επεξεργασία αποτελεσμάτων, χρήση δεικτών για συνταγογράφηση άσκησης</p> <p>7 Ενδιάμεση Ανασκόπηση ύλης – Φυσιολογικές απαιτήσεις ομαδικών αθλημάτων<br/>Πρόοδος εξαμήνου</p> <p>8 Μυϊκό σύστημα –μεγιστοποίηση της απόδοσης<br/>Εργαστήριο: κόπωση και ενεργειακά υποστρώματα</p> <p>9 Αναπνευστική Λειτουργία – μεγιστοποίηση της απόδοσης<br/>Εργαστήριο : επεξεργασία και συζήτηση αποτελεσμάτων προφίλ ασκουμένου</p> <p>10 Ανάπτυξη και βιολογική ωρίμανση – επιγενετικές επιδράσεις<br/>Εργαστήριο : περιπτωσιολογία I</p> <p>11 Φυσιολογικές απαιτήσεις ακραίων δραστηριοτήτων<br/>Εργαστήριο: περιπτωσιολογία II</p> <p>12 Αποπροπόνηση και Υπερπροπόνηση – διαχείριση και πρόληψη<br/>Εργαστήριο: περιπτωσιολογία III</p> <p>13 Ανασκόπηση ύλης<br/>Εργαστήριο: ολοκλήρωση μετρήσεων/ αναλύσεων</p> <p>* τα σεμινάρια/εργαστήρια είναι διαθέσιμα μόνο στους φοιτητές που παρακολουθούν κανονικά το μάθημα, θα πραγματοποιηθούν σε μικρές ομάδες και ο αριθμός συμμετεχόντων ανά ομάδα θα καθοριστεί από την υπεύθυνη με βάση τις παρουσίες</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 26                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 26                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 50                              |
|                                                       | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 40                              |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 8                               |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος</b><br><b>(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>150</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | <p>I. Πρόοδος (30%)<br/>Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</p> <p>II. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης</li> <li>- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li> </ul> <p>III. Παρουσίαση Ομαδικής Πειραματικής Εργασίας (10%).</p> |                                 |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Σημειώσεις μαθήματος.
2. Φυσιολογία της Άσκησης και του Αθλητισμού. Συγγραφείς: Wilmore J., Costill D. ISBN: 9789604892914. Εκδόσεις: BROKEN HILL PUBLISHERS (Κωδικός βιβλίου στον Εύδοξο: 13256334).
3. Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση αθλητών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη του αγωνιστικού αθλητισμού, Καρατζαφέρη Χ, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα 1η έκδοση ISBN:978-960-603-496-1
4. Εργοφυσιολογία. 2η έκδοση/2011. Συγγραφείς: Β. Κλεισούρας. ISBN: 9789604892266. Εκδόσεις: BROKEN HILL PUBLISHERS LTD (Κωδικός βιβλίου στον Εύδοξο: 13256322).
5. Εργομετρία. 3η έκδοση/2015. Συγγραφείς: Β. Κλεισούρας. ISBN: 9789963258031. Εκδόσεις: BROKEN HILL PUBLISHERS LTD (Κωδικός βιβλίου στον Εύδοξο: 41963767).
6. Απόδοση σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες, Lawrence E. Amstrong (Κωδικός Βιβλίου στον Εύδοξο: 41956194)
7. ACSM's Άσκηση Χρόνιες παθήσεις και αναπηρίες, Dustine J., Moore G

*Συναφή επιστημονικά περιοδικά:*

1. *American Journal of Physiology- Cellular Physiology*
2. *American Journal of Physiology – Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*
3. *Journal of Applied Physiology*
4. *European Journal of Applied Physiology*
5. *Journal of Physiology*
6. *Frontiers in Physiology*
7. *Medicine and Science in Sports and Exercise*
8. *Journal of Science and Medicine in Sport*
9. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*
10. *Research Quarterly in Exercise and Sport*
11. *Physiological Reviews*

## ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ0916                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 5 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                             |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 6                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | Ναι (Στην Αγγλική)                                   |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                      |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ                                |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047052/ajamurt@pe.uth.gr                         |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                |

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

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

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

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

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

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



## ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ, ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- 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.
- Συνδυαστικά προγράμματα άσκησης.
- Προγραμματισμός της προπόνησης για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης.
- Η δόνηση ως μέσο ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης.
- Αξιολόγηση επιλεγμένων δεικτών υγείας και φυσικής κατάστασης.
- Παρουσίαση Εργασιών.
- Επανάληψη.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

ACSM, ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities (2nd ed.), Human Kinetics, USA, 2002.

ACSM. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. Med Sci Sports Exerc, 41(3), 687-708.

C.B. Corbin, R. Lindsey, G. Welk, Concepts of physical fitness: Active lifestyles for wellness (10th ed.), McGraw-Hill Companies, Inc, United States, 2000.

Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. Med Sci Sports Exerc, 41(7), 1510-1530.

Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., & Smith, B. K. (2009). American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. Med Sci Sports Exerc, 41(2), 459-471.

- Eurofit, Eurofit για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης, Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη, 1992.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., . . . Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 43(7), 1334-1359.
- Kohrt, W. M., Bloomfield, S. A., Little, K. D., Nelson, M. E., & Yingling, V. R. (2004). American College of Sports Medicine Position Stand: physical activity and bone health. *Med Sci Sports Exerc*, 36(11), 1985-1996.
- Kraemer, W. J., Adams, K., Cafarelli, E., Dudley, G. A., Dooly, C., Feigenbaum, M. S., . . . Triplett-McBride, T. (2002). Progression models in resistance training for healthy adults. *Med Sci Sports Exerc*, 34(2), 364-380.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., . . . Castaneda-Sceppa, C. (2007a). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1094-1105.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., . . . Castaneda-Sceppa, C. (2007b). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc*, 39(8), 1435-1445.
- O'Donovan, G., Blazeovich, A. J., Boreham, C., Cooper, A. R., Crank, H., Ekelund, U., . . . Stamatakis, E. (2010). The ABC of Physical Activity for Health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. *J Sports Sci*, 28(6), 573-591.
- R. Rikli, C.J. Jones, Senior fitness test manual, Human Kinetics, Champaign, IL, 2001.
- S.J. Fleck, W.J. Kraemer, Προπόνηση δύναμης σχεδιασμός προγραμμάτων, Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη, 2000.
- Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων (σελίδες. 4-111). [www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf](http://www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf)
- Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2014). Άσκηση και υγεία. (Υπ. έκδοσης: Α. Κουστέλιος), Άθληση για Όλους. Οδηγός υλοποίησης προγραμμάτων (σελίδες. 5-57). [http://www.athlisigiaolous.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos\\_ylpoiis](http://www.athlisigiaolous.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos_ylpoiis)

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Age and Ageing.  
 International Journal of Sports Medicine.  
 Journal of aging and health.  
 Journal of aging and physical activity.  
 Journal of Geriatric Physical Therapy.  
 Journal of Pediatrics.  
 Journal of Science and Medicine in Sport.  
 Journal of Sports Science and Medicine.  
 Journal of Strength and Conditioning Research.  
 Journal of the American Geriatrics Society.  
 Medicine and Science in Sports and Exercise.  
 Pediatric and Exercise Science.

-Ηλεκτρονικές πηγές:

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

## ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΥΨΗΛΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                        |                 |                |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ   |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                            |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ1124                                                 | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 5 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΥΨΗΛΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ             |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                      |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                      |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων           |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | Επιστημονικής Περιοχής, Γενικών Γνώσεων, Εργαστηριακό, |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                               |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                    |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | PE_U_179                                               |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ                                       |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 24310-47047/ifatouros@pe.uth.gr                        |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                        |                 |                |

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1. Τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά των αθλητών υψηλών επιδόσεων.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | 1.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2. Ειδικά θέματα αθλητών υψηλών επιδόσεων.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 2.4 2.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3. Σχεδιασμός της προπόνησης με βάση τη φυσιολογία της άσκησης.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 1.1<br>2.1<br>3.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 4. Νέες προπονητικές τάσεις με βάση τη σύγχρονη έρευνα.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 2.4 2.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Γενικές και Ειδικές Ικανότητες                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> </ul> |  | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης.</li> </ul> |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Ενεργειακές ιδιαιτερότητες των αθλητών υψηλών επιδόσεων.
- Είδη μυϊκής σύσπασης και προπόνηση δύναμης.
- Φυσιολογία του συνδετικού ιστού και προπόνηση υψηλών επιδόσεων.
- Ασκησιογενής μυϊκός τραυματισμός.
- Κινητική αποκατάσταση και απόδοσης – Περιοδισμός.
- Αποπροπόνηση.
- Υπερπροπόνηση.
- Προπόνηση σε υψόμετρο για βελτιστοποίηση της απόδοσης σε αθλητές υψηλών επιδόσεων.
- Φυσιολογία της προπόνησης υψηλών εντάσεων.
- Φυσιολογία του σχηματισμού.
- Ειδικά θέματα καρδιαγγειακής φυσιολογίας σε αθλητές υψηλών επιδόσεων.
- Ειδικά θέματα αναπνευστικής φυσιολογίας σε αθλητές υψηλών επιδόσεων.
- Προπόνηση σε ακραίες συνθήκες.
- Doping.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη, στο εργαστήριο                                                                                                                                                                                       |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class, χρήση Τ.Π.Ε. στην διδασκαλία και στην πρακτική εκπαίδευση, διαλέξεις, εργαστηριακή άσκηση, διαδραστική διδασκαλία                   |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                            | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                       | 26                              |
|                                                       | Εργαστηριακές ασκήσεις που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών                                                                                    | 40                              |
|                                                       | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.                                                                                                                                                                           | 30                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                                                                                                                       | 50                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος</b><br><b>(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                | <b>120</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:<br>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής<br>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας<br>II. Εργαστηριακές ασκήσεις (20%)<br>III. Προφορική παρουσίαση εργασίας (20%) |                                 |

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Wilmore JH, Costill DL. Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού, 2006.
- Διδακτικές σημειώσεις.
- Θα δοθούν επιστημονικά άρθρα.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ1107                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 5 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ II                    |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS |                                                      |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | ANTMA186                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΜΠΕΚΙΑΡΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ                                   |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047040/sandrab@pe.uth.gr                         |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

## 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

- Ποιες παιδαγωγικές «σχολές» και διδακτικά μοντέλα εφαρμόζονται στα διάφορα ειδικά πεδία φυσικής αγωγής και αθλημάτων
- Επίδραση και επιρροή της οικογένειας στη συμμετοχή των 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
- Παρουσιάσεις εργασιών

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

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

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

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

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

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

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

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

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



## ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                                                  |                 |                |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ                             |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                                          |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                                                      |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ1126                                                                           | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 5 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ: ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                                                |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                                                |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                                                           |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   |                                                                                  |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                                                         |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | Όχι                                                                              |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                                                  |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΣΑΚΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΚΑΡΑΤΖΑΦΕΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ                                            |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047022/gsakkas@pe.uth.gr                                                     |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                                                  |                 |                |

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5. Επιδεικνύουν την απαραίτητη διάθεση και συμπεριφορές, προκειμένου να γίνουν αποτελεσματικοί επαγγελματίες και να συνεχίσουν να βελτιώνονται.                                                                                                                                                         | 5,1<br>5,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1. Γνωρίζουν και είναι σε θέση να εφαρμόσουν συγκεκριμένων ως προς το αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, επιστημονικές και θεωρητικές έννοιες οι οποίες διαδραματίζουν καθοριστικά την ανάπτυξη πνευματικά καλλιεργημένων ατόμων..                                                      | 1,4<br>1,5<br>1,7<br>1,8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4. Είναι σε θέση να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να αξιολογούν προγράμματα άσκησης για ένα σημαντικό εύρος διαφορετικών ηλικιών.                                                                                                                                                                       | 4,1<br>4,2<br>4,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 6. Είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν διαδικασίες αξιολόγησης και να αξιοποιήσουν την κριτική τους σκέψη προκειμένου να διαμορφώσουν τις αποφάσεις τους για τη διδασκαλία και να προωθήσουν τη μαθησιακή διαδικασία                                                                                       | 6,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> <li>• Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul> |



### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|     |                                                                                                                                           |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Εισαγωγή στις έννοιες και το θεσμικό πλαίσιο των Συμπληρωματικών και Εναλλακτικών μορφών θεραπείας                                        |
| 2.  | Ολιστικά Ιατρικά Συστήματα: Βελονισμός, Πιεσοθεραπεία, Αγιουρβεδική ιατρική, Ομοιοπαθητική,                                               |
| 3.  | Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική                                                                                                              |
| 4.  | «Θεραπείες Σώματος»: Χειροπρακτική, Οστεοπαθητική, Μασάζ, Ρεφλεξολογία, Φυσιοκοπαθητική, Tai chi, Yoga                                    |
| 5.  | «Θεραπείες Μυαλού»: Διαλογισμός, Βιοανάδραση, Ύπνωση - Σεμινάριο Επίδειξης (*)                                                            |
| 6.  | «Θεραπείες «Ενέργειας»: Ηλεκτρομαγνητικό πεδίο, Reiki, Qigong                                                                             |
| 7.  | «Θεραπείες Αισθήσεων και Έκφρασης»: Αρωματοθεραπεία, μουσικοθεραπεία, δραματοθεραπεία, Θεραπεία με την βοήθεια ζώων, Βαλνεοθεραπεία (Spa) |
| 8.  | «Βιολογικά Βασισμένες Θεραπείες»: Συμπληρώματα διατροφής, Βοτανοθεραπεία, χορτοφαγική διατροφή, διαλειμματική νηστεία                     |
| 9.  | Εικονικό Φάρμακο (πλασέμπο) και Εικονικός Ασθενής (νοσέμπο) – Αρχές και έννοιες                                                           |
| 10. | Θεραπεία Υπερβαρικού Οξυγόνου                                                                                                             |
| 11. | Θεραπεία με Επαναληπτικό Διακρανιακό Μαγνητικό Ερεθισμό                                                                                   |
| 12. | Θεραπευτική Άσκηση                                                                                                                        |
| 13. | Σεμινάριο Επίδειξης (*)                                                                                                                   |
| 14. | Ανακεφαλαίωση                                                                                                                             |

\* τα σεμινάρια είναι διαθέσιμα μόνο στους φοιτητές που παρακολουθούν κανονικά το μάθημα και ο αριθμός συμμετεχόντων θα καθοριστεί από τον υπεύθυνο με βάση τις παρουσίες

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 28                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 22                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 50                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>100</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | <p>I. Γραπτή τελική εξέταση (80%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης</li> <li>- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li> </ul> <p>II. Συμμετοχή στα κουίζ κατά την διάρκεια των διαλέξεων (20%)</p> |                                 |

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

|    |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | «WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023»<br><a href="https://www.who.int/global_health_histories/seminars/Dr_Zhangs_Presentation_GHHSeminar_86.pdf">https://www.who.int/global_health_histories/seminars/Dr_Zhangs_Presentation_GHHSeminar_86.pdf</a> |
| 2. | Σημειώσεις μαθήματος.                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3. | What "CAM" we learn about the level of evidence from 60 years of research into manipulative and body-based therapies in sports and exercise medicine? Mqcznik AK, Schneiders AG, Sullivan SJ, Athens                                                       |

- J. Complement Ther Med.* 2014 Apr;22(2):349-53. doi: 10.1016/j.ctim.2014.02.004. Epub 2014 Feb 24. Review.
4. *Complementary and alternative treatments in sports medicine.* Malone MA, Gloyer K. *Prim Care.* 2013 Dec;40(4):945-68, ix. doi: 10.1016/j.pop.2013.08.010. Epub 2013 Sep 26. Review
  5. *Effects of mindfulness-based interventions on biomarkers in healthy and cancer populations: a systematic review.* Sanada K, Alda Díez M, Salas Valero M, Pérez-Yus MC, Demarzo MM, Montero-Marín J, García-Toro M, García-Campayo J. *BMC Complement Altern Med.* 2017 Feb 23;17(1):125. doi: 10.1186/s12906-017-1638-y. Review.
  6. *An overview of herb and dietary supplement efficacy, safety and government regulations in the United States with suggested improvements. Part 1 of 5 series.* Brown AC. *Food Chem Toxicol.* 2017 Sep;107(Pt A):449-471. doi: 10.1016/j.fct.2016.11.001. Epub 2016 Nov 3. Review
  7. *Tai Chi for Chronic Pain Conditions: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials.* Kong LJ, Lauche R, Klose P, Bu JH, Yang XC, Guo CQ, Dobos G, Cheng YW. *Sci Rep.* 2016 Apr 29;6:25325. doi: 10.1038/srep25325. Review.
  8. *Tai Chi and Qigong for the treatment and prevention of mental disorders.* Abbott R, Lavretsky H. *Psychiatr Clin North Am.* 2013 Mar;36(1):109-19. doi: 10.1016/j.psc.2013.01.011. Review.
  9. *Complementary and alternative medicine for sleep disturbances in older adults.* Gooneratne NS. *Clin Geriatr Med.* 2008 Feb;24(1):121-38, viii. Review.
  10. *Randomized trials in alternative/complementary medicine.* BG Charlton. *QJM - monthly journal of the association of physicians*, 2002, 95(10), 643-645 | added to CENTRAL: 31 March 2019 | 2019 Issue 3

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                                                   |                 |                |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ                              |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                                           |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                                                       |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ0006                                                                            | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 5 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ                                                          |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                                                 |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                                                 |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                                                            |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | ΜΕ1120_Εισαγωγή στην Ορειβάσια – Κατασκηνωτικά<br>ΜΕ0004_Εισαγωγή στη Χιονοδρομία |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                                                          |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                                               |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                                                   |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ                                                                |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047004/ kouthouris@pe.uth.gr                                                  |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                                                   |                 |                |

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ΜΑ  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές / τριες θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |
| Εκτελούν ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων στην πίστα αναρρίχησης                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,1 |
| Χρησιμοποιούν κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργούν και να διατηρούν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2,7 |
| Αναλύουν και να διορθώνουν σημαντικά στοιχεία τεχνικής της αναρρίχησης που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης των ασκούμενων                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,2 |
| Χρησιμοποιούν αποτελεσματικά λεκτικές επικοινωνιακές οδηγίες καθοδήγησης των ασκούμενων και μη λεκτικά νοήματα σε ένα ευρύ φάσμα κινήσεων                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4,2 |
| Συμμετέχουν σε δραστηριότητες εκπαίδευσης σε συλλόγους και φορείς ανάπτυξης της Αναρρίχησης οι οποίοι προάγουν τη δραστηριότητα ή και το αντίστοιχο άθλημα και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,1 |
| Γενικές και Ειδικές Ικανότητες                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |
| Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:                                                                                                                                                    | Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη για τον φοιτητή των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Κριτικής ικανότητας &amp; ικανότητα αυτοκριτικής</li><li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li><li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li></ul>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Αναγνωρίζει τα διαφορετικά είδη πιασιμάτων στην πίστα</li><li>• Εφαρμόζει σωστή τεχνική στη χρήση των πιασιμάτων με τα χέρια (δάκτυλα) και τα πόδια</li><li>• Μπορεί με τεχνική bouldering να καλύψει επιτυχώς μια χαμηλής δυσκολίας διαδρομή</li><li>• Κατέχει την ασφαλή χρήση του ατομικού αναρριχητικού εξοπλισμού</li></ul> |     |

|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Ηγετικής ικανότητας</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπορεί με μεγάλη ευχέρεια να χειρίζεται δύο είδη 'ασφαλιστήρια' σε τοίχο αναρρίχησης.</li> <li>• Εφαρμογή τεχνική καταρρίχησης</li> <li>• Έχει γνώσεις να οργανώσει αναρριχητική διαδρομή σε επίπεδο αρχαρίου με ασφάλιση από επάνω (top rope)</li> <li>• Μπορεί να ασφαλίσει &amp; να καθοδηγήσει έναν ασκούμενο σε τοίχο αναρρίχησης με ασφάλιση από πάνω (top rope) με πλήρη έλεγχο</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στην αναρρίχηση ως υπαίθρια δραστηριότητα και ως άθλημα</li> <li>• Τεχνική bouldering (πιασίματα, προώθηση) σε τοίχο</li> <li>• Αναρριχητικός εξοπλισμός (ανάλυση, χρήση)</li> <li>• Κόμποι στην αναρρίχηση (επίδειξη και χρήση)</li> <li>• Σχοινιά, Ασφάλειες, Ασφαλιστήρια (είδη, χρήση)</li> <li>• Διαδικασία και τεχνική αναρρίχησης σε τοίχο με ασφάλιση από επάνω (TOP ROPE)</li> <li>• Τεχνική καταρρίχησης (Rappel/abseiling)</li> <li>• Στοιχεία οργάνωσης μιας διαδρομής σε τεχνητό τοίχο.</li> <li>• Προετοιμασία, ασφάλιση και καθοδήγηση ενός ασκούμενου για αναρρίχηση με ασφάλιση από επάνω &amp; επιστροφή με καταρρίχηση (κατά περίπτωση σε τεχνητό τοίχο ή βράχο στη φύση)</li> <li>• Κανονισμοί ασφαλείας στην αναρρίχηση σε τεχνητή πίστα.</li> <li>• Αθλήματα, κατηγορίες, κανονισμοί Αγωνιστικής Αναρρίχησης</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                           |                                 |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη και ή α) σε ειδικά διαμορφωμένο εσωτερικό τεχνητό πεδίο/πίστα αναρρίχησης ή β) σε ελεύθερο αναρριχητικό πεδίο, κατά περίπτωση ανάλογα με τις συνθήκες που επικρατούν ή ευνοούν. |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                      | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                 | 20                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή τεχνικής αναρρίχησης και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών                                                             | 20                              |
|                                                       | Εκπαιδευτική εξόρμηση                                                                                                                                                                     | 20                              |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                        |                                 |
|                                                       | Πρακτική άσκηση                                                                                                                                                                           | 20                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                                                                                                 | 20                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος</b>                                                                                                                                                                   | <b>100</b>                      |

|                            |                                                                                                                                                  |  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                            | <i>(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</i>                                                                                            |  |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρακολούθηση μαθημάτων 30%</li> <li>• Πρακτική εξέταση 50%</li> <li>• Γραπτές Εξετάσεις 20%</li> </ul> |  |

#### **5.ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

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

## ΣΤ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα κορμού υποχρεωτικά

### ΑΣΦΑΛΗΣ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

#### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

##### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                                                              |                 |                |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ                                         |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                                                      |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ1120                                                                                       | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 6 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΑΣΦΑΛΗΣ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ                                                           |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 4                                                                                            |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 6                                                                                            |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης Δεξιοτήτων                                                                         |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                                                            |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                                                                     |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS |                                                                                              |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                                                              |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΚΑΡΑΤΖΑΦΕΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ, ΣΥΡΟΥ ΝΙΚΗ, ΣΑΚΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΤΣΑΚΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047015/ck@pe.uth.gr                                                                      |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                                                              |                 |                |

##### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ & ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΣΕ ΑΝΤΙΞΟΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ1141                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 6 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΣΕ ΑΝΤΙΞΟΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ   |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                      |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΦΛΟΥΡΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ                                      |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047072 / andreasflouris@gmail.com                |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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



### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Performing in Extreme Environments. Author: Lawrence E. Armstrong. Human Kinetics, 2000.  
 (Μετάφραση στα ελληνικά: Χ. Καρατζαφέρη, Εκδόσεις Τελέθριον, 2011, ISBN10: 9608410932.

Advanced Environmental Exercise Physiology. Author: Stephen Cheung. Human Kinetics Publishers, 2010.

Human Environmental Physiology. Authors: Mike Tipton and Igor Mekjavic. Routledge, 2014.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Temperature  
 Journal of Applied Physiology  
 European Journal of Applied Physiology  
 Journal of Physiology  
 Medicine and Science in Sports and Exercise  
 Journal of Science and Medicine in Sport  
 Applied Physiology, Nutrition and Metabolism

Physiological Measurement

American Journal of Physiology – Regulatory, Integrative and Comparative Physiology

Physiological Reviews

-Ηλεκτρονικές πηγές:

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

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

<http://www.acsm.org>

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

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

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                                                             |                 |                |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ                                        |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                                                     |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                                                                 |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ1052                                                                                      | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 6 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ Ι                                                    |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 4                                                                                           |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                                                           |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                                                                      |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                                                           |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                                                                    |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                                                         |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | ANTMA146                                                                                    |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΤΣΙΟΚΑΝΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ / ΖΗΣΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ / ΤΣΙΜΕΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ                                    |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047053/atsiokan@pe.uth.gr, 2431047017/ vzisi@pe.uth.gr<br>2431047067/ptsimeas@pe.uth.gr |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                                                             |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Αξιολόγηση σωματομετρικών χαρακτηριστικών: θεωρία και πράξη
- Αξιολόγηση της απόδοσης και μάθησης
- Δέσμη αξιολόγησης της σωματικής επάρκειας σε ηλικιωμένα άτομα
- Αξιολόγηση της ευλυγισίας - κινητικότητας
- Αξιολόγηση της μυϊκής ισχύος και μυϊκής αντοχής
- Αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας
- Αξιολόγηση της λειτουργικής ισορροπίας
- Αξιολόγηση της ευελιξίας (agility)
- Δέσμη Αξιολόγησης Eurofit – θεωρία και πράξη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη και στο εργαστήριο                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 52                              |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες                                                                                                                                                                                                                                              | 10                              |
|                                                       | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 68                              |
|                                                       | Σύνολο Μαθήματος                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 150                             |
|                                                       | (25 ώρες φόρτου εργασίας)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                 |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | Ι. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις ανάπτυξης</li> <li>- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης</li> <li>- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li> </ul> |                                 |

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Παζινός Θ., Χαβενετίδης Κ.(2011). Νόρμες αξιολόγησης για άσκηση και ευρωστία. Αθλότυπο.

Βαγενάς Γιώργος. (2019). Στατιστικές εφαρμογές στην αθλητική επιστήμη με παραδείγματα στο SPSS. Εκδόσεις Τζιόλα.

Eurofit. (1992). Για την αξιολόγηση της φυσικής.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ1114                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 6 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ                       |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | ANTMA172                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΚΟΜΟΥΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ                                    |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047027/nzourba@pe.uth.gr                         |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ             |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

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

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

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

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

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

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

The Sport Psychologist

Journal of Applied Sport Psychology

Journal of Sport and Exercise Psychology

International Journal of Sport and Exercise Psychology

Psychology of Sport and Exercise

-Ηλεκτρονικές πηγές:

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

<http://www.fepsac.com>

<https://www.issponline.org/current-managing-council>

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ1139                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 6 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ                               |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS |                                                      |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                      |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΣΑΚΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ                                      |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047022/gsakkas@pe.uth.gr                         |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΚΑΡΑΤΖΑΦΕΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ                                 |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

## 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εργομετρικός έλεγχος ασθενών</li> <li>• Λειτουργική ικανότητα</li> <li>• Νόσος Πόμπε</li> <li>• Ποιότητα Ζωής</li> <li>• Άσκηση και χρόνια νεφρική ανεπάρκεια</li> <li>• Άσκηση και νευροεκφυλιστικά νοσήματα</li> <li>• Άσκηση και νευροεκφυλιστικά νοσήματα</li> <li>• Ανασκόπηση ύλης</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

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

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

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



# ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                                |                 |                |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ           |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                        |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                                    |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ1125                                                         | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 6 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                              |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                              |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Γενικών Γνώσεων και ανάπτυξης δεξιοτήτων.                      |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   |                                                                |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                                       |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS |                                                                |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                                |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ                                          |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047052/sakispap@pe.uth.gr                                  |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                                |                 |                |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Έχει τις βασικές γνώσεις στο πεδίο της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον.                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Διαχειριστεί ένα τμήμα με πολιτισμικές διαφορές.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Αξιολογεί τις ανάγκες των μαθητών με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Εφαρμόζει στρατηγικές, οι οποίες θα βοηθούν τα άτομα να επιδεικνύουν συμπεριφορές προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας.                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής.</li> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα).</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Κατανόηση της κουλτούρας και των συνθηκών των άλλων.</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης.</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη.</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων.</li> <li>• Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών σε ειδικούς πληθυσμούς (άτομα από διαφορετικό πολιτισμικό πλαίσιο).</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη.</li> </ul> |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ιστορική αναδρομή στα πολιτισμικά χαρακτηριστικά ασιατικών φύλων και σύνδεση αυτών με τη Φυσική Αγωγή (πολυπολιτισμική ποικιλομορφία).
2. Ορισμός διαπολιτισμικής εκπαίδευσης – χαρακτηριστικά στοιχεία.
3. Αρχές και μοντέλα διαχείρισης της πολιτισμικής ετερότητας.
4. Διαπολιτισμική ταυτότητα και συναισθηματική ρύθμιση.
5. Στερεότυπα και προκαταλήψεις.
6. Ικανότητες και δεξιότητες που πρέπει να έχει ένας καθηγητής φυσικής αγωγής.
7. Αναγνώριση και διαχείριση του εκπαιδευτικού ρατσισμού.
8. Ο ρόλος του κρυφού Αναλυτικού Προγράμματος.
9. Ανάπτυξη διαπολιτισμικών δραστηριοτήτων.
10. Βιωματικές δραστηριότητες.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη και στο σχολείο.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 26                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 26                              |
|                                                       | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20                              |
|                                                       | Εκπαιδευτική εκδρομή                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10                              |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
|                                                       | Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
|                                                       | Πρακτική άσκηση                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 43                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>120</b>                      |
|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | <p>I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης</li> <li>- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li> </ul> <p>II. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (40%)</p> |                                 |

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Hatzigeorgiadis, A., Morela, E., Elbe, A.M., Kouli, O. & Sanchez, X. (2013). *The integrative role of sport in multicultural societies. European Psychologist, 18*, 191-202.

Καμπερίδου, Ε. (2011). Κοινωνικό φύλο, κοινωνικό κεφάλαιο, πολυπολιτισμικότητα & αθλητισμός. Αθήνα: Τελέθριον.

Κούλη, Ο. & Παπαϊωάννου, Α. (2006). Διαπολιτισμική προσέγγιση στη φυσική αγωγή. Αναζητήσεις στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό, 4, 168-181.

Kouli, O & Papaioannou, A. (2009). Ethnic/cultural identity salience, achievement goals and motivational climate in multicultural physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 45-51.

Παπαγεωργίου, Ε., Διγγελίδης, Ν., Σύρμπας, Ι. & Παπαϊωάννου, Α. (2018). Διερεύνηση των απόψεων εκπαιδευτικών και πανεπιστημιακών ερευνητών σε σχέση με τη φυσική αγωγή και την εκπαίδευση των προσφύγων. Αναζητήσεις στη φυσική αγωγή & τον αθλητισμό, 16, 167-181.

## Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΓΗΡΑΝΣΗ

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                                   |                 |                |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ              |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                           |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                                       |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ1128                                                            | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 6 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΓΗΡΑΝΣΗ |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                                 |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                                 |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                                            |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   |                                                                   |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                                          |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS |                                                                   |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                                   |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΔΕΛΗ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ                                                    |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047011/delixar@pe.uth.gr                                      |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                                   |                 |                |

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               | ΜΑ  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |     |
| 1. Γνωρίζει τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά των παιδιών, των εφήβων και των ηλικιωμένων ατόμων.                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               | 1.6 |
| 2. Γνωρίζει τις επιδράσεις της ανάπτυξης, της ωρίμανσης και της γήρανσης στην φυσική κατάσταση των ατόμων.                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                               | 1.6 |
| 3. Γνωρίζει τις φυσιολογικές προσαρμογές της συστηματικής προπόνησης στα παιδιά, τους εφήβους και στους ηλικιωμένους.                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                               | 1.6 |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                               |     |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> </ul> |     |

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ανάπτυξη, ωρίμανση και άσκηση.</li> <li>2. Μεταβολισμός κατά την άσκηση στην παιδική και εφηβική ηλικία (I).</li> <li>3. Καρδιοαναπνευστική ικανότητα – Καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές της προπόνησης αντοχής στην παιδική και εφηβική ηλικία.</li> </ol> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

4. Αναερόβια ικανότητα – Αναερόβιες προσαρμογές της αναερόβιας προπόνησης στην παιδική και εφηβική ηλικία (II).
5. Μυοσκελετικές προσαρμογές στην προπόνηση ανάπτυξης δύναμης στην παιδική και εφηβική ηλικία.
6. Μυϊκή βλάβη – Αποκατάσταση στην παιδική και εφηβική ηλικία.
7. Αποπροπόνηση – Θερμορύθμιση στην παιδική και εφηβική ηλικία.
8. Η φυσιολογία της γήρανσης.
9. Οστεοπόρωση – Απώλεια μυϊκής μάζας – Χρόνια Φλεγμονή κατά τη γήρανση.
10. Μεταβολισμός κατά την άσκηση στη γήρανση.
11. Αερόβια ικανότητα – Καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές της προπόνησης αντοχής στη γήρανση.
12. Αναερόβια ικανότητα – Αναερόβιες προσαρμογές της αναερόβιας προπόνησης στη γήρανση.
13. Μυϊκή δύναμη – Προσαρμογές στην προπόνηση ανάπτυξης δύναμης στη γήρανση.
14. Αποπροπόνηση – Θερμορύθμιση στη γήρανση.

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

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 28                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 72                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>100</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | I. Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης</li> <li>- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li> </ul> |                                 |

#### 6. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. *Children's Exercise Physiology*. Rowland, Thomas W. Champaign: Human Kinetics, c2005.
2. Θα δοθούν σημειώσεις.
3. Θα δοθούν επιστημονικά άρθρα.

## ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Η σημασία της δύναμης και της ισχύος στον αγωνιστικό αθλητισμό
2. Μέγιστη δύναμη
3. Σχεδιασμός προγραμμάτων μέγιστης δύναμης
4. Εφαρμογή προγραμμάτων μέγιστης δύναμης
5. Αντοχή στη δύναμη και σχεδιασμός προγραμμάτων
6. Εφαρμογή προγραμμάτων αντοχής στη δύναμη
7. Ισχύς (ταχυδύναμη)
8. Σχεδιασμός προγραμμάτων ισχύος (ταχυδύναμης)
9. Εφαρμογή προγραμμάτων ισχύος (ταχυδύναμης)
10. Αξιολόγηση δύναμης
11. Αξιολόγηση ισχύος
12. Παρουσίαση Εργασιών
13. Παρουσίαση Εργασιών

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (8th ed), Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia (PA), 2010.
- Baechle T. and Earle R. (2009). Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση. Αθήνα, Πασχαλίδης.
- Fleck S.J., Kraemer W.J. Προπόνηση δύναμης σχεδιασμός προγραμμάτων, Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη, 2000.
- Fleck, S.& Kraemer, W. (2006). Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης με Αντίσταση. Αθήνα, Πασχαλίδης.
- Grosser M., S. Starischka, E. Zimmermann, Προπόνηση φυσικής κατάστασης, ΣΑΛΤΟ, Θεσσαλονίκη, 2007.
- Κέλλης Σ. (1999). Φυσική Κατάσταση Νεαρών Καλαθοσφαιριστών. Θεσσαλονίκη, Σάλτο.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- European Journal of Sports Sciences.
- International Journal of Sports Medicine.
- Journal of Science and Medicine in Sport.
- Journal of Sports Science and Medicine.

- Journal of Sports Sciences.
- Journal of Strength and Conditioning Research.
- Medicine and Science in Sports and Exercise.
- Pediatric and Exercise Science.

-Ηλεκτρονικές πηγές:

[www.acsm.org/](http://www.acsm.org/), [www.bases.org.uk/](http://www.bases.org.uk/), [www.shapeamerica.org/](http://www.shapeamerica.org/), [www.nscs.com/](http://www.nscs.com/), [www.acefitness.org/](http://www.acefitness.org/).



## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ1129                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 6 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΕΡΓΟΓΟΝΑ: ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΚΑΙ ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ  |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   |                                                      |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | Όχι                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                      |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΚΑΡΑΤΖΑΦΕΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, ΣΑΚΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ                |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047015/ck@pe.uth.gr                              |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5. Επιδεικνύουν την απαραίτητη διάθεση και συμπεριφορές, προκειμένου να γίνουν αποτελεσματικοί επαγγελματίες και να συνεχίσουν να βελτιώνονται.                                                                                                                                                         | 5,1<br>5,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1. Γνωρίζουν και είναι σε θέση να εφαρμόσουν συγκεκριμένων ως προς το αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, επιστημονικές και θεωρητικές έννοιες οι οποίες διαδραματίζουν καθοριστικά την ανάπτυξη πνευματικά καλλιεργημένων ατόμων.                                                       | 1,4<br>1,5<br>1,7<br>1,8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4. Είναι σε θέση να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να αξιολογούν προγράμματα άσκησης για ένα σημαντικό εύρος διαφορετικών ηλικιών.                                                                                                                                                                       | 4,1<br>4,2<br>4,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 6. Είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν διαδικασίες αξιολόγησης και να αξιοποιήσουν την κριτική τους σκέψη προκειμένου να διαμορφώσουν τις αποφάσεις τους για τη διδασκαλία και να προωθήσουν τη μαθησιακή διαδικασία                                                                                       | 6,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Γενικές και Ειδικές Ικανότητες                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> <li>• Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul> |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στις έννοιες και το θεσμικό πλαίσιο των εργογόνων και άλλων βοηθημάτων υποστήριξης της σωματικής απόδοσης.
- Κρίσιμες παράμετροι της Φυσιολογίας της Άσκησης και σύνδεση με τις βασικές αρχές Φαρμακολογίας και Φαρμακοκινητικής
- World Anti-Doping Agency: Κανονισμοί και η λίστα απαγορευμένων ουσιών
- Διατροφικά Εργογόνα Βοηθήματα I
- Διατροφικά Εργογόνα Βοηθήματα II – σεμινάριο \*
- Χημικά Φαρμακολογικά Εργογόνα Βοηθήματα: I
- Χημικά Φαρμακολογικά Εργογόνα Βοηθήματα: II- σεμινάριο\*
- Μηχανικά Εργογόνα Βοηθήματα
- Ψυχολογικά Εργογόνα Βοηθήματα
- Γονιδιακό Ντόπινγκ
- Αποκατάσταση / Απεξάρτηση από την χρήση αναβολικών ουσιών
- Παθοφυσιολογία: παρενέργειες και χρόνια προβλήματα υγείας
- Εργαστήριο \*
- Ανακεφαλαίωση

\* τα σεμινάρια/εργαστήρια είναι διαθέσιμα μόνο στους φοιτητές που παρακολουθούν κανονικά το μάθημα και ο αριθμός συμμετεχόντων θα καθοριστεί από τον υπεύθυνο με βάση τις παρουσίες

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 28                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 22                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 50                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>100</b>                      |
|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | <p>I. Γραπτή τελική εξέταση (80%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης</li> <li>- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li> </ul> <p>II. Συμμετοχή στα κουίζ κατά την διάρκεια των διαλέξεων (20%)</p> |                                 |

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Σημειώσεις μαθήματος.
2. Bird SR, Goebel C, Burke LM, Greaves RF. Doping in sport and exercise: anabolic, ergogenic, health and clinical issues. Ann Clin Biochem. 2016 Mar;53(Pt 2):196-221. doi: 10.1177/0004563215609952. Epub 2015 Sep 17. Review.

3. Angell PJ, Chester N, Sculthorpe N, Whyte G, George K, Somauroo J. Performance enhancing drug abuse and cardiovascular risk in athletes: implications for the clinician. *Br J Sports Med.* 2012 Nov;46 Suppl 1:i78-84. doi: 10.1136/bjsports-2012-091186. Review.
4. Mather LE. Anatomical-physiological approaches in pharmacokinetics and pharmacodynamics. *Clin Pharmacokinet.* 2001;40(10):707-22. Review. PubMed PMID: 11707059.
5. Malve HO. Sports Pharmacology: A Medical Pharmacologist's Perspective. *J Pharm Bioallied Sci.* 2018 Jul-Sep;10(3):126-136. doi: 10.4103/jpbs.JPBS\_229\_17. Review.
6. Sansone A, Sansone M, Vaamonde D, Sgrò P, Salzano C, Romanelli F, Lenzi A, Di Luigi L. Sport, doping and male fertility. *Reprod Biol Endocrinol.* 2018 Nov 12;16(1):114. doi: 10.1186/s12958-018-0435-x. Review.
7. Siebert DM, Rao AL. The Use and Abuse of Human Growth Hormone in Sports. *Sports Health.* 2018 Sep/Oct;10(5):419-426. doi: 10.1177/1941738118782688. Epub 2018 Jun 22. Review.
8. Puchowicz MJ, Mizelman E, Yogev A, Koehle MS, Townsend NE, Clarke DC. The Critical Power Model as a Potential Tool for Anti-doping. *Front Physiol.* 2018 Jun 6;9:643. doi: 10.3389/fphys.2018.00643. eCollection 2018. Review.
9. Sgrò P, Sansone M, Sansone A, Romanelli F, Di Luigi L. Effects of erythropoietin abuse on exercise performance. *Phys Sportsmed.* 2018 Feb;46(1):105-115. doi: 10.1080/00913847.2018.1402663. Epub 2017 Nov 13. Review.
10. WADA resources library [https://www.wada-ama.org/en/resources/search?f%5B0%5D=field\\_resource\\_collections%3A190](https://www.wada-ama.org/en/resources/search?f%5B0%5D=field_resource_collections%3A190)

## ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ Ι

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΚΕ0301                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 6 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ Ι                                |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 6                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 12                                                   |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης Δεξιοτήτων                                 |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS |                                                      |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | PE_U_147                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ                                  |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 24310 47065 / vvouts@pe.uth.gr                       |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                |

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                  | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να: γνωρίζει για τους δρόμους, τα άλματα και τις ρίψεις:                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1. την αναλυτική τεχνική                                                                                                                                                                                                                | 1.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2. τις προπονητικές μεθόδους βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων                                                                                                                                                                           | 1.6.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3. τις μεθόδους αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων                                                                                                                                                                                      | 3.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 4. την μεθοδολογία διδασκαλίας                                                                                                                                                                                                          | 2.9.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Γενικές και Ειδικές Ικανότητες                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς στο αντικείμενο</li> <li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης της φυσικής απόδοσης</li> <li>• Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul> |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• ΔΡΟΜΟΙ: Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης των δρόμων ταχύτητας και των δρόμων ημιαντοχής.</li><li>• ΑΛΜΑΤΑ: Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης του άλματος σε ύψος και του άλματος επί κοντώ με έμφαση στην τεχνική.</li><li>• ΡΙΨΕΙΣ: Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης της προπόνησης του ακοντισμού και της σφυροβολίας με έμφαση στην τεχνική.</li><li>• ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ: Θεωρία προπόνησης κλασικού αθλητισμού των αναπτυξιακών ηλικιών.</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

|                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ΔΡΟΜΟΙ. Ταχύτητες Εμπόδια Μεσαίες μεγάλες αποστάσεις Βάδην.<br/>Gundlach H., Hess W. ΣΑΛΤΟ, 1993</p> <p>Θεωρία και Μεθοδολογία Προπονητικής Αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού, 2η έκδοση.<br/>Βεληγκέκας Παναγιώτης, Μπογδάνης Γρηγόριος, BROKEN HILL PUBLISHERS LTD, 2017</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΚΕ0201                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 6 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι                                     |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 6                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 12                                                   |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης Δεξιοτήτων                                 |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΝΑΙ (στην Αγγλική)                                   |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | ANTMA153                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ                                  |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047005/bgerom@pe.uth.gr                          |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΤΣΙΜΕΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ           |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

## 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

- Επιθετική τακτική: Επιθετικές συνεργασίες 2 παικτών (χωρίς screen), Το Pick n Roll, Επιθετικές συνεργασίες 3 παικτών (με screen), Επιθετικό transition, Επιθέσεις 4 x 4, Διδασκαλία Επιθετικής Τακτικής-Θεωρία, Αιφνιδιασμός.
- Αμυντική τακτική: Άμυνα στο Pick n Roll, Άμυνα στα screens (δίχως μπάλα), Αμυντικό transition, Άμυνα 4 on 4.
- Mini-basket.
- Οργανόγραμμα ακαδημίας Καλαθοσφαίρισης.
- Αθλητικές Εγκαταστάσεις.
- Αναπτυξιακά προγράμματα.
- Διοργάνωση Αθλητικών Γεγονότων.
- *Μακροχρόνιος προγραμματισμός:* σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της δύναμης, της κινητικότητας, της ταχύτητας και της αντοχής στις αναπτυξιακές ηλικίες.

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

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

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Σημειώσεις μαθήματος.

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

Βαμβακούδης, Ε., Μεντηλίδης, Ν., Τσίτσαρης, 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.

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

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

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



ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΚΕ0401                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 6 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ Ι                                         |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 6                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 12                                                   |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης Δεξιοτήτων                                 |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | ANTMA230                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ                             |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047009/ahatzi@pe.uth.gr                          |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΜΠΛΑΝΤΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ                                    |                 |                |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Βασική τεχνική της κολύμβησης</li><li>• Ανάπτυξη και βιολογική ωριμότητα.</li><li>• Ηλικιακά χαρακτηριστικά.</li><li>• Στόχοι προπόνησης.</li><li>• Δύναμη και ισχύς.</li><li>• Ευλυγισία.</li><li>• Έναρξη βασικής προπόνησης.</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

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

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

|                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Προγράμματα Προπόνησης.</li> <li>• Προετοιμασία και καθοδήγηση ομάδας.</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

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

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

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

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

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

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Journal of sports science

European journal of sports science

Journal of strength and conditioning research

International journal of sports science and coaching

-Ηλεκτρονικές πηγές:

www.uefa.com

www.fifa.com

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

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

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                                                               |                 |                |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ                                          |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                                                       |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                                                                   |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΚΕ2001                                                                                        | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 6 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ Ι                                                               |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 6                                                                                             |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 12                                                                                            |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης Δεξιοτήτων                                                                          |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | Κινησιολογία, Φυσιολογία της Άσκησης, Βιοχημεία της Άσκησης, Προπονητική, Διατροφή και Άσκηση |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                                                                      |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                                                           |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | ANTMA237                                                                                      |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ                                                                              |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047047/ifatouros@pe.uth.gr                                                                |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΔΕΛΗ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ                                                                                |                 |                |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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



## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

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

Σημειώσεις του διδάσκοντα.

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

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

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

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Journal of Strength and Conditioning Research

Strength and Conditioning

International Journal of Sport Physiology and Performance.

Journal of Sports Sciences.

## ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

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

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

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

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:  
 European Journal of Sports Sciences.  
 Journal of Sports Science and Medicine.  
 Journal of Sports Sciences.  
 Journal of Strength and Conditioning Research.  
 Strength and Conditioning Journal.  
 Medicine and Science in Sports and Exercise  
 -Προτεινόμενη ιστοσελίδα πληροφόρησης:  
[www,itftennis.com](http://www.itftennis.com),  
 i-coach

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                                                                                                       |                 |                |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ                                                                                  |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                                                                                               |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                                                                                                           |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΚΕ1901                                                                                                                                | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 6 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Ι                                                                                                                 |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 6                                                                                                                                     |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 12                                                                                                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης Δεξιοτήτων                                                                                                                  |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                                                                                                     |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική (Διδασκαλία, Εξέταση)                                                                                                        |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΝΑΙ                                                                                                                                   |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | PE_U_155                                                                                                                              |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΜΕΛΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ                                                                                                                      |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 24310 47000 / <a href="mailto:billmellos@pe.uth.gr">billmellos@pe.uth.gr</a> <a href="mailto:vmellos@gmail.com">vmellos@gmail.com</a> |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                                                                                                       |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Περιγράφει και να εφαρμόζει έννοιες της φυσιολογίας και της εμβιομηχανικής οι οποίες σχετίζονται με την εκτέλεση επιδέξιων κινήσεων.</li> </ul>                                                                                                                                                                               | 1.2                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Σχεδιάζει και να εφαρμόζει βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα προπονητικά προγράμματα.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                | 2.1                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει πολλά για τις βασικές κινητικές δεξιότητες (π.χ. δεξιότητες περιστροφών, δεξιότητες στηρίξεων, ισορροπίας κτλ) της Ενόργανης Γυμναστικής και να μπορεί να τις διδάξει αποτελεσματικά.</li> </ul>                                                                                                                     | 2.2                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων που απαιτείται για την Ενόργανη Γυμναστική. Έχει την ικανότητα αυτόνομης εργασίας ώστε να διδάξει ικανοποιητικά την Ενόργανη Γυμναστική κυρίως τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής, ως προπονητής σε Συλλόγους και ως ΚΦΑ στα σχολεία.</li> </ul> | 3.2                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Μπορεί να οργανώσει και να διδάξει με ασφάλεια, έτσι ώστε οι ασκούμενοι να μην είναι πιθανό να τραυματιστούν.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                      | 2.1, 3.2                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Αξιολογεί το επίπεδο φυσικής κατάστασης και των παραμέτρων αυτής σε ένα φάσμα ηλικιών για να παρεμβαίνει στοχευμένα σε κάθε ασκούμενο.</li> </ul>                                                                                                                                                                             | 3.3                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                 | 4.1                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Οργανώνει και να λειτουργεί μια αθλητική διοργάνωση ή Αθλητικό Σύλλογο.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                            | 5.1                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κριτικής και αυτοκριτικής ικανότητας</li> <li>Ηγετικής ικανότητας</li> <li>Αυτόνομη εργασία</li> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων.</li> </ul>                                         | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας συνεργασίας.</li> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων-ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις</li> <li>• Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Επιχειρηματικό πνεύμα.</li> <li>• Επιθυμία για επιτυχία.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>I. ΘΕΩΡΙΑ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τεχνικές και μέθοδοι διδασκαλίας στην Ενόργανη Γυμναστική</li> <li>• Συχνά λάθη στην τεχνική και διόρθωση των λαθών.</li> <li>• Βασικές αρχές της μηχανικής και η εφαρμογή της στην Ενόργανη Γυμναστική.</li> <li>• Άξονες και τεχνικές περιστροφών</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων στην Ενόργανη Γυμναστική</li> <li>• Η Ενόργανη Γυμναστική στις αναπτυξιακές ηλικίες</li> <li>• Το ημερήσιο προπονητικό πρόγραμμα</li> <li>• Ανάλυση βίντεο</li> <li>• Στοιχεία κανονισμών (από τον κώδικα βαθμολογίας), Σύνθεση προγραμμάτων</li> </ul> <p><b>II. ΠΡΑΞΗ</b></p> <p>Οι ασκήσεις στο έδαφος, τον ίππο με λαβές, τους κρίκους, το άλμα ίππου, το δίζυγο, τους ασύμμετρους ζυγούς, τη δοκό ισορροπίας και το μονόζυγο διδάσκονται κατά ομάδες.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μη ακροβατικά στοιχεία</li> <li>• Ακροβατικά στοιχεία προς τα εμπρός</li> <li>• Ακροβατικά στοιχεία προς τα Απλές αιωρήσεις ποδιών και ψαλίδια</li> <li>• Κύκλοι σκελών και κύκλοι με ανοικτά πόδια με και/ή χωρίς στροφές (spindles) και κατακόρυφους, επιστροφές και επιστροφές με αιώρηση, flops και συνδυασμό στοιχείων.</li> <li>• Μετατοπίσεις στη κατά μήκος και στην εγκάρσια στήριξη</li> <li>• Ανατροπές</li> <li>• Ασκήσεις αιώρησης, ασκήσεις αιώρησης διαμέσου η στην κατακόρυφο (με στάση 2 δευτερολέπτων)</li> <li>• Ασκήσεις με πτήση.</li> <li>• Ασκήσεις δύναμης και στατικά στοιχεία</li> <li>• Άλματα με Χειροκυβίστηση</li> <li>• Άλματα με Τροχοστροφή</li> <li>• Είσοδοι - Έξοδοι</li> <li>• Βοήθεια – Προστασία του αθλητή</li> <li>• Τραμπολίνο και βοηθητικά όργανα, ασκήσεις εξοικείωσης</li> <li>• Ειδική Χορογραφία, εκτέλεση προγραμμάτων</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                 |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην αίθουσα Ενόργανης Γυμναστικής και στην τάξη                                                                                                                                                         |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</li> <li>• Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</li> </ul> |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                | 30                              |
|                                                       | Ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                                              | 90                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                                                                                                                | 180                             |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                   | <b>300</b>                      |

|                            |                                                                                                                                                           |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b> | <p>I. Εξετάσεις 70% (πράξη 40% και θεωρία 30%)</p> <p>II. Εργασίες 20% (1 εργασία, Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας στο Τμήμα)</p> <p>III. Συμμετοχή 10%.</p> |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ντάλλας Γεώργιος, (2011)

Ενόργανη Γυμναστική Ανδρών – Γυναικών, Εκδόσεις: ΜΑΡΙΑ ΠΑΡΙΚΟΥ & ΣΙΑ ΕΠΕ

Πρώιος Μιλτιάδης, (2011)

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, Εκδόσεις: ΤΣΙΑΡΤΣΙΑΝΗΣ ΑΘ. & ΣΙΑ ΟΕ

Πασχάλης Κυριαλάνης, Ιωάννης Σατρατζέμης (2010).

Ενόργανη Γυμναστική, Εκδότης ΣΑΛΤΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ.

Βασίλειος Καϊμακάμης (2017)

ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Η', Εκδόσεις: COPY CITY I.K.E.

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- Science of Gymnastics Journal
- Journal of Science and Medicine in Sport
- Science of Gymnastics

## ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ Ι

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΚΕ0901                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 6 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ Ι                       |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 6                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 12                                                   |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης Δεξιοτήτων                                 |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | Όχι                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                      |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΔΗΜΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ                                        |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047060/jdimas@pe.uth.gr                          |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                |

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Κατανόηση κουλτούρας και συνηθειών των άλλων</li> </ul> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσέγγιση του χορού ερευνητικά-επιστημονικά, ξεκινώντας από την παραδοχή ότι δεν πρόκειται για μια μνημονική στείρα διαδικασία βημάτων και κινήσεων.</li> <li>• Ο χορός στη παράδοση του ελληνισμού διαχρονικά.</li> <li>• Εισαγωγή στην έρευνα - Ποιοτική μέθοδος.</li> <li>• Ρυθμολογία: Ο ρυθμός στη φύση, στην ζωή, στον άνθρωπο, στην φυσική αγωγή, στο χορό.</li> <li>• Μορφολογία χορού: Κινητικό μοτίβο - Χορευτική φόρμα - Χορευτικοί δρόμοι.</li> <li>• Ρυθμολογική ανάλυση μουσικών μέτρων Ι.</li> <li>• 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.</li> <li>• Ιστορική-κοινωνική προσέγγιση μέσα από το στίχο του κάθε δημοτικού τραγουδιού. Ι</li> <li>• Διδασκαλία 60 - 80 χορών από συγκεκριμένες πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού Ι.</li> <li>• Σεμιναριακά μαθήματα χορών από επισκέπτες εισηγητές Ι.</li> <li>• Πλήρη ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία των διδαχθέντων χορών.</li> <li>• Σημειογραφία καταγραφής χορών.</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

|                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:<br>Δήμας, Ι., (2016). Πίνακας συντομευμένων-κωδικοποιημένων στοιχείων διδακτικής των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών, σήμερα. Σημειώσεις για τους φοιτητές. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



- Δήμας, Ι., Ιακωβάκη, Δ. (2003). "Έν αρχή είν ο ρυθμός" Ρυθμική και χορευτική αγωγή του παραδοσιακού χορού στην νηπιακή και παιδική ηλικία.
- Δήμας, Ι. (1987). Ο χορός ως κοινωνιολογικό φαινόμενο και ως μέσο εκπαίδευσης στη Α/θμια εκπ/ση. Πρακτικά 1ου Παγκόσμιου συνέδριου για το χορό.
- Πραντζίδης, Γ., (2004). Ο χορός στην ελληνική παράδοση και η διδασκαλία του, Έκδοση: Δήμος Πραντζίδης.
- Βασίλης Καρφής, Μαρία Ζιάκα (2009). Ο Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός στην Εκπαίδευση. Έκδοση: Βιβλιοδιάπλους.
- Νικόλαος Γ. Βαβρίτσας (2008). Παραδοσιακοί χοροί και η διδασκαλία τους. Έκδοση: Γεώργιος Βαβρίτσας.
- Ελευθερία Γκαρτζονίκα (2012). Ο παραδοσιακός χορός στην Εκπαίδευση. Ιστορική αναδρομή και σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις. Έκδοση: Πεδίο Α.Ε.
- Cowan, J. (1998). Η πολιτική του σώματος. Χορός και κοινωνικότητα στη Βόρειο Ελλάδα.
- Δήμας, Η., (1988). Η χορευτική παράδοση της ηπείρου. Αθήνα. Έκδοση ιδίου.
- Νιτσιάκος, Β. (1994). 'Εισαγωγή' στο Χορός και Κοινωνία. Κόνιτσα: Πνευματικό κέντρο Δήμου Κόνιτσας: 9-14.
- Βασιλική Τυροβολά (1996). Ελληνικοί παραδοσιακοί χορευτικοί ρυθμοί. Έκδοση: Gutenberg
- Λουτζάκη, Ρ., (1992). Για μια ανθρωπολογία του χορού. Εθνογραφικά (8): 11-16.
- Κυριακίδου-Νέστορος, (1978). Η θεωρία της ελληνικής Λαογραφίας. Αθήνα, Εταιρεία Νεοελληνικών Σπουδών.
- Kaerpler, A., (1992). Σκέψεις για τη θεωρία και τη μεθοδολογία της ανθρωπολογικής μελέτης του χορού και των συστημάτων της ανθρώπινης κίνησης. Εθνογραφικά (8): 17-25. Ναύπλιο: Πελοποννησιακό Λαογραφικό ίδρυμα.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΚΕ1201                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 6 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Ι                                |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 6                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 12                                                   |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης Δεξιοτήτων                                 |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | ANTMA194                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΚΟΚΑΡΙΔΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ                                  |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047008/dkokar@pe.uth.gr                          |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΜΑΓΓΟΥΡΙΤΣΑ ΓΕΩΡΓΙΑ                                  |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                 |                                 |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη, σε ειδικό σχολείο και ΕΕΕΕΚ, σε ψυχιατρική κλινική, σε κέντρα αποκατάστασης, σε συλλόγους και αθλητικές ομάδες ΑμεΑ. |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                      |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                            | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                       | 26                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών           | 26                              |
|                                                       | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.                                                                                           | 10                              |
|                                                       | Εκπαιδευτική εκδρομή                                                                                                            |                                 |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                              | 26                              |
|                                                       | Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου                                                                                              | 20                              |
|                                                       | Πρακτική άσκηση                                                                                                                 | 140                             |

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

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Αγγελοπούλου – Σακαντάμη, Ν. (2004). Ειδική Αγωγή: αναπτυξιακές διαταραχές και χρόνιες μειονεξίες. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.

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

Κοκαρίδας, Δ., & Περκος, Σ. (2005). Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.  
Gallahue, L.D. (2002). Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά Παιδιά. Μετ. Ευαγγελινού Χρ. & Παππά Α. University Studio Press. Θεσσαλονίκη.

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

Sherrill, C. (2004). Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan (6th Ed). Dubuque, IA: Brown & Benchmark.

Winnick, J. (Ed.) (2000). Adapted physical education and sport. Champaign, IL: Human Kinetics.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Adapted Physical Activity Quarterly (APAQ)

Palaestra

-Ηλεκτρονικές πηγές:

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

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

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                                  |                                                                                                                               |                        |    |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑΣ                                                                      |                        |    |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                                                                                       |                        |    |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>                           | Προπτυχιακό                                                                                                                   |                        |    |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                         | ΚΕ2061                                                                                                                        | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b> | 6ο |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                          | Δραστηριότητες Κινητικής Αναψυχής Ι                                                                                           |                        |    |
| <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>             | 8 ώρες                                                                                                                        |                        |    |
| <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>                   | 12                                                                                                                            |                        |    |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                           | Επιστημονική Περιοχή: Επιστήμες Ελεύθερου Χρόνου & Αναψυχής (Leisure Sciences)                                                |                        |    |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>                   | ΜΕ1132 Εισαγωγή σε Γιόγκα, Πιλάτες, Χορός<br>ΜΕ1148 Δραστηριότητες σε Φυσικό Περιβάλλον-Αειφορία                              |                        |    |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>       | Ελληνική                                                                                                                      |                        |    |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b> | ΟΧΙ                                                                                                                           |                        |    |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>              |                                                                                                                               |                        |    |
| <b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                       | ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ ΑΓΛΑΪΑ                                                                                                             |                        |    |
| <b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>                            | <a href="mailto:azafeiroudi@uth.gr">azafeiroudi@uth.gr</a> , <a href="mailto:aglaiazaf@hotmail.com">aglaiazaf@hotmail.com</a> |                        |    |
| <b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>                         | ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ, ΖΗΣΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ                                                                                             |                        |    |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ΜΑ  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |
| <b>Εκτελεί</b> ικανοποιητικά ένα εύρος βασικών κινητικών δεξιοτήτων στα αντικείμενα των παρακάτω Δραστηριοτήτων Αναψυχής για παιδιά, ενήλικες, τρίτη ηλικία:<br>1. Πιλάτες βασικό/μεσαίο/προχωρημένο επίπεδο, mat/props/equipment (4ώρες/εβδ.)<br>2. Πεζοπορία, Προσανατολισμός, Υπαίθρια Ζωή (2ώρες /εβδ)<br>3. Χιονοδρομία κατάβασης αναψυχής/αγωνιστική για παιδιά κι ενήλικες (2ώρες/εβδ)                                                                                                                                  | 1,1 |
| <b>Χρησιμοποιεί</b> τους ειδικούς κανόνες, συμβουλές για συμμετέχοντες/μαθητές/δασκάλους/πελάτες/αθλητές και βασικό εξοπλισμό ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον στη φύση και σε κλειστό χώρο. Είναι ικανός για το σχεδιασμό, οργάνωση, υλοποίηση, προώθηση εκδηλώσεων/γεγονότων (events), δρώμενων, δραστηριοτήτων, προγραμμάτων στο χώρο της αναψυχής, του fitness, του αθλητισμού και του τουρισμού.                                                                              | 2,7 |
| <b>Αντιλαμβάνεται, αναλύει και μεταδίδει</b> τις βασικές αρχές/φιλοσοφία του Ελεύθερου Χρόνου, της Αναψυχής, των Υπαίθριων Δραστηριοτήτων, Ομαδικών και Ατομικών Σπορ και τα συνδέει με τις έννοιες της ευεξίας (wellness) και της ευημερίας (wellbeing).                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,2 |
| <b>Είναι ενημερωμένος</b> για τις απαιτήσεις, προσόντα, προοπτικές των στελεχών της κινητικής αναψυχής/fitness/αθλητισμού σε κλειστούς χώρους και σε φυσικό περιβάλλον. Γνωρίζει καλές πρακτικές στον επαγγελματικό χώρο του ελεύθερου χρόνου, της αναψυχής, fitness, αθλητισμού σε πολιτιστικά-καλλιτεχνικά-αθλητικά κέντρα, στούντιο χορού-γιόγκα-πιλάτες, ξενοδοχεία, κέντρα ευεξίας, κρουαζιερόπλοια κτλ. Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες ανάλογα με τον περιβάλλοντα χώρο. | 4,2 |
| <b>Συμμετέχει</b> σε κινητικά, δημιουργικά, αθλητικά, πολιτιστικά & καλλιτεχνικά προγράμματα τα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,1 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| οποία προάγουν την κίνηση, την επικοινωνία, τη συνεργατικότητα, την ευχαρίστηση, την αυτοανακάλυψη, τον αυτοσχεδιασμό, τη δημιουργικότητα, την ανάληψη πρωτοβουλιών, την ικανοποίηση, την ψυχαγωγία, την ευεξία, τη θετική εικόνα του εαυτού, τη σωματική και ψυχική υγεία, την επαγγελματική πρόοδο κι ευημερία.                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Θετικής εικόνας του εαυτού</li> <li>• Αυτό-έκφρασης</li> <li>• Αυτοπεποίθησης</li> <li>• Αυτοεκτίμησης</li> <li>• Κινητικής δραστηριοποίησης</li> <li>• Έκφρασης μέσω της γλώσσας του σώματος</li> <li>• Ρυθμός</li> <li>• Παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Συνεργασίας, Επικοινωνίας</li> <li>• Προαγωγή της σωματικής και της ψυχικής υγείας.</li> </ul> | Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη για το φοιτητή των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <p>Να γνωρίζει τη φιλοσοφία, τις βασικές αρχές σχεδιασμού, οργάνωσης, εκτέλεσης, καθοδήγησης κι αξιολόγησης υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής (fitness/αθλητισμού): πιλάτες, πεζοπορία, χιονοδρομία.</p> <p>Να οργανώνει και να εκτελεί ένα πρόγραμμα με ή χωρίς εξοπλισμό διάρκειας τουλάχιστον 50 λεπτών.</p> |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Φιλοσοφία του Ελεύθερου Χρόνου. Ιστορία, αρχές και έννοιες της Αναψυχής</li> <li>2. Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, σχέση ανθρώπου-φύσης, άσκηση σε φυσικό περιβάλλον, υπαίθρια ζωή, πεζοπορία, προσανατολισμός, χιονοδρομία (φιλοσοφία, έννοιες, ορισμοί, τεχνικές, εξοπλισμός, ασφάλεια)</li> <li>3. Πιλάτες βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο (φιλοσοφία, αρχές, μέθοδοι διδασκαλίας), mat, props, equipment</li> <li>4. Ευεξία, ευημερία και Τουρισμός</li> <li>5. Ο εμψυχωτής δραστηριοτήτων αναψυχής ως επάγγελμα.</li> </ol> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                   |                                 |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην αίθουσα, σε φυσικό περιβάλλον και σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο.                                               |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                        |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                              | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                         | 100                             |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών                                                          | 100                             |
|                                                       | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.                                                                             |                                 |
|                                                       | Εκπαιδευτική εκδρομή                                                                                              |                                 |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                | 40                              |
|                                                       | Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου                                                                                | 35                              |
|                                                       | Πρακτική άσκηση                                                                                                   | 25                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                         |                                 |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                            | <b>300</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Παρακολούθηση μαθημάτων 20%</li> <li>2. Πρακτική εξέταση 40%</li> </ol> |                                 |

|  |                                                    |
|--|----------------------------------------------------|
|  | 3. Γραπτές Εξετάσεις:30%<br>4. Πρακτική άσκηση 10% |
|--|----------------------------------------------------|

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Πανεπιστημιακές Σημειώσεις 'Πιλάτες'. Ζαφειρούδη Αγλαΐα.
- Corey-Zorich, C., Howard, B., & Ickes, D. M. (2021). Πιλάτες για παιδιά κι εφήβους, Επιστημονικές Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε., Μεταμόρφωση Αττικής. Μετάφραση-Επιμέλεια Αγλαΐα Ζαφειρούδη. ISBN 978-960-583-562-0
- Tyler Tapps, Mary Sara Wells (υπό έκδοση). Εισαγωγή στην Αναψυχή & στον Ελεύθερο Χρόνο, Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε. Μετάφραση Ζαφειρούδη Αγλαΐα, Επιμέλεια Κουθούρης Χαρίλαος, Ζαφειρούδη Αγλαΐα
- Κουθούρης Χαρίλαος (2009). Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής – Ακραία Αθλήματα, Μάνατζμεντ Υπηρεσιών / Εκπαίδευση Στελεχών. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.
- Κινητική Αναψυχή: Φύση, Σπορ, Τέχνες (2022). Ηλεκτρονικό σύγγραμμα ΚΑΛΛΙΠΟΣ.
- Zafeiroudi, A. & Kouthouris, C. (2022). Somatic education and mind-body disciplines: exploring the effects of the pilates method on life satisfaction, mindfulness and self-compassion. Journal of Educational and Social Research, 12(4), 1-13. doi:10.36941/jesr-2022-0092
- Zafeiroudi, A. (2021). Exploring outdoor play in kindergartens: A literature review of practice in modern Greece. Journal of Studies in Education, 11(3), 84-100. DOI: 10.5296/jse.v11i3.18724
- Zafeiroudi, A. & Kouthouris, C. (2021). Teaching outdoor adventure activities in preschools: A review of creativity and learning development. International Journal of Learning and Development, 11(2), 141-156. DOI: 10.5296/ijld.v11i2.18722
- Zafeiroudi, A., & Kouthouris, C. (2020). Segmenting visitors of a Greek recreational theme park using factors that motivate attendance. Journal Managing Sport and Leisure, DOI: 10.1080/23750472.2020.1860802
- Zafeiroudi, A. (2020). Enhancing Adolescents' Environmental Responsibility Through Outdoor Recreation Activities. Academic Journal of Interdisciplinary Studies, 9(6), 43-55. DOI: 10.36941/ajis-2020-0110
- Kontogianni, E., Zafeiroudi, A., & Kouthouris, C. (2020). Integrating Green Marketing Issues in Water Sport Recreation Activities. Journal of physical education and sport management, 7(1), 44-54. DOI: 10.15640/jpesm.v7n1a6

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΚΕ2021                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 6 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ Ι              |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 6                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 12                                                   |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης δεξιοτήτων                                 |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   |                                                      |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | PE_U_156                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΚΑΡΑΤΖΑΦΕΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ                                 |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 24341047015/ck@pe.uth.gr                             |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΣΑΚΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΓΙΑΚΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ                     |                 |                |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Κατανοεί τις φυσιολογικές και λειτουργικές μεταβολές ως συνέπεια συγκεκριμένων χρόνιων παθήσεων (π.χ. νεφροπαθείς, καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδης διαβήτης, όπως και τις επιδράσεις αυτών των αλλαγών στη λειτουργική ικανότητα, την ψυχική υγεία, και γενικότερα την ποιότητας ζωής.                              | 1,4<br>1,5<br>1,7<br>1,8                                                                                                                                                                                                                                           |
| Κατανοεί τις επιδράσεις των αρνητικών συμπεριφορών υγείας στην λειτουργικότητα των ατόμων με συγκεκριμένες χρόνιες παθήσεις και τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης σε φυσιολογικές και λειτουργικές προσαρμογές, αλλά και στην ποιότητα ζωής τους.                                                                 | 5,1<br>5,2                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Εφαρμόζει στην πράξη τις παραπάνω βασικές θεωρητικές γνώσεις και να σχεδιάζει και να οργανώνει ομαδικά και εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της φυσικής κατάστασης των ατόμων με συγκεκριμένες χρόνιες παθήσεις                                                             | 6,1                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Εφαρμόζουν στην πράξη τις αρχές της προσαρμοσμένης εργομετρίας σε εργαστηριακές δοκιμασίες                                                                                                                                                                                                                             | 6,1                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> </ul> |



|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> <li>• Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1- Προχωρημένη Κλινική Εργοφυσιολογία - 2 ώρες/εβδ

- 1.1 Εισαγωγή– ιδιαιτερότητες ασκουμένων με χρόνιο 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 Νευροεκφυλιστικά Νοσήματα
- 1.11 Άσκηση και Εξαρτήσεις
- 1.12 Άσκηση και Εγκυμοσύνη
- 1.13 Άσκηση και Εργογόνες ουσίες – εναλλακτικές παρεμβάσεις

#### 2. Ενίσχυση συμπεριφορών υγείας σε άτομα με προβλήματα 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 Τεχνικές για την συμμόρφωση στην άσκηση: θέματα παρακίνησης
- 2.6 Τεχνικές για την συμμόρφωση στην άσκηση: μελέτη περίπτωσης-Πάρκινσον
- 2.7 Παρουσιάσεις ατομικών εργασιών σε θέματα συμπεριφορών υγείας
- 2.8 Χρήση τεχνικών του θεάτρου σε καινοτόμα προγράμματα άσκησης: θεωρητικό υπόβαθρο
- 2.9 Χρήση τεχνικών του θεάτρου σε καινοτόμα προγράμματα άσκησης: μελέτη περίπτωσης-το πρόγραμμα OBLOMOV
- 2.10 Προετοιμασία ομαδικής εργασίας – πρόγραμμα παρέμβασης με τεχνικές θεάτρου I
- 2.11 Προετοιμασία ομαδικής εργασίας – πρόγραμμα παρέμβασης με τεχνικές θεάτρου II
- 2.12 Παρουσίαση ομαδικής εργασίας – πρακτική εφαρμογή I
- 2.13 Παρουσίαση ομαδικής εργασίας – πρακτική εφαρμογή II

#### 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 Λυκαϊμικός Δείκτης – Διατροφικές προσεγγίσεις

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

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                     |                          |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ                   | Στην τάξη, στο εργαστήριο, στο γυμναστήριο                                                                                                                                                                                                          |                          |
| ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                                                                          |                          |
| ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ                           | Δραστηριότητα                                                                                                                                                                                                                                       | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου |
|                                                | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                           | 78                       |
|                                                | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών                                                                                                                               | 52                       |
|                                                | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.                                                                                                                                                                                                               | 24                       |
|                                                | Εκπαιδευτική εκδρομή                                                                                                                                                                                                                                |                          |
|                                                | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                                                                                  | 12                       |
|                                                | Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου                                                                                                                                                                                                                  | 24                       |
|                                                | Πρακτική άσκηση                                                                                                                                                                                                                                     | 60                       |
|                                                | Αυτοτελής Μελέτη                                                                                                                                                                                                                                    | 50                       |
|                                                | Σύνολο Μαθήματος<br><br>(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)                                                                                                                                                                              | 300                      |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ                            | I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει:<br>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής<br>- Ερωτήσεις ανάπτυξης θεωρητικού περιεχομένου<br>- Σύντομη μελέτη περίπτωσης<br><br>II. Ατομικές και Ομαδικές Εργασίες (40%)<br>III. Συμμετοχή στο μάθημα 10% |                          |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- 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).

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΚΕ1401                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 6 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ Ι                              |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 6                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 12                                                   |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης δεξιοτήτων                                 |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                      |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ                                  |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047005/bgerom@pe.uth.gr                          |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΠΟΛΛΑΤΟΥ ΕΛΙΖΑΝΑ             |                 |                |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ΜΑ                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                               |
| υποδέχεται τους ασκούμενους στο χώρο εργασίας, να αξιολογεί και να καταγράφει μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητές τους, και στη συνέχεια να καθορίζει τους στόχους των προγραμμάτων άσκησης σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης.                                                                                                                                                                                                                                     | 3.3                                                                                                                                                                           |
| σχεδιάσει προγράμματα για την ανάπτυξη της δύναμης, της κινητικότητας και των συντονιστικών ικανοτήτων προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες της κάθε ηλικιακής ομάδας, να τα εφαρμόζει ατομικά (personal training) ή ομαδικά (group training), αξιολογώντας την αποτελεσματικότητά τους έτσι ώστε η καθοδήγησή τους να πραγματοποιείται με τον πιο επιστημονικό τρόπο. Επιπρόσθετα να αναγνωρίζει τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων. | 2.1                                                                                                                                                                           |
| εφαρμόσει στην πράξη προγράμματα δύναμης, κινητικότητας και συντονιστικών ικανοτήτων χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα (μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης, θεραπευτική άσκηση, ασκήσεις κινητικότητας και ισορροπίας, μορφές άσκησης όπως yoga, tai chi, Pilates κ.α.) και προπονητικά μέσα (fitball, ιατρικές μπάλες, ιμάντες και λάστιχα, bosu, δίσκους ισορροπίας, brick της yoga, foam roller κ.α.) ανάλογα με τους προπονητικούς στόχους και τις ιδιαιτερότητες - ανάγκες των ασκούμενων.                | 2.1<br>2.9                                                                                                                                                                    |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                               |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> </ul> |

|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### Υποδοχή και Αξιολόγηση ασκούμενων - Ασφάλεια

Αξιολόγηση και καταγραφή των αναγκών και των ιδιομορφιών τους μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ).

Χρήση ερωτηματολογίων για την αξιολόγηση επιπέδων υγείας, φυσικής δραστηριότητας, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ποιότητας ζωής κ.α.

Εργαστηριακές δοκιμασίες και δοκιμασίες πεδίου για την αξιολόγηση επιλεγμένων δεικτών υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία) και φυσικής κατάστασης (κινητικότητα, στατική και δυναμική ισορροπία, δύναμη, αερόβια ικανότητα).

Ερμηνεία των αποτελεσμάτων της αξιολόγησης και καθορισμός στόχων σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης.

Δημιουργία ενός κατάλληλου και ασφαλούς χώρου άσκησης (καθαριότητα, συντήρηση χώρου και εξοπλισμού άσκησης κ.α.).

#### Άσκηση, εργονομία και μυϊκές καταπονήσεις στην καθημερινότητα

Η σημασία της άσκησης και της κατάλληλης εργονομίας στην πρόληψη των μυϊκών καταπονήσεων.

Βασικές αρχές εργονομίας στην εκτέλεση καθημερινών συνηθειών (π.χ. εργονομία: γραφείου, ύπνου, στη μεταφορά και άρση αντικειμένων, σε διάφορες καθημερινές δουλειές όπως σιδέρωμα, πλύσιμο πιάτων, καθάρισμα κ.α.).

Σχεδιασμός και εφαρμογή ειδικών προγραμμάτων άσκησης για περιοχές του σώματος που καταπονούνται στην καθημερινότητα (π.χ. αυχένας, οσφυϊκή μοίρα, καρποί και δάχτυλα κ.α.).

#### Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη της δύναμης I

Προπόνηση δύναμης και υγεία - Βασικές αρχές της προπόνησης δύναμης

Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων δύναμης με το βάρος τους σώματος για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες).

Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων δύναμης χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά μέσα όπως fitball, ιατρικές μπάλες, μάντες, λάστιχα, bosu, κ.α.

#### Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη της κινητικότητας

Προπόνηση κινητικότητας και υγεία - Βασικές αρχές της προπόνησης κινητικότητας

Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων κινητικότητας για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες).

Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων κινητικότητας με: α) στατικές διατάσεις, β) δυναμικές διατάσεις και γ) βοηθητικά όργανα όπως λάστιχα, fitball, foam roller κ.α.

#### Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη των συντονιστικών ικανοτήτων

Προπόνηση συντονιστικών ικανοτήτων και υγεία - Βασικές αρχές της προπόνησης συντονιστικών ικανοτήτων - Στρατηγικές αποφυγής πτώσεων.

Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων συντονιστικών ικανοτήτων για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες).

Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων για την ανάπτυξη των συντονιστικών ικανοτήτων με: α) διάφορα βοηθητικά όργανα όπως fitball, bosu, δίσκους ισορροπίας, brick της yoga κ.α., β) μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης και γ) ασκήσεις με το βάρος του σώματος για τη βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας.

#### Εναλλακτικές μορφές άσκησης για τη βελτίωση της κινητικότητας, των συντονιστικών ικανοτήτων και της δύναμης I: Tai chi, pilates, θεραπευτική άσκηση, δόνηση κ.α.

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

|                                                       |                                                                                                                                                                  |                                 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στο γυμναστήριο                                                                                                                                                  |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                       |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                             | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                        | 26                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών                                            | 100                             |
|                                                       | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.                                                                                                                            | 20                              |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                               | 50                              |
|                                                       | Πρακτική άσκηση                                                                                                                                                  | 50                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη                                                                                                                                                 | 54                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                           | <b>300</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει:<br>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης ανάπτυξης<br>II. Παρουσίαση Ομαδικής και Ατομικής Εργασίας (50%) |                                 |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

##### -Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων (σελίδες. 4-111). [www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf](http://www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf)
- Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2014). Άσκηση και υγεία. (Υπ. έκδοσης: Α. Κουστέλιος), Άθληση για Όλους. Οδηγός υλοποίησης προγραμμάτων (σελίδες. 5-57). [http://www.athlisisgiolous.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos\\_yloroiis](http://www.athlisisgiolous.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos_yloroiis)
- Baechle T. and Earle R. (2009). Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση. Αθήνα, Πασχαλίδης.
- Corbin C., Lindsey R., Welk G. (2015). Άσκηση Ευρωστία Υγεία. Broken Hill.
- Sharkey B.J. and Gaskill S.E. (2016). Άσκηση και Υγεία. Αθήνα, Παρισιάνου Α.Ε.

##### -Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Age and Ageing, International Journal of Sports Medicine, Journal of aging and health, Journal of aging and physical activity, Journal of Geriatric Physical Therapy, Journal of Science and Medicine in Sport, Journal of Sports Science and Medicine, Journal of Strength and Conditioning Research, Journal of the American Geriatrics Society, Medicine and Science in Sports and Exercise κ.α.

##### -Ηλεκτρονικές πηγές:

[www.healthykids.gr](http://www.healthykids.gr), [www.exerciseforhealth.gr](http://www.exerciseforhealth.gr), [www.healworkers.gr](http://www.healworkers.gr), [www.athlisisgiolous.gr](http://www.athlisisgiolous.gr), [www.aap.org](http://www.aap.org), [www.cps.ca](http://www.cps.ca), [www.who.int/en/](http://www.who.int/en/), [www.acsm.org/](http://www.acsm.org/), [www.bases.org.uk/](http://www.bases.org.uk/), [www.shapeamerica.org/](http://www.shapeamerica.org/), [www.nsc.com/](http://www.nsc.com/), [www.americanobesity.org/](http://www.americanobesity.org/), [www.acefitness.org/](http://www.acefitness.org/).

## Ζ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα χειμερινού εξαμήνου

### ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΝΤΟΧΗΣ

#### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

##### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ1017                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 7 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΝΤΟΧΗΣ             |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   |                                                      |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS |                                                      |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | PE_U_208                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ                                  |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 24310 47065 / vvouts@pe.ut v                         |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                |

##### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ΜΑ   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να: γνωρίζει:                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
| 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.                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1.6. |
| Γενικές και Ειδικές Ικανότητες                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
| Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς στο αντικείμενο</li><li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας</li></ul> | Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li><li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li><li>• Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης της φυσικής απόδοσης</li><li>• Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li></ul> |      |

##### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Βασικές έννοιες της φυσικής ικανότητας της αντοχής  
Προσδιορισμός των στοιχείων επιβάρυνσης και αξιολόγηση της απόδοσης  
Ετήσιος Προγραμματισμός της φυσικής ικανότητας της Αντοχής στα Ατομικά Αθλήματα  
Ετήσιος Προγραμματισμός της φυσικής ικανότητας της Αντοχής στα Ομαδικά Αθλήματα

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

|                                                |                                                                                                                       |                                 |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ                   | Στην αίθουσα                                                                                                          |                                 |
| ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ | Ναι                                                                                                                   |                                 |
| ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                | Διαλέξεις                                                                                                             | 26                              |
|                                                | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών |                                 |
|                                                | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.                                                                                 |                                 |
|                                                | Εκπαιδευτική εκδρομή                                                                                                  |                                 |
|                                                | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                    |                                 |
|                                                | Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου                                                                                    |                                 |
|                                                | Πρακτική άσκηση                                                                                                       |                                 |
|                                                | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                             | 74                              |
|                                                | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                | <b>100</b>                      |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ                            | Γραπτή τελική εξέταση (100%)                                                                                          |                                 |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Zintl Fritz (1996). *Προπόνηση Αντοχής*. Εκδόσεις Σάλτο.

Rolf Mayer,TimoMayer (2006). Προπόνηση Αντοχήςστο Ποδόσφαιρο (2006). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

## ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ-ΕΡΓΟΣΠΙΡΟΜΕΤΡΙΑ

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ1109                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 7 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ – ΕΡΓΟΣΠΙΡΟΜΕΤΡΙΑ                         |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 6                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS |                                                      |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                      |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΔΕΛΗ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ                                       |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047011/delixar@pe.uth.gr                         |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                |

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                            | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τις κυριότερες δοκιμασίες αξιολόγησης της φυσικής απόδοσης.</li> </ul>                                                                                                                                                                            | 3.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Να οργανώνει και να εκτελεί ο/η ίδιος/ίδια τα πρωτόκολλα που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση κάθε φυσικής ικανότητας.</li> </ul>                                                                                                                       | 3.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Να ερμηνεύει τα αποτελέσματα κάθε δοκιμασίας και να δίνει οδηγίες για την περαιτέρω βελτίωση κάθε ικανότητας.</li> </ul>                                                                                                                                   | 3.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στην πράξη</li> <li>Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> <li>Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul> |

#### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Εργομετρία – εργοσπιρομετρία: Θεμελιώδεις έννοιες – Εργόμετρα – Προκαταρκτικός έλεγχος υγείας – Αντενδείξεις εργομέτρησης.</li> <li>Μετρήσεις ηρεμίας (I): Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά – Δείκτης Μάζας Σώματος – Περιφέρειες – Καρδιακή συχνότητα ηρεμίας – Μέτρηση αρτηριακής πίεσης ηρεμίας</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



- Μετρήσεις ηρεμίας (II): Προσδιορισμός σωματικής σύστασης.
- Μέτρηση καρδιαγγειακής απόκρισης κατά την άσκηση: Μέτρηση καρδιακής συχνότητας - Μέτρηση αρτηριακής πίεσης.
- Προσδιορισμός αερόβιας ικανότητας: Μέτρηση μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου ( $VO_{2max}$ ) σε δαπεδοεργόμετρο και σε κυκλοεργόμετρο.
- Πρόβλεψη αερόβιας ικανότητας: Υπομέγιστες δοκιμασίες σε δαπεδοεργόμετρο και σε κυκλοεργόμετρο.
- Μέτρηση μυϊκής αντοχής και ευλυγισίας: Δοκιμασία δίπλωσης κορμού - Δοκιμασία κάμψης-έκτασης αγκώνων – Μέτρηση ευλυγισίας άνω και κάτω άκρων.
- Προσδιορισμός εκρηκτικής δύναμης, αναερόβιας ικανότητας και ισχύος.
- Προσδιορισμός μυϊκής δύναμης – Δυναμομετρία: Χειροδυναμομέτρηση – Ισοκινητική δυναμομέτρηση κάτω άκρων
- Επίδραση της έντονης διαλειμματικής άσκησης υψηλής έντασης και της άσκησης χαμηλής έντασης στα επίπεδα του γαλακτικού οξέος – Καμπύλη γαλακτικού οξέος.
- Βιομηχανικά χαρακτηριστικά των αλμάτων ύψους και μήκους.
- Η δυναμική των δρόμων ταχύτητας.
- Αξιολόγηση της τεχνικής του σουτ στο μπάσκετ.
- Βιοκινητικά χαρακτηριστικά του σουτ στο ποδόσφαιρο.

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

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη και στο εργαστήριο                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 14                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών                                                                                                                                                                                                                                                                   | 14                              |
|                                                       | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
|                                                       | Εκπαιδευτική εκδρομή                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 50                              |
|                                                       | Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                 |
|                                                       | Πρακτική άσκηση                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 72                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>150</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης</li> <li>- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li> </ul> II. Ατομικές Εργασίες (30%) |                                 |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Εργομετρία. Βασίλης Κλεισούρας. Εκδόσεις Πασχαλίδη. Αθήνα, 2015.
- Αξιολόγηση και σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης. ACSM. Εκδόσεις Πασχαλίδη. Αθήνα, 2015.
- Θα δοθούν σημειώσεις.
- Θα δοθούν επιστημονικά άρθρα.

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ1127                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 7 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ              |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   |                                                      |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΝΑΙ (στην Αγγλική)                                   |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | PE_U_133                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΤΣΑΚΛΗΣ                                   |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 24310470006/tsaklis@pe.uth.gr                        |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Να κατανοούν τις φορτίσεις που δέχεται το ανθρώπινο σώμα κατά την εκτέλεση των αθλητικών δραστηριοτήτων και τη συμβολή τους στη εξέλιξη και δημιουργία μιας κάκωσης ή παθολογίας                                                                                                                                             |  | 1.5,1.6, 2.7                                                                                                                                                                                                                                              |
| Να γνωρίζουν τα είδη, τους τύπους και τις διαδικασίες επούλωσης των αθλητικών κακώσεων                                                                                                                                                                                                                                       |  | 1.5,1.6,2.7<br>3.2<br>5.1,5.2                                                                                                                                                                                                                             |
| Να αναγνωρίζουν τους αιτιολογικούς παράγοντες των αθλητικών κακώσεων και να εφαρμόσουν τεχνικές πρόληψης τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας                                                                                                                                                                            |  | 1.5,1.6,<br>2.5,2.6,2.7<br>3.2                                                                                                                                                                                                                            |
| Να γνωρίζουν τις γενικές αρχές εφαρμογών της επιστήμης της Φυσικοθεραπείας για όλους τους τύπους των αθλητικών κακώσεων (μυϊκούς, συνδεσμικούς, τενόντιους, οστεοχόνδρινους, νευρικούς κ.α), ώστε σε συνεργασία με τους ειδικούς (Ιατρούς-Φυσικοθεραπευτές) να οργανώσουν την ομάδα επανένταξης στην αθλητική δραστηριότητα. |  | 1.5,1.6,<br>2.5,2.6,2.7<br>3.2<br>5.1,5.2                                                                                                                                                                                                                 |
| Γενικές και Ειδικές Ικανότητες                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> </ul>                        |  | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> </ul> |

|                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> <li>• Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> <li>• Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αθλητική Κάκωση: Αιτιοπαθογένεια κακώσεων, Τύποι κακώσεων (οξείες κακώσεις-κακώσεις υπέρχρησης,)</li> <li>• Αθλητική Κάκωση: Φλεγμονή-Παθοφυσιολογία, επούλωση</li> <li>• Παρουσίαση μέσων Φυσικοθεραπείας I (φυσικά μέσα και τεχνολογίες)</li> <li>• Παρουσίαση μέσων Φυσικοθεραπείας II (φυσικά μέσα και θεραπευτικές τεχνικές)</li> <li>• Τεχνικές ανάκτησης εύρους τροχιάς και τεχνικές ανάκτησης δύναμης- ισχύος</li> <li>• Τεχνικές αποκατάστασης νευρομυϊκού ελέγχου και η πλειομετρική άσκηση στον αθλητισμό</li> <li>• Γενικές αρχές αποκατάστασης μυϊκών κακώσεων: α) Αιτίες πρόκλησης β) δοκιμασίες αξιολόγησης (tests) γ) θεραπεία δ) επιστροφή στην προπόνηση</li> <li>• Γενικές αρχές αποκατάστασης συνδεσμικών κακώσεων: α) Αιτίες πρόκλησης β) δοκιμασίες αξιολόγησης (tests) γ) θεραπεία δ) επιστροφή στην προπόνηση</li> <li>• Γενικές αρχές αποκατάστασης τενόντιων κακώσεων: α) Αιτίες πρόκλησης β) δοκιμασίες αξιολόγησης (tests) γ) θεραπεία δ) επιστροφή στην προπόνηση</li> <li>• Γενικές αρχές αποκατάστασης κακώσεων των οστών και του χόνδρου: α) Αιτίες πρόκλησης β) δοκιμασίες αξιολόγησης (tests) γ) θεραπεία δ) επιστροφή στην προπόνηση</li> <li>• Κακώσεις κεφαλής και νεύρων στον αθλητισμό: α) Αιτίες πρόκλησης β) δοκιμασίες αξιολόγησης (tests) γ) θεραπεία δ) επιστροφή στην προπόνηση</li> <li>• Κακώσεις Σπονδυλικής Στήλης: α) Οσφυαλγία- ισχιαλγία β) Πόνος στη μέση, δοκιμασίες (tests) γ) Πρόγραμμα θεραπείας δ) επιστροφή στην προπόνηση</li> <li>• Αθλητική περίδεση (προστατευτική-προληπτική): Τεχνικές περίδεσης αρθρώσεων κάτω-άνω άκρου με μη αυτοκόλλητο επίδεσμο (βαμβακερό).</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                       |                                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη                                                                                                             |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                            |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                             | 78                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών |                                 |
|                                                       | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.                                                                                 | 10                              |
|                                                       | Εκπαιδευτική εκδρομή                                                                                                  |                                 |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                    |                                 |
|                                                       | Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου                                                                                    |                                 |
|                                                       | Πρακτική άσκηση                                                                                                       |                                 |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                             | 12                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                | <b>100</b>                      |

|                            |                                                                                                                                  |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b> | I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει:<br>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής<br><br>II. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (30%) |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### *-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:*

1. Φουσέκης Κ (2015). Εφαρμοσμένη Αθλητική Φυσικοθεραπεία, Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης
2. Τσακλής Π (2019). Ισοκινητική δυναμομέτρηση και εξάκνηση, University Studio Press
3. Αμπατζίδης Γ. (2003). Αθλητικές Κακώσεις, University Studio Press.
4. Prentice W.E. (2007). Τεχνικές Αποκατάστασης Αθλητικών Κακώσεων, Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου.
5. Δεληγιάννης Α. (1997). Ιατρική της άθλησης, University Studio Press.
6. Μπαλτόπουλος Π (2002). Αθλητιατρική Ι,ΙΙ, Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης

### **Προτεινόμενη Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία:**

1. Wade R.M. (2009). Sports Injuries: A Unique Guide to Self-Diagnosis and Rehabilitation, Churchill Livingstone.
2. Norris Christopher M. (2004). Sports Injuries: Diagnosis and Management, Butterworth-Heinemann
3. Perrin D.H. (1993). Isokinetic exercise and assessment, Human Kinetics.
4. McAtee R.E. (1999). Facilitated stretching, Human Kinetics
5. Ellenbecker TS, Davies GJ. (2001). Closed kinetic chain exercises: a comprehensive guide to multiple joint exercise, , Human Kinetics.
6. Radcliffe J, Farentinos J. (2007). High powered plyometrics.
7. White M. (1995). Water exercise. Human Kinetics
8. Donatelli R. (2007). Sports specific rehabilitation, Churchill Livingstone.
9. Landry G, Bernhardt D. (2003). Essentials of primary care sports medicine, Human Kinetics.
10. Corrigan B, Maitland GD (1994). Musculoskeletal and Sports Injuries, Elsevier.

### *-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:*

- Journal of Sports Physiotherapy
- British Journal of Sports Medicine
- American Journal of Sports Medicine
- Journal of Science and medicine in Sports
- Journal of Sports Physical therapy

## ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ1024                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 7 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ                             |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΝΑΙ (στην Αγγλική)                                   |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | ΑΝΤΜΑ138                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΖΗΣΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ                                        |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047017/vzisi@pe.uth.gr                           |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΤΣΙΟΚΑΝΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ                                  |                 |                |

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

|  |                                                                                                                                                    |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> <li>• Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                             |                                 |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη και στο γυμναστήριο                                                                                                                                                               |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                  |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                        | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                   | 26                              |
|                                                       | Ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                                 | 25                              |
|                                                       | Ομαδική εργασία: συνεργασία και εξάσκηση                                                                                                                                                    | 25                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                                                                                                   | 24                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                      | <b>100</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | I. Γραπτή ενδιάμεση εξέταση (40%) που περιλαμβάνει:<br>- Ερωτήσεις σύντομης απάντησης<br><br>II. Δύο ατομικές εργασίες (30%)<br><br>III. Ομαδική Εργασία: Γραπτή και Πρακτική εξέταση (30%) |                                 |

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:<br>C.B. Corbin, R. Lindsey, G. Welk, Concepts of physical fitness: Active lifestyles for wellness (10th Brill P.A. (2004). Σωστή άσκηση στην τρίτη ηλικία (Τσούρλου Θ., επιμ.). Champaign, IL: Human Kinetics.<br>Chodzko-Zajko, W.J. (1998). Physiology of aging and exercise. In T. Cotton, Ch. J. Ekeroth & H. Yancy (Eds), Exercise for older adults: ACE's guide for fitness professionals (pp 1-23). Champaign, IL: Human Kinetics.<br>Clark, C. (1998). Older adult exercise techniques. In T. Cotton, Ch. J. Ekeroth & H. Yancy (Eds), Exercise for older adults: ACE's guide for fitness professionals (pp 128-181). Champaign, IL: Human Kinetics.<br>Spirduso, W.W. (1995). Physical dimensions of aging. Champaign, IL: Human Kinetics. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Thompson, Sh. & Hoekenga, S. J. (1998). Understanding and motivating older adults. In T. Cotton, Ch. J. Ekeroth & H. Yancy (Eds), Exercise for older adults: ACE's guide for fitness professionals (pp 24-71). Champaign, IL: Human Kinetics.

Welch, G. (1998). Pre-exercise screening and fitness assessment. In T. Cotton, Ch. J. Ekeroth & H. Yancy (Eds), Exercise for older adults: ACE's guide for fitness professionals (pp 100-127). Champaign, IL: Human Kinetics.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Ageing & Society

Ageing Research Reviews

Journal of Aging and Physical Activity

Journals of Gerontology Series B-Psychological Sciences and Social Sciences

European Journal of Ageing

Canadian Journal on Aging

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

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

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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



### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- 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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2006). Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Θεσσαλονίκη. Εκδ. Χριστοδουλίδη.

Θεοδωράκης, Γ., Τζιαμούρτας, Α., Νάτσης, Π., & Κοσμίδου, Ε. (2006). Φυσική Αγωγή για το Γυμνάσιο. ΟΕΔΒ, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Αθήνα

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Journal of Sport and Exercise psychology

Journal of physical activity and Health

-Ηλεκτρονικές πηγές:

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

## Ζ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα επιλογής κατεύθυνσης

### ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

#### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

##### 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

##### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Κίνητρα για Μάθηση
- Διερεύνηση Κινήτρων
- Επίλυση προβλημάτων. Αναγνώριση και παράκαμψη εμποδίων.
- Στόχοι για τη Μάθηση
- Διαχείριση Χρόνου
- Μνημονικές Τεχνικές
- Αποτελεσματική Επίδοση στις Εξετάσεις

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ1142                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 7 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΜΟΝΤΕΛΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ       |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   |                                                      |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                      |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Καθηγητής                       |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047052/nikdig@pe.uth.gr                          |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ΜΑ  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τον σκοπό και τους στόχους των Αναλυτικών Προγραμμάτων για τη Φυσική Αγωγή</li> </ul>                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1.4 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Διακρίνει τα Οργανωτικά Κέντρα, με βάση τα οποία μπορεί να σχεδιάζει πλάνα μαθημάτων</li> </ul>                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1.4 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τα Μοντέλα Αναλυτικών Προγραμμάτων και τη χρήση τους</li> </ul>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1.4 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Αναγνωρίζει τις ανάγκες των μαθητών και να τις προσαρμόζει στις απαιτήσεις του Αναλυτικού Προγράμματος</li> </ul>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3.5 |
| Γενικές και Ειδικές Ικανότητες                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών</li> <li>Κριτικής ικανότητας</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> </ul> |     |

### 3 ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Θεωρία Αναλυτικών Προγραμμάτων
- Τύποι Αναλυτικών Προγραμμάτων
- Βάσεις σχεδιασμού Αναλυτικών Προγραμμάτων
- Σκοποί και στόχοι των Αναλυτικών Προγραμμάτων
- Επιδιώξεις και σύγχρονος ρόλος της Φυσικής Αγωγής
- Τρόποι διάρθρωσης Αναλυτικών Προγραμμάτων
- Διαθεματικότητα και διεπιστημονικότητα
- Πηγές οργανωτικών κέντρων
- Μοντέλα Αναλυτικών Προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής
- Μαθησιακά στυλ, πολλαπλές ευφυΐες και επιρροή στο Αναλυτικό Πρόγραμμα και στη διδασκαλία
- Ο ρόλος του κρυφού Αναλυτικού Προγράμματος

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη (πρόσωπο με πρόσωπο)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class και συγγραφή εργασιών.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 26                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20                              |
|                                                       | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20                              |
|                                                       | Εκπαιδευτική εκδρομή                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                 |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10                              |
|                                                       | Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
|                                                       | Πρακτική άσκηση                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 44                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                 |
|                                                       | <b>(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>120</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | <p>I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης</li> <li>- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li> </ul> <p>II. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (40%)</p> |                                 |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Διγγελίδης, Ν., Παπαϊωάννου, Α., Κούλη, Ο., Μυλώσης, Δ. & Χριστοδουλίδης, Τ. (2017). Η Φυσική Αγωγή στην αρχή του 21<sup>ου</sup> αιώνα. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.

Elliott, S., Kratochwill, T., Cook, J. & Travers, J. (2008). Εκπαιδευτική Ψυχολογία. Αποτελεσματική διδασκαλία – Αποτελεσματική μάθηση. Αθήνα, Εκδόσεις: Gutenberg.

Gallahue, D. (2002). Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα σημερινά παιδιά. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Ιωαννίδου - Κουτσελίνη, Μ., (2013). Αναλυτικά προγράμματα και διδασκαλία, Αθήνα, Πεδίο.

Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών. Αποτίμηση της επικρατούσας κατάστασης. Ανακτήθηκε από: [http://www.pi-schools.gr/paideia\\_dialogos/analitika-programata.pdf](http://www.pi-schools.gr/paideia_dialogos/analitika-programata.pdf)

Χατζηγεωργίου, Γ. (2004). Γνώθι το Curriculum. Αθήνα, Εκδόσεις: Ατραπός.

## ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΕΙΝΑΙ ΦΑΡΜΑΚΟ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ1122                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 7 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΕΙΝΑΙ ΦΑΡΜΑΚΟ                          |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων         |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   |                                                      |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | PE_U_177                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ                                     |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 24310-47047/ifatouros@pe.uth.gr                      |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                |

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                        | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1. Να γνωρίσουν οι φοιτητές τι είναι το ποδόσφαιρο αναψυχής.                                                                                                                                                                                                                                  | 1.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2. Να μάθουν τις επιδράσεις του ποδοσφαίρου αναψυχής σε υγιή και μη άτομα.                                                                                                                                                                                                                    | 1.1<br>2.1<br>3.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3. Πως δομείται προπονητικά το ποδόσφαιρο αναψυχής.                                                                                                                                                                                                                                           | 1.1<br>2.1<br>3.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4. Πως υλοποιείται το ποδόσφαιρο αναψυχής σε περιβάλλον συλλόγου.                                                                                                                                                                                                                             | 1.1<br>2.1<br>3.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Γενικές και Ειδικές Ικανότητες                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Ηγετικής ικανότητας</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> </ul> |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Τι είναι το ποδόσφαιρο αναψυχής.
- Οι φυσιολογικές προσαρμογές του ποδοσφαίρου αναψυχής σε υγιή και μη άτομα.
- Οι ψυχολογικές προσαρμογές του ποδοσφαίρου αναψυχής σε υγιή και μη άτομα.
- Η δομή μία προπονητικής μονάδας ποδοσφαίρου αναψυχής.
- Η προθέρμανση και η αποθεραπεία στο ποδόσφαιρο αναψυχής
- Επιλογή ασκήσεων τεχνικής για το ποδόσφαιρο αναψυχής.
- Επιλογή ασκήσεων τετραγώνων για το ποδόσφαιρο αναψυχής.
- Επιλογή αγωνιστικών περιεχομένων για το ποδόσφαιρο αναψυχής.
- Η ενσωμάτωση περιεχομένων φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο αναψυχής.
- Ο μακροχρόνιος σχεδιασμός του ποδοσφαίρου αναψυχής.
- Ποδόσφαιρο αναψυχής και μη μεταδιδόμενα νοσήματα.
- Πρόληψη τραυματισμών στο ποδόσφαιρο αναψυχής.
- Υλοποίηση του προγράμματος ποδοσφαίρου αναψυχής σε συλλόγους.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                 |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη, στο γήπεδο                                                                                                                                                                                                                                                          |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class, χρήση Τ.Π.Ε. στην διδασκαλία και στην πρακτική εκπαίδευση                                                                                                                                          |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                                                      | 26                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών                                                                                                                                                          | 26                              |
|                                                       | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.                                                                                                                                                                                                                                          | 23                              |
|                                                       | Εκπαιδευτική εκδρομή                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                                                                                                             |                                 |
|                                                       | Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου                                                                                                                                                                                                                                             |                                 |
|                                                       | Πρακτική άσκηση                                                                                                                                                                                                                                                                |                                 |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                                                                                                                                                                                      | 50                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος</b><br><b>(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                                               | <b>120</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</li> </ul> II. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (20%)<br>III. Προφορική παρουσίαση πλάνου εργασίας (20%) |                                 |



## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Krusturup P. And Parnell D. Football as Medicine: Prescribing football for global health promotion. Routledge, 2019.
- Θα δοθούν σημειώσεις του διδάσκοντα.
- Θα δοθούν επιστημονικά άρθρα.

## ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                 |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη και στο γυμναστήριο                                                                                                                                                                                                                                        |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                                                                                           |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                                            | 26                              |
|                                                       | Ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                                                                                                          | 45                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                                                                                                                                                                            | 29                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                                               | <b>100</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | <p>I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής.</li> <li>- Ερωτήσεις σύντομης απάντησης.</li> </ul> <p>II. Ατομικές εργασίες (40%)</p> <p>III. Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας (10%)</p> |                                 |

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

C.B. Corbin, R. Lindsey, G. Welk, Concepts of physical fitness: Active lifestyles for wellness (10th ed.), McGraw-Hill Companies, Inc, United States, 2000.

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

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., . . . Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 43(7), 1334-1359.

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

Malina, R.M., & Bouchard, C. (1991). Growth, Maturation, and Physical Activity. Champaign, IL: Human Kinetics.

Martin, B. (1994). Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία. Θεσσαλονίκη: Σάλτο

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

Rowland, T. (1996). *Developmental Exercise Physiology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

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

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

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

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

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Acta Paediatrica.

International Journal of Pediatrics

Italian Journal of Pediatrics.

Journal of Pediatrics.

Paediatrics & Child Health.

Pediatric and Exercise Science.

Pediatric Physical Therapy.

Pediatric Research.

Pediatrics.

-Ηλεκτρονικές πηγές:

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

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

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

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

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

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

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

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

**Ζ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα εξειδίκευσης χειμερινού εξαμήνου Κατεύθυνση Αγωνιστικός Αθλητισμός (ΚΑΑ)**

**ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ II**

**ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

**1. ΓΕΝΙΚΑ**

|                                                  |                                                             |                        |                |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>                                     | <b>ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ</b> |                        |                |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>                                     | <b>ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ</b>              |                        |                |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>                           | <i>Προπτυχιακό</i>                                          |                        |                |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                         | ΚΕ0302                                                      | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b> | 7 <sup>ο</sup> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                          | ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ II                                      |                        |                |
| <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>             | 6                                                           |                        |                |
| <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>                   | 12                                                          |                        |                |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                           | Ανάπτυξης δεξιοτήτων                                        |                        |                |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>                   | -                                                           |                        |                |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>       | Ελληνική                                                    |                        |                |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b> |                                                             |                        |                |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>              | PE_U_148                                                    |                        |                |
| <b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                       | ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ                                         |                        |                |
| <b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>                            | 24310 47065 / vvouts@pe.uth.gr                              |                        |                |
| <b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>                         |                                                             |                        |                |

**2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- ΔΡΟΜΟΙ: Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης των δρόμων αντοχής, δρόμων με εμπόδια, σκυταλοδρομιών και βάδην με έμφαση στην τεχνική.
- 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 του υψηλού αγωνιστικού αθλητισμού.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

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

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΚΕ0202                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 7 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ II                                    |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 6                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 12                                                   |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης δεξιοτήτων                                 |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΝΑΙ (στην Αγγλική)                                   |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | ANTMA153                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ                                  |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047005/bgerom@pe.uth.gr                          |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΤΣΙΜΕΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ           |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

## 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

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

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

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

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
 Σημειώσεις μαθήματος.  
 Calipari, J. (1998). Επίθεση στο Μισό Γήπεδο. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.  
 Βαμβακούδης, Ε., Μεντηλίδης, Ν., Τσίτσικαρης, Γ., Χατζηαθανασίου, Π. (1996). BASKETBALL. Ομαδική Τακτική. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.



Hal Wissel (2007). Καλαθοσφαίριση: Βήματα για την Επιτυχία. Μετάφραση-επιμέλεια: Σ. Πέρκος, Β. Γεροδήμος, Μ. Γούδας., Θεσσαλονίκη, Χριστοδουλίδη.  
Κιουμουρτζόγλου Ε. (1986). Ομαδική άμυνα στο Μπάσκετ. Προπονητικός Οδηγός. Εκδόσεις Σάλτο.

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

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΚΕ0402                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 7 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ II                                        |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 6                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 12                                                   |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης δεξιοτήτων                                 |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | ANTMA230                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ                             |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047009/ahatz@pe.uth.gr                           |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΚΕ0502                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 7 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ II                                        |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 6                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 12                                                   |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης δεξιοτήτων                                 |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΝΑΙ (στην Αγγλική)                                   |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                      |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΜΠΑΤΣΙΛΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ                                  |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047039/batsilas@pe.uth.gr                        |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΦΑΜΙΣΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ                                 |                 |                |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ποδόσφαιρο και αθλητικές επιστήμες: Προπονητική. Αθλητική ψυχολογία. Ποδοσφαιρική μάθηση.</li> <li>Οργάνωση - Διοίκηση ακαδημιών.</li> <li>Εργοφυσιολογία - Εργομετρία και ποδόσφαιρο, πηγές ενέργειας.</li> <li>Κινητική ανάπτυξη.</li> <li>Μεθοδολογία διδακτική τεχνικής - τακτικής ποδοσφαίρου.</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- Sports marketing.
- Μέτρηση και αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης (ποδοσφαίριση test τεχνικής - τακτικής - φυσικής κατάστασης).
- Ιστορία του ποδοσφαίρου

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

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

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

William, M.J. (1986). Applied sport psychology CA: Mayfield Publishing Company.

Aruheim, D.D. (1985). Modern Principles of Athletic Training U.S.A.: Times Mirror/Mosby college Publishing.

Gallery, S. (1991). Soccer:Technigye-Tactics-Training.Hong Kong: The Growood Press Ltd.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Journal of sports science

European journal of sports science

Journal of strength and conditioning research

International journal of sports science and coaching

-Ηλεκτρονικές πηγές:

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

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

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΚΕ01002                                              | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 7 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ II                                      |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 6                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 12                                                   |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης δεξιοτήτων                                 |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΝΑΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                      |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ                                 |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047060/spats@pe.uth.gr                           |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

|                                                                                                                                                                                                                     |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Ικανότητες διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> <li>• Επιχειρηματικό πνεύμα</li> <li>• Επιθυμία για επιτυχία</li> </ul> |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

## ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ II

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΚΕ2002                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 7 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ II                     |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 6                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 12                                                   |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης Δεξιοτήτων                                 |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ I                      |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | ANTMA238                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ                                     |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047047/ifatouros@pe.uth.gr                       |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΔΕΛΗ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ                                       |                 |                |

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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



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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                 |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην αίθουσα διδασκαλίας, στο γυμναστήριο, στο γήπεδο                                                                                                                                                                                                  |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class<br>Χρήση ειδικών λογισμικών εφαρμογών για την αξιολόγηση της τεχνικής.<br>Χρήση πολυμέσων                                                                                   |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                              | 84                              |
|                                                       | Ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                                                                                            | 50                              |
|                                                       | Ομαδικές εργασίες                                                                                                                                                                                                                                      | 50                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών                                                                                                                                  | 84                              |
|                                                       | Παρουσιάσεις                                                                                                                                                                                                                                           | 32                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                                 | <b>300</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | I. Γραπτή τελική εξέταση (20%) που περιλαμβάνει:<br>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης<br><br>II. Ατομικές εργασίες (20%)<br><br>III. Ομαδικές εργασίες (20%)<br><br>IV. Παρουσιάσεις (10%)<br><br>V. Πρακτική τελική εξέταση (30%) |                                 |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

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

Σημειώσεις του διδάσκοντα.

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

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

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

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Journal of Strength and Conditioning Research

Strength and Conditioning

International Journal of Sport Physiology and Performance.

Journal of Sports Sciences.

**ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**
**1. ΓΕΝΙΚΑ**

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

**2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

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

**3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

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

- Εκμετάλλευση ρηχής μπάλας
- Συναγωνιστικές και ανταγωνιστικές ασκήσεις και δραστηριότητες
- Τακτική διπλού (επιλογή συμπαίκτη και θέσης στο γήπεδο, συνεργασία μεταξύ συμπαίκτων, σχηματισμός ένας μπρος-ένας πίσω, σχηματισμός δύο πίσω, αυστραλιανός σχηματισμός)
- Εξωτερικοί παράγοντες (επιφάνειες, καιρικές συνθήκες)
- Ανάλυση αγώνα (Scouting)
- Διδασκαλία δεξιοτήτων
- Αθλητικό γεγονός (εσωτερικό τουρνουά)

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

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

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

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

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                                                                                                 |                 |                |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ                                                                            |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                                                                                         |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                                                                                                     |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΚΕ1902                                                                                                                          | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 7 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ II                                                                                                          |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 6                                                                                                                               |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 12                                                                                                                              |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης Δεξιοτήτων                                                                                                            |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                                                                                               |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική (Διδασκαλία, Εξέταση)                                                                                                  |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΝΑΙ                                                                                                                             |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                                                                                                 |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΜΕΛΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ                                                                                                                |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 24310 47062 / <a href="mailto:billmellos@uth.gr">billmellos@uth.gr</a> <a href="mailto:vmellos@gmail.com">vmellos@gmail.com</a> |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                                                                                                 |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Περιγράφει και να εφαρμόζει έννοιες της φυσιολογίας και της εμβιομηχανικής οι οποίες σχετίζονται με την εκτέλεση επιδέξιων κινήσεων.</li> </ul>                                                                                                                                                                               | 1.2                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Σχεδιάζει και να εφαρμόζει βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα προπονητικά προγράμματα.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                | 2.1                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει πολλά για τις βασικές κινητικές δεξιότητες (π.χ. δεξιότητες περιστροφών, δεξιότητες στηρίξεων, ισορροπίας κτλ) της Ενόργανης Γυμναστικής και να μπορεί να τις διδάξει αποτελεσματικά.</li> </ul>                                                                                                                     | 2.2                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων που απαιτείται για την Ενόργανη Γυμναστική. Έχει την ικανότητα αυτόνομης εργασίας ώστε να διδάξει ικανοποιητικά την Ενόργανη Γυμναστική κυρίως τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής, ως προπονητής σε Συλλόγους και ως ΚΦΑ στα σχολεία.</li> </ul> | 3.2                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Μπορεί να οργανώσει και να διδάξει με ασφάλεια, έτσι ώστε οι ασκούμενοι να μην είναι πιθανό να τραυματιστούν.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                      | 2.1, 3.2                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Αξιολογεί το επίπεδο φυσικής κατάστασης και των παραμέτρων αυτής σε ένα φάσμα ηλικιών για να παρεμβαίνει στοχευμένα σε κάθε ασκούμενο.</li> </ul>                                                                                                                                                                             | 3.3                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                 | 4.1                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Οργανώνει και να λειτουργεί μια αθλητική διοργάνωση ή Αθλητικό Σύλλογο.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                            | 5.1                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"> <li>Κριτικής και αυτοκριτικής ικανότητας</li> <li>Ηγετικής ικανότητας</li> <li>Αυτόνομη εργασία</li> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> </ul>                                                                                          | Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων.</li> <li>• Ικανότητας συνεργασίας.</li> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων-ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις</li> <li>• Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Επιχειρηματικό πνεύμα.</li> <li>• Επιθυμία για επιτυχία.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I. ΘΕΩΡΙΑ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οργάνωση της προπόνησης</li> <li>• Αρχές Προπόνησης</li> <li>• Αθλητική προετοιμασία</li> <li>• Εβδομαδιαίος και ετήσιος προγραμματισμός</li> <li>• Σύνθεση και ανάπτυξη προγραμμάτων Ενόργανης Γυμναστικής βάσει των αρχών της FIG</li> <li>• Σύγχρονη Τεχνική Ανάλυση των ασκήσεων.</li> <li>• Μεθοδολογία προασκήσεων</li> <li>• Ηλικιακή προσέγγιση της διδασκαλίας</li> <li>• Μεθοδολογία διδακτικής τεχνικής των ασκήσεων</li> <li>• Η Ενόργανη Γυμναστική στο Σωματείο</li> <li>• Οργάνωση αθλητικής διοργάνωσης</li> </ul>                                              |
| <b>II. ΠΡΑΞΗ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σύνθετα ακροβατικά στοιχεία προς τα εμπρός</li> <li>• Σύνθετα ακροβατικά στοιχεία προς τα πίσω</li> <li>• Σύνθετες ασκήσεις με πτήση και ταυτόχρονες περιστροφές σε πολλούς άξονες</li> <li>• Σύνθετες ασκήσεις με περιστροφές</li> <li>• Συνδυασμοί Αλμάτων - Περιστροφών - Ισορροπίας</li> <li>• Είσοδοι σύνθετης μορφής</li> <li>• Έξοδοι σύνθετης μορφής</li> <li>• Βοήθεια – Προστασία του αθλητή</li> <li>• Τραμπολίνο και βοηθητικά όργανα, προασκήσεις σε πολυσύνθετες ασκήσεις</li> <li>• Χορογραφία προχωρημένου επιπέδου</li> <li>• Εκτέλεση προγραμμάτων</li> </ul> |

### 4.ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην αίθουσα Ενόργανης Γυμναστικής και στην τάξη                                                                                                                                                                  |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class, MSTeams</li> <li>• Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</li> </ul> |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                              | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                         | 40                              |
|                                                       | Ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                                                       | 80                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                                                                                                                         | 180                             |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                            | <b>300</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | I. Εξετάσεις 70% (πράξη 40% και θεωρία 30%)<br>II. Εργασίες 20% (1 εργασία, Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας στο Τμήμα)<br>III. Συμμετοχή 10%.                                                                        |                                 |

## 5.ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ντάλλας Γεώργιος, (2011)

Ενόργανη Γυμναστική Ανδρών – Γυναικών, Εκδόσεις: ΜΑΡΙΑ ΠΑΡΙΚΟΥ & ΣΙΑ ΕΠΕ

Πρώιος Μιλτιάδης, (2011)

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, Εκδόσεις: ΤΣΙΑΡΤΣΙΑΝΗΣ ΑΘ. & ΣΙΑ ΟΕ

Πασχάλης Κυριαλάνης, Ιωάννης Σατρατζέμης (2010).

Ενόργανη Γυμναστική, Εκδότης ΣΑΛΤΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ.

Βασίλειος Καϊμακάμης (2017)

ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Η', Εκδόσεις: COPY CITY I.K.E.

Σπυρίδων Ι. Καμπιώτης (2010)

Αρχές & Στοιχεία της Ενόργανης Γυμναστικής, Εκδόσεις ΤΕΛΕΘΡΙΟΝ

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- Science of Gymnastics Journal
- Journal of Science and Medicine in Sport
- Science of Gymnastics
- Journal of Sports Science

**Ζ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα ειδικότητας χειμερινού εξαμήνου Κατεύθυνσης Άσκησης Υγείας και Αναψυχής (ΚΑΥΑ)**

**ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ II**

**ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

**1. ΓΕΝΙΚΑ**

|                                                  |                                                                     |                        |                |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>                                     | <b>ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ</b>         |                        |                |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>                                     | <b>ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ</b>                      |                        |                |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>                           | <i>Προπτυχιακό</i>                                                  |                        |                |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                         | ΚΕ1402                                                              | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b> | 7 <sup>ο</sup> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                          | ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ II                                            |                        |                |
| <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>             | 6                                                                   |                        |                |
| <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>                   | 12                                                                  |                        |                |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                           | Επιστημονικής Περιοχής                                              |                        |                |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>                   | Προπονητική, Γυμναστική για όλους, Άσκηση στις Αναπτυξιακές Ηλικίες |                        |                |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>       | Ελληνική                                                            |                        |                |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b> | ΟΧΙ                                                                 |                        |                |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>              |                                                                     |                        |                |
| <b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                       | ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ                                                 |                        |                |
| <b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>                            | 2431047005/bgerom@pe.uth.gr                                         |                        |                |
| <b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>                         | ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΚΑΡΑΔΗΜΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ, ΠΟΛΛΑΤΟΥ ΕΛΙΖΑΝΑ     |                        |                |

**2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

| <b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>ΜΑ</b>  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |
| σχεδιάσει προγράμματα δύναμης, αερόβιας ικανότητας καθώς και συνδυαστικά προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες της κάθε ηλικιακής ομάδας, να τα εφαρμόζει ατομικά (personal training) ή ομαδικά (group training), αξιολογώντας την αποτελεσματικότητά τους έτσι ώστε η καθοδήγησή τους να πραγματοποιείται με τον πιο επιστημονικό τρόπο. Επιπρόσθετα να αναγνωρίζει τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων.                                                                                                | 2.1        |
| εφαρμόσει στην πράξη προγράμματα δύναμης, αερόβιας ικανότητας καθώς και συνδυαστικά προγράμματα άσκησης χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα (μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης, θεραπευτική άσκηση, υπαίθριες δραστηριότητες, ασκήσεις ενδυνάμωσης, αναπνευστικές ασκήσεις, ασκήσεις κινητικότητας και ισορροπίας, μορφές άσκησης όπως yoga, tai chi, Pilates κ.α.) και προπονητικά μέσα (fitball, ιατρικές μπάλες, ιμάντες και λάστιχα, bosu, αλτήρες, δίσκους ισορροπίας, brick της yoga, foam roller κ.α.) ανάλογα με τους προπονητικούς στόχους και τις ιδιαιτερότητες - ανάγκες των ασκούμενων. | 2.1<br>2.9 |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| προσαρμόζεται σε διάφορες καταστάσεις όπως: διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, αριθμός ασκούμενων, υπάρχων εξοπλισμός, εγκαταστάσεις, διαφορετικούς προπονητικούς στόχους.                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2.3<br>2.4 |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> </ul> |            |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1.Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη της δύναμης II</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βασικές αρχές της προπόνησης δύναμης με αντιστάσεις.</li> <li>• Τεχνικές ασκήσεων δύναμης με αντιστάσεις.</li> <li>• Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων δύναμης με αντιστάσεις για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες).</li> <li>• Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων χρησιμοποιώντας μηχανήματα δύναμης και ελεύθερα βάρη.</li> </ul> <p><b>2.Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Προπόνηση αερόβιας ικανότητας και υγεία - Βασικές αρχές της προπόνησης αερόβιας ικανότητας.</li> <li>• Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων αερόβιας ικανότητας για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες).</li> <li>• Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων αερόβιας ικανότητας χρησιμοποιώντας διάφορες δραστηριότητες όπως μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης (aerobic dance, chair aerobic dance, λατινοαμερικάνικοι χοροί, Zumba, παραδοσιακοί - λαϊκοί χοροί), περπάτημα - τρέξιμο, ποδήλατο κ.α.</li> <li>• Καταγραφή - παρακολούθηση της έντασης της αερόβιας προπόνησης με το ομαδικό σύστημα "Polar Team Solution".</li> </ul> <p><b>3.Σχεδιασμός και εφαρμογή συνδυαστικών προγραμμάτων άσκησης</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συνδυαστικά προγράμματα άσκησης και υγεία - Βασικές αρχές για το σχεδιασμό συνδυαστικών προγραμμάτων άσκησης.</li> <li>• Σχεδιασμός και εφαρμογή σειριακών και εναλλασσόμενων συνδυαστικών προγραμμάτων άσκησης για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες).</li> <li>• Σχεδιασμός και εφαρμογή σειριακών και εναλλασσόμενων συνδυαστικών προγραμμάτων άσκησης σε κλειστό χώρο και στο ύπαιθρο (διαδρομές parcours) χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα (μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης, θεραπευτική άσκηση, υπαίθριες δραστηριότητες, ασκήσεις ενδυνάμωσης, κινητικότητας και ισορροπίας) και προπονητικά μέσα (fitball, ιατρικές μπάλες, ιμάντες και λάστιχα, bosu, αλτήρες, δίσκους ισορροπίας, brick της yoga, foam roller κ.α.) ανάλογα με τους προπονητικούς στόχους και τις ιδιαιτερότητες - ανάγκες των ασκούμενων.</li> </ul> <p><b>4. Προγραμματισμός προπόνησης ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βασικές αρχές προγραμματισμού της προπόνησης</li> <li>• Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε επίπεδο: προπονητικής μονάδας, εβδομάδας και σε πιο μακροχρόνιο επίπεδο (κάποιες εβδομάδες).</li> </ul> <p><b>5.Εναλλακτικές μορφές άσκησης για την προαγωγή της υγείας II: Tai chi και Qigong, Yoga, θεραπευτική άσκηση, Taekwondo, αναπνευστικές ασκήσεις και τεχνικές χαλάρωσης κ.α.</b></p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                                                       |                                                                                                                                                                  |                                 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στο γυμναστήριο                                                                                                                                                  |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                       |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                             | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                        | 26                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών                                            | 100                             |
|                                                       | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.                                                                                                                            | 20                              |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                               | 50                              |
|                                                       | Πρακτική άσκηση                                                                                                                                                  | 50                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη                                                                                                                                                 | 54                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος</b><br><b>(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                 | <b>300</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει:<br>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης ανάπτυξης<br>II. Παρουσίαση Ομαδικής και Ατομικής Εργασίας (50%) |                                 |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων (σελίδες. 4-111). [www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf](http://www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf)
- Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2014). Άσκηση και υγεία. (Υπ. έκδοσης: Α. Κουστέλιος), Άθληση για Όλους. Οδηγός υλοποίησης προγραμμάτων (σελίδες. 5-57). [http://www.athlisisgiaioulos.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos\\_yloroiis](http://www.athlisisgiaioulos.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos_yloroiis)
- Baechle T. and Earle R. (2009). Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση. Αθήνα, Πασχαλίδης.
- Corbin C., Lindsey R., Welk G. (2015). Άσκηση Ευρωστιά Υγεία. Broken Hill.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Age and Ageing, International Journal of Sports Medicine, Journal of aging and health, Journal of aging and physical activity, Journal of Geriatric Physical Therapy, Journal of Science and Medicine in Sport, Journal of Sports Science and Medicine, Journal of Strength and Conditioning Research, Journal of the American Geriatrics Society, Medicine and Science in Sports and Exercise κ.α.

-Ηλεκτρονικές πηγές: [www.healthykids.gr](http://www.healthykids.gr), [www.exerciseforhealth.gr](http://www.exerciseforhealth.gr), [www.healworkers.gr](http://www.healworkers.gr), [www.athlisisgiaioulos.gr](http://www.athlisisgiaioulos.gr), [www.aap.org](http://www.aap.org), [www.cps.ca](http://www.cps.ca), [www.who.int/en/](http://www.who.int/en/), [www.acsm.org/](http://www.acsm.org/), [www.bases.org.uk/](http://www.bases.org.uk/), [www.shapeamerica.org/](http://www.shapeamerica.org/), [www.nscs.com/](http://www.nscs.com/), [www.americanobesity.org/](http://www.americanobesity.org/), [www.acefitness.org/](http://www.acefitness.org/).

## ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ II

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ0902                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 7 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ II                      |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 6                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 12                                                   |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης δεξιοτήτων                                 |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί I                       |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | Όχι                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                      |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΔΗΜΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ                                        |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047060/jdimas@pe.uth.gr                          |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                |

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                            | (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b> | <p>Τελική εξέταση δια ζώσης.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Προφορική</li> <li>2. Πρακτική</li> <li>3. Εργασία γραπτή με πρακτική παρουσίαση.</li> </ol> <p>Συνδυασμός πράξης και θεωρίας, με βάση την διδαχθείσα ύλη, σε μικρές ομάδες μέχρι έξι φοιτητές.</p> |  |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

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

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί την κατάλληλη μέθοδο αξιολόγησης ώστε να αξιολογεί τη μάθηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τη διδασκαλία</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        | 3.6.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                    | 4.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη</li> </ul>                                                                                                                                                                                                           | 5.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Επιδεικνύει συμπεριφορές οι οποίες συνάδουν με την επαγγελματική ηθική δεοντολογία υψηλά εξειδικευμένων επαγγελματιών σε όποιο εργασιακό χώρο κι αν δοκιμαστεί.</li> </ul>                                                                                                                                                                    | 5.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> <li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> </ul> |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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



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

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη, σε ειδικό σχολείο και ΕΕΕΕΚ, σε ψυχιατρική κλινική, σε κέντρα αποκατάστασης, σε συλλόγους και αθλητικές ομάδες ΑμεΑ.                                                                                                                    |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                                                                         |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                          | 26                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών                                                                                                                              | 26                              |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                                                                                 | 26                              |
|                                                       | Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου                                                                                                                                                                                                                 | 30                              |
|                                                       | Πρακτική άσκηση                                                                                                                                                                                                                                    | 140                             |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη                                                                                                                                                                                                                                   | 52                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                             | <b>300</b>                      |
|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | <p>I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής για τη συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</p> <p>II. Αξιολόγηση συμμετοχής και απόδοσης στην πρακτική άσκηση της ειδικότητας (40%)</p> |                                 |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Αγγελοπούλου – Σακαντάμη, Ν. (2004). Ειδική Αγωγή: αναπτυξιακές διαταραχές και χρόνιες μειονεξίες. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.

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

Κοκαρίδας, Δ., & Περκος, Σ. (2005). Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.

Gallahue, L.D. (2002). Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά Παιδιά. Μετ. Ευαγγελινού Χρ. & Παππά Α. University Studio Press. Θεσσαλονίκη.

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

Sherrill, C. (2004). Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan (6th Ed). Dubuque, IA: Brown & Benchmark.

Winnick, J. (Ed.) (2000). Adapted physical education and sport. Champaign, IL: Human Kinetics.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Adapted Physical Activity Quarterly (APAQ)

Palaestra

-Ηλεκτρονικές πηγές:

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

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



## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                                  |                                                                                                                               |                        |    |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑΣ                                                                      |                        |    |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                                                                                       |                        |    |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>                           | Προπτυχιακό                                                                                                                   |                        |    |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                         | ΚΕ2062                                                                                                                        | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b> | 7ο |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                          | Δραστηριότητες Κινητικής Αναψυχής II                                                                                          |                        |    |
| <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>             | 8 ώρες                                                                                                                        |                        |    |
| <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>                   | 12                                                                                                                            |                        |    |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                           | Επιστημονική Περιοχή: Επιστήμες Ελεύθερου Χρόνου & Αναψυχής (Leisure Sciences)                                                |                        |    |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>                   | ΜΕ1132 Εισαγωγή σε Γιόγκα, Πιλάτες, Χορός<br>ΜΕ1148 Δραστηριότητες σε Φυσικό Περιβάλλον-Αειφορία                              |                        |    |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>       | Ελληνική                                                                                                                      |                        |    |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b> | ΟΧΙ                                                                                                                           |                        |    |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>              |                                                                                                                               |                        |    |
| <b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                       | ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ ΑΓΛΑΪΑ                                                                                                             |                        |    |
| <b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>                            | <a href="mailto:azafeiroudi@uth.gr">azafeiroudi@uth.gr</a> , <a href="mailto:aglaiazaf@hotmail.com">aglaiazaf@hotmail.com</a> |                        |    |
| <b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>                         | ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ, ΖΗΣΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ                                                                                             |                        |    |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| <b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>ΜΑ</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <i>Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |
| <b>Εκτελεί</b> ικανοποιητικά ένα εύρος βασικών κινητικών δεξιοτήτων στα αντικείμενα των παρακάτω Δραστηριοτήτων Αναψυχής για παιδιά, ενήλικες, τρίτη ηλικία:<br>1. Γιόγκα στο βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο (4 ώρες/εβδομάδα)<br>2. Παιχνίδια/δράσεις γνωριμίας, επικοινωνίας, συνεργασίας, team building, Περιβαλλοντικά παιχνίδια/δραστηριότητες (1 ώρα/εβδομάδα)<br>3. Αναρρίχηση Αναψυχής/Αγωνιστική σε βράχο, Τεχνητή πίστα (3ώρες/εβδομάδα) | 1,1       |
| <b>Χρησιμοποιεί</b> τους ειδικούς κανόνες, συμβουλές για συμμετέχοντες/μαθητές/δασκάλους/ /πελάτες/αθλητές και βασικό εξοπλισμό ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον στη φύση και σε κλειστό χώρο. Είναι ικανός για το σχεδιασμό, οργάνωση, υλοποίηση, προώθηση εκδηλώσεων/γεγονότων (events), δρώμενων, δραστηριοτήτων, προγραμμάτων στο χώρο της αναψυχής, του fitness, του αθλητισμού και του τουρισμού.   | 2,7       |
| <b>Αντιλαμβάνεται, αναλύει και μεταδίδει</b> τις βασικές αρχές/φιλοσοφία του Ελεύθερου Χρόνου, της Αναψυχής, των Υπαιθριων Δραστηριοτήτων, Ομαδικών και Ατομικών Σπορ και τα συνδέει με τις έννοιες της ευεξίας (wellness) και της ευημερίας (wellbeing), τις βασικές αρχές/φιλοσοφία της Αγωγής στην Ύπαιθρο, της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης και της Αειφορίας.                                                                                     | 3,2       |
| <b>Είναι ενημερωμένος</b> για τις απαιτήσεις, προσόντα, προοπτικές των στελεχών της κινητικής αναψυχής/fitness/αθλητισμού σε κλειστούς χώρους και σε φυσικό περιβάλλον. Γνωρίζει καλές πρακτικές στον επαγγελματικό χώρο του ελεύθερου χρόνου, της αναψυχής, fitness, αθλητισμού σε πολιτιστικά-καλλιτεχνικά-αθλητικά κέντρα, στούντιο χορού-γιόγκα-πιλάτες,                                                                                          | 4,2       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ξενοδοχεία, κέντρα ευεξίας, κρουαζιερόπλοια κτλ. Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες ανάλογα με τον περιβάλλοντα χώρο.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |
| <b>Είναι ενημερωμένος</b> για τις απαιτήσεις, προσόντα, προοπτικές των στελεχών της κινητικής αναψυχής/fitness/αθλητισμού σε κλειστούς χώρους και σε φυσικό περιβάλλον. Γνωρίζει καλές πρακτικές στον επαγγελματικό χώρο του ελεύθερου χρόνου, της αναψυχής, fitness, αθλητισμού σε πολιτιστικά-καλλιτεχνικά-αθλητικά-περιβαλλοντικά κέντρα, σχολεία, στούντιο χορού-γιόγκα-πυλάτες, ξενοδοχεία, κέντρα ευεξίας, κρουαζιερόπλοια κτλ. Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες ανάλογα με τον περιβάλλοντα χώρο.                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,1 |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Θετικής εικόνας του εαυτού</li> <li>• Αυτό-έκφρασης</li> <li>• Αυτοπεποίθησης</li> <li>• Αυτοεκτίμησης</li> <li>• Κινητικής δραστηριοποίησης</li> <li>• Έκφρασης μέσω της γλώσσας του σώματος</li> <li>• Ρυθμός</li> <li>• Παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Συνεργασίας, Επικοινωνίας</li> <li>• Προαγωγής της σωματικής και της ψυχικής υγείας.</li> <li>• Προστασίας Περιβάλλοντος</li> <li>• Περιβαλλοντικής Ηθικής</li> <li>• Αειφόρου πολιτικής</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη για το φοιτητή των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <p><b>Συμμετέχει</b> σε κινητικά, δημιουργικά, αθλητικά, πολιτιστικά &amp; καλλιτεχνικά προγράμματα τα οποία προάγουν την κίνηση, την επικοινωνία, τη συνεργατικότητα, την ευχαρίστηση, την αυτοανακάλυψη, τον αυτοσχεδιασμό, τη δημιουργικότητα, την ανάληψη πρωτοβουλιών, την ικανοποίηση, την ψυχαγωγία, την ευεξία, τη θετική εικόνα του εαυτού, τη σωματική και ψυχική υγεία, την επαγγελματική πρόοδο κι ευημερία.</p> <p>Να οργανώνει και να εκτελεί ένα πρόγραμμα με ή χωρίς εξοπλισμό διάρκειας τουλάχιστον 50 λεπτών.</p> |     |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Φιλοσοφία, αρχές και έννοιες της Αγωγής Υπαίθρου.</li> <li>2. Γιόγκα βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο (φιλοσοφία, αρχές, μέθοδοι διδασκαλίας), χορός, θεατρικό παιχνίδι.</li> <li>3. Αναρρίχηση αναψυχής/αγωνιστική σε βράχο και πίστα.</li> <li>4. Δεξιότητες Ζωής, Παιχνίδια/δραστηριότητες γνωριμίας, επικοινωνίας, συνεργασίας</li> <li>5. Περιβαλλοντική εκπαίδευση, Προστασία της Φύσης, Περιβαλλοντικά Παιχνίδια, Εκπαίδευση για την Αειφορία, Οικολογία, Οικοτουρισμός.</li> <li>6. Η αναψυχή στο σχολείο/εκπαίδευση.</li> <li>7. Θεραπευτική Αναψυχή (πρακτικές σε ειδικούς πληθυσμούς)</li> </ol> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                            |                                 |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη, σε φυσικό περιβάλλον και σε ειδικά διαμορφωμένο εσωτερικό χώρο. |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                       | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                  | 100                             |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών                   | 100                             |
|                                                       | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.                                      |                                 |
|                                                       | Εκπαιδευτική εκδρομή                                                       |                                 |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                         | 40                              |
|                                                       | Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου                                         | 35                              |

|                            |                                                                                                                 |            |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                            | Πρακτική άσκηση                                                                                                 | 25         |
|                            | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                       |            |
|                            | <b>Σύνολο Μαθήματος<br/>(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                      | <b>300</b> |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b> | 1. Παρακολούθηση μαθημάτων 20%<br>2. Πρακτική εξέταση 40%<br>3. Γραπτές Εξετάσεις:30%<br>4. Πρακτική άσκηση 10% |            |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ζαφειρούδη, Α. (2021). Η διδασκαλία της γιόγκα. Βασικό και Μεσαίο επίπεδο, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Θεσσαλίας, Βόλος. ISBN: 978-960-9439-72-5
- Ζαφειρούδη, Α. (2021). Γιόγκα: Το μεγάλο βιβλίο των άσανα, University studio press, Θεσσαλονίκη.
- Tummers, N. E. (2021). Διδάσκοντας την γιόγκα για την ζωή. Προετοιμάζοντας παιδιά και εφήβους για μια υγιή και ισορροπημένη ζωή, Επιστημονικές Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε., Μεταμόρφωση Αττικής. Επιμέλεια Αγγλαΐα Ζαφειρούδη. ISBN 978-960-583-560-6
- Saraswati, S.A. (υπό έκδοση). Το εγχειρίδιο της θεραπευτικής γιόγκα, Επιστημονικές Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε., Μεταμόρφωση Αττικής. Μετάφραση-Επιμέλεια Αγγλαΐα Ζαφειρούδη.
- Κινητική Αναψυχή: Φύση, Σπορ, Τέχνες (2021). Ηλεκτρονικό σύγγραμμα ΚΑΛΛΙΠΟΣ.
- Zafeiroudi, A., Pipinia, M., Yfantidou, G., & Georgomanos, S. (2021). The impact of Yoga practice on participants' environmental behaviour. Environmental Management and Sustainable Development, 10(3), 76-88. DOI: 10.5296/emsd.v10i3.18894
- Zafeiroudi, A. (2021). Intersections between modern and contemporary dance and yoga practice: A critical analysis of spiritual paths through body movement and choreography. Academic Journal of Interdisciplinary Studies, 10(4) 1-15. DOI: 10.36941/ajis-2021-0094
- Ζαφειρούδη, Α. (2018). Η φιλοσοφία της Γιόγκα και τα οκτώ βήματα του Πατάντζαλι: Η ανάλυση των ΝιΓιάμα και η εφαρμογή τους στην καθημερινή ζωή. Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής, 15(2), 40-56.
- Ζαφειρούδη, Α. (2018). Χάθα Γιόγκα: Η σημασία των Γιάμα και η εφαρμογή τους από τη θεωρία στην πράξη. Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής, 15(1), 64-76.
- Γελαλή, Α. & Ζαφειρούδη, Α. (2017). Προγράμματα Υπαίθριας Κινητικής Αναψυχής και Περιβαλλοντική Υπευθυνότητα σε μαθητές Δημοτικού Σχολείου στη νήσο Πόρο. Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής, 14(1), 33-51.
- Zafeiroudi, A. (2020). Enhancing Adolescents' Environmental Responsibility Through Outdoor Recreation Activities. Academic Journal of Interdisciplinary Studies, 9(6), 43. doi:10.36941/ajis-2020-0110
- Ποτουρίδου, Γ., Ζαφειρούδη, Α., Κουθούρης Χ. & Αλεξανδρής Κ. (2016). Συσχέτιση Συχνότητας Συμμετοχής σε Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής και Στάσεις ως προς το Περιβάλλον Μαθητών Δημοτικών Σχολείων Ν. Ημαθίας. Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής, 13(1), 25-49.
- Κέλλη, Ε., Ζαφειρούδη, Α., Κουθούρης Χ. & Αλεξανδρής Κ. (2016). Αξιολόγηση του χρόνου διάθεσης ατόμων με ειδικές ανάγκες σε κινητικές δραστηριότητες αναψυχής και αθλητισμού για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Η περίπτωση της εταιρίας Σπαστικών Βορείου Ελλάδος. Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής, 13(1), 1-24.
- Ζαφειρούδη, Α. (2014). Φυσική Αγωγή και Περιβαλλοντική Εκπαίδευση: Η Επίδραση ενός Προγράμματος Κινητικών Δραστηριοτήτων Υπαίθριας Αναψυχής στην Περιβαλλοντική Υπευθυνότητα. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 12(3), 253-264.
- Γαρίτσης, Ι., Κουθούρης, Χ., Ζαφειρούδη, Α., & Αλεξανδρής, Κ. (2010). Η επίδραση της «Πράσινης διαμόρφωσης των σχολικών αυλών», στην περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, τη μάθηση, τη σωματική, την κοινωνική και την ψυχική υγεία μαθητών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Επιστημονικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής, 7(2), 19 -37.

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΚΕ2022                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 7 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ II             |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 6                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 12                                                   |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης δεξιοτήτων                                 |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | Άσκηση και Υγεία I                                   |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | PE_U_157                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΚΑΡΑΤΖΑΦΕΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, ΣΑΚΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ                |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 24341047015/ck@pe.uth.gr, 2431047022/gsakkas@uth.gr  |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΓΙΑΚΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ                                      |                 |                |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ΜΑ                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |
| Γνωρίζουν και είναι σε θέση να εφαρμόσουν συγκεκριμένες ως προς το αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, επιστημονικές και θεωρητικές έννοιες οι οποίες διαδραματίζουν καθοριστικά την ανάπτυξη πνευματικά καλλιεργημένων ατόμων.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,4<br>1,5<br>1,7<br>1,8 |
| Κατανοεί τις φυσιολογικές και λειτουργικές μεταβολές ως συνέπεια συγκεκριμένων χρόνιων παθήσεων (π.χ. νεφροπαθείς, καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδης διαβήτης, όπως και τις επιδράσεις αυτών των αλλαγών στη λειτουργική ικανότητα, την ψυχική υγεία, και γενικότερα την ποιότητας ζωής. Κατανοεί τις επιδράσεις των αρνητικών συμπεριφορών υγείας στην λειτουργικότητα των ατόμων με συγκεκριμένες χρόνιες παθήσεις και τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης σε φυσιολογικές και λειτουργικές προσαρμογές, αλλά και στην ποιότητα ζωής τους.                                     |                          |
| Εφαρμόζει στην πράξη τις παραπάνω βασικές θεωρητικές γνώσεις και να σχεδιάζει και να οργανώνει ομαδικά και εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της φυσικής κατάστασης των ατόμων με συγκεκριμένες χρόνιες παθήσεις 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). | 6,1                      |
| Επιδεικνύουν την απαραίτητη διάθεση και συμπεριφορές, προκειμένου να γίνουν αποτελεσματικοί επαγγελματίες και να συνεχίσουν να βελτιώνονται. Εφαρμόζουν στην πράξη τις αρχές της προσαρμοσμένης εργομετρίας σε εργαστηριακές δοκιμασίες και δοκιμασίες πεδίου. Στο εργαστηριακό μέρος της ειδικότητας (Αξιολόγηση Ειδικών                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,1<br>5,2               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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).</p>                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> <li>• Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul> |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>4- Σωματική Αξιολόγηση Ειδικών Πληθυσμών II -2 ώρες/εβδ</p> <p>4.1. Εισαγωγή στην βάδιση - Περιγραφή των χωροχρονικών παραμέτρων</p> <p>4.2. Σύστημα ανάλυσης βάδισης -Εργαστήριο.</p> <p>4.3. Κινητικότητα αρθρώσεων, δύναμη, σπαστικότητα -κατευθύνσεις αξιολόγησης (μικρή εργασία)</p> <p>4.4. Κλινική Αξιολόγηση - Εργαστήριο</p> <p>4.5. Ανακεφαλαίωση-συζήτηση εργασιών</p> <p>4.6. Υπομέγιστες δοκιμασίες πεδίου-αερόβια ικανότητα -Εργαστήριο</p> <p>4.7. Υπομέγιστες δοκιμασίες πεδίου – δύναμη και ισχύς - Εργαστήριο</p> <p>4.8. Συνδυαστικές δοκιμασίες – ικανότητα ανεξάρτητης διαβίωσης - Εργαστήριο</p> <p>4.9. Αξιολόγηση επιπέδων σωματικής δραστηριότητας (ερωτηματολόγια- εξοπλισμός, μικρή εργασία)</p> <p>4.10. Αξιολόγηση αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής (ερωτηματολόγια-συνέντευξη)</p> <p>4.11. Ανάλυση αποτελεσμάτων - Ενεργειακοί Υπολογισμοί (αλγόριθμοι, MET κ.α.)</p> <p>4.12. Διαχείριση δεδομένων &amp; συνεργασία με άλλες ειδικότητες (ιατρούς και παραϊατρικό προσωπικό)</p> <p>4.13. Περιπτώσιολογία –σχεδιασμός συνολικής αξιολόγησης (εργασία στην τάξη)</p> <p>5- Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης σε Ειδικούς Πληθυσμούς -case studies -2 ώρες/εβδ<br/>(Καλύπτονται 12 περιπτώσεις από παχυσαρκία ως τον αλκοολισμό.)</p> <p><b>5.1. Εισαγωγή στην περιπτώσιολογία (case studies)</b></p> <p>5.2. Περίπτωση1</p> <p>5.3. Περίπτωση 2</p> <p>5.4. Περίπτωση 3</p> <p>5.5. Περίπτωση 4</p> <p>5.6. Περίπτωση 5</p> <p>5.7. Περίπτωση 6</p> <p>5.8. Περίπτωση 7</p> <p>5.9. Περίπτωση 8</p> <p>5.10. Περίπτωση 9</p> <p>5.11. Περίπτωση 10</p> <p>5.12. Περίπτωση 11</p> <p>5.13. Περίπτωση 12</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- 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 αλλάξουν 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.

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

|                                                       |                                                                                                                       |                                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη, στο εργαστήριο, στο γυμναστήριο                                                                            |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                            |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                             | 78                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών | 52                              |
|                                                       | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.                                                                                 | 24                              |
|                                                       | Εκπαιδευτική εκδρομή                                                                                                  |                                 |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                    | 12                              |
|                                                       | Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου                                                                                    | 24                              |
|                                                       | Πρακτική άσκηση                                                                                                       | 60                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη                                                                                                      | 50                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος</b>                                                                                               |                                 |
|                                                       | <b>(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                 | <b>300</b>                      |



|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b> | <p>Εφαρμόζεται συνδυασμός διαμορφωτικής αξιολόγησης (formative assessment), μέσα από τα τετράδια εργασίας των φοιτητών και των εργασιών στην τάξη, και αθροιστικής αξιολόγησης (summative assessment) με γραπτές εξετάσεις και βαθμολόγηση εργασιών.</p> <p>I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ερωτήσεις ανάπτυξης θεωρητικού περιεχομένου</li> <li>- Σύντομη μελέτη περίπτωσης</li> </ul> <p>II. Ατομικές και Ομαδικές Εργασίες (30%)</p> <p>III. Συμμετοχή στο μάθημα 10%</p> |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- 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).
- ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ - 7η Έκδοση, Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία (ACSM), ISBN:978-960-7378-78-1
- ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗ, Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία (American College of Sports Medicine – ACSM) Εδόσεις Αθλότυπο
- Συμμαχία για την Υγεία - Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων, Γεροδήμος Β. Υπεύθυνος σύνταξης, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (e-book – [www.exerciseforhealth.gr](http://www.exerciseforhealth.gr)).
- Εγχειρίδιο για την Σωματική Αξιολόγηση Ειδικών Πληθυσμών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη προγραμμάτων άσκησης για υγεία, Σακκάς Γ 2015 Υπεύθυνος σύνταξης, ISBN: 978-960-603-114-4 ID Ευδόξου: 320371, Εκδόσεις Κάλλιπος.

## Η' ΕΞΑΜΗΝΟ: Μαθήματα εαρινού εξαμήνου

### ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

#### ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

##### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ1012                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 8 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ                 |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική, Αγγλική                                    |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΝΑΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                      |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ,                                 |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047039/ vvouts@pe.uth.gr                         |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ                |                 |                |

##### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Γνωρίζει τιν έννοιες και τα γνωρίσματα της ταχύτητας</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Γνωρίζει τις έννοιες και τα γνωρίσματα της κινητικότητας (ευλυγισία, ευκινησία)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Γενικές και Ειδικές Ικανότητες                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ποια είναι τα ενεργειακά συστήματα της ταχύτητας και της κινητικότητας</li><li>Την μεθοδολογία προπόνησης της ταχύτητας σε όλα τα αγωνιστικά αθλήματα</li><li>Η περιοδικότητα της προπόνησης της ταχύτητας</li><li>Η προπόνηση της ευλυγισίας και της ευκινησίας</li><li>Η προπόνηση της ταχύτητας σε παιδιά και εφήβους</li></ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Να μάθουν οι φοιτητές –τριες να αναλύουν προσεχτικά τις απαιτήσεις του κάθε αθλήματος (ατομικού-ομαδικού) σε σχέση με την ταχύτητα</li><li>Οι φοιτητές –τριες θα μάθουν την σπουδαιότητα της ευλυγισίας και της ευκινησίας για καλύτερη απόδοση των αθλητών.</li></ul> |

##### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ



ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΠΑΝΩ ΣΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΒΑΣΙΖΕΤΑΙ Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ  
 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ  
 ΟΡΙΣΜΟΣ, ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΑΙ ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ  
 Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ  
 Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΠΑΙΚΤΕΣ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ  
 Η ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΤΗΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ  
 Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟ  
 Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ  
 Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΟΧΗ  
 Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

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

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                     |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ                        | Στη τάξη, στο γήπεδο                                                                                                                                                                                                                                                         |                                     |
| ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ<br>ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ | ΝΑΙ                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                     |
| ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ                              | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Φόρτος Εργασίας<br/>Εξαμήνου</b> |
|                                                   | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                                                    | 52                                  |
|                                                   | Αυτοτελής Μελέτη/Εξάσκηση                                                                                                                                                                                                                                                    | 48                                  |
|                                                   | <b>Σύνολο Μαθήματος<br/>(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά<br/>πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                                               | <b>100</b>                          |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ                               | I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Ερωτήσεις σωστού-λάθους</li> <li>- 2 ερωτήσεις ανάπτυξης</li> </ul> II. Ατομική εργασία (25%)<br><br>III. Συνεργασία, συμμετοχή στο μάθημα |                                     |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

##### -ΠΡΟΤΙΜΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Baechle T. R. (ed.) (1994) *Essentials of strength training and conditioning, Human kinetics*, Champaign, Illinois.
- Leger, L. & Bouchet, R. (1980) *An indirect continuous running multistage field test: The Univerceite de Montreal track test*, Cnadian Journal of Applied Sports Sciences, 5, 77-84.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., Katch, V. L. (1994) *Exercise physiology Energy, Nutrition and Human Performance*, Lea & Febiget, Philadelphia.
- Bompa, T. (1993b) *Power training for sport: Plyometrics for maximum power development*. Oakuille, New York, London: Mosaic Press.
- Radcliffe, I.G., and R.C. Farentinos (1999). *High – powered plyometrics*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Falcone, S., Stephens, W., Combs, C & Howset, J. (2003).

- Duke University Strength and Conditioning training manual. Durham, NC.
- Drabik, J. (1996). Children and Sports Training. Island Pond, VT:Stadion.
- Farrow, D. (2002). Contribution of Perceptual Information to Agility: The Skill of Agility. Presentation at Australian Institute of Sport Canberra Sprint and Agility Testing Workshop.
- Young, W. B., M.H. McDavell, and B. J. Scarlett (2001). Speciality of Sprint and Agility Training Methods. *Journal of Strength and Conditioning Research* 15(3) 315-319
- Burke, L. (1995) *The Complete Guide to Food for Sports Performance*, 2<sup>nd</sup> edn, Allen & Unwin, Sydney.
- Calder, A. (1992) *Recovery Planner*, available from the Australian Coaching Council, PO Box 176, Belconnen ACT 2616 (a useful planning tool for recovery training).
- Clews, W. (1990) *Sports Massage and Stretching*, Bantam Books, Sydney.
- Rushall, B.S. and F.S. Pyke (1990) *Training for Sport and Fitness*, Macmillan Australia, available from the Australian Coaching Council, PO Box 176, Belconnen, ACT 2616.
- Burke, L. (1992) *The Complete Guide to Food for Sports Performance*, Allen & Unwin, Sydney; 2<sup>nd</sup> edn 1995
- Burke, L. and V. Deakin, (eds) (1994) *Clinical Sports Nutrition*, McGraw-Hill, Sydney
- Costill, D.L., and M. Hargreaves, (1992) 'Carbohydrate nutrition and fatigue', *Sports Medicine*, 13 (2): 86-92
- 'Proceedings of the Gatorade Sports Science Institute Conference on Nutritional Ergogenic Aids', (1995) *International Journal of Sport Nutrition*, 5: S1-S131
- Sherman, W.M., and G.S. Wimer, (1991) 'Insufficient dietary carbohydrate during training: does it impair athletic performance?' *International Journal of Sport Nutrition*. 1: 28-44
- Williams, M.H., (1995) 'Nutritional ergogenics in athletics' *Journal of Sports Science*, 13: S63-S74
- Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
  - Journal of sport science
  - European journal of sport science
  - Journal of strength and conditioning research
- Ηλεκτρονικές πηγές
  - [https://doi.org/10.1519/0744-0049\(1987\)009<0062:ATSGFA>2.3.CO;2](https://doi.org/10.1519/0744-0049(1987)009<0062:ATSGFA>2.3.CO;2)
  - <https://doi.org/10.2165/00007256-200838120-00007>

## ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                        | ΜΑ            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να γνωρίζει:                                       |               |
| • τις βασικές αρχές εμβιομηχανικής (μοχλοί κ.λπ.), είδη αντίστασης και παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη μυϊκής δύναμης. | 1.2           |
| • τα βασικά είδη διδασκαλίας των ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης                                                                  | 2.4, 2.9      |
| • τα βασικά είδη εξοπλισμού μυϊκής ενδυνάμωσης.                                                                               | 2.5           |
| • τους βασικούς κανόνες ασφαλείας κατά την εκτέλεση των ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης.                                          | 2.7           |
| • τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες του θώρακα                                                 | 1.1, 2.1, 3.2 |
| • τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες της πλάτης                                                 | 1.1, 2.1, 3.2 |
| • τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες των ώμων                                                   | 1.1, 2.1, 3.2 |
| • τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες των άνω άκρων                                              | 1.1, 2.1, 3.2 |
| • τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες των κοιλιακών μυών                                         | 1.1, 2.1, 3.2 |
| • τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες των μυών της ράχης                                         | 1.1, 2.1, 3.2 |
| • τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες των ισχίων                                                 | 1.1, 2.1, 3.2 |
| • τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες των γονάτων                                                | 1.1, 2.1, 3.2 |
| • τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες της ποδοκνημικής                                           | 1.1, 2.1, 3.2 |
| • τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων Άρσης Βαρών                                                              | 1.1, 2.1, 3.2 |
| • τις βασικές αρχές της λειτουργικής προπόνησης                                                                               | 2.4           |
| • τον τρόπο οργάνωσης του χώρου μυϊκής ενδυνάμωσης.                                                                           | 2.7           |
| Γενικές και Ειδικές Ικανότητες                                                                                                |               |

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                      |                                 |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στο γυμναστήριο                                                                                                                                                                                                                      |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class<br>Χρήση ηλεκτρονικής εφαρμογής για την αξιολόγηση της τεχνικής                                                                                           |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                            | 26                              |
|                                                       | Ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                                                                          | 45                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                                                                                                                                            | 29                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                               | <b>100</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | I. Γραπτή τελική εξέταση (40%) που περιλαμβάνει:<br>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης<br>II. Γραπτή πρακτική εξέταση (40%) που περιλαμβάνει επίδειξη τεχνικής εκτέλεσης ασκήσεων<br>III. Ατομικές εργασίες (20%) |                                 |

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

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

Σημειώσεις του διδάσκοντα.

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

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

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

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Journal of Strength and Conditioning Research

Strength and Conditioning

International Journal of Sport Physiology and Performance.

Journal of Sports Sciences

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                                                                |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ                                           |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                                                        |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                                                                    |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ1111                                                                                         | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 8 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΑΝΑΨΥΧΗΣ                                                               |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                                                              |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                                                              |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής: Μάνατζμεντ & Μάρκετινγκ (Sport and Recreation Management / Marketing ) |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   |                                                                                                |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                                                                       |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                                                            |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | ΜΚ1111                                                                                         |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ                                                                             |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047004 /kouthouris@pe.uth.gr                                                               |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                                                                |                 |                |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Εκτελούν ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,1                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Χρησιμοποιούν κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργούν και να διατηρούν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον                                                                                                                                                                                         | 2,7                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Αναλύουν και να διορθώνουν σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης                                                                                                                                                                                                                     | 3,2                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Χρησιμοποιούν αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων                                                                                                                                                                                                         | 4,2                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Συμμετέχουν σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη                                                                                                                                                                                                | 5,1                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας &amp; ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Ηγετικής ικανότητας</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>• Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η αθλητική βιομηχανία. Το αθλητικό προϊόν</li> <li>• Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των υπηρεσιών</li> <li>• Το περιβάλλον του αθλητικού οργανισμού</li> <li>• Τιμή /τιμολόγηση, Κανάλια Διανομής, Προώθηση και επικοινωνία</li> <li>• Τμηματοποίηση της αγοράς, τοποθέτηση προϊόντος υπηρεσίας</li> <li>• Καταναλωτική συμπεριφορά στον Αθλητισμό και την Αναψυχή</li> <li>• Ποιότητα στις υπηρεσίες, Ικανοποιημένος πελάτης, Αφοσίωση, Χορηγία στον Αθλητισμό</li> <li>• Πλάνο μάρκετινγκ</li> <li>• Επιχειρηματικότητα, Επιχειρηματίας, Επιχειρηματική Ομάδα</li> <li>• Μορφές επιχειρήσεων (Οικογενειακές, Ο ρόλος των γυναικών, εθνικών μειονοτήτων)</li> <li>• Κοινωνική Επιχειρηματικότητα, Εταιρική επιχειρηματικότητα</li> <li>• Καινοτομία και επιχειρηματικότητα</li> <li>• Προετοιμασία για την εκκίνηση μιας επιχείρησης. Πηγές Χρηματοδότησης.</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

|                            |                                                                                                                                                                 |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρακολούθηση μαθημάτων 20%</li> <li>• Πρόοδος 30%</li> <li>• Εργασίες 20%</li> <li>• Γραπτές Εξετάσεις 30%</li> </ul> |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **5.ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

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

Επιχειρηματικότητα και μικρές Επιχειρήσεις (20141). Κωδικός Βιβλίου στον Εύδοξο: 41955378  
Συγγραφείς: David Deakins, Mark Freel, ISBN: 978-618-5131-01-2



## ΑΣΦΑΛΗΣ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                                                              |                 |                |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ                                         |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                                                      |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ1120                                                                                       | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 8 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΑΣΦΑΛΗΣ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ                                                           |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                                                            |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 6                                                                                            |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης Δεξιοτήτων                                                                         |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                                                            |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                                                                     |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS |                                                                                              |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                                                              |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ, ΚΑΡΑΤΖΑΦΕΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, ΣΑΚΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΣΥΡΟΥ ΝΙΚΗ, ΤΣΑΚΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047052/ajamurt@pe.uth.gr                                                                 |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                                                              |                 |                |

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ                   | Στην τάξη, στο εργαστήριο                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |
| ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                                                                                                                 |                                 |
| ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 26                              |
|                                                | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών                                                                                                                                                                      | 26                              |
|                                                | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.                                                                                                                                                                                                                                                      | 20                              |
|                                                | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                                                                                                                         | 10                              |
|                                                | Πρακτική άσκηση                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20                              |
|                                                | Αυτοτελής Μελέτη                                                                                                                                                                                                                                                                           | 48                              |
|                                                | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>150</b>                      |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ                            | I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:<br>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής<br>- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης<br>- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους<br>- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας |                                 |
|                                                | II. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (20%)                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |
|                                                | III. Παρουσίαση Ατομικών Εργασιών (20%)                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ939                                                | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 8 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ                                |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   |                                                      |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | PE_U_205                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΓΟΥΔΑΣ ΜΑΡΙΟΣ                                        |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047045/mgoudas@pe.uth.gr                         |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |                |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ΜΑ  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |
| • Να συζητήσουν κριτικά βασικές θεωρίες της ανθρώπινης ανάπτυξης                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1.3 |
| • Να κατανοήσουν τις βασικές διαδικασίες και τους μηχανισμούς της ανθρώπινης ανάπτυξης                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1.3 |
| Γενικές και Ειδικές Ικανότητες                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> </ul> |     |

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- 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

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

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη                                                                                                                                                                                                                                                        |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                                                                                       |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                                        | 26                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση/Πρόοδοι                                                                                                                                                                                                                                | 74                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                                           | <b>100</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | 1. Γραπτή τελική εξέταση (10%) που περιλαμβάνει:<br>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης<br><br>2. Πρόοδος 1: 15%<br><br>3. Πρόοδος 2: 15%<br><br>4. Πρόοδος 3: 15%%<br><br>5. Εργασία 1: 15%<br><br>6. Εργασία 2: 15%<br><br>7. Εργασία 3: 15% |                                 |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Cole, A., & Cole, S. (2001). *Η ανάπτυξη των παιδιών, Τόμος Β΄*. Αθήνα Δαρδανός.
- Βοσνιάδου, Σ. (Επιμ.) *Κείμενα Εξελικτικής ψυχολογίας, Τόμος Β΄: Σκέψη*. (σελ. 117-139). Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- Δημητρίου-Χατζηνεοφύτου, Λ. (2001). *Τα 6 πρώτα χρόνια της ζωής*. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Μαριδάκη-Κασσωτάκη, Α. (1997). *Σύγχρονες απόψεις για τη σκέψη του παιδιού*. Αθήνα: Εκδ. Γρηγόρη.
- Salkind, N. (1990). *Θεωρίες της ανθρώπινης ανάπτυξης*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.
- <http://psychology.about.com/library/weekly/aa041500a.htm>
  - [http://sesd.sk.ca/psychology/psych30/topics/module\\_1.htm](http://sesd.sk.ca/psychology/psych30/topics/module_1.htm)

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ0912                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 8 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ                           |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS |                                                      |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                      |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΚΟΜΟΥΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ                                    |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047061/iomorres@pe.uth.gr                        |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΑ            |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει τις παραμέτρους όπως και τα χαρακτηριστικά που ασκούν θετική και αρνητική δράση στην αποτελεσματικότητα του επαγγέλματος του προπονητή, ειδικότερα στην ανάπτυξη και εξέλιξη των αθλητών-τριών</li> </ul>                                                                        | 1.6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει ποιοι είναι οι πιθανοί τραυματισμοί ή κίνδυνοι στο περιβάλλον όπου ασκούνται ανήλικοι ή ενήλικοι αθλητές</li> </ul>                                                                                                                                                              | 2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει πως να αντιμετωπίσει και διαχειριστεί αποδοτικά ζητήματα και καταστάσεις που παρουσιάζονται κατά την ενασχόλησής του με τους αθλητές-τριές τους</li> </ul>                                                                                                                       | 3.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Τους πιθανούς κινδύνους και προβλήματα στο περιβάλλον της εργασίας</li> </ul>                                                                                                                                                                                                             | 3.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Αυτοκριτικής</li> <li>Δημιουργικότητας νέων προσεγγίσεων</li> <li>Διαχείρισης/επίλυσης προβλημάτων</li> <li>Συνεργασίας</li> <li>Ευδόκιμων διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>Εκπόνησης σχεδίων εργασίας</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ικανότητα εφαρμογής προπονητικής</li> <li>Ικανότητα εφαρμογής επιστημονικής τεχνογνωσίας στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>Ικανότητα εκτέλεση πρακτικών για την αποτελεσματική εκπόνηση προπονητικής</li> <li>Ικανότητας στην αξιολόγηση</li> <li>Ικανότητας χρήσης τεχνολογίας</li> </ul> |

## 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή και Οργάνωση Μαθήματος</li> <li>• Ενδυναμωτικός Προπονητής</li> <li>• Ενδυναμωτικός Γονέας</li> <li>• Ενδυναμωτικό Κοινωνικό Περιβάλλον</li> <li>• Θεωρητικές Προσεγγίσεις Συμπεριφοράς προπονητή</li> <li>• Σύστημα Αξιολόγησης Προπονητικής Συμπεριφοράς - CBAS</li> <li>• Πρόοδος - CBAS</li> <li>• Συζήτηση CBAS - Μετάβαση από τη Θεωρία στην Πράξη</li> <li>• Αξιολόγηση Προπόνησης – Ατομικά Αθλήματα</li> <li>• Αξιολόγηση Προπόνησης – Ομαδικά Αθλήματα</li> <li>• Αξιολόγηση Αγώνα – Ομαδικά Αθλήματα</li> <li>• Συζήτηση Αποτελεσμάτων Παρακολούθησης</li> <li>• Εφαρμογή Αποτελεσμάτων Παρακολούθησης</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                                                       |                                                                                                                                                                                           |                                 |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Αίθουσα διδασκαλίας                                                                                                                                                                       |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                      | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                 | 26                              |
|                                                       | Ασκήσεις πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών                                                                     | 18                              |
|                                                       | Ομαδική εργασία σε μελέτη περίπτωσης                                                                                                                                                      |                                 |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                        | 18                              |
|                                                       | Πρακτική άσκηση                                                                                                                                                                           | 12                              |
|                                                       | Αυτοτελής μελέτη                                                                                                                                                                          | 26                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                    | 100                             |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | I. Γραπτή τελική εξέταση (50%)<br>(περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών και μικρής ανάπτυξης)<br><br>II. Ανάπτυξη Μαθήματος (35%)<br><br>III. Πρόοδος (10%)<br><br>IV. Παρουσία (5%) |                                 |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -Προτεινόμενη Βιβλιογραφία: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πέρκος, Σ. &amp; Χριστόπουλος, Ι. (2011). <i>Αποτελεσματικός Προπονητής</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδης.</li> <li>• Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., &amp; Παπαϊωάννου Α. (2002). <i>Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδης.</li> <li>• Cox, R. (2004). <i>Αθλητική Ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές</i> (μετάφραση Γ. Ζέρβας). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

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

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

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

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

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

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

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

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



## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ1130                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 8 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ                             |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | ΟΧΙ                                                  |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | PE_U_257                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΣΥΡΟΥ ΝΙΚΗ                                           |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047055/nikisyrou@uth.gr                          |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ              |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                   | ΜΑ         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:                                                                                                |            |
| - Να θυμάται και να περιγράφει βασικές έννοιες, που σχετίζονται με τη δημόσια υγεία                                                                                      | 1.2        |
| - Να αναγνωρίζει και να κατανοεί τις μείζονες προκλήσεις της δημόσιας υγείας και τη σχέση τους με τον χώρο της άσκησης                                                   | -          |
| - Να διακρίνει και να εξηγεί με παραδείγματα τους δείκτες έκφρασης της υγείας και τους τρόπους επίδρασης της άσκησης στους δείκτες αυτούς                                | -          |
| - Να επιτύχει και να διατηρεί τη βελτίωση της υγείας, δια μέσου της πρόληψης και της άσκησης                                                                             | 1.5        |
| - Να χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και υγιεινό περιβάλλον άσκησης                                      | 2.7        |
| - Να αξιοποιεί τις γνώσεις του, ώστε να εφαρμόζει στρατηγικές διασφάλισης της δημόσιας υγείας κατά την εργασία του με ασκούμενους/μαθητές/αθλητές                        | 2.8        |
| - Να διακρίνει, να αναγνωρίζει και να ιεραρχεί τους κινδύνους στο εργασιακό του περιβάλλον με ασκούμενους/μαθητές/αθλητές, ώστε να προβαίνει στη λήψη αντίστοιχων μέτρων | 3.4<br>3.7 |
| - Να σχεδιάζει και να αξιολογεί εκπαιδευτικά προγράμματα για τη διαμόρφωση ασφαλών και υγιεινών χώρων άσκησης, ώστε να ελαχιστοποιούνται οι παράγοντες κινδύνου          | 3.7        |
| - Να επικοινωνούν με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία                                                                                                  | 4.1        |
| - Να συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη                                            | 5.1        |

| Γενικές και Ειδικές Ικανότητες                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Ικανότητας να δημιουργούν και να διατηρούν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον άσκησης</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης και της επιστήμης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> </ul> |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η έννοια και οι δράσεις της δημόσιας υγείας</li> <li>• Οι κοινωνικοί καθοριστές της υγείας</li> <li>• Οι πληροφορίες και οι δείκτες έκφρασης της υγείας</li> <li>• Διεθνείς Οργανισμοί Υγείας και Άσκηση</li> <li>• Εμβολιασμοί-Ανοσοποίηση</li> <li>• Πρόληψη και αντιμετώπιση λοιμωδών νοσημάτων (I)</li> <li>• Πρόληψη και αντιμετώπιση λοιμωδών νοσημάτων (II)</li> <li>• Έκτακτα συμβάντα και διαχείρισή τους (I)</li> <li>• Έκτακτα συμβάντα και διαχείρισή τους (II)</li> <li>• Ασφάλεια και υγιεινή στους σχολικούς και αθλητικούς χώρους</li> <li>• Εκτίμηση, ταξινόμηση και πρόληψη των επαγγελματικών κινδύνων (I)</li> <li>• Εκτίμηση, ταξινόμηση και πρόληψη των επαγγελματικών κινδύνων (II)</li> <li>• Μη μεταδοτικά νοσήματα και Άσκηση</li> <li>• Περιβάλλον και Δημόσια Υγεία</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                    |                                 |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη δια ζώσης                                                                                                                                |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                         |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                               | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                          | 26                              |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                 | 26                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                                                          | 48                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος</b><br><b>(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                   | <b>100</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής<br>II. Ατομικός χαρτοφύλακας με το σύνολο των ατομικών εργασιών (30%) |                                 |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Τζένη Κουρέα-Κρεμαστινού (2010). Δημόσια Υγεία: Θεωρία, πράξη, πολιτικές. Εκδ Τεχνόγραμμα, Αθήνα.
2. Friis Robert H, Sellers Thomas A (2008). Επιδημιολογία και Δημόσια Υγεία. Εκδόσεις ΠΑΣΧΑΛΙΔΗΣ.
3. Σημειώσεις διδασκόντων.
4. Συναφείς ηλεκτρονικές πηγές (ενδεικτικές):  
[http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/98438/e81384.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/98438/e81384.pdf)  
[https://www.who.int/gho/publications/world\\_health\\_statistics/2019/en/](https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2019/en/)  
<https://www.ecdc.europa.eu/en>  
<https://eody.gov.gr/>  
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?ua=1>  
<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/publications/2018/factsheets-on-health-enhancing-physical-activity-in-the-28-eu-member-states-of-the-who-european-region>  
[https://ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity\\_en](https://ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity_en)  
[http://www.elinyae.gr/sites/default/files/2019-07/themata\\_G%20KAT.1256113241515.pdf](http://www.elinyae.gr/sites/default/files/2019-07/themata_G%20KAT.1256113241515.pdf)  
[http://www.elinyae.gr/sites/default/files/2019-07/g\\_kat\\_opt.1397476414453.pdf](http://www.elinyae.gr/sites/default/files/2019-07/g_kat_opt.1397476414453.pdf)

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ1131                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 8 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ                                            |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 4                                                    |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   |                                                      |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΝΑΙ (στην Αγγλική)                                   |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | PE_U_134                                             |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΤΣΑΚΛΗΣ                                   |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 24310470006/tsaklis@pe.uth.gr                        |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | -                                                    |                 |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Να γνωρίζει τη μηχανική του ανθρώπινου σώματος υπό την επίδραση ενδογενών και εξωγενών δυνάμεων, σε συνθήκες εργασίας                                                                                                                                                                                                                                               | 1.5,1.6, 2.7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Να γνωρίζει τις μεθόδους της ανάλυσης ασφάλειας εργασίας και τη μεθοδολογία του σχεδιασμού πρόληψης των καταπονήσεων και ανάλογων Εργονομικών παρεμβάσεων.                                                                                                                                                                                                          | 1.5,1.6,2.7<br>3.2<br>5.1,5.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Να γνωρίζει τις τεχνικές μεθόδους και τον εξοπλισμό της εμβιομηχανικής ανάλυσης και των λοιπών εργαλείων και κλιμάκων εργονομικής ανάλυσης, σε προσομοίωση επαγγελματικών δραστηριοτήτων και στάσεων                                                                                                                                                                | 1.5,1.6,<br>2.5,2.6,2.7<br>3.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Να κάνει διαχωρισμό των δεδομένων μεταξύ εργονομικών και μη εργονομικών καταστάσεων και να μπορεί να κάνει επιτόπια Εργονομική Ανάλυση και Ανάλυση επαγγελματικού κινδύνου, σε χώρους εργασίας                                                                                                                                                                      | 1.5,1.6,<br>2.5,2.6,2.7<br>3.2<br>5.1,5.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για εργαζόμενους σε διάφορους εργασιακούς χώρους</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                               |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης και του σχεδιασμού εργονομικών παρεμβάσεων</li> <li>• Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στην Επιστήμη της Εργονομίας
  - Ορισμός, γενικές αρχές, πεδία και εφαρμογές
2. Παράγοντες Επαγγελματικού κινδύνου
  - Φυσικοί παράγοντες επαγγελματικού κινδύνου
  - Περιβαλλοντικοί παράγοντες επαγγελματικού κινδύνου
3. Γενικές αρχές Ανθρωπομετρίας
  - Μέθοδοι καταγραφής ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών
  - Σχεδιασμός και ανάλυση ανθρωπομετρικών Χαρτών
4. Εργονομική Ανάλυση
  - Στρατηγική Εργονομικής ανάλυσης και έρευνας
  - Μεθοδολογία Εργονομικής ανάλυσης
5. Εργονομία & Ασφάλεια Εργασίας στους χώρους εργασίας I
  - Χειρονακτική διακίνηση φορτίων
6. Εργονομία & Ασφάλεια Εργασίας στους χώρους εργασίας II
  - Καθιστή στάση εργασίας και σωματικές καταπονήσεις
  - Εργασία σε σταθμό εργασίας Η/Υ (workstation)
7. Φωτισμός - Οθόνες Οπτικής Απεικόνισης και προβλήματα όρασης
  - Οριοθέτηση του φωτισμού στο χώρο εργασίας
  - Οθόνες Οπτικής απεικόνισης, προδιαγραφές και ρύθμιση του χώρου εργασίας
8. Εργονομία & Ασφάλεια Εργασίας στους χώρους εργασίας III
  - Εργασία και επαγγελματικοί κίνδυνοι στα επαγγέλματα και τους χώρους νοσηλείας
9. Σύνδρομο Καρπιαίου Σωλήνα
  - Εμφάνιση του ΣΚΣ σε διάφορα επαγγέλματα, πρόληψη και εργονομικές προτάσεις
10. Βιολογικοί Παράγοντες κινδύνου & Ασφάλεια εργασίας
  - Κατάταξη βιολογικών κινδύνων
  - Τρόποι προστασίας από τους Βιολογικούς κινδύνους
  - Βιολογικοί κίνδυνοι στους χώρους εργασίας, πρόληψη και εργονομικές προτάσεις
11. Μέσα Ατομικής Προστασίας & οργάνωση ασφάλειας του χώρου εργασίας
  - Κατάταξη – περιγραφή και τρόπος χρήσης ΜΑΠ
  - Ορισμός και ρόλος του Τεχνικού Ασφάλειας και του Ιατρού Εργασίας
  - Παρουσίαση της Νομοθεσίας για την Υγεία και Ασφάλεια Εργασίας (OSH)
12. Ψυχοκοινωνικοί Παράγοντες
  - Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες στους χώρους εργασίας και τρόποι αντιμετώπισης
  - Εργασιακό Στρες και σχέσεις στο χώρο εργασίας
  - Σύνδρομο Mobbing
  - Σύνδρομο Burnout
  - Σύνδρομο βραχείας και χρόνιας κόπωσης
13. Εργονομικό Ηλεκτρομυογράφημα
  - Χρησιμότητα του ΗΜΓ στην εργονομική ανάλυση
  - Τρόποι εφαρμογής ΗΜΓ στους χώρους εργασίας.

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

|                                                       |                                                                                                                                  |                                 |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη                                                                                                                        |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                       |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                             | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                        | 78                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών            |                                 |
|                                                       | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.                                                                                            | 10                              |
|                                                       | Εκπαιδευτική εκδρομή                                                                                                             |                                 |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                               |                                 |
|                                                       | Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου                                                                                               |                                 |
|                                                       | Πρακτική άσκηση                                                                                                                  |                                 |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                                        | 12                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                           | <b>100</b>                      |
|                                                       |                                                                                                                                  |                                 |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει:<br>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής<br><br>II. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (30%) |                                 |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

1. Τσακλής Π, «Γενικές Αρχές Εργονομίας και Προληπτική Φυσικοθεραπεία», University Studio Press, Θεσ/νίκη 2005
2. Μαρμαράς, Ν. (2010). Εισαγωγή στην Εργονομία. Αθήνα: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις ΕΜΠ
3. Λάιος, Λ. και Γιαννακούρου, Μ. (2003). Σύγχρονη Εργονομία. Εκδόσεις Παπασωτηρίου.
4. Μαρμαράς, Ν. και Παπαδόπουλος, Σ. (1997). Δουλεύοντας με Ηλεκτρονικό Υπολογιστή: Βοήθημα για Εργονομική Αξιολόγηση Θέσεων Εργασίας με Η/Υ. Εκδόσεις Παπασωτηρίου.
5. Αβούρης, Ν. (2000). Εισαγωγή στην Επικοινωνία Ανθρώπου - Υπολογιστή. Εκδόσεις Δίαυλος.
6. Συρμακέσης, Σ. Αλληλεπίδραση Ανθρώπου - Υπολογιστή. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.

**Προτεινόμενη Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία:**

- S. Kumar & A. Mital, « Electromyography in Ergonomics», Taylor & Francis Publishers, USA 1996
- A.R.Tilley, «The measure of Man and Woman- Human factors in design», John Wiley& Sons, Inc. 2002
- Ch. Vaughan, B. Davis, J C. O'Connor, «Dynamics of Human Gait», Human Kinetics Publishers, Illinois 1992
- S. Kumar & A. Mital, « Electromyography in Ergonomics», Taylor & Francis Publishers, USA 1996
- F. Kendal, K. McCreary, (1993), Muscles testing and function, 4<sup>th</sup> edition, New York William & Wilkins.
- Donald A. Neumann, PT, PhD, (2010), Kinesiology of the Musculoskeletal System, Foundations for Physical Rehabilitation, Mosby.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- Ergonomics
- IIETI TES

## Η' ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΥΡΙΑΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ

### ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

#### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

##### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ                                                                                                                                                                                                              |                 |                |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                                                                                                                                                                                                                           |                 |                |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΚ 2020                                                                                                                                                                                                                                                           | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 8 <sup>ο</sup> |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 8                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 10                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης δεξιοτήτων                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | Μαθήματα εξειδίκευσης 6 <sup>ου</sup> εξαμήνου (ανά ειδικότητα)                                                                                                                                                                                                   |                 |                |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | -                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΚΟΚΑΡΙΔΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047008/dkokar@pe.uth.gr                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ Β., ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β., ΤΣΙΜΕΑΣ Π., ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Α., ΜΠΛΑΝΤΗ Α., ΦΑΜΙΣΗΣ Κ, ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ Α., ΦΑΤΟΥΡΟΣ Ι., ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Ι., ΚΟΜΟΥΤΟΣ Ν., ΔΗΜΑΣ Ι., ΠΟΛΛΑΤΟΥ Ε., ΚΑΡΑΔΗΜΟΥ Κ., ΚΟΥΣΤΕΛΙΟΣ Α., ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ Α., ΚΑΡΑΤΖΑΦΕΡΗ Χ., ΖΗΣΗ Β., ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ Α., ΣΑΚΚΑΣ Γ. |                 |                |

##### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

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



## Η' ΕΞΑΜΗΝΟ: Διπλωματική εργασία και Σχέδιο εργασίας

### ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

### ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

#### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

##### 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

##### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Λόγω της φύσης του σχεδίου εργασίας, το περιεχόμενο καθορίζεται σε συνεργασία με τον/τους επιβλέποντες καθηγητές και τους εμπλεκόμενους φοιτητές/τριες.
- 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 προσυνεννόηση με κάποιον/α διδάσκοντα.
- Το Σχέδιο Εργασίας μπορεί να αφορά στη συμμετοχή σε ένα ερευνητικό πρότζεκτ, εθελοντική συμμετοχή σε ένα ερευνητικό πρόγραμμα, εθελοντική συμμετοχή σε δραστηριότητες ενός εργαστηρίου του Τμήματος, συνεργασία με άλλα άτομα για την επίτευξη ενός σκοπού, ή/και κατασκευές. Το Σχέδιο Εργασίας μπορεί να έχει τη μορφή συλλογής δεδομένων, συγγραφής κάποιας εργασίας, κατασκευές κτλ. Όλα αυτά υπό την επίβλεψη και καθοδήγηση ενός τουλάχιστον μέλους ΔΕΠ ή ΕΕΠ ή ΕΔΙΠ του Τμήματος.
- 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.
- Το Σχέδιο Εργασίας είναι μια συμπληρωματική μορφή του αναλυτικού προγράμματος σπουδών που αποβλέπει στην εμβάθυνση σε ένα θέμα, μπορεί να δώσει ευκαιρίες στους φοιτητές να εφαρμόσουν δεξιότητες που έχουν αναπτύξει κατά τη διάρκεια των σπουδών τους, δίνει έμφαση στην εσωτερική παρώθηση και ενθαρρύνει τους φοιτητές να καθορίσουν το αντικείμενο της δουλειάς τους ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

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

Μωραΐτου, Π. (2006). Σχέδιο εργασίας : διαθεματική προσέγγιση στη γνώση. Αθήνα : Αγκυρα.

-Ιστοσελίδες

[http://www.pi-schools.gr/download/programs/EuZin/books/tel\\_od\\_pol\\_bib\\_gymn.pdf](http://www.pi-schools.gr/download/programs/EuZin/books/tel_od_pol_bib_gymn.pdf)

<http://www.bu.edu/ctl/guides/project-based-learning/>

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

ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |           |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-----------|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |           |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |           |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |           |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ0150                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | Χειμερινό |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ                             |                 |           |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |           |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 2                                                    |                 |           |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Επιστημονικής Περιοχής                               |                 |           |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   |                                                      |                 |           |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |           |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΝΑΙ                                                  |                 |           |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | PE_U_171                                             |                 |           |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΠΟΛΛΑΤΟΥ ΕΛΙΖΑΝΑ, αναπ. καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ-Π.Θ.        |                 |           |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047068/epolatou@pe.uth.gr                        |                 |           |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |           |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                           | ΜΑ  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση :                                                                                     |     |
| να χειρίζεται την ορολογία των βασικών συστατικών στοιχείων που περιλαμβάνει μια δημιουργική, κινητική σύνθεση                                                   | 1.5 |
| να έχει στοιχειώδη γνώση του προσωπικού και γενικού χώρου, του αργού κ γρήγορου χρόνου, των διαφοροποιήσεων της δυναμικής (dynamics) διαμέσου της καταβαλλόμενης | 2.1 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| προσπάθειας (effort) και των διαφορετικών ειδών σχέσης που μπορούν να αναπτυχθούν ανάμεσα στα μέλη μιας ομάδας                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |
| να οργανώσουν και να καθοδηγήσουν ομάδες ασκούμενων, σε πρωτότυπες, δημιουργικές συνθέσεις, με κινητήρια εναύσματα το χώρο, το χρόνο, τη δυναμική και τις σχέσεις.                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2.5 |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</li> <li>• Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</li> <li>• Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών</li> <li>• Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Εκτίμηση της διαφορετικότητας και της πολυπολιτισμικότητας</li> <li>• Ικανότητα εργασίας σε διεθνές περιβάλλον</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> </ul> |     |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορολογία και κατανόηση των διαφοροποιήσεων μεταξύ γενικού, κοινωνικού και προσωπικού χώρου</li> <li>• Ασκήσεις για το επίπεδο, το σχήμα, την κατεύθυνση, τη διάσταση, την προοπτική και το οπτικό επίκεντρο του χώρου</li> <li>• Δομικά στοιχεία του χρόνου : tempo (ταχύτητα), beat (κτύπος) και ρυθμός</li> <li>• Διαχωρισμός του ρυθμού σε οργανικό, μετρικό και μηχανικό</li> <li>• Δυναμική ή καταβαλλόμενη/εκδηλωμένη προσπάθεια (effort)</li> <li>• Στοιχεία της δυναμικής: βαρύτητα, ορμή, αντίσταση, αδράνεια</li> <li>• Σχέσεις που αναπτύσσονται: καθρέφτισμα/μίμηση, ακολουθία, δράση/αντίδραση</li> <li>• Συνδυασμοί όλων των προαναφερθέντων διαστάσεων με μικρές ομάδες εργασίας</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην αίθουσα πρακτικής εξάσκησης                                                                                                                                                |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class<br><br><a href="https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_171/">https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_171/</a> |

| ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ | Δραστηριότητα                                                                                                                     | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|                      | Διαλέξεις                                                                                                                         | 26                       |
|                      | Ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                       | 12                       |
|                      | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                                         | 12                       |
|                      | <b>Σύνολο Μαθήματος</b><br><b>(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                  | <b>50</b>                |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ  | Ι. Γραπτή τελική εξέταση (30%) που περιλαμβάνει:<br>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ανοικτού τύπου<br>ΙΙ. Πρακτική εξέταση 70% |                          |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Sternberg, Robert J. (2009). Handbook of Creativity. Cambridge University Press, USA
- Musical creativity and the motor system (2019)
  - <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2018.12.005>
- Μπουρνέλλη Νίτσα (2006). Κινητική Δημιουργικότητα. Αθήνα (αυτοέκδοση)
- Σαβράμη Κάτια (1990). Κινησιογραφικά. Αθήνα (αυτοέκδοση)
- Gough Marion (2008). Γνωριμία με το χορό (μετάφραση- επιμέλεια Κάτια Σαβράμη). Εκδόσεις Dyan, Αθήνα
- Schrader Constance (2005). A Sense of Dance. Human Kinetics

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

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

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

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

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

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Houssaye, J. (2000). Δεκαπέντε παιδαγωγοί-Σταθμοί στην ιστορία της παιδαγωγικής σκέψης (Καρακατσάνη, Δ.). Εκδόσεις Μεταίχμιο.

Reble, A. (2005). Ιστορία της παιδαγωγικής. Εκδόσεις Παπαδήμα.

Μουρατίδης, Ι. (2009). Εισαγωγή στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία. Θέματα φιλοσοφίας φυσικής αγωγής και αθλητισμού. Θεσσαλονίκη.

Παυλίδης, Π. (2008). Θεμελίωση της παιδείας στη φιλοσοφική σκέψη. Εκδόσεις ΑΠΘ.

Πελεγρίνης, Θ. (2006). Αρχές Φιλοσοφίας. Εκδόσεις ΟΕΔΒ.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Κάνει αποτελεσματική αναζήτηση βιβλιογραφίας σε διεθνείς βάσεις δεδομένων και να οργανώνει το υλικό του προς μελέτη.                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1.2, 1.3, 1.4, 2.5                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Διαβάζει κριτικά και να χρησιμοποιεί κριτική σκέψη για την αποτελεσματική ανάγνωση και κατανόηση της επιστημονικής βιβλιογραφίας.                                                                                                                                                                                                                                                        | 1.2, 1.3, 1.4, 4.2                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Γράφει μια σωστή και αποτελεσματική περίληψη που αντανakλά ουσιαστικά την εργασία του.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4.2, 5.1, 5.2                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Σέβεται την δεοντολογία κατά τη συγγραφή επιστημονικών εργασιών και να χρησιμοποιεί τεχνικές για να αποφεύγει τη λογοκλοπή                                                                                                                                                                                                                                                               | 5.1, 5.2                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Αναγνωρίζει και ακολουθεί τους βασικούς κανόνες του κώδικα συγγραφής APA6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2.7, 5.1, 5.2                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Γενικές και Ειδικές Ικανότητες                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης</li> <li>• Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</li> <li>• Προφορική και γραπτή επικοινωνία στη μητρική γλώσσα</li> <li>• Βασικές γνώσεις χρήσης υπολογιστή</li> <li>• Δεξιότητες έρευνας</li> <li>• Ικανότητα για μάθηση</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητα ως προς τη χρήση της αξιολόγησης</li> <li>• Ικανότητα για τη χρήση της τεχνολογίας</li> </ul> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές)</li> <li>• Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> <li>• Ικανότητα εργασίας σε διεθνές περιβάλλον</li> <li>• Ηθική δέσμευση</li> <li>• Ενδιαφέρον για ποιότητα</li> </ul> |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                 |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην αίθουσα Η/Υ                                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                                                                                                               |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                                                | 26                              |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                                                                                                       | 16                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                                                                                                                                                                                | 8                               |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος</b><br><b>(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                                                         | <b>50</b>                       |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | I. Γραπτή ενδιάμεση εξέταση (20%) που περιλαμβάνει:<br>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής<br>II. Γραπτή τελική εξέταση (30%) που περιλαμβάνει:<br>- Πρακτική Εφαρμογή – συγγραφή τεχνικού κειμένου (30%)<br>III. 5 Ατομικές εργασίες (5 X 10%) κατά τη διάρκεια του εξαμήνου |                                 |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

*-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:*

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

**Προτεινόμενη Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία:**

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

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

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

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

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή – Βασικές Αρχές Μέτρησης: Περιγραφική-Επαγωγική Στατιστική, Μέτρηση-Κλίμακες Μέτρησης, Μεταβλητές (Ποιοτική-Ποσοτική, Διακριτές-Συνεχείς, Ανεξάρτητη-Εξαρτημένη), Πληθυσμός-Δείγμα-Τυχαία Δειγματοληψία.
- Εισαγωγή στο στατιστικό πακέτο SPSS (Γνωριμία με το περιβάλλον του SPSS, ξεκινώντας την εφαρμογή, εισαγωγή δεδομένων, ορισμός μεταβλητών, εισαγωγή περίπτωσης και μεταβλητής, διαγραφή περιπτώσεων ή και μεταβλητών).
- Χρήση στατιστικού πακέτου SPSS για μετασχηματισμό δεδομένων (π.χ., υπολογισμός νέων μεταβλητών, επανακωδικοποίηση, μετατροπή μιας ποσοτικής μεταβλητής σε ποιοτική).
- Χρήση στατιστικού πακέτου SPSS για χειρισμό δεδομένων (π.χ., ταξινόμηση δεδομένων, επιλογή περιπτώσεων, χωρισμός αρχείου, ένωση αρχείων).
- Υπολογισμός Δεικτών Κεντρικής τάσης και Δεικτών Διασποράς με τη χρήση στατιστικού πακέτου SPSS:
  - α) Η εντολή Συχνότητες (Frequencies) για τη μελέτη ποσοτικών και ποιοτικών μεταβλητών.
  - β) Η εντολή Περιγραφική Στατιστική (Descriptive) για τη μελέτη ποσοτικών μεταβλητών.
  - γ) Η εντολή Διερεύνηση (Explore) για τη μελέτη ποσοτικών μεταβλητών.
  - δ) Έλεγχος των τιμών και εύρεση λάθους (Find).
  - ε) Η εντολή Διασταυρώση Πινάκων (Crosstabs) για τη μελέτη δύο ποιοτικών μεταβλητών.
  - στ) Δημιουργία και επεξεργασία γραφημάτων (π.χ. πίτες, ιστογράμματα, ραβδογράμματα).
  - η) Ελλείπουσες τιμές (missing values).
- Χρήση στατιστικού πακέτου SPSS για υπολογισμό Τυπικής Απόκλισης, Διακύμανσης, z τιμών, έλεγχο κανονικής κατανομής (Λοξότητα - skewness, Κυρτότητα - kurtosis, Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilks), Σφάλματος Δειγματοληψίας, Κεντρικό Οριακό Θεώρημα, Τυπικό Σφάλμα, Διαστήματα Εμπιστοσύνης, Έλεγχος Υποθέσεων (Μηδενική, Εναλλακτική), Επίπεδο Σημαντικότητας, Σφάλμα Τύπου I & II, Βαθμοί Ελευθερίας.
- Χρήση στατιστικού πακέτου SPSS για την εξέταση της σχέσης μεταξύ δύο ή περισσότερων ποσοτικών μεταβλητών (Ανάλυση συσχέτισης - Pearson correlation).
- T-test ανεξάρτητων δειγμάτων (independent samples t-test) και Ανάλυση διακύμανσης μιας κατεύθυνσης (one way ANOVA) με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS.
- Ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης (two way ANOVA) με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS.
- T-test εξαρτημένων δειγμάτων (paired samples t-test) και Ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων μιας κατεύθυνσης (one way repeated ANOVA) με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS .

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

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

|                                                       |                                                                                                                                                                                    |                                 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη, πρόσωπο με πρόσωπο                                                                                                                                                      |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                            |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                               | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                          | 26                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών                                                              | 26                              |
|                                                       | Ατομική εργασία εξάσκησης                                                                                                                                                          | 20                              |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη                                                                                                                                                                   | 28                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                             | <b>100</b>                      |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει:<br>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και συντόμης ανάπτυξης<br><br>II. Ατομική Εργασία (20%)<br><br>III. Παρουσίες - Συμμετοχή (10%) |                                 |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

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

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

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

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

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

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

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Annual Review of Statistics and Its Application

Annals of Statistics

Biostatistics

Advances in Physical Education

Electronic Journal of Statistics

European Physical Education Review

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

-Ηλεκτρονικές πηγές:

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

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

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

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

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

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

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

**ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**
**1. ΓΕΝΙΚΑ**

|                                                  |                                                             |                        |                |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>                                     | <b>ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ</b> |                        |                |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>                                     | <b>ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ</b>              |                        |                |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>                           | <i>Προπτυχιακό</i>                                          |                        |                |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                         | ΜΕ1123                                                      | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b> | 7 <sup>ο</sup> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                          | ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ ΠΙΣΤΑΣ - ΒΡΑΧΟΥ                                  |                        |                |
| <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>             | 2                                                           |                        |                |
| <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS</b>                   | 2                                                           |                        |                |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                           | Ανάπτυξης δεξιοτήτων                                        |                        |                |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>                   | -                                                           |                        |                |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ &amp; ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>       | Ελληνική                                                    |                        |                |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b> | ΟΧΙ                                                         |                        |                |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS</b>              |                                                             |                        |                |
| <b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                       | ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ                                          |                        |                |
| <b>ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL</b>                            | 2431047004/ kouthouris@uth.gr                               |                        |                |
| <b>ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ</b>                         |                                                             |                        |                |

**2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

| <b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>ΜΑ</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |
| Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων για ανάβαση σε πίστα αναρρίχησης με ασφάλιση από ψηλά (top rope) αλλά επιχειρεί αναρρίχηση και καταρρίχηση (garrel) και σε πεδίο βράχου ατομικά και σε σχοινοσυντροφιά.  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,1       |
| Χρησιμοποιεί τους ειδικούς κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2,7       |
| Αναλύει και να διορθώνει σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης σε πίστα αναρρίχησης και πεδίο βράχου                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,2       |
| Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4,2       |
| Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,1       |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας &amp; ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη για τον φοιτητή των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναγνωρίζει τα διαφορετικά είδη πιασιμάτων στην πίστα</li> <li>• Εφαρμόζει σωστή τεχνική στη χρήση των πιασιμάτων με τα χέρια (δάκτυλα) και τα πόδια</li> <li>• Μπορεί με τεχνική bouldering να καλύψει επιτυχώς μια χαμηλής δυσκολίας διαδρομή</li> </ul> |           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Ικανότητας συνεργασίας</li> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Ηγετικής ικανότητας</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατέχει την ασφαλή χρήση του ατομικού αναρριχητικού εξοπλισμού</li> <li>• Μπορεί με μεγάλη ευχέρεια να χειρίζεται δύο είδη 'ασφαλιστήρια' σε τοίχο αναρρίχησης.</li> <li>• Εφαρμογή τεχνικών καταρρίχησης</li> <li>• Έχει γνώσεις να οργανώσει αναρριχητική διαδρομή σε επίπεδο αρχαρίου με ασφάλιση από επάνω (top rope)</li> <li>• Μπορεί να ασφαλίσει &amp; να καθοδηγήσει έναν ασκούμενο σε τοίχο αναρρίχησης με ασφάλιση από πάνω (top rope) με πλήρη έλεγχο</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στην αναρρίχηση ως υπαίθρια δραστηριότητα και ως άθλημα (Ολυμπιακό)</li> <li>• Τεχνική bouldering (πιασίματα, προώθηση)</li> <li>• Αναρριχητικός εξοπλισμός</li> <li>• Κόμποι στην αναρρίχηση</li> <li>• Σχοινιά, Ασφάλειες, Ασφαλιστήρια (είδη, χρήση)</li> <li>• Διαδικασία και τεχνική αναρρίχησης σε τοίχο με ασφάλιση από επάνω</li> <li>• Τεχνική καταρρίχησης (rappel)</li> <li>• Στοιχεία οργάνωσης μιας διαδρομής σε τεχνητό τοίχο και σε βράχο</li> <li>• Καθοδήγηση ενός ασκούμενου σε τοίχο και σε βράχο με ασφάλιση από επάνω Κανονισμοί ασφαλείας στην αναρρίχηση σε τεχνητή πίστα και σε βράχο</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                    |                                 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη και σε ειδικά διαμορφωμένο εσωτερικό τεχνητό πεδίο. Αντίστοιχη επίδειξη τεχνικής σε πραγματικό πεδίο σε διαδρομές βράχου |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                         |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                               | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                          | 20                              |
|                                                       | Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών                                                                           | 20                              |
|                                                       | Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.                                                                                              |                                 |
|                                                       | Εκπαιδευτική εκδρομή                                                                                                               | 40                              |
|                                                       | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                 | 10                              |
|                                                       | Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου                                                                                                 |                                 |
|                                                       | Πρακτική άσκηση                                                                                                                    |                                 |
|                                                       | Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση                                                                                                          | 10                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος</b>                                                                                                            | <b>100</b>                      |



|                            |                                                                                                                                                  |  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                            | (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)                                                                                                   |  |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρακολούθηση μαθημάτων 10%</li> <li>• Πρακτική εξέταση 70%</li> <li>• Γραπτές Εξετάσεις 20%</li> </ul> |  |

#### 5.ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

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

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Ανάγκες σε ενέργεια
- Υδατάνθρακες
- Λίπη
- Πρωτεΐνη
- Βιταμίνες
- Ανόργανα στοιχεία
- Αλκοολισμός
- Αλλεργίες
- Αναιμία
- Καρκίνος
- Καρκίνος
- Διαβήτης
- Υπέρταση - Οστεοπόρωση

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |   |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|---|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |   |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |   |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |   |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ0157                                               | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | - |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕΝΤΟΡΑ                          |                 |   |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |   |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 2                                                    |                 |   |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | Ανάπτυξης Δεξιοτήτων                                 |                 |   |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | -                                                    |                 |   |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | Ελληνική                                             |                 |   |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |   |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              |                                                      |                 |   |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΚΟΛΟΒΕΛΩΝΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ                                |                 |   |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047063/akolov@pe.uth.gr                          |                 |   |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         | ΓΟΥΔΑΣ ΜΑΡΙΟΣ                                        |                 |   |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ΜΑ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1. Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά βασικές ψυχολογικές δεξιότητες που σχετίζονται με τη μάθηση για να μεγιστοποιήσει το αποτέλεσμα της μελέτης του                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2.9, 5.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2. Μπορεί να διδάξει αποτελεσματικά βασικές ψυχολογικές δεξιότητες που σχετίζονται με τη μάθηση                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2.9, 5.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3. Χρησιμοποιούν αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4. Επικοινωνούν με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5. Συμμετέχουν σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 6. Επιδεικνύουν συμπεριφορές οι οποίες συνάδουν με την επαγγελματική ηθική δεοντολογία υψηλά εξειδικευμένων επαγγελματιών σε όποιο εργασιακό χώρο κι αν δοκιμαστούν                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li> <li>• Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Ηγετικής ικανότητας</li> <li>• Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li> <li>• Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης</li> <li>• Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</li> <li>• Επίλυση προβλημάτων</li> <li>• Λήψη αποφάσεων</li> <li>• Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> <li>• Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li> <li>• Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων</li> <li>• Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες</li> <li>• Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li> </ul> |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή σε θέματα μέντορα
- Σχολικό περιβάλλον και σχολική διαρροή
- Θετική ανάπτυξη νέων
- Ο ρόλος του μέντορα: τι είναι και τι δεν είναι ο μέντορας
- Βασικά καθήκοντα του μέντορα
- Βασικά χαρακτηριστικά του μέντορα
- Ζητήματα εμπιστευτικότητας και ασφάλειας
- Καθορισμός ορίων στις σχέσεις μέντορα μαθητή
- Χτίσιμο και διατήρηση σχέσεων μέντορα μαθητή
- Καθορισμός στόχων και αποτελεσμάτων
- Πρακτική εξάσκηση δεξιοτήτων μέντορα I
- Πρακτική εξάσκηση δεξιοτήτων μέντορα II

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                     |                                 |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην τάξη                                                                                                                           |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                          |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                           | 26                              |
|                                                       | Ατομικές Εργασίες Εξάσκησης                                                                                                         | 12                              |
|                                                       | Project Διδασκαλίας                                                                                                                 | 12                              |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                              | <b>50</b>                       |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | I. Εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής (10%)<br><br>II. Σύντομες προσωπικές εργασίες (40%)<br><br>III Project Διδασκαλίας (50%) |                                 |

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:  
Εγχειρίδιο Δεξιοτήτων Μέντορα (2018). ΤΕΦΑΑ ΠΘ.

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                           |                                                      |                 |   |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|---|
| ΣΧΟΛΗ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ |                 |   |
| ΤΜΗΜΑ                                     | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ              |                 |   |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ                           | Προπτυχιακό                                          |                 |   |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                         | ΜΕ01119                                              | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | - |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                          | ΝΤΟΠΙΝΓΚ: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ                     |                 |   |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ             | 2                                                    |                 |   |
| ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS                   | 2                                                    |                 |   |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                           | ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ                               |                 |   |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ                   | ΟΧΙ                                                  |                 |   |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:           | ΕΛΛΗΝΙΚΗ                                             |                 |   |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ                                                  |                 |   |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS              | PE_U_250                                             |                 |   |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ                       | ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ                             |                 |   |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL                            | 2431047009 / ahatzi@pe.uth.gr                        |                 |   |
| ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ                         |                                                      |                 |   |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Μαθησιακά Αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                               | ΜΑ  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση:                                                                                                                                                        |     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Να γνωρίζουν τους κανόνες αντι-ντόπινγκ, διαδικασία ελέγχου ντόπινγκ, τις συνέπειες του ντόπινγκ στην υγεία των αθλητών/τριών, τις συνέπειες του ντόπινγκ στους ανθρώπους γύρω μας</li> </ul> | 1.5 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Να αναγνωρίζουν πιθανές δικαιολογίες που χρησιμοποιούν οι αθλητές/τριες που κάνουν χρήση απαγορευμένων ουσιών</li> </ul>                                                                      | 2.4 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Να ελέγχουν για απαγορευμένες ουσίες φάρμακα και συμπληρώματα διατροφής</li> </ul>                                                                                                            | 3.6 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Να κατανοήσουν τις «αξίες του αθλητισμού» και πως αυτές μειώνουν το ντόπινγκ</li> </ul>                                                                                                       | 2.7 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Να μπορούν να δημιουργήσουν ένα κλίμα μέσα στην ομάδα που θα στοχεύει στη «προσπάθεια και νίκη με το σωστό τρόπο»</li> </ul>                                                                  | 3.1 |

| Γενικές και Ειδικές Ικανότητες                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα αξιολόγησης συμπεριφορών αθλητών</li> <li>• Ικανότητα διαμόρφωσης κλίματος ομάδας</li> <li>• Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη</li> <li>• Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)</li> </ul> | <p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ικανότητα αναζήτησης της «απαγορευμένης λίστας»</li> <li>• Ικανότητα ελέγχου των συμπληρωμάτων διατροφής</li> <li>• Ικανότητα ελέγχου φαρμάκων</li> <li>• Ικανότητα σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li> </ul> |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στο ντόπινγκ
- Διαδικασία ελέγχου ντόπινγκ
- Απαγορευμένες ουσίες
- Αθλητικά συμπληρώματα
- Διατροφή αθλητών
- Καταγγελία για χρήση απαγορευμένων ουσιών
- Επιτυχία στον αθλητισμό
- Αξίες στον αθλητισμό
- Δικαιολογίες για το ντόπινγκ
- Συνέπειες του ντόπινγκ στους άλλους
- Η κουλτούρα της ομάδας
- Σύνοψη των εισηγήσεων

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                       |                                                                                                                                                                                         |                                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>               | Στην αίθουσα διδασκαλίας                                                                                                                                                                |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> | Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class                                                                                                              |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                    | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                       | Διαλέξεις                                                                                                                                                                               | 26                              |
|                                                       | Ομαδικές εργασίες                                                                                                                                                                       | 8                               |
|                                                       | Ατομικές εργασίες                                                                                                                                                                       | 8                               |
|                                                       | Αυτοτελής μελέτη                                                                                                                                                                        | 8                               |
|                                                       | <b>Σύνολο Μαθήματος<br/>(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                              | <b>50</b>                       |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                            | <p>I. Γραπτή τελική εξέταση (50%)<br/>(περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών)</p> <p>II. Δημόσια παρουσίαση ομαδικών εργασιών (25%)</p> <p>III. Γραπτές ατομικές εργασίες (25%)</p> |                                 |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Τσορμπατζούδης, Χ., Μπαρκούκης, Β., & Λαζούρας Λ. (2013). *Ντόπινγκ στον αθλητισμό: Δεδομένα και στρατηγικές πρόληψης. Μέθοδοι Έρευνας στον Αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις COPY CITY ΕΠΕ.

Barkoukis, V., Lazuras, L., & Tsorbatzoudis, H. (2017). *The psychology of doping in sport*. New York: Routledge.

-Ηλεκτρονικές πηγές:

<https://www.wada-ama.org/>

<https://www.wada-ama.org/en/resources>