



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΛΓΟΓΩΝ
ΚΑΙ ΑΘΑΝΤΙΣΜΟΥ ΣΕΡΡΩΝ



ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ
2001 - 2002

**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΕΡΡΩΝ**

**ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ
2001-2002**



**ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Εκ μέρους των διδασκόντων και του προσωπικού του Τμήματος η υπεύθυνη του Οδηγού Σπουδών χαιρετίζει τους πρωτοετείς και τους φοιτητές των ανωτέρων ετών.

Το Τμήμα μας φέτος συμπληρώνει 16 χρόνια λειτουργίας. Στην πορεία του μέσα στο χρόνο βασικό μέλημα υπήρξε το να ανταποκριθεί στην αποστολή του, που από τον ιδρυτικό νόμο των Τ.Ε.Φ.Α.Α. καθορίζεται να είναι η καλλιέργεια και η προαγωγή της επιστήμης με την ακαδημαϊκή και εφαρμοσμένη διδασκαλία και έρευνα, η συμβολή στην πρόοδο του ελληνικού αθλητισμού και η διάδοση της αθλητικής ιδέας και της σημασίας της φυσικής αγωγής στον λαό. Εν όψει της διοργάνωσης των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004 από τη χώρα μας, η επίτευξη των παραπάνω στόχων αποκτά ακόμα μεγαλύτερη σημασία και ανάγεται σε ακρογωνιαίο λίθο της πανεπιστημιακής εκπαίδευσης των φοιτητών του Τμήματος.

Αποτιμώντας το βραχύχρονο αλλά εποικοδομητικό παρελθόν του Τμήματος πιστεύουμε ότι οι προσπάθειές μας απέδωσαν καρπούς. Το Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Σερρών έχει πραγματοποιήσει σημαντικά βήματα στην κατεύθυνση της παροχής πανεπιστημιακού επιπέδου μόρφωσης γύρω από την επιστήμη της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού, και έχει εφοδιάσει τους απόφοιτούς του με γνώσεις σύγχρονες και χρήσιμες για την επαγγελματική σταδιοδρομία τους.

Υπολείπονται ωστόσο πολλά να γίνουν. Ένα από τα βασικά προβλήματα που αντιμετωπίζει το Τμήμα είναι η έλλειψη δικής του στέγης. Αγωνιζόμαστε για την ανέγερση εγκαταστάσεων του Τμήματος μας. Άλλο σοβαρό πρόβλημα είναι η έλλειψη προσωπικού, για την διδασκαλία των πρακτικών μαθημάτων, έλλειψη που μας αναγκάζει να καταφεύγουμε στην απόσπαση μεγάλου αριθμού καθηγητών φυσικής αγωγής από την πρωτοβάθμια και τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Επιδίωξή μας είναι να προκηρυχθεί ο απαραίτητος αριθμός θέσεων εκπαιδευτικού προσωπικού στο άμεσο μέλλον.

Οι σπουδές στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. παρουσιάζουν σημαντική ιδιαιτερότητα σε σχέση με άλλες σχολές. Ο υποψήφιος καθηγητής και η υποψήφια καθηγήτρια φυσικής αγωγής καλούνται στη διάρκεια της τετράχρονης φοιτητικής τους ‘καριέρας’ να επιδείξουν ένα πλήθος από σωματικές και πνευματικές ικανότητες και να ανταποκριθούν με επιτυχία στις αντίστοιχες



δοκιμασίες. Από την άλλη πλευρά η πρόκληση που κρύβουν αυτές οι δοκιμασίες για ένα νέο άτομο, η ομαδική ζωή για πολλές ώρες κάθε μέρα και οι δεσμοί που δημιουργούνται στη διάρκεια της κοινής προσπάθειας μπορούν να γεμίσουν τα φοιτητικά χρόνια με ενδιαφέρον και ευχάριστες αναμνήσεις για την υπόλοιπη ζωή του ατόμου.

Με αυτές τις λίγες εισαγωγικές παρατηρήσεις σας ευχόμαστε καλή πρόοδο και επιτυχία στη δύσκολη προσπάθειά σας.

Σεπτέμβριος 2001
Η υπεύθυνη του Οδηγού Σπουδών
Το διδακτικό προσωπικό του Τμήματος



ΤΙ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΣΠΟΥΔΩΝ;

Όσοι έχετε δει τον προηγούμενο οδηγό σπουδών του Τμήματος, μην προσπεράσετε αδιάφορα τον παρόντα, γιατί υπάρχουν πολλά καινούρια στοιχεία. Διαβάστε λοιπόν και ενημερωθείτε για:

- Τις νέες περιγραφές όλων των μαθημάτων, με κωδικούς έτους και θεματολογίας, στοιχεία που θα σας βοηθήσουν να επιλέξετε ευκολότερα ειδικότητες και μαθήματα επιλογής (σελίδες 40-94).
- Τις αργίες του ακαδημαϊκού έτους (σελίδες 32-33).
- Τις δυνατότητες μεταπτυχιακών σπουδών (σελίδες 96-98).
- Τις υποτροφίες του Ι.Κ.Υ. (σελίδες 108-111).
- Τη δυνατότητα επίσκεψης και παρακολούθησης μαθημάτων σε άλλα ευρωπαϊκά Πανεπιστήμια στα πλαίσια του προγράμματος ΕΡΑΣΜΟΣ (σελίδες 95-96).
- Την αξιολόγηση και την αποφοίτηση (σελίδες 31-33).
- Τη βοήθεια που μπορεί να σας παρέχει το γραφείο Διασύνδεσης σε θέματα σταδιοδρομίας ή συνέχισης των σπουδών μετά το πτυχίο (σελίδες 98-99).
- Τα νέα μέλη Δ.Ε.Π., τους διδάσκοντες βάσει του Π.Δ. 407/80 και τους αποσπασμένους από την πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση (σελίδες 27-30).
- Τους άτυπους τομείς του Τμήματος και τα μαθήματα κορμού, ειδικοτήτων και επιλογής που εντάσσονται σε κάθε Τομέα (σελίδες 24-25).
- Τις δυνατότητες αναζήτησης και εύρεσης επιστημονικών πληροφοριών από την Κεντρική Βιβλιοθήκη του Α.Π.Θ. και τη βιβλιοθήκη Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Σερρών (σελίδες 100-102).
- Τις φοιτητικές κατασκηνώσεις του Α.Π.Θ. (σελίδα 111).
- Την ιστορία των Τ.Ε.Φ.Α.Α. της χώρας (σελίδα 21).



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ο ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΟΣ ΜΑΣ ΠΕΡΙΓΥΡΟΣ.....	9
Η ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ.....	9
Η ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ.....	10
ΟΙ ΣΕΡΡΕΣ.....	12
ΤΟ ΑΡΙΣΤΟΤΟΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ.....	14
ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΤΜΗΜΑΤΑ.....	15
ΔΙΟΙΚΗΣΗ.....	17
ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	17
ΦΟΙΤΗΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΜΟΣ.....	18
ΤΟ Τ.Ε.Φ.Α.Α.....	20
ΟΡΟΣΗΜΑ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΝΕΟΤΕΡΗ ΕΛΛΑΔΑ.....	20
ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΣΕΡΡΩΝ	21
ΣΤΕΓΑΣΗ.....	22
ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ.....	22
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ.....	23
ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ	23
ΔΙΟΙΚΗΣΗ.....	23
ΤΟΜΕΙΣ.....	24
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ.....	26
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ.....	27
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	27
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	31
ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ.....	31
ΔΙΔΑΣΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ.....	33
ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ.....	39
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ.....	40
ΕΧΟΝΤΑΣ ΤΟ ΒΑΣΙΜΑ ΣΤΡΑΜΜΕΝΟ ΣΤΟ ΜΕΛΑΟΝ	95
ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ.....	95



ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ.....	96
ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ.....	98
ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΠΑΝΗΡΟΦΟΡΙΩΝ.....	100
Η ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΑΠΘ.....	100
Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ.....	101
ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	102
ΘΕΜΑΤΑ ΦΟΙΤΗΤΩΝ.....	108
ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ.....	108
ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ ΚΑΛΑΝΔΡΑΣ.....	111
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	112



Ο ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΟΣ ΜΑΣ ΠΕΡΙΓΥΡΟΣ

Η ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

Η Μακεδονία είναι ένα γνήσιο κομμάτι της Ελλάδας με περισσότερα από 3000 χρόνια ιστορίας. Η οπισθοφυλακή του αρχαίου ελληνικού έθνους εγκαταστάθηκε αρχικά γύρω από τον Όλυμπο, την κατοικία των θεών των Ελλήνων. Από εκεί ξεκίνησε η διασπορά προς την οροσειρά της Πίνδου, περιοχή που ονομαζόταν Μακεδόνων και ο κάτοικος της Μακεδονός (μάκος= μήκος, δηλαδή μακρύς, ψηλός).

Οι Μακεδόνες εντοπίζονται ως κάτοικοι της Ορεστίδας (Δυτική Μακεδονία), γύρω στα 700 π.Χ. Γενάρχης τους θεωρείται ο Περδίκκας, πατέρας του Αρχελάου. Στις αρχές του 7ου αιώνα άρχισε η εξάπλωσή τους ανατολικά και από τον 5ο αιώνα ξεκινά η αλληλεπίδραση των πολιτισμικών στοιχείων των Μακεδόνων με τους υπόλοιπους Έλληνες και αναπτύσσεται η εθνική τους ταυτότητα.

Γύρω στο 510 π.Χ. ο Αμύντας ο Α' ενοποίησε την Μακεδονία και πέτυχε την προβολή της στο πανελλήνιο ως αναπόσπαστου τμήματος του Ελληνισμού. Το 359 π.Χ. ανέβηκε στο μακεδονικό θρόνο ο Φίλιππος ο Β' που θεμελίωσε το μακεδονικό μεγαλείο. Τα ευρήματα της Βεργίνας μαρτυρούν το μεγαλείο αυτό και προκαλούν τον παγκόσμιο θαυμασμό σήμερα.

Ο Φίλιππος οραματίστηκε και πραγματοποίησε την πολιτική ένωση των Ελλήνων. Ο γιος του Αλέξανδρος διεύρυνε τα όρια της Ελλάδας και ο ελληνικός πολιτισμός έγινε οικουμενικό αγαθό. Ο Αλέξανδρος διαικήρυξε στους Πέρσες ότι είναι 'ανήρ Έλλην, Μακεδόνων ύπαρχος'

Η Μακεδονία υπήρξε από την αρχαιότητα περιοχή πνευματικών και μορφωτικών δραστηριοτήτων. Από την εποχή των βασιλέων Περδίκκα του Β' (454-414) και Αρχελάου του Α' (413-399) πολλοί σοφοί άνδρες, δημιουργοί του ελληνικού πολιτισμού, ήρθαν στην Μακεδονία. Μεταξύ αυτών ήταν ο Ιπποκράτης, ο ποιητής Μελανιπίδης, οι τραγικοί ποιητές Ευρυπίδης και Αγάθων, ο επικός ποιητής Χοιρίλος, ο μουσικός Τιμόθεος και ο ζωγράφος Ζεύξις. Λίγο αργότερα γεννήθηκε στα Στάγειρα της Χαλκιδικής ο Αριστοτέλης, ο οποίος ανέβασε την ελληνική φιλοσοφία σε πολύ υψηλά επίπεδα και δίδαξε το Μεγάλο Αλέξανδρο. Από τα Άβδηρα, όχι μακριά από τη Θεσσαλονίκη, καταγόταν ο Δημόκριτος, ο 'ατομικός' φιλόσοφος, ο φιλόσοφος Αναξαγόρας και ο σοφιστής Πρωταγόρας.



Το 168 π.Χ. η Μακεδονία περιήλθε στους Ρωμαίους και το 148 π.Χ. έγινε Ρωμαϊκή επαρχία. Με τη μεταφορά της πρωτεύουσας του ρωμαϊκού κράτους στην Κωνσταντινούπολη μερικούς αιώνες αργότερα (330), η Μακεδονία ξαναγνώρισε ημέρες δόξας, γιατί αποτέλεσε το συνδετικό κρίκο ανάμεσα στην Ανατολή και τη Δύση.

Τα σλαβικά φύλα εμφανίστηκαν τον 6ο μ.Χ. αιώνα. Το 597 οι Σλάβοι πολιορκούν τη Θεσσαλονίκη χωρίς επιτυχία. Το 681 ιδρύθηκε το Βουλγαρικό κράτος ανάμεσα στο Δούναβη και την οροσειρά του Αίμου. Οι Βούλγαροι είχαν πάντα επεκτατικές βλέψεις προς νότο. Όμως το 1014 ο αυτοκράτορας του Βυζαντίου Βασίλειος ο Β', ο επονομασθείς Βουλγαροκτόνος, αποκατέστησε την κυριαρχία του Βυζαντίου.

Έκτοτε, η Μακεδονία αποτέλεσε στόχο επιδρομών διάφορων φυλών, ώσπου στις αρχές του 15ου αιώνα κατακτήθηκε από τους Τούρκους. Κανένας όμως κατακτητής δεν μπόρεσε να αλλοιώσει και να υποτάξει το ελληνικό φρόνημα των Μακεδόνων, που αντιστάθηκαν με ηρωισμό. Ξεχωριστά παραδείγματα υπήρξαν ο Θ. Γεωργίου από τη Σιάτιστα και οι αδελφοί Εμμανουήλ από την Καστοριά, οι οποίοι μυήθηκαν στην επαναστατική δράση της Φιλικής Εταιρείας. Σημαντικό επίσης ρόλο στην επανάσταση του '21 έπαιξαν πολλοί Μακεδόνες όπως ο Γιωργάκης Ολύμπιος και ο Γιάννης Φαρμάκης στη Μολδοβλαχία, ο Καρατάσος στη Νάουσα και ο Γάτσος στην Έδεσσα. Δυστυχώς όμως, η Μακεδονία δεν αποτέλεσε τμήμα του νεοσύστατου ελληνικού κράτους.

Στα μέσα του 19ου αιώνα ξεκίνησε στη Μακεδονία η σλαβική προπαγάνδα και η διείσδυση των Βουλγάρων με τη δημιουργία κομιτάτων. Πολλοί έλληνες κληρικοί και δάσκαλοι δολοφονήθηκαν από τους κομιταζήδες. Όμως στα τέλη του 19ου και στις αρχές του 20ου αιώνα ανδρώθηκε η ελληνική αντίσταση χάρη στην πατριωτική δράση του Παύλου Μελά και του Ιωνα Δραγούμη. Τελικά, με τους Βαλκανικούς πολέμους ελευθερώθηκε όλη σχεδόν η Μακεδονία και το απελευθερωμένο τμήμα της έγινε μέρος της Ελλάδας με τη συνθήκη του Βουκουρεστίου το 1913.

Η ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Η Θεσσαλονίκη, η δεύτερη σε πληθυσμό πόλη της Ελλάδας, είναι μια από τις αρχαιότερες πόλεις της Ευρώπης. Κτίσθηκε το 316-315 π.Χ. από το βασιλιά της Μακεδονίας Κάσσανδρο και πήρε το όνομα της γνωστής



ο 148
ρωμαϊ-
0), η
χρίκο

πάβοι
ε το
η. Οι
114 ο
πθείς

λών,
κους.
ε το
ισμό.
πι οι
πανα-
πανά-
και
πι ο
μήμα
ανδα
λοί
δες.
ιλη-
του
ηκε
φρος

αναι
π.Χ.
μαι-

κας του Θεσσαλονίκης, αδελφής του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Από τότε η Θεσσαλονίκη αποτελεί τη σπουδαιότερη πόλη της Μακεδονίας και το κυριότερο εμπορικό λιμάνι της.

Η πνευματική κληρονομιά της Θεσσαλονίκης είναι πλούσια. Κατά τη διάρκεια της ρωμαϊκής περιόδου, η πόλη ήταν φημισμένη για τους επιγραμματιστές της, τον Αντίπατρο, το Φίλιππο και τον Επίγονο. Ο απόστολος Παύλος δίδαξε στη Θεσσαλονίκη και το 50 ίδρυσε στους Φιλίππους την πρώτη χριστιανική Εκκλησία στην Ευρώπη. Στους πολίτες της Θεσσαλονίκης έγραψε αργότερα δύο επιστολές, οι οποίες αποτελούν τα αρχαιότερα μνημεία της χριστιανικής γραμματείας.

Με την εγκαθίδρυση της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, η Θεσσαλονίκη γίνεται συμπρωτεύουσα και αναπτύσσει ενδιαφέρουσα πνευματική και καλλιτεχνική κίνηση. Δυστυχώς, λίγες αναφορές υπάρχουν για την ανώτερη παιδεία της εποχής εκείνης κι αυτές εντοπίζονται κυρίως στα τοπικά μοναστήρια. Πάντως, οι ιστορικοί της πόλης δηλώνουν ότι η Θεσσαλονίκη ήταν πάντα κέντρο πνευματικής μόρφωσης. Η ύπαρξη πολλών ορθόδοξων μοναστηριών γύρω από την πόλη και των μοναστηριών του Αγίου Όρους, σε σχετικά μικρή απόσταση, συνετέλεσε στο να αναπτυχθούν οι τέχνες και οι επιστήμες μετά τον 11ο αιώνα.

Όταν η Θεσσαλονίκη καταλήφθηκε από τους Τούρκους (1430), οι περισσότεροι από τους πνευματικούς της ανθρώπους κατέφυγαν στη χριστιανική Δύση. Ο μόνος χώρος, στον οποίο συνεχίστηκε η πνευματική παράδοση του Βυζαντίου ήταν το Άγιο Όρος. Μόνο κατά το τέλος του 19ου αιώνα, στη διάρκεια των τελευταίων χρόνων της αυτοκρατορίας του σουλτάνου Χαμίντ του Β', οι Τούρκοι άρχισαν να ενδιαφέρονται για τη μόρφωση. Το 1879 ιδρύθηκε στη Θεσσαλονίκη σχολείο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης για τη μόρφωση των δημοσίων υπαλλήλων. Λειτουργούσε στο κτίριο, όπου τώρα στεγάζεται η Φιλοσοφική σχολή του Πανεπιστημίου της Θεσσαλονίκης.

Μετά την απελευθέρωσή της από τον τουρκικό ζυγό (26 Οκτωβρίου 1912), η Θεσσαλονίκη γνωρίζει μια νέα εποχή για την υλική και πνευματική της ανάπτυξη. Γίνεται ο κύριος οικονομικός, πολιτικός και πολιτιστικός πόλος της Βόρειας Ελλάδας. Σήμερα η Θεσσαλονίκη είναι μια μοντέρνα πόλη με έντονη επιχειρηματική και πολιτιστική παρουσία στο χώρο των Βαλκανίων.



ΟΙ ΣΕΡΡΕΣ

Πρώτη φορά στην Ιστορία εμφανίζεται η πόλη των Σερρών στις αρχές του 5ου αιώνα π.Χ. Την αναφέρει ο Ηρόδοτος με το όνομα Σίρις και τον εθνικό προσδιορισμό ‘Παιονική’, τους δε κατοίκους ονομάζει Σιροπαίονες. Μετά τον Ηρόδοτο τη μνημονεύει ο Θεόπομπος ως Σίρρα, το εθνικόν Σιρραίος. Αργότερα ο Ρωμαίος Τίτος Λίβιος την αποκαλεί Sira (= Σίραι στον πληθυντικό) και την εντοπίζει στην Οδομαντική. Τέλος, ο Στέφανος Βυζαντίος γράφει ότι: “έστι και Σίρις εν Παιονίᾳ ης το εθνικόν από της γενικής Σιροπαίονες”. Το αρχαιότερο επιγραφικό μνημείο, που διασώζει τη γραφή ‘Σιρραίων πόλις’, είναι ρωμαϊκής εποχής και βρίσκεται στο αρχαιολογικό μουσείο Σερρών. Με το όνομα Σέρραι μνημονεύεται από τον 5ο αιώνα μ.Χ. Το όνομα Σίρις είναι θρακικό ή παιονικό και προέρχεται ίσως από τη λέξη Σίριος= ήλιος. Αρχαιολογικά ευρήματα από την πρώτη ιστορική εποχή των Σερρών ελάχιστα διασώθηκαν: ένα θεμέλιο και μερικά λανομβαφή όστρακα του 6ου ή 7ου αιώνα π.Χ. στην Ακρόπολη (Κουλά). Πλουσιότερα είναι τα ευρήματα της ρωμαϊκής εποχής: διάφορες πλάκες με επιγραφές, ανάγλυφα κλπ. Τα περισσότερα επιτάφια και πιο λίγα τιμητικά και αναθηματικά.

Κατά τον 5ο αιώνα τα Σέρρας αναφέρονται σαν έδρα της Επισκοπής και τον 6ο αιώνα είναι μία από τις σπουδαιότερες πόλεις της 7ης Επαρχίας του Βυζαντινού κράτους. Από τον 8ο αιώνα ο ρόλος των Σερρών στην Ελληνική Ιστορία γίνεται πρωταγωνιστικός και η πόλη θεωρείται η πιο επίσημη ανάμεσα στο Νέστο και το Στρυμόνα. Οι Βυζαντινοί συγγραφείς την αποκαλούν: ‘Μέγα και θαυμαστόν ἀστυ’, ‘ισχυράν’, ‘αναγκαίαν’, ‘καλήν’, ‘πλουσίαν’, ‘μεγίστην’, ‘αρίστην’, ‘μητρόπολιν’.

Κατά τον Μεσαίωνα έπαθε πολλές καταστροφές, μερικές ολοκληρωτικές και σκλαβώθηκε αρκετές φορές, μα τελικά επέζησε. Υπήρξε από τις πρώτες πόλεις της Μακεδονίας που κατέλαβαν οι Φράγκοι στα τέλη του 1204. Το 1205 ο τσάρος των Βουλγάρων Ιωάννης Α΄ κυρίευσε τα Σέρρας, αιχμαλώτισε τη φραγκική φρουρά, αποκεφάλισε τους αξιωματικούς της και κατέστρεψε συθέμελα την πόλη.

Το 1221 περιήλθε στο δεσπότη της Ηπείρου Θεόδωρο. Δέκα χρόνια αργότερα, το 1239, ο Βούλγαρος τσάρος Ιωάννης Β΄ αιχμαλώτισε τον Θεόδωρο και κατέλαβε τις Σέρρες. Ύστερα από δέκα πάλι χρόνια, το 1245, ο Βούλγαρος φρουράρχης Δραγωτάς παρέδωσε την πόλη χωρίς μάχη στον αυτοκράτορα της Νίκαιας Ιωάννη Βατάτζη. Το 1345 κατέλαβε τα Σέρρας ο



κράλης της Σερβίας, Στέφανος Ντουσιάν. Απομεινάρι της σερβικής κατοχής είναι ο μεγάλος πύργος της Ακρόπολης, γνωστός σαν πύργος του Ορέστη. Το σερβικό κρατίδιο των Σερρών διαλύθηκε μετά την ήττα των Σέρβων από τους Τούρκους στο Τζερνομιάνο το 1371 και η πόλη περιήλθε στον βασιλιά της Θεσσαλονίκης Μανουήλ Β', μα δεν έμεινε σε ελληνικά χέρια πολύν καιρό. Παραδόθηκε στους Τούρκους το 1373. Λίγο αργότερα όμως φαίνεται πως ξαναπέρασε στον Μανουήλ, για να περιέλθει οριστικά στους Τούρκους το 1383 και να μείνει σκλαβωμένη ένα απίστευτα μεγάλο χρονικό διάστημα, 530 χρόνια!

στις
και
μέζει
το
τι (=
ο
ικόν
δια-
στο
τον
γέται
μάτη
ηρικά
νιά).
τες με
ηρικά

της
ξ7ης
μοών
ται η
ηρα-
ιαν',

ηλη-
από^τ
τον
θας,
και

χρό-
τον
1245,
τον
θας ο



ΤΟ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (Α.Π.Θ.) είναι το δεύτερο ανώτατο εκπαιδευτικό ίδρυμα, που ιδρύθηκε από την πρώτη Ελληνική Δημοκρατία.

Αμέσως μετά την ευτυχή εθνική κατάληξη των βαλκανικών πολέμων, είδαν το φως της δημοσιότητας συγκεκριμένες προτάσεις, με τις οποίες υποδεικνύονταν η Θεσσαλονίκη, ως έδρα του νέου Πανεπιστημίου.

Ο γνωστός διεθνολόγος, καθηγητής της Νομικής σχολής του Πανεπιστημίου των Αθηνών, Γεώργιος Στρέιτ, και ο διάσημος μαθηματικός Κωνσταντίνος Καραθεοδώρης, ανεξάρτητα ο ένας από τον άλλον, με προτάσεις και υπομνήματα υπογράμμιζαν την εθνική ανάγκη ιδρύσεως Πανεπιστημίου στην πρωτεύουσα της Μακεδονίας, που θα συντελούσε στην εξέλιξή της σε εθνικό και πολιτιστικό κέντρο της βόρειας Ελλάδας.

Μετά το τέλος του πρώτου παγκοσμίου πολέμου, η κυβέρνηση του Ελευθερίου Βενιζέλου αποφάσισε να προτάξει την ίδρυση του Πανεπιστημίου στην, απελευθερωθείσα τότε από τον ελληνικό στρατό, Σμύρνη. Όμως οι επώδυνες εθνικές αυχίες στη Μικρά Ασία δεν επέτρεψαν την λειτουργία του Πανεπιστημίου εκεί, παρ' όλη τη σοβαρή προσπάθεια που είχε εν τω μεταξύ καταβληθεί.

Η Alma Mater Thessalonicensis, που τελικά ιδρύθηκε μετά από λίγα χρόνια με πρωτοβουλία του Αλέξανδρου Παπαναστασίου, αποτελεί έτσι, κατά κάποιον τρόπο, διάδοχο του άτυχου Πανεπιστημίου της Ιωνίας, καταλαμβάνοντας την θέση που προορίζονταν για εκείνο, ως του δευτέρου ελληνικού ανώτατου εκπαιδευτικού ιδρύματος.

Συγκεκριμένα, με εισήγηση του Αλέξανδρου Παπαναστασίου η Δ' Εθνική Συνέλευση ψήφισε, στις 14 Ιουνίου 1925, το νόμο 3341, με τον οποίο ιδρύθηκαν πέντε σχολές: η Θεολογική, η Φιλοσοφική, η Σχολή Νομικών και Οικονομικών Επιστημών, η Σχολή Φυσικών και Μαθηματικών Επιστημών και η Ιατρική. Πρώτη άρχισε να λειτουργεί η Φιλοσοφική Σχολή το 1926, στο κτίριο όπου σήμερα στεγάζεται η Νομαρχία Θεσσαλονίκης.

Από τότε άλλαξαν πολλά στο Α.Π.Θ. Νέες σχολές ιδρύθηκαν, ενώ άλλες μετονομάστηκαν, διασπάστηκαν, αναδιαρθρώθηκαν ή συγχωνεύθηκαν. Ανάλογες αλλαγές έγιναν και με τα τμήματα. Στόχος των παραπάνω αλλαγών ήταν η καλύτερη ανταπόκριση του Πανεπιστημίου στις εκάστοτε απαιτήσεις της επιστήμης, της οικονομίας και της κοινωνίας. Σήμερα, το Α.Π.Θ.



είναι το μεγαλύτερο ανώτερο εκπαιδευτικό ίδρυμα (ΑΕΙ) της χώρας. Αποτελείται από εννέα σχολές και 41 τμήματα. Προσφέρει εκπαίδευση σε 55.000 προπτυχιακούς και 4.000 μεταπτυχιακούς φοιτητές. Απασχολεί 2.500 διδάσκοντες και 1.500 μέλη διοικητικού και τεχνικού προσωπικού.

Η πανεπιστημιούπολη του Α.Π.Θ. καταλαμβάνει έκταση 1.000 στρεμμάτων, ανάμεσα στις οδούς Εγνατία, Εθνικής Αμύνης, Αγίου Δημητρίου και Πλήθωνος Γεμιστού. Επιπλέον, τμήματά του (ανάμεσά τους και το Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης) στεγάζονται σε χώρους της Θεσσαλονίκης εκτός της Πανεπιστημιούπολης. Τέλος, δύο τμήματα (το Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών και το Τμήμα Παιδαγωγών Δημοτικής Εκπαίδευσης της Φλώρινας), έχουν ως έδρα τους άλλες πόλεις της Μακεδονίας.

ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΤΜΗΜΑΤΑ

Τα ΑΕΙ της Ελλάδας είναι διαρθρωμένα και λειτουργούν σύμφωνα με το νόμο 1268/1982, όπως αυτός συμπληρώθηκε και τροποποιήθηκε από τους νόμους 1566/1985, 2083/1992 και 2517/1997. Σύμφωνα με το νόμο, κάθε ΑΕΙ χωρίζεται σε σχολές και κάθε σχολή σε τμήματα. Το Α.Π.Θ. περιλαμβάνει σήμερα τις παρακάτω σχολές και τμήματα:

Θεολογική Σχολή με τα Τμήματα:

- Θεολογίας
- Ποιμαντικής και Κοινωνικής Θεολογίας

Φιλοσοφική Σχολή με τα Τμήματα:

- Φιλολογίας
- Ιστορίας και Αρχαιολογίας
- Φιλοσοφίας και Παιδαγωγικής
- Ψυχολογίας
- Αγγλικής Γλώσσας και Φιλολογίας
- Γαλλικής Γλώσσας και Φιλολογίας
- Γερμανικής Γλώσσας και Φιλολογίας
- Ιταλικής Γλώσσας και Φιλολογίας

Σχολή Νομικών και Θετικών Επιστημών με τα Τμήματα:

- Νομικής
- Οικονομικών Επιστημών
- Πολιτικών Επιστημών



Σχολή Θετικών Επιστημών με τα Τμήματα:

Μαθηματικών
Φυσικής
Χημείας
Βιολογίας
Γεωλογίας
Πληροφορικής

Σχολή Επιστημών Υγείας με τα Τμήματα:

Ιατρικής
Οδοντιατρικής
Φαρμακευτικής

Σχολή Γεωτεχνικών Επιστημών με τα Τμήματα:

Γεωπονίας
Δασολογίας και Φυτικού Περιβάλλοντος
Κτηνιατρικής

Πολυτεχνική Σχολή με τα Τμήματα:

Πολιτικών Μηχανικών
Αρχιτεκτόνων
Μηχανολόγων Μηχανικών
Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Ηλεκτρονικών
Υπολογιστών
Χημικών Μηχανικών
Αγρονόμων και Τοπογράφων Μηχανικών
Γενικό

Σχολή Καλών Τεχνών με τα Τμήματα:

Εικαστικών και Εφαρμοσμένων Τεχνών
Μουσικών Σπουδών
Θεάτρου

Παιδαγωγική Σχολή με τα Τμήματα:

Παιδαγωγικό Δημοτικής Εκπαίδευσης
Παιδαγωγικό Νηπιαγωγών

Παιδαγωγική Σχολή Φλώρινας με τα Τμήματα:

Παιδαγωγικό Δημοτικής Εκπαίδευσης
Παιδαγωγικό Νηπιαγωγών
Βαλκανικών Σπουδών

Μηχανικών Διαχείρισης Ενεργειακών Πόρων (Κοζάνη)

Ανεξάρτητα Τμήματα (Τμήματα που δεν υπάγονται σε Σχολή):



Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Τ.Ε.Φ.Α.Α.)

Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών (Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών)

Δημοσιογραφίας και Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης

ΔΙΟΙΚΗΣΗ

Όργανα διοίκησης ενός ΑΕΙ είναι η Σύγκλητος, το Πρυτανικό Συμβούλιο και ο Πρύτανης.

Η **Σύγκλητος** είναι το ανώτερο όργανο ενός ΑΕΙ και έχει τη γενική εποπτεία της λειτουργίας του και της τήρησης των νόμων και του εσωτερικού κανονισμού του. Σε αυτή συμμετέχουν ο Πρύτανης, οι δύο Αντιπρυτάνεις, οι Κοσμήτορες των σχολών, οι Πρόεδροι των τμημάτων, επιπλέον μέλη του Διδακτικού Ερευνητικού Προσωπικού (ΔΕΠ) και εκπρόσωποι των φοιτητών.

Το **Πρυτανικό Συμβούλιο** έχει την εποπτεία και την ευθύνη για την εύρυθμη λειτουργία του ΑΕΙ σε καθημερινή βάση. Αποτελείται από τον Πρύτανη, τους Αντιπρυτάνεις, έναν εκπρόσωπο των φοιτητών και τον προϊστάμενο γραμματείας του ΑΕΙ.

Ο **Πρύτανης** τέλος διευθύνει το ΑΕΙ και το εκπροσωπεί. Εκλέγεται, όπως και οι Αντιπρυτάνεις, με τριετή θητεία.

Πρύτανης του Α.Π.Θ. για τα ακαδημαϊκά έτη 2000-2003 είναι ο κ. Μιχάλης Παπαδόπουλος, καθηγητής του Τμήματος Πολιτικών Μηχανικών, και αντιπρυτάνεις ο κ. Γιάννης Αντωνόπουλος, καθηγητής του Τμήματος Φυσικής, και η κ. Ολυμπία Γκίμπα-Τζιαμπίρη, καθηγήτρια του Τμήματος Ιατρικής.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Διδακτικό έργο στα ΑΕΙ ασκεί το ΔΕΠ, το οποίο ανήκει σε τέσσερις βαθμίδες. Αντές, κατά ιεραρχική σειρά, είναι: καθηγητής, αναπληρωτής καθηγητής, επίκουρος καθηγητής και λέκτορας. Οι λέκτορες εκλέγονται με θητεία επτά ετών, μέσα στην οποία έχουν το δικαίωμα να ζητήσουν την εξέλιξή τους στη βαθμίδα του επίκουρου καθηγητή. Οι επίκουροι καθηγητές εκλέγονται με θητεία τριών ετών, μετά το τέλος της οποίας μπορούν να



ζητήσουν τη μονιμοποίησή τους στη βαθμίδα αυτή και, στη συνέχεια, την εξέλιξή τους στη βαθμίδα του αναπληρωτή καθηγητή. Οι αναπληρωτές καθηγητές εκλέγονται ως μόνιμοι και, μετά τη συμπλήρωση τριών χρόνων στη βαθμίδα αυτή, έχουν το δικαίωμα να ζητήσουν την εξέλιξή τους στη βαθμίδα του καθηγητή. Οι καθηγητές εκλέγονται επίσης ως μόνιμοι.

Η απόφαση για την εκλογή ή μονιμοποίηση ενός μέλους ΔΕΠ σε κάποια βαθμίδα λαμβάνεται από εκλεκτορικό σώμα που αποτελείται από μέλη ΔΕΠ της ίδιας και ανωτέρων βαθμίδων. Προϋπόθεση για την εκλογή σε οποιαδήποτε βαθμίδα είναι η κατοχή διδακτορικού διπλώματος.

Εκτός από το ΔΕΠ, διδακτικά καθήκοντα ασκεί και το ΕΕΔΠ, στα γνωστικά αντικείμενα της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού, καθώς και των ξένων γλωσσών.

ΦΟΙΤΗΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΜΟΣ

Οι φοιτητές κάθε τμήματος οργανώνονται σε ένα φοιτητικό σύλλογο, ο οποίος προβάλλει τα αιτήματά τους και διεκδικεί λύσεις στα προβλήματά τους. Οι φοιτητικοί σύλλογοι των τμημάτων του Α.Π.Θ. υπάγονται στη **Φοιτητική Ένωση Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης** (ΦΕΑΠΘ). Η ΦΕΑΠΘ ιδρύθηκε το 1960 με σκοπό το συντονισμό του φοιτητικού κινήματος μπροστά στα καυτά προβλήματα της ανώτατης εκπαίδευσης.

Η ΦΕΑΠΘ διοργανώνει συνέδριο κάθε δύο χρόνια, στο οποίο μετέχουν εκλεγμένοι αντιπρόσωποι από όλους τους φοιτητικούς συλλόγους του Α.Π.Θ. Το συνέδριο έχει ως σκοπούς την εκτίμηση της πορείας των πανεπιστημιακών πραγμάτων, την εκτίμηση της πολιτικής κατάστασης της χώρας μας και το σχεδιασμό ενός προγράμματος δράσης του φοιτητικού κινήματος. Κάθε συνέδριο, στο τέλος των εργασιών του, εκλέγει ένα 15μελές συμβούλιο, το οποίο υλοποιεί τις αποφάσεις του συνεδρίου.

Η ΦΕΑΠΘ συντονίζει τη δράση του φοιτητικού κινήματος στο Α.Π.Θ. Ασχολείται με κεντρικά ζητήματα, τόσο της πανεπιστημιακής κοινότητας, όσο και των φοιτητών, συμμετέχει σε πανεπιστημιακές επιτροπές, συμβάλλοντας με τις προτάσεις της στην προσπάθεια αναβάθμισης των σπουδών.

Παράλληλα η ΦΕΑΠΘ ασχολείται με τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των φοιτητών. Η επιτροπή πολιτισμού της ΦΕΑΠΘ, το στέκι των φοι-



τητών, οι διάφορες εκδηλώσεις κλπ. στοχεύουν στο να φτιάξουν ένα πανεπιστήμιο που να είναι όχι μόνο χώρος γνώσης, αλλά και χώρος παραγωγής πολιτιστικών γεγονότων, χώρος ζωής για τους φοιτητές.



ΤΟ Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΟΡΟΣΗΜΑ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΝΕΟΤΕΡΗ ΕΛΛΑΔΑ

Το 1834 αρχίζει η εκπαίδευση των πρώτων στελεχών σωματικής αγωγής. Η διδασκαλία γίνεται από το Γερμανό F. Kork κατά εμπειρικό τρόπο στο Γυμναστήριο του Ναυπλίου. Ο πρώτος Έλληνας γυμναστής ήταν ο Γεώργιος Πάγων.

- Από το 1862 τα στελέχη της σωματικής αγωγής προέρχονταν αποκλειστικά από το 'Λόχο των Πυροσβεστών'.
- Το 1882 λειτούργησε η πρώτη 'Σχολή' σωματικής αγωγής, της οποίας οι σπουδές διαρκούσαν 40 μέρες.
- Το 1893 ιδρύεται η 'Ειδική Σχολή Γυμναστών' με διάρκεια σπουδών δύο χρόνια (νόμος ΒΧΚΑ/1899)
- Το 1918 η Ειδική Σχολή Γυμναστών μετονομάζεται σε 'Διδασκαλείο της Γυμναστικής' και διευθυντής ορίζεται ο Ιωάννης Χρυσάφης.
- Ένδεκα χρόνια αργότερα το Διδασκαλείο της Γυμναστικής εντάσσεται με το νόμο 4371/1929 στην ανώτερη εκπαίδευση.
- Το 1933 το Διδασκαλείο μετονομάζεται σε 'Γυμναστική Ακαδημία' και η φοίτηση γίνεται τριετής.
- Λίγο πριν το Β' Παγκόσμιο πόλεμο η Γυμναστική Ακαδημία μετονομάζεται σε Εθνική Ακαδημία Σωματικής Αγωγής (ΕΑΣΑ) με το νόμο 2057/1939 και στεγάζεται στη Δάφνη της Αθήνας. Ο νόμος προέβλεπε ότι η Ακαδημία θα ήταν Ανώτατη Σχολή. Όμως, στην πράξη η ΕΑΣΑ δεν μπόρεσε να γίνει αυτοδιοικούμενο νομικό πρόσωπο δημοσίου δικαίου και για το λόγο αυτό παρέμεινε ανώτερη σχολή, εποπτευόμενη από τη Διεύθυνση Φυσικής Αγωγής της Μέσης Εκπαίδευσης του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων.
- Με το νόμο 410/1970 ιδρύθηκε παράρτημα της ΕΑΣΑ με έδρα τη Θεσσαλονίκη και με το ίδιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα.
- Η διάρκεια των σπουδών στην ΕΑΣΑ, έως το 1975, ήταν τριετής. Από το ακαδημαϊκό έτος 1975-76, με το Προεδρικό Διάταγμα 222/1975, τα έτη σπουδών αυξήθηκαν σε τέσσερα.



ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ Τ.Ε.Φ.Α.Α.- ΣΕΡΡΩΝ

Με το άρθρο 47 του νόμου 1268/1982 ιδρύθηκαν ΤΕΦΑΑ στα Πανεπιστήμια Αθηνών και Θεσσαλονίκης. Με το Προεδρικό Διάταγμα 107/1983 η ΕΑΣΑ στην Αθήνα και το παράρτημα αυτής στη Θεσσαλονίκη εντάχθηκαν στα αντίστοιχα Πανεπιστήμια ως Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού και άρχισαν να λειτουργούν από το ακαδημαϊκό έτος 1983-84.

Αποστολή των Τ.Ε.Φ.Α.Α. είναι:

- Να καλλιεργήσουν και να προάγουν την επιστήμη της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού με την ακαδημαϊκή και την εφαρμοσμένη έρευνα και διδασκαλία.
- Να παρέχουν στους πτυχιούχους τους τα απαραίτητα εφόδια που θα εξασφαλίσουν την άρτια κατάρτισή τους για την επιστημονική και επαγγελματική τους σταδιοδρομία.
- Να συμβάλλουν στην πρόοδο του ελληνικού αθλητισμού και ταυτόχρονα να καλλιεργούν και να διαδίδουν σε ολόκληρο το λαό την αθλητική ιδέα.
- Να συμβάλλουν στη συνειδητοποίηση από τους πολίτες της σημασίας της φυσικής αγωγής ως βασικού παράγοντα για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης ιδρύθηκε το έτος 1985. Οι πρώτοι φοιτητές του φοίτησαν στο ακαδημαϊκό έτος 1985-1986 και οι πρώτοι πτυχιούχοι του ορκίστηκαν τον Ιούλιο του 1989. Από ιδρύσεως του έχουν εγγραφεί 1715 φοιτητές και φοιτήτριες και σήμερα έχει δύναμη 444 φοιτητών, ενώ έχει χορηγήσει πτυχία σε 805 φοιτητές.

Το Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών είναι το μοναδικό Πανεπιστημιακό Τμήμα στην πόλη των Σερρών και εμφανίζει μια συνεχώς έντονη δυναμική στο χώρο της ανάπτυξης της αθλητικής επιστήμης με τη διοργάνωση εκδηλώσεων όπως συνεδρίων, σεμιναρίων, συμποσίων, συναντήσεων αθλητικών αγώνων, εκθέσεων κτλ.



ΣΤΕΓΑΣΗ

Το Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών είναι ένα από τα ελάχιστα τμήματα του Α.Π.Θ. που δε διαθέτει δικές του εγκαταστάσεις, με εξαίρεση το Διδακτήριο. Στεγάζεται στους ακόλουθους χώρους:

1. ΔΙΔΑΚΤΗΡΙΟ

Άγιος Ιωάννης Σερρών. Αστικά λεωφορεία προς Άγιο Ιωάννη και Οινούσα. Στο Διδακτήριο στεγάζονται η διοίκηση, η γραμματεία, η βιβλιοθήκη, τα γραφεία των μελών Δ.Ε.Π., Ε.Ε.Δ.Ι.Π. και συλλόγου φοιτητών και το γραφείο σπουδών. Επίσης γίνονται τα θεωρητικά μαθήματα, οι συνεδριάσεις και οι εκδηλώσεις του Τμήματος.

2. ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ

- Εγκαταστάσεις δίπλα στο Εθνικό Στάδιο Σερρών. Αστικά λεωφορεία προς Καλύβια, Ομόνοια, Μητρούσι, Λευκώνα, Τεχνική Σχολή και Βιομηχανική περιοχή
 - Κλειστό Γυμναστήριο Ενόργανης Γυμναστικής (τηλ. 51641, υπεύθυνος το μέλος Ε.Ε.Δ.Ι.Π. Ριζόπουλος Κωνσταντίνος).
 - Κλειστό Γυμναστήριο Αθλοπαιδιών (τηλ. 51641, υπεύθυνος το μέλος Ε.Ε.Δ.Ι.Π. Ριζόπουλος Κωνσταντίνος).
- Εθνικό Στάδιο Σερρών. Τηλ. 50819. Αστικά λεωφορεία όπως παραπάνω.
- Εθνικό Αθλητικό Κέντρο (Ε.Α.Κ.). Τηλ. 27044, περιοχή Αγίων Αναργύρων.
- Εθνικό Κολυμβητήριο. Τηλ. 22140, περιοχή Αγίων Αναργύρων.
- Κλειστό Γυμναστήριο Ομόνοιας. Τηλ. 23430. Αστικά λεωφορεία Ομόνοια και Καλύβια

ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ

Η χρηματοδότηση του Τμήματος γίνεται μέσω της Οικονομικής Υπηρεσίας του Α.Π.Θ. από τον τακτικό προϋπολογισμό του Πανεπιστημίου, από το πρόγραμμα δημοσίων επενδύσεων του Υπουργείου Οικονομικών, από την Επιτροπή ερευνών του Α.Π.Θ. και από το Υφυπουργείο Αθλητισμού.



ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Για τους δικαιούμενους σίτισης φοιτητές, στο εστιατόριο του Τ.Ε.Ι. απέναντι από το γήπεδο του Πανσερραϊκού, τηλ. 69249

ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Παρέχεται από τη Διεύθυνση Υγεινής της Νομαρχίας Σερρών, απέναντι από το Ι.Κ.Α. και στα εξωτερικά ιατρεία του Γενικού Νοσοκομείου Σερρών, τηλ. 55700

ΔΙΟΙΚΗΣΗ

Οργανα διοίκησης του Τ.Ε.Φ.Α.Α. είναι η Γενική Συνέλευση (Γ.Σ.) και ο Πρόεδρος.

Η Γ.Σ. είναι το ανώτερο όργανο του Τμήματος και έχει τη γενική εποπτεία της λειτουργίας του. Αποφασίζει, ανάμεσα σε άλλα, για το πρόγραμμα σπουδών, την κατανομή των πιστώσεων, την προκήρυξη θέσεων ΔΕΠ και τη συγκρότηση εκλεκτορικών σωμάτων. Απαρτίζεται από το ΔΕΠ (15 μέλη), εκπροσώπους των προπτυχιακών φοιτητών, έναν εκπρόσωπο του ΕΕΔΠΠ και έναν εκπρόσωπο του ΕΤΕΠ. Τα μέλη της (προσωρινής) Γ.Σ. του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών είναι τα ακόλουθα:

ΠΡΟΕΔΡΟΣ:	Μουρατίδης Ιωάννης, Καθηγητής
ΑΝ. ΠΡΟΕΔΡΟΣ:	Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου Άννα, Καθηγήτρια
ΜΕΛΗ:	Καλογερόπουλος Ιωάννης, Καθηγητής Αγγελοπούλου Νικολέτα, Καθηγήτρια Ευαγγελινού Χριστίνα, Επίκουρη Καθηγήτρια Παπαδόπουλος Χρήστος, Επίκουρος Καθηγητής Καραμούζης Μιχαήλ, Αναπληρωτής Καθηγητής Τσορμπατζούδης Χαράλαμπος, Αναπληρωτής Καθηγητής Γρούιος Γεώργιος, Αναπληρωτής Καθηγητής Λιάρας Στυλιανός, Λέκτορας Αμοιρίδης Ιωάννης, Λέκτορας Βλαχόπουλος Συμεών, Λέκτορας Μουρατίδου Κατερίνα, Λέκτορας



Αναστασίου Αθανάσιος, Λέκτορας
Βράμπας Ιωάννης, Λέκτορας
Γαρίνη Χρυσάνθη, Εκπρόσωπος Φοιτητών
Νενεκούμης Χάρης, Εκπρόσωπος Φοιτητών
Μανωλόπουλος Αναστάσιος, Εκπρόσωπος
Φοιτητών
Ρουκάς Αθανάσιος, Εκπρόσωπος Φοιτητών
Κυριακού Φωτεινή, Εκπρόσωπος Φοιτητών
Λέντης Θάνος, Εκπρόσωπος Φοιτητών
Σιαμπάνης Μιχαήλ, Εκπρόσωπος Ε.Ε.ΔΙ.Π.
Τσιώνη Βασιλική, Εκπρόσωπος Ε.Τ.Ε.Π.
Κωφοτόλης Νικόλαος, Εκπρόσωπος Συλλόγου
Μεταπτυχιακών Φοιτητών και Υποψηφίων
Διδακτόρων.

ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΙ:

ΤΟΜΕΙΣ

Τα Πανεπιστημιακά Τμήματα διαιρούνται σε Τομείς, οι οποίοι συντονίζουν τη διδασκαλία ενός μέρους της επιστήμης κάθε Τμήματος. Το ΤΕΦΑΑ-Σερρών διαιρείται στους ακόλουθους άντυπους τομείς:

1. Τομέας Ιατρικής της Αθλησης (Διευθυντής: Ι. Καλογερόπουλος). Ο Τομέας εξυπηρετεί τις εκπαιδευτικές και τις ερευνητικές ανάγκες στα γνωστικά αντικείμενα της Αθλητιατρικής, της Ανατομίας, της Βιοχημείας της Άσκησης, της Υγιεινής, της Εργοφυσιολογίας, της Εργομετρίας, της Φυσιολογίας, της Φυσικοθεραπείας, των Αθλητικών Κακώσεων, της Εργονομίας, της Εφαρμοσμένης Αθλητιατρικής, της Διορθωτικής και Ορθοσωμικής Γυμναστικής, της Παθολογίας Αθλουμένων, των Αρχών Σχολικής Υγιεινής, της Αεράθλησης, του Μαζικού Αθλητισμού, του Αθλητισμού-Τουρισμού-Περιβάλλοντος, των Αθλημάτων Περιπέτειας, της Κολύμβησης, της Ναυαγοσωστικής, της Ιστιοπλοΐας, της Υδατοσφαίρισης, των Υποβρύχιων Καταδύσεων με μπουκάλες, της Εργαστηριακής Φυσιολογίας, της Λειτουργικής Ανατομίκης, των Μυϊκών κακώσεων, της Εργοφυσιολογικής αξιολόγησης της αθλητικής απόδοσης και της Διατροφής Αθλουμένων.

2. Τομέας Αγωνιστικού Αθλητισμού (Διευθυντής: Χ. Παπαδόπουλος). Ο Τομέας εξυπηρετεί τις εκπαιδευτικές και τις



ερευνητικές ανάγκες στα γνωστικά αντικείμενα όλων των Αθλοπαιδιών, του Κλασικού Αθλητισμού, της Ενόργανης Γυμναστικής, της Βιοκινητικής, της Προπονητικής, της Αξιολόγησης της Δύναμης και του Νευρομυϊκού Ελέγχου, της Αθλητικής Ψυχολογίας, της Κοινωνιολογίας της Άθλησης, των Ηλεκτρονικών Υπολογιστών, της Στατιστικής, των Μεθόδων Έρευνας, της Αντισφαίρισης, της Άρσης Βαρών, της Πάλης, των Ξένων Γλωσσών, της Μηχανικής Ανάλυσης της Κίνησης, της Εκτίμησης σωματικού λίπους - Ανθρωπομετρίας, της Εργαστηριακής Αθλητικής Βιομηχανικής, του Tae Kwon Do, του Τζούντο, των Ιδιαίτερων Χαρακτηριστικών της Προπόνησης στην Παιδική και προεφηβική Ηλικία, της Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης, της Ψυχολογικής Προετοιμασίας Αθλητών, της Άσκησης και Ζητηλικία, της Αντιπτέρισης, της Προπόνησης με Βάρη, του Mini Ποδοσφαίρου, της Ακροβατικής-Τραμπολίνο, του Ποδοσφαίρου για Θήλυς, της Πάλης, της Πυγμαχίας, της Ξιφασκίας και της Διπλωματικής Εργασίας.

3. Τομέας Φυσικής Αγωγής (Διευθύντρια: Χ. Ευαγγελινού). Ο Τομέας εξυπηρετεί τις εκπαιδευτικές και τις ερευνητικές ανάγκες στα γνωστικά αντικείμενα της Ειδικής Αγωγής, της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, της Κινητικής Συμπεριφοράς, της Ιστορίας της Φυσικής Αγωγής, της Φιλοσοφίας της Φυσικής Αγωγής, της Θεωρίας και Μεθοδικής της Φυσικής Αγωγής, της Παιδαγωγικής της Φυσικής Αγωγής, της Παιδαγωγικής Γυμναστικής, των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών, της Αεροβικής Γυμναστικής, της Ρυθμικής Αγωνιστικής Γυμναστικής, της Οργάνωσης Διοίκησης, του Σκι, της Αρχαιογνωσίας της Άθλησης, των Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, της Ολυμπιακής Παιδείας, της Εθνογραφίας του Χορού, των Λατινοαμερικάνικων και Ευρωπαϊκών Χορών, του Κλασικού Μπαλέτου, του Μοντέρνου Χορού, της Χορογραφίας, της Χοροθεραπείας-Κινησιοθεραπείας, του Κινητικού Θεατρικού Παιχνιδιού, των Αθλοπαιδιών για Άτομα με Ειδικές Ανάγκες, των Παιδαγωγικών Παιχνιδιών, της Προσχολικής Φυσικής Αγωγής, της Μουσικής, των αθλητικών Δραστηριοτήτων κλειστού χώρου, της Λαογραφίας, της Σκοποβολής, της Κωπηλασίας, του Θαλάσσιου Σκι, της Ορειβασίας-Αναρρίχησης και των Κατασκηνωτικών.



ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

- ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ:** Διδακτήριο, τηλ. (0321) 67135, 64806,
FAX 64806, (031) 991049
- Γραμματέας:** Μπαξεβάνος Ιωάννης, τηλ. 995269
- Υπάλληλοι:** Γκιμπιρίτη-Καρατζά Δήμητρα, τηλ. 67135,
(031) 991052
Γκιμπιρίτης Σωκράτης, τηλ. 67135, (031) 991051
Ξυλούδη Φωτεινή, με απόσπαση, τηλ. 67135,
(031) 991052.
Κουλούση-Χαλινίδου Φρειδερίκη, τηλ. 67135,
(031) 991052.
- ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ:** Διδακτήριο, τηλ. 67612, (031) 991044
Υπεύθυνη: Ευαγγελινού Χριστίνα, Επίκουρη Καθηγήτρια,
21612, (031) 991043
- Προσωπικό:** Τσακίρη Μαρία, με σύμβαση, τηλ. 67612,
(031) 991044
- ΓΡΑΦΕΙΟ ΣΠΟΥΔΩΝ:** Διδακτήριο, τηλ. 67612, (031) 991043
Υπεύθυνος: Παπαδόπουλος Χρήστος, Επίκουρος Καθηγητής,
21618, (031) 991046
- Προσωπικό:** Τσιώνη Βασιλική, Ε.Τ.Ε.Π. τηλ. 67612,
(031) 991043
- ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ - ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ**
& ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ
- Υπεύθυνη:** Ευαγγελινού Χριστίνα, Επίκουρη Καθηγήτρια,
21612, (031) 991043
- Προσωπικό:** Κιάφαρας Ζαχαρίας, Ε.Ε.Δ.Ι.Π. 21618,
(031) 991045

ΦΥΛΑΞΗ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ - ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ

1. Βασιλειάδης Γεώργιος
2. Σταμπούλογλου Νικόλαος, με σύμβαση
3. Αναστασιάδης Θεόδωρος, με σύμβαση
4. Τσεκούρα Θεονίτσα, με σύμβαση
5. Γαβριηλίδου Ειρήνη, με σύμβαση



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Στο Τμήμα λειτουργούν τα παρακάτω εργαστήρια:

1. Εργαστήριο Φυσιολογίας, Αθλητιατρικής, Υγιεινής και Βιοχημείας.
2. Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Το εκπαιδευτικό προσωπικό του Τμήματος αποτελείται από τα μέλη ΔΕΠ (Διδακτικό Ερευνητικό Προσωπικό), τα μέλη Ε.Ε.ΔΙ.Π. (Ειδικό Εκπαιδευτικό Διδακτικό Προσωπικό), τους διδάσκοντες από άλλα Τμήματα του Α.Π.Θ., τους διδάσκοντες βάσει του Π.Δ. 407/80 και τους αποσπασμένους καθηγητές Φυσικής Αγωγής και Ξένων Γλωσσών.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ (ΔΕΠ)

Στο τμήμα υπηρετούν οκτώ μέλη ΔΕΠ. Για το καθένα αναφέρεται παρακάτω το γνωστικό αντικείμενο, στο οποίο έχει εκλεγεί, από πού και πότε έλαβε το/τα πτυχίο/α του, καθώς και από πού και πότε έλαβε το διδακτορικό του δίπλωμα.

Καθηγητές:

Καλογερόπουλος Ιωάννης, Φ.Α. και Αθλητισμός με συνάφεια τη Φυσιολογία (Πτυχιούχος Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ το 1972, Διδάκτορας ΑΠΘ το 1979).

Αναπληρωτές Καθηγητές:

Επίκουροι Καθηγητές: **Ευαγγελινού Χριστίνα**, Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή (Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1983, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Οχάιο Στέιτ το 1990).

Παπαδόπουλος Χρήστος, Βιοκινητική (Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσσαλονίκης το 1983, Διδάκτορας Γερμανικής Ανώτατης σχολής Αθλητισμού Κολωνίας το 1990).

Λέκτορες:

Λιάρας Στυλιανός, Ενόργανη Γυμναστική (Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Αθηνών το 1972, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης το 1997).

Αμοιρίδης Ιωάννης, Προπονητική (Πτυχιούχος



ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης το 1987, Διδάκτορας του Πανεπιστημίου της Βουργουνδίας το 1995).

Βλαχόπουλος Συμεών, Αθλητική Ψυχολογία (Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης το 1990, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Exeter το 1996).

Μουρατίδου Κατερίνα, Παιδαγωγική Γυμναστική (Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης το 1988, Διδάκτορας Γερμανικής Ανώτατης σχολής Αθλητισμού Κολωνίας το 1995, Πτυχιούχος Τμήματος Ψυχολογίας της Φιλοσοφικής του ΑΠΘ το 2000).

Αναστασίου Αθανάσιος, Θεωρία της Φυσικής Αγωγής με έμφαση στην Ιστορία της Φυσικής Αγωγής (Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής το 1988, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης το 1998).

Βράμπας Ιωάννης, Εργομετρία (Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης το 1988, Διδάκτορας Πανεπιστημίου της Φλόριδας το 1995, Μεταδιδακτορικός του ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης/ Πανεπιστημίου Κοπεγχάγης το 1999).

ΕΙΔΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ (Ε.Ε.ΔΙ.Π.)

Γιαλελής Αναστάσιος

Καμαράκης Ευστάθιος

Κιάφφας Ζαχαρίας

Μαρινάκης Αθανάσιος

Μανωλόπουλος Ευάγγελος

Πανοπούλου Καλλιόπη

Ριζόπουλος Κωνσταντίνος

Σαμπάνης Μιχαήλ

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ ΑΠΟ ΆΛΛΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΟΥ Α.Π.Θ. ΣΤΟ Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΣΕΡΡΩΝ

Μουρατίδης Ιωάννης, Καθηγητής από Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσ/νίκης

Καραμούζης Μιχαήλ, Αναπληρωτής Καθηγητής από το Τμήμα Ιατρικής του Α.Π.Θ.



Γρούιος Γεώργιος, Επίκουρος Καθηγητής από Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσ/νίκης

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ ΒΑΣΕΙ ΤΟΥ Π.Δ. 407/80

1. Γάλλος Γεώργιος
2. Γιαγκάζογλου Παρασκευή
3. Γκαντήραγα Ευαγγελία
4. Γρηγοριάδης Παναγιώτη
5. Δαλκιράνης Αναστάσιος
6. Εμμανουηλίδου Μαρία
7. Καζάκας Παναγιώτης
8. Καλογεροπούλου Ελεονώρα
9. Κατσιάς Κωνσταντίνος
10. Κατσιμάνης Γεώργιος
11. Κέλλης Ελευθέριος
12. Κομσής Γεώργιος
13. Κοντού Μαρία-Ζωή
14. Κωφοτόλης Νικόλαος
15. Λαζίδης Γεώργιος
16. Μάστορα Ιωάννα
17. Μπιτσιώνη-Διονυσοπούλου Καλλιόπη
18. Νούσιος Γεώργιος
19. Ντέντα Όλγα
20. Παλάζη Μαρία
21. Παπαδοπούλου Σουζάνα
22. Σέμογλου Κλειώ
23. Σωτηριάδου Σοφία
24. Τσίντζος Πέτρος
25. Χρηστούλα Ναυσικά

ΑΠΟΣΠΑΣΜΕΝΟΙ

Για τη διδασκαλία των πρακτικών μαθημάτων αποσπάται στο ΤΕΦΑΑ-Σερρών ένας σημαντικός αριθμός καθηγητών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η απόσπαση αυτών των διδασκόντων γίνεται σε ετήσια βάση. Για το ακαδημαϊκό έτος 2001-02 έχουν αποσπασθεί οι ακόλουθοι 19 καθηγητές και καθηγήτριες Φυσικής Αγωγής:



Αθανασίου Νικόλαος
Αραμπατζή Φωτεινή
Γιαταγαντζίδου Μαρία
Γκίσης Ιωάννης
Διονυσόπουλος Κωνσταντίνος
Καλλίστρατος Ηλίας
Καραμπουρνιώτης Δημήτριος
Κυριακίδης Γεώργιος
Κωνσταντίνου Νικολέτα
Λεβέντης Στέργιος
Λεμονής Πέτρος
Μερτζανίδου Όλγα
Παλαμάς Αθανάσιος
Παντελίδης Δημήτριος
Ρίζος Στέλιος
Σαλονικίδης Κωνσταντίνος
Σωτηρίου-Μουστάκα Κοκκώνη
Τσιμοπούλου Πηνελόπη
Χατζηνικολάου Κωνσταντίνος



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Παρακολούθηση-διδασκαλία μαθημάτων

Η διάρκεια των σπουδών στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. είναι τουλάχιστον οκτώ εξάμηνα. Τα μαθήματα είναι εξαμηνιαία και κάθε εξάμηνο αποτελείται από 13 εβδομάδες διδασκαλίας. Μάθημα, στο οποίο δεν πραγματοποιήθηκαν τουλάχιστον τα 2/3 των ωρών διδασκαλίας, θεωρείται ότι δε διδάχθηκε.

Από την άποψη του τρόπου διδασκαλίας, ένα μάθημα μπορεί να είναι θεωρητικό, πρακτικό, εργαστηριακό ή συνδυασμός των παραπάνω. Η παρακολούθηση των ειδικοτήτων, των μαθημάτων επιλογής και κάθε μαθήματος που έχει πρακτικό ή εργαστηριακό χαρακτήρα είναι υποχρεωτική. Σε αυτά τα μαθήματα ο/η φοιτητής/-ήτρια έχει δικαίωμα να απουσιάσει το πολύ μέχρι 30% του συνόλου των ωρών διδασκαλίας, ενώ ο/η φοιτητής/-ήτρια που είναι αθλητής/-ήτρια, μέλος εθνικών ομάδων, το πολύ μέχρι 40% με βεβαίωση συμμετοχής σε διεθνείς αγώνες, θεωρημένη από τη Γ.Γ.Α. Στη διδακτική στα σχολεία ο/η φοιτητής/-ήτρια έχει δικαίωμα να απουσιάσει το πολύ μέχρι 10% του συνόλου των ωρών διδασκαλίας.

Αξιολόγηση

Ο τρόπος αξιολόγησης των φοιτητών/-τριών σε ένα μάθημα αποφασίζεται από τον υπεύθυνο του μαθήματος και μπορεί να περιλαμβάνει εργασίες, ενδιάμεσες εξετάσεις, δοκιμασίες και τελική εξέταση. Οι εξετάσεις μπορεί να είναι γραπτές, προφορικές ή πρακτικές. Προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε.

Εξετάσεις στα θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα γίνονται σε τρεις περιόδους: Φεβρουαρίου, Ιουνίου και Σεπτεμβρίου. Όταν κάποιος δεν πάρει προβιβάσιμο βαθμό σε κάποιο μάθημα που εξετάστηκε, μπορεί να προσέλθει στις επόμενες περιόδους, για μεν τα μαθήματα του χειμερινού εξαμήνου το Φεβρουάριο και το Σεπτέμβριο, για δε τα μαθήματα του εαρινού εξαμήνου τον Ιούνιο και το Σεπτέμβριο. Μετά την ολοκλήρωση της παρακολούθησης των 8 εξαμήνων, ο φοιτητής δικαιούται να εξετάζεται και στις τρεις περιόδους. Οι εξετάσεις διεξάγονται ανάλογα με την προτίμηση του διδάσκοντα γραπτά ή προφορικά ή και με τους δύο τρόπους.

Οι υπεύθυνοι των μαθημάτων υποχρεούνται να καταθέτουν την



τελική βαθμολογία στη Γραμματεία του Τμήματος το αργότερο 20 ημέρες μετά την ημέρα της τελικής εξέτασης. Ειδικά για την εξεταστική περίοδο του Ιουνίου η κατάθεση βαθμολογίας πρέπει να γίνεται το αργότερο στις 5 Ιουλίου.

Ο κανονισμός των εξετάσεων έχει ως εξής:

1. Οι φοιτητές υποχρεούνται να προσέρχονται έγκαιρα στις εξετάσεις και να έχουν μαζί την αστυνομική ή φοιτητική τους ταυτότητα.
2. Ο επιτηρητής έχει το δικαίωμα να απαγορεύσει την είσοδο σε φοιτητή που δεν προσήλθε έγκαιρα (με τον όρο έγκαιρα εννοείται ο χρόνος εκφώνησης των θεμάτων).
3. Απαγορεύεται στους φοιτητές να έχουν μαζί τους βιβλία, σημειώσεις ή άλλο γραπτό υλικό. Μπορούν όμως κατά την προσέλευσή τους να τοποθετούν το υλικό σε χώρο που θα οριστεί από τον επιτηρητή, αλλά σε καμία περίπτωση πάνω σε θρανία. Επίσης απαγορεύεται οποιαδήποτε συνεργασία μεταξύ φοιτητών στη διάρκεια της εξέτασης.
4. Ο επιτηρητής διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει τη θέση του φοιτητή, αν κρίνει ότι αυτό διευκολύνει τη διενέργεια των εξετάσεων. Επίσης διατηρεί το δικαίωμα να εισηγηθεί το μηδενισμό γραπτού, όταν κρίνει ότι ο φοιτητής παραβιάζει τον κανονισμό των εξετάσεων.
5. Ο φοιτητής υποχρεούται να μείνει στην αίθουσα τουλάχιστον δεκαπέντε (15) λεπτά μετά την εκφώνηση των θεμάτων.
6. Όταν ο εξεταζόμενος παραδίδει το γραπτό του, υποχρεούται να επιδείξει στον επιτηρητή την ταυτότητά του (αστυνομική ή φοιτητική) για έλεγχο του ονόματος που αναγράφεται στην κόλλα.

Ακαδημαϊκό έτος - αργίες

Το ακαδημαϊκό έτος διαρκεί από την 1η Σεπτεμβρίου μέχρι την 31η Αυγούστου. Το εκπαιδευτικό έργο κάθε ακαδημαϊκού έτους διαρθρώνεται σε δύο εξάμηνα. Κάθε εξάμηνο περιλαμβάνει τουλάχιστον 13 πλήρεις εβδομάδες για διδασκαλία και 2 για εξετάσεις. Το χειμερινό εξάμηνο διαρκεί από το δεύτερο δεκαπενθήμερο του Σεπτεμβρίου μέχρι την 20ή Ιανουαρίου και το εαρινό εξάμηνο από τη 15η Φεβρουαρίου μέχρι την 31η Μαΐου. Δε γίνονται μαθήματα και εξετάσεις τα Σαββατοκύριακα και στις παρακάτω ημερομηνίες:

- 26-28 Οκτωβρίου
- 17 Νοεμβρίου



- Από την παραμονή των Χριστουγέννων ως και την επόμενη των Θεοφανίων
- 30 Ιανουαρίου
- Από την Πέμπτη της Τυροφάγου μέχρι και την επόμενη της Καθαρής Δευτέρας
- 25 Μαρτίου
- Από τη Μεγάλη Δευτέρα μέχρι και την Κυριακή του Θωμά
- 1 Μαΐου
- Της Αναλήψεως
- Του Αγίου Πνεύματος

Αποφοίτηση

Όταν ο φοιτητής περατώσει όλες τις εξετάσεις που προβλέπονται από το πρόγραμμα σπουδών, κάνει αίτηση στη γραμματεία του Τμήματος για ορκωμοσία. Μετά από έλεγχο των βαθμολογιών, γίνεται η ορκωμοσία και η παραλαβή του πτυχίου. Ο βαθμός του πτυχίου είναι ο μέσος όρος βαθμών όλων των μαθημάτων στα 8 εξάμηνα φοίτησης.

Η κλίμακα βαθμολογίας στο πτυχίο είναι

- Από 5 μέχρι 6,49, “καλώς”
- Από 6,50 μέχρι 8,49, “λίαν καλώς”
- Από 8,50 μέχρι 10, “άριστα”

ΔΙΔΑΣΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Τα μαθήματα του προγράμματος σπουδών χωρίζονται σε τρεις ενότητες:

1. Η πρώτη ενότητα αφορά στα μαθήματα κορμού ή υποχρεωτικά μαθήματα, μαθήματα δηλαδή που κάθε φοιτητής και φοιτήτρια είναι υποχρεωμένος/-ένη να χρεωθεί και να περάσει. Εξαίρεση αποτελούν το μάθημα της Ρυθμικής Γυμναστικής που διδάσκεται μόνο στις φοιτήτριες και το μάθημα του Ποδοσφαίρου που διδάσκεται μόνο στους φοιτητές.

Ο κωδικός αριθμός αυτών των μαθημάτων είναι τριψήφιος και το πρώτο ψηφίο λειτουργεί ως ένδειξη για το έτος διδασκαλίας του εκάστοτε μαθήματος. Τα άλλα δύο ψηφία παραμένουν τα ίδια για μαθήματα που διδάσκο-



νται σε περισσότερα του ενός έτη ή για μαθήματα στα οποία υπάρχει συνάφεια αντικειμένου.

**ΠΙΝΑΚΑΣ - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΟΡΜΟΥ**

Α' ΕΞΑΜΗΝΟ			Β' ΕΞΑΜΗΝΟ		
Κωδ.	Μάθημα	Ωρες διδ/λίας	Κωδ.	Μάθημα	Ωρες διδ/λίας
101	Κλασικός Αθλητισμός I	4	102	Κλασικός Αθλητισμός II	4
103	Ποδόσφαιρο I	3	104	Ποδόσφαιρο II	3
105	Ρυθμική Αγων. Γυμναστ. I	3	106	Ρυθμική Αγων. Γυμν. II	3
107	Καλαθοσφαίριση I	3	108	Καλαθοσφαίριση II	3
109	Παιδαγωγική Γυμναστ. I	3	110	Παιδαγωγική Γυμναστ. II	3
111	Πρώτες Βοήθειες	2	112	Ενόργανη I	4
122	Ανατομία I	3	123	Ανατομία II	3
124	Βιοχημεία I	2	125	Βιοχημεία II	2
126	Παιδαγωγική της Φ.Α. I	2	127	Παιδαγωγική της Φ.Α. II	2
128	Ξένη Γλώσσα I	3	129	Ξένη Γλώσσα II	3
130	H/Y- Οργάνωση Διοίκηση	2	131	Υγιεινή	2
132	Ιστορία φυσικής αγωγής I	2	133	Ιστορία φυσικής αγωγής II	2
141	Μέθοδοι Έρευνας	3	142	Στατιστική	3



Γ' ΕΞΑΜΗΝΟ			Δ' ΕΞΑΜΗΝΟ		
Κωδ.	Μάθημα	Ωρες διδ/λίας	Κωδ.	Μάθημα	Ωρες διδ/λίας
201	Κλασικός Αθλητισμός III	4			
203	Ποδόσφαιρο III	3	204	Ποδόσφαιρο IV	3
205	Ρυθμική Αγων. Γυμν. III	3	206	Ρυθμική Αγων. Γυμν. IV	3
207	Καλαθοσφαίριση III	3	208	Καλαθοσφαίριση IV	3
209	Παιδαγωγική Γυμναστ. III	3	210	Παιδαγωγική Γυμναστ. IV	3
212	Ενόργανη II	4	213	Ενόργανη III	4
214	Κολύμβηση I	3	215	Κολύμβηση II	3
216	Πετοσφαίριση I	3	217	Πετοσφαίριση II	3
218	Χειροσφαίριση I	3	219	Χειροσφαίριση II	3
222	Φυσιολογία I	3	223	Φυσιολογία II	3
235	Βιοκινητική I	3	236	Βιοκινητική II	3
226	Αθλητική Ψυχολογία I	2	227	Αθλητική Ψυχολογία II	2
228	Ξένη Γλώσσα III	3	229	Ξένη Γλώσσα IV	3

Ε' ΕΞΑΜΗΝΟ			ΣΤ' ΕΞΑΜΗΝΟ		
Κωδ.	Μάθημα	Ωρες διδ/λίας	Κωδ.	Μάθημα	Ωρες διδ/λίας
309	Παιδαγωγική Γυμναστ. V	3	310	Παιδαγωγική Γυμναστ. VI	3
314	Κολύμβηση III	3	315	Κολύμβηση IV	3
320	Ελληνικοί Παραδ. Χοροί I	4	321	Ελληνικοί Παρ. Χοροί II	4
316	Πετοσφαίριση III	3	317	Πετοσφαίριση IV	3
318	Χειροσφαίριση III	3	319	Χειροσφαίριση IV	3
322	Αθλητιατρική I	3	323	Αθλητιατρική II	3
324	Φυσικοθεραπεία I	2	325	Φυσικοθεραπεία II	2
326	Κινητική Συμπεριφορά	2	327	Κοινωνιολογία Αθλητισμ.	2
335	Προπονητική I	3	333	Φιλοσοφία Φυσ. Αγωγής	2
337	Ειδική Αγωγή	2	336	Προπονητική II	3
339	Εργοφυσιολογία	4	338	Προσαρμοσμένη Φ. Α.	2
			340	Εργομετρία	4



Ζ' ΕΞΑΜΗΝΟ			Η' ΕΞΑΜΗΝΟ		
Κωδ.	Μάθημα	Ωρες διδ/λίας	Κωδ.	Μάθημα	Ωρες διδ/λίας
E401 -15	A. Ειδικότητα I	12	E401 -15	A. Ειδικότητα II	12
E401 -15	B. Ειδικότητα I	12	E401 -15	B. Ειδικότητα II	12
409	Διδακτική I	2	410	Διδακτική II	2
Διπλωματική Εργασία (προαιρετικά)					

2. Η δεύτερη ενότητα περιλαμβάνει τα **μαθήματα ειδικότητας**. Κάθε φοιτητής υποχρεούται να παρακολουθήσει με επιτυχία τα μαθήματα δύο ειδικοτήτων που δίδονται από το Τμήμα. Τα μαθήματα για κάθε ειδικότητα διαρκούν 12 ώρες την εβδομάδα στο 7ο εξάμηνο κι άλλες τόσες στο 8ο εξάμηνο. Οι φοιτητές υποχρεούνται να δηλώνουν τις ειδικότητες που θα παρακολουθήσουν μέχρι το τέλος του 5ου εξαμήνου. Οι φοιτητές που εισήχθησαν χωρίς εξετάσεις, σαν αθλητές, υποχρεούνται να παρακολουθήσουν την αντίστοιχη ειδικότητα του αθλήματός τους. Για αθλήματα ειδικότητας, για τα οποία δεν υπάρχει αντίστοιχο υποχρεωτικό μάθημα, ο φοιτητής πρέπει να έχει παρακολουθήσει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής.

Μια ειδικότητα μπορεί να διδαχθεί μόνο, όταν το Τμήμα διαθέτει το απαραίτητο διδακτικό προσωπικό. Ο μέγιστος αριθμός φοιτητών σε μια ειδικότητα είναι το 15, ενώ ο ελάχιστος το 5.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ

Κωδ.	Ειδικότητα	Κωδ.	Ειδικότητα
E401	Καλαθοσφαίριση	E408	Ενόργανη Γυμναστική
E402	Πετοσφαίριση	E409	Αντισφαίριση
E403	Ποδόσφαιρο	E410	Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική
E404	Χειροσφαίριση	E411	Αρση Βαρών
E405	Κλασικός Αθλητισμός	E412	Πάλη
E406	Κολύμβηση	E413	Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή
E407	Ελλην. Παραδοσιακοί Χοροί	E414	Αεροβική Γυμναστική - Βάρη
		E415	Χειμερινά Αθλήματα



3. Η τρίτη ενότητα περιλαμβάνει τα μαθήματα επιλογής. Κάθε φοιτητής υποχρεούται να παρακολουθήσει με επιτυχία 4 τέτοια μαθήματα σε όλη τη διάρκεια των σπουδών του. Τα μαθήματα επιλογής δηλώνονται στον αρμόδιο διδάσκοντα και όχι στη γραμματεία. Στο τέλος των τριών πρώτων εβδομάδων διδασκαλίας αυτών των μαθημάτων και αφού ο φοιτητής έχει δηλώσει αυτοπροσώπως τη συμμετοχή του στο μάθημα και έχει υπογράψει στην κατάσταση του μαθήματος, ο διδάσκων καταθέτει την κατάσταση στη γραμματεία. Μετά την κατάθεση της κατάστασης του μαθήματος επιλογής στη γραμματεία, ο φοιτητής χρεώνεται το μάθημα, δεν έχει δικαίωμα αλλαγής του κατά τη διάρκεια του τρέχοντος ή των επόμενων εξαμήνων σπουδών του και του απονέμεται πτυχίο μόνο αν έχει βαθμό 5 (πέντε) και άνω σε αυτό το μάθημα. Το βιβλίο ή οι σημειώσεις του μαθήματος μοιράζονται μετά την κατάθεση της τελικής κατάστασης φοιτητών στη γραμματεία. Ο ελάχιστος αριθμός φοιτητών σε μια επιλογή είναι το 5.

Σημείωση: Με την εισαγωγή του στο Τμήμα, οι φοιτητές δηλώνουν στο μηχανογραφημένο έντυπο αν γνωρίζουν ή όχι κολύμπι. Σε περίπτωση που δε γνωρίζουν, είναι υποχρεωμένοι να παρακολουθήσουν το φροντιστηριακό μάθημα 'Εκμάθηση κολύμβησης' μέχρι να μάθουν να κολυμπούν. Το μάθημα αυτό δεν κατοχυρώνεται ως μάθημα επιλογής.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Κωδ.	Ειδικότητα	Κωδ.	Ειδικότητα
001	Διορθωτική και Ορθοσωμική Γυμναστική	038	Κλασικό Μπαλέτο
002	Μηχανική Ανάλυση της Κίνησης	039	Μοντέρνος Χορός
003	Διπλωματική Εργασία	040	Μουσική
004	Χιονοδρομία	041	Χορογραφία
005	TAE KWON DO	042	Χοροθεραπεία- Κινησιοθεραπεία
006	Αθλητικές Κακώσεις	043	Λαογραφία
007	Αρχές Σχολικής Υγιεινής	044	Αθλοπαιδιές για άτομα με Ειδικές Ανάγκες
008	Αρχαιογνωσία της Άθλησης	045	Ακροβατική - Τραμπολίνο



Κωδ.	Ειδικότητα	Κωδ.	Ειδικότητα
009	Ποδόσφαιρο για θήλων	046	Αεροβική Γυμναστική
010	Η/ΥΗλεκτρονικοί Υπολογιστές	047	Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες
011	Αεράθληση	048	Αντιπτέριση
012	Ναυαγοσωστική	049	Παθολογία Αθλουμένων
013	Υδατοσφαίριση	050	Παιδαγωγικά Παιχνίδια
014	Αντισφαίριση	051	Ορειβασία - Αναρρίχηση
015	Άρση Βαρών	052	Καταδύσεις
016	Πυγμαχία	053	Πάλη
017	Εργονομία	054	Μαζικός Αθλητισμός
018	Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προπόνησης στην παιδική και προεφηβική ηλικία	055	Προπόνηση με βάρη
019	Εφαρμοσμένη Αθλητιατρική	056	Mini Ποδόσφαιρο
020	Κατασκηνωτικά - Υπαίθρια Ζωή	057	Ποδηλασία
021	Επιτραπέζια Αντισφαίριση	058	Προσχολική Φυσική Αγωγή
022	Ιππασία	059	Κινητικό Θεατρικό Παιχνίδι
023	Ξιφασκία	060	Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών
024	Σκοποβολή	061	Άσκηση και Ζη ηλικία
025	Κωπηλασία	062	Πετοσφαίριση σε άμμο
026	Θαλάσσιο Σκι	063	Μπέιζμπωλ
027	Ιστιοπλοΐα	064	Μουσικοκινητική
028	Εθνογραφία Χορού	065	Εργομηχανική
029	Αθλητικό Δίκαιο	066	Παιδαγωγική της Φ.Α.
030	Τζούντο	067	Νευρομυϊκές προσαρμογές της προπόνησης
031	Διατροφή Αθλουμένων	068	Εργαστηριακή Φυσιολογία
032	Αθλητισμός, τουρισμός και περιβάλλον	069	Λειτουργική Ανατομική
033	Αθλήματα περιπέτειας	070	Μυϊκές κακώσεις
034	Υποβρύχιες καταδύσεις με μπουκάλες	071	Εργοφυσιολογική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης



Κωδ.	Ειδικότητα	Κωδ.	Ειδικότητα
035	Αθλητικές Δραστηριότητες κλειστού χώρου	072	Εκτίμηση σωματικού λίπους - Ανθρωπομετρία
036	Αθλητική Δημοσιογραφία	073	Εργαστηριακή Αθλητική Βιομηχανική
037	Λατινοαμερικάνικοι και Ευρωπαϊκοί Χοροί	074	Ολυμπιακή Παιδεία

ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

Οι ξένες γλώσσες (Αγγλικά, Γαλλικά, Γερμανικά) διδάσκονται σε 4 εξάμηνα και αποσκοπούν στο να καταστήσουν το φοιτητή ικανό να χειρίζεται ξένη βιβλιογραφία, για την παρακολούθηση της συνεχώς εξελισσόμενης αθλητικής επιστήμης μέσα από ξενόγλωσσα κείμενα. Η διδασκαλία γίνεται σε τρεις κατηγορίες που είναι: αρχάριοι, προχωρημένοι και πολύ προχωρημένοι. Για το σκοπό αυτό, στην αρχή κάθε χειμερινού εξαμήνου οι σπουδαστές κάνουν τεστ γνώσης και ανάλογα εντάσσονται σε μια από τις τρεις κατηγορίες. Ο φοιτητής είναι υποχρεωμένος να παρακολουθήσει μία ξένη γλώσσα, αυτή που δηλώνει στην αίτηση εγγραφής του στο Τμήμα.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Υποχρεωτικά μαθήματα

101 Κλασικός Αθλητισμός Ι

Εξάμηνο 1ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός της εκμάθησης του μαθήματος του κλασικού αθλητισμού είναι να διδαχθούν οι φοιτητές βασικές τεχνικές δεξιότητες στους δρόμους-άλματα-ρίψεις, καθώς επίσης και την διδακτική και μεθοδική της τεχνικής αυτών των αγωνισμάτων.

ΥΛΗ: Τεχνική των δρόμων ταχύτητας (100-200-400m, σκυταλοδρομίες), τεχνική του άλματος σε μήκος (εκτατικός παλμός), τεχνική της σφαίρας. Μεθοδική διδασκαλία των τριών παραπάνω αγωνισμάτων.

102 Κλασικός Αθλητισμός ΙΙ

Εξάμηνο 2ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός του μαθήματος του κλασικού αθλητισμού στο 2ο εξάμηνο, είναι να διδαχθεί η σωστή τεχνική των αγωνισμάτων με εμπόδια, το άλμα σε ύψος, ο δίσκος και η μεθοδική διδασκαλία των παραπάνω αγωνισμάτων.

ΥΛΗ: Εκμάθηση τεχνικής των δρόμων με εμπόδια (100-110- 400m), εκμάθηση τεχνικής του άλματος σε ύψος (Fosbery), εκμάθηση τεχνικής του δίσκου.

103 Ποδόσφαιρο Ι

Εξάμηνο 1ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Εκμάθηση των βασικών τεχνικών δεξιοτήτων. Μέθοδοι διδασκαλίας και μέσα υποστήριξης. Ασκήσεις ατομικής τεχνικής.

ΥΛΗ: Ιστορική αναδρομή και εξέλιξη του αθλήματος. Ατομική τεχνική και ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων. Τρόποι διόρθωσης σφαλμάτων. Διδακτική μέθοδοι προπόνησης της τεχνικής και των διάφορων επιδεξιοτήτων. Κυριαρχία της μπάλας και μεταβιβάσεις. Η πάσα και το ιστορικό της. Τα χαρακτηριστικά της κοντινής πάσας. Πάσα με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού. Πάσα με τη μύτη και τη φτέρνα του ποδιού. Χτύπημα με φάλτσο και χτύπημα κου-ντε-πιέ. Χτύπημα βολέ, πλάγιο βολέ, σκαφτή μεταβιβάση και διασταυρούμενη πάσα. Μακρινή μεταβιβάση και χτύπημα της μπάλας στον αέρα. Το σουτ. Είδη σουτ και ανάλυση των παρα-



γόντων που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα ενός σουτ. Η κεφαλιά. Τεχνική ανάλυση της κεφαλιάς. Οδήγημα της μπάλας. Πρακτικές ασκήσεις.

104 Ποδόσφαιρο II

Εξάμηνο 2ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3
ΣΚΟΠΟΣ: Εκμάθηση των υπολοίπων βασικών τεχνικών δεξιοτήτων. Μέθοδοι διδασκαλίας και μέσα υποστήριξης. Ασκήσεις ατομικής τεχνικής.
ΥΛΗ: Η τρίπλα. Βασικές αρχές της τρίπλας. Πρακτικές ασκήσεις και οργάνωση γηπέδου για την εκμάθησή της. Υποδοχή της μπάλας. Σταμάτημα της μπάλας με άλλα μέρη του σώματος. Διόρθωση τεχνικών λαθών και παιδαγωγικές αρχές για την καλύτερη εκμάθηση τεχνικών δεξιοτήτων. Η σχέση της τρίπλας με την εξέλιξη του παιχνιδιού. Η τεχνική του τερματοφύλακα. Πιάσιμο της μπάλας πλευρικά, απόκρουση με γροθίες, απόκρουση με την παλάμη, τρόποι μεταβίβασης με τα χέρια και με τα πόδια. Λάκτισμα από το τέρμα. Πρακτικές ασκήσεις για τερματοφύλακες. Διαιτησία και κανονισμοί ποδοσφαιρίου. Εκπαιδευτής και προπονητής. Οργάνωση της προπόνησης με τη μορφή αγώνα. Προπονητικά περιεχόμενα ανάλογα με την ηλικία των ποδοσφαιριστών. Βασικές αρχές που διέπουν την προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία. Η σημασία της προπόνησης τεχνικής πριν την εφηβεία και η χρονική ασυνέχεια της ανάπτυξης. Γενικές οδηγίες και κανόνες συμπεριφοράς.

105 Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική I

Εξάμηνο 1ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3
ΣΚΟΠΟΣ: Να γνωρίσουν οι φοιτήτριες το πεδίο της ρυθμικής γυμναστικής και τις βασικές θέσεις του σώματος από το κλασικό μπαλέτο. Να μάθουν να εκτελούν απλές και σύνθετες ασκήσεις από τις βασικές κατηγορίες στο ελεύθερο σώμα. Εισαγωγή στα όργανα της ρυθμικής αγωνιστικής γυμναστικής με την εκμάθηση της τεχνικής στο σχοινάκι.
ΥΛΗ: Βασικά στοιχεία κλασικού μπαλέτου, βασικές κατηγορίες ασκήσεων στο ελεύθερο σώμα, απλές και σύνθετες ασκήσεις, πρόγραμμα στο ελεύθερο σώμα, βασικά στοιχεία κανόνων στο σχοινάκι, τεχνική του οργάνου, πρόγραμμα με σχοινάκι.

106 Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική II

Εξάμηνο 2ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3
ΣΚΟΠΟΣ: Να έρθουν σε επαφή οι φοιτήτριες με το στεφάνι και την μπάλα,



να μάθουν να τα χειρίζονται με ευχέρεια, να μάθουν να εκτελούν απλές και σύνθετες ασκήσεις σώματος σε συνδυασμό με την τεχνική στα όργανα αυτά.

ΥΛΗ: Βασικά στοιχεία κανόνων στο στεφάνι και την μπάλα, πρόγραμμα με στεφάνι, πρόγραμμα με μπάλα.

107 Καλαθοσφαίριση I

Εξάμηνο 1ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Εισαγωγή στο άθλημα. Γενικά στοιχεία για την επίθεση. Φιλοσοφία της επίθεσης. Πρακτικές και θεωρητικές γνώσεις.

ΥΛΗ: Ισορροπία. Μετατοπίσεις, θέσεις, στάσεις. Τρέξιμο, αλλαγή κατεύθυνσης. Τεχνική και τρόποι διδασκαλίας. Γλίστρημα, σταμάτημα, σταμάτημα-βηματισμός. Στάση ετοιμότητας, στροφές (μετωπιαία, ραχιαία). Ατομική τεχνική στην επίθεση. Η πάσα. Το πιάσιμο της μπάλας. Η εξοικεώση με την μπάλα. Υποδοχή μπάλας. Είδη πάσας. Πάσες με 1 και 2 χέρια. Πάσα στήθους. Σκαστή πάσα. Πάσα πάνω από το κεφάλι. Μακρινή πάσα με 1 χέρι ή πάσα αιφνιδιασμού. Γυριστή πάσα. Πάσα χέρι-χέρι. Μεθοδολογία πάσας. Ασκήσεις εξοικεώσης με την μπάλα. Ασκήσεις πάσας. Η τρίπλα. Τεχνική ανάλυση της τρίπλας. Αρμονική αντίθεση χεριού και ποδιού. Συνεργασία καρπού και δακτύλων. Είδη τρίπλας (χαμηλή - κοντρόλ και ψηλή - προωθητική). Παραλλαγές της τρίπλας (σταυρωτή, αντίστροφη, ραχιαία). Μεθοδολογία ασκήσεων για την εκμάθηση της. Ο ρόλος της περιφερειακής όρασης. Συνασκήσεις και ομαδικές ασκήσεις.

108 Καλαθοσφαίριση II

Εξάμηνο 2ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Εισαγωγή στο άθλημα. Γενικά στοιχεία για την άμυνα. Φιλοσοφία της άμυνας. Πρακτικές και θεωρητικές γνώσεις

ΥΛΗ: Ατομική τεχνική στην άμυνα. Βήμα, γλίστρημα. Κατευθυνόμενες αμυντικές κινήσεις. Σπριντ και άμυνα. Ένας - ένας σε όλο το γήπεδο. Ένας - ένας στην αδύνατη πλευρά. Βοήθεια και ανάκαμψη. Άλλαγές στην άμυνα. Αμυντική ισορροπία. Κλέψιμο της μπάλας και επίθεση. Επιστροφή στην άμυνα - κλέψιμο - αιφνιδιασμός. Γρήγορη επιστροφή στην άμυνα. Κανονικό παιχνίδι. Συνεργασία 2 και 3 παικτών στην άμυνα. Ομαδική άμυνα man-to-man και ζώνη. Αξιοποίηση ιδιαιτέρων ικανοτήτων αθλητών. Αντίληψη και προσαρμοστικότητα. Φυσική κατάσταση και ταχύτητα. Θέση και κινήσεις των ποδιών. Επιμέρους αμυντικές καταστάσεις. Αντιμετώπιση



παίκτη με μπάλα ανάλογα με τη θέση του. Αντιμετώπιση παίκτη χωρίς μπάλα σε απόσταση μία πάσα. Άμυνα σε πίβοτ. Αντιμετώπιση παίκτη σε απόσταση δύο πάσες. Κόψιμο της γραμμής πάσας; βοήθεια αδύνατης πλευράς, επιθετικό φάσοιλ. Τρεις - τρεις σε όλες τις συνθήκες παιχνιδιού.

109 Παιδαγωγική Γυμναστική Ι

Εξάμηνο 1ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Να γνωρίσει ο φοιτητής/τρια το πεδίο της Γυμναστικής και των γυμναστικών ασκήσεων. Να μάθει και να εκτελέσει ένα ευρύ πεδίο γυμναστικών ασκήσεων. Να γνωρίσει τους βασικούς κανόνες που διέπουν τις γυμναστικές ασκήσεις. Να μάθει τις βασικές μεθόδους διδασκαλίας και μάθησης και να γνωρίσει τη βασική δομή ενός ημερησίου προγράμματος φυσικής αγωγής.

ΥΛΗ: Ορισμοί, έννοια και σκοποί της Γυμναστικής, ιστορική αναδρομή, ορολογία της Γυμναστικής, χρήση ελεύθερων γυμναστικών ασκήσεων, προθέρμανση, αποθεραπεία, μέθοδοι διδασκαλίας, μέθοδοι μάθησης.

110 Παιδαγωγική Γυμναστική ΙΙ

Εξάμηνο 2ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Να μπορεί να διδάξει ο/η φοιτητής/τρια γυμναστικές ασκήσεις με προκαθορισμένο σκοπό για μια σωστή και αποτελεσματική εξάσκηση του σώματος. Να γνωρίσει τις ιδιότητες της φυσικής κατάστασης και να εξουκειωθεί με τη χρήση τους σε γυμναστικές ασκήσεις και προγράμματα γύμνασης.

ΥΛΗ: Ανάλυση της ανθρώπινης κίνησης, τακτικές ασκήσεις, ελεύθερες γυμναστικές ασκήσεις, μέθοδοι γύμνασης, ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων, ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων.

111 Πρώτες Βοήθειες

Εξάμηνο 1ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

112 Ενόργανη Ι

Εξάμηνο 2ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4

ΣΚΟΠΟΣ: Να αποκτήσει ο φοιτητής τα απαραίτητα θεωρητικά στοιχεία της μεθοδολογίας του αθλήματος και τις πρακτικές εμπειρίες ώστε να είναι σε θέση να διδάξει το αντικείμενο, λαμβάνοντας υπόψη τα πορίσματα της



σύγχρονης μεθοδικής και διδακτικής, σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης.

ΥΛΗ: Θεωρία: Προσφορά και χρησιμότητα της μαζικής και της σχολικής ενόργανης γυμναστικής. Ορολογία. Μεθοδολογία, διδασκαλία, βοήθειες. Πράξη: Εξοικείωση με όλα τα όργανα. Παιγνιώδεις μορφές Ενόργανη Γυμναστικής. Ασκήσεις απλής και προχωρημένης μορφής σε όλα τα όργανα προσαρμοσμένες στις δυνατότητες, στις ανάγκες και στους σκοπούς των διαφόρων βαθμίδων της εκπαίδευσης.

122 Ανατομία I

Εξάμηνο 1ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει στο φοιτητή τις απαραίτητες γνώσεις για την κατασκευή και λειτουργία των διαφόρων οργάνων του ανθρώπινου σώματος. Η γνώση της ανατομίας, ιδιαίτερα του μυοσκελετικού συστήματος (οστά μύες, αρθρώσεις), είναι απαραίτητη για το φοιτητή φυσικής αγωγής, γιατί έχει την κίνηση και την καλή φυσική κατάσταση του σώματος ως γνωστό κό αντικείμενο.

ΥΛΗ: Γενική Ανατομία (κύτταρο και ιστοί). Όργανα - συστήματα (κινητή κό και ερειστικό σύστημα, οστά και αρθρώσεις).

123 Ανατομία II

Εξάμηνο 2ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει στο φοιτητή τις απαραίτητες γνώσεις για την κατασκευή και λειτουργία των διαφόρων οργάνων του ανθρώπινου σώματος. Η γνώση της ανατομίας, ιδιαίτερα του μυοσκελετικού συστήματος (οστά, μύες, αρθρώσεις), είναι απαραίτητη για το φοιτητή φυσικής αγωγής, γιατί έχει την κίνηση και την καλή φυσική κατάσταση του σώματος ως γνωστό κό αντικείμενο.

ΥΛΗ: Μυϊκό σύστημα, μύες κορμού, κεφαλιού, τραχήλου, θώρακα, κοιλιάς, ράχης, των άνω άκρων (ωμικής ζώνης, βραχίονα, πήχη, χεριού), των κάτω άκρων (πυελικής ζώνης, μηρού, κνήμης, ποδιού). Σπλαχνολογία (επιλεκτικά).

124 Βιοχημεία I

Εξάμηνο 1ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει στοιχειώδεις γνώσεις γύρω από τη δομή και τη λειτουργία των ζωντανών οργανισμών σε μοριακό επίπεδο. Πρόκειται για



δευ-
λικής
τέ-
πινης
ηργα-
των

1=3
μιτα-
τες Η
στά,
ματί
τεστι-
αντι-

1=3
μιτα-
τες Η
στά,
ματί
τεστι-

κοι-
των
επι-

1=2
λει-
για

γνώσεις απαραίτητες για την κατανόηση των βασικών αρχών λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού, που θέτουν τις βάσεις για την παρακολούθηση του μαθήματος της Βιοχημείας, το οποίο διδάσκεται στο εαρινό εξάμηνο

ΥΛΗ: Σκοπός και περιεχόμενο της Βιοχημείας. Στοιχειώδεις γνώσεις Χημείας, Αμινοξέα, πρωτεΐνες, ένζυμα, νουκλεϊκά οξέα. Ροή των γενετικών πληροφοριών. Βιοσύνθεση πρωτεΐνών. Μεταβολισμός. Υδατάνθρακες. Γλυκόλυση. Κύκλος του κιτρικού οξέος. Αναπνευστική αλυσίδα. Οξειδωτική φωσφορυλίωση. Γλυκονεογένεση. Μεταβολισμός γλυκογόνου. Λιποειδή. Καταβολισμός τριακυλογλυκερολών και λιπαρών οξέων. Μεταβολισμός αμινοξέων. Κύκλος της ουρίας.

125 Βιοχημεία ΙΙ

Εξάμηνο 2ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Μετά την εισαγωγή στη Βιοχημεία, που διδάσκεται στο χειμερινό εξάμηνο, η Βιοχημεία ΙΙ επικεντρώνεται σε ειδικά θέματα, που αφορούν στους μοριακούς μηχανισμούς, με τους οποίους ο οργανισμός ανταποκρίνεται στις πολλαπλές απαιτήσεις της μυϊκής δραστηριότητας, Οι παρεχόμενες γνώσεις βοηθούν στη βαθύτερη κατανόηση της λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος κατά την άσκηση.

ΥΛΗ: Μηχανισμός και έλεγχος της μυϊκής συστολής. Πέψη και κατανομή των θρεπτικών συστατικών στον οργανισμό. Επίδραση της άσκησης στο μεταβολισμό. Μεταβολισμός στο σκελετικό μν. Χρήση υδατανθράκων, λιπών και πρωτεΐνών κατά την άσκηση. Ανταπόκριση των άλλων ιστών στις ανάγκες της άσκησης. Ορμόνες. Διατροφή. Επίδραση της διατροφής στην αθλητική απόδοση. Ντόπινγκ. Αποτελέσματα της χρήσης απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων. Έλεγχος ντόπινγκ.

126 Παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής Ι

Εξάμηνο 1ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να διδάξει στους φοιτητές ένα μέρος της παιδαγωγικής επιστήμης και ειδικότερα της Παιδαγωγικής του αθλητισμού και να τους εισάγει στην πλούσια προβληματική του έργου του παιδαγωγού γενικά και ειδικότερα του καθηγητή Φυσικής Αγωγής. Να κάνει μια ταξινομημένη παρουσίαση όλων των αξιωμάτων, γνώσεων και μεθόδων της διδασκαλίας.

ΥΛΗ: Βασικές έννοιες και αρχές της παιδαγωγικής επιστήμης. Ιστορική εξέλιξη του φαινομένου της αγωγής. Νεώτερα συστήματα αγωγής και διδα-



σκαλίας. Μέθοδοι έρευνας της παιδαγωγικής επιστήμης. Παιδαγωγική διαδικασία. Δυνατότητες και όρια, κληρονομικότητα και περιβάλλον. Το παιδαγωγικό ζεύγος. Σκοποί και μέσα αγωγής και μάθησης. Στιλ διδασκαλίας Προγραμματισμός του μαθήματος. Θεωρίες μάθησης.

127 Παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής II

Εξάμηνο 2ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να γνωρίσουν οι φοιτητές/-ήτριες το πλαίσιο και τους άξονες της Παιδαγωγικής της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού καθώς και τη σχέση της επιστήμης με τη Διδακτική και τη Μεθοδική. Στα πλαίσια του μαθήματος εξετάζονται επίσης οι θεματολογίες που αφορούν την παιδαγωγική σημασία του αθλητισμού στους διάφορους φορείς και οργανώσεις, το σώμα και τη σωματική υπόσταση, τη συνεκπαίδευση, την αγωγή υγείας, το παιχνίδι, το συναγωνισμό και την απόδοση, την ψυχολογία του παιδαγωγού-εκπαιδευτικού κλπ.

ΥΛΗ: Συγκριτική Παιδαγωγική. Συνεκπαίδευση και θέματα ισότητας. Αγώνας, απόδοση και πρωταθλητισμός στις μικρές ηλικίες από παιδαγωγική άποψη. Αγωγή για μια δια βίου άσκηση. Το παιχνίδι ως μια παιδαγωγική διαδικασία. Άλληλεπίδραση μέσα και έξω από το σχολείο. Η σχολική τάξη ως κοινωνική ομάδα. Παιδαγωγική του ελεύθερου χρόνου και της αναψυχής. Η αξιολόγηση και βαθμολόγηση ως παιδαγωγική διαδικασία. Παιδαγωγικές παρεμβάσεις για τη βελτίωση της παρακίνησης και μάθησης στην τάξη. Παιδί, άσκηση και ηθική ανάπτυξη.

128 Ξένη Γλώσσα I

Εξάμηνο 1ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Η διδασκαλία της ξένης γλώσσας έχει σκοπό να καλύψει τις βασικές ανάγκες κατανόησης και μετάδοσης ενός μηνύματος στον γραπτό και προφορικό λόγο με ιδιαίτερη έμφαση στον αθλητικό λόγο (αθλητική λογοτεχνία).

ΥΛΗ:

Αγγλικά: Επιδιώκεται η βελτίωση της ικανότητας των σπουδαστών στην προφορική επικοινωνία. Γραμματικά φαινόμενα όπως άρθρα, επίθετα, βασικούς χρόνους ρημάτων, επιρρήματα, ερωτηματικές λέξεις, παραθετικά επιθέτων, γερούνδιο, απαρέμφατο.

Γαλλικά: Επιδιώκεται κυρίως η προφορική επικοινωνιακή προσέγγιση. Στερεότυπες εκφράσεις, ερωτήσεις-απαντήσεις σχετικές με στοιχεία ταυτό-



τητας, προσωπικές προτιμήσεις. Διδάσκονται απλά γραμματικά φαινόμενα: Άρθρα, γένη και αριθμοί ουσιαστικών και επιθέτων, Ενεστώτας οριστικής, άρνηση, ερωτηματικές λέξεις, αριθμητικά, κτητικά επίθετα.

Γερμανικά: Άρθρο (οριστικό και αόριστο), ουσιαστικό, αντωνυμίες, ρήμα (Ενεστώτας της Οριστικής και Προστακτικής ομαλών και ανωμάλων ρημάτων), προθέσεις.

129 Ξένη Γλώσσα II

Εξάμηνο 2ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ:

Αγγλικά: Κατανόηση και μετάφραση κειμένων γενικού και αθλητικού περιεχομένου. Κείμενα αθλητικής λογοτεχνίας και ορολογία που στρέφονται σε τομείς όπως: Mountaineering, Competitive Modern Gymnastics, Fencing, Rowing, Nutrition. Γραμματική: Υποθετικοί λόγοι, Αναφορικές προτάσεις, Σύνδεσμοι, Inversion, Παθητική φωνή, Πλάγιος λόγος.

Γαλλικά: Κατανόηση απλών κειμένων, γραπτή έκφραση σε απλή μορφή, πάνω σε θέματα της καθημερινής και επαγγελματικής ζωής, σύνταξη φιλικής επιστολής. Γραμματικά φαινόμενα: Παρατατικός, Αόριστος, δεικτικά επίθετα, προθέσεις, επιρρήματα.

Γερμανικά: Αντωνυμίες, χρόνοι ρημάτων (παρατατικός, αόριστος), σύνταξη ρημάτων, αυτοπαθή ρήματα, προθέσεις, δευτερεύουσες προτάσεις.

130 Η/Υ - Οργάνωση Διοίκηση

Εξάμηνο 1ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός του μαθήματος είναι να δώσει στο φοιτητή βασικές γνώσεις σχετικά με τη διοίκηση και το δίκαιο που διέπει το φάσμα της Φ.Α. και του αθλητισμού.

ΥΛΗ: Διοίκηση του Αθλητισμού. Εισαγωγή στη διοίκηση του αθλητισμού. Ήγεσία - Λήψη αποφάσεων - Βασικές αρχές μάνατζμεντ. Επικοινωνία - Δημόσιες σχέσεις. Ειδικά ζητήματα μάνατζμεντ - Χορηγίες - Μάρκετινγκ. Αθλητικές εγκαταστάσεις - Ασφάλεια αθλητικών εγκαταστάσεων. Αθλητικό Δίκαιο. Εισαγωγή στην Έννοια του Αθλητικού Δικαίου. Θεματολογία. Επαγγελματικός Αθλητισμός. Νομικό καθεστώς. Επαγγελματικά δικαιώματα και Νομική κατοχύρωση επαγγέλματος.



131 Υγιεινή

Εξάμηνο 2ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να αποκτήσει ο φοιτητής χρήσιμες γνώσεις που αφορούν στην πρόληψη διαφόρων νόσων, στη δημόσια και σχολική υγιεινή της άσκησης.
ΥΛΗ: Κοινωνική ιατρική (αγωγή υγείας στους νέους, πρόληψη νόσων). Δημόσια υγιεινή (περιβάλλον, σχολική υγιεινή). Ατομική υγιεινή (διατροφή, κακές έξεις, ντόπινγκ). Υγιεινή της άσκησης (αθλητική ενδυμασία, αθλητικές εγκαταστάσεις).

132 Ιστορία φυσικής αγωγής I

Εξάμηνο 1ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να γνωρίσει ο φοιτητής/τρια μέσα από τις εισηγήσεις του μαθήματος τη φυσική αγωγή σπουδών πολιτισμών της αρχαιότητας, όπως επίσης τη θέση που κατείχε η φυσική αγωγή και αθλητισμός γενικότερα κατό την αρχαιοελληνική περίοδο. Η μελέτη της Φυσικής Αγωγής της περιόδου αυτής θα συμβάλει ώστε να κατανοήσουμε καλύτερα το γενικότερο αγωγικό πλαίσιο αφού η Φυσική Αγωγή αποτέλεσε τη βάση της αρχαίας Ελληνικής αγωγής.

ΥΛΗ: Η Φυσική Αγωγή στην Μεσοποταμία και άλλους λαούς. Μινωικός και Μυκηναϊκός πολιτισμός. Αγώνες, σπορ και χοροί στην Μινωική Κρήτη. Η μεγάλη θεά της κυρίως Ελλάδας και οι σχέσεις της με αγώνες και σπορ. Ομηρικοί και Μυκηναϊκοί αγώνες και σπορ. Η Φυσική Αγωγή στην αρχαία Ελλάδα.

133 Ιστορία φυσικής αγωγής II

Εξάμηνο 2ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Δίδεται ιδιαίτερη έμφαση στην βαρύτητα που έδωσαν οι αρχαίοι στην καλλιέργεια και διάδοση των γιορτών που πάντα συνδυάζονταν με αθλητικούς αγώνες. Μελετούνται οι σπουδαιότερες αθλητικές γιορτές, τα αγωνίσματα και τα διάφορα προβλήματα που σχετίζονται με τους αρχαίους αγώνες. Τέλος, θίγονται θέματα που αφορούν τους αγώνες και τα θεάματα κατά τη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορική περίοδο.

ΥΛΗ: Η Ολυμπία και οι Αγώνες πριν το 776π.Χ. και προβλήματα που σχετίζονται με την ίδρυση των Αγώνων. Πανελλήνιοι Αγώνες. Προβλήματα που συνδέονται με τους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες. Θέματα σχετικά με τους Αγώνες και τους Αθλητές. Αγώνες και παιχνίδια παιδών και γυναικών. Οι Αγώνες και τα θεάματα των Ρωμαίων.



141 Μέθοδοι Έρευνας

Εξάμηνο 1ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει στο φοιτητή τις βασικές αρχές οργάνωσης και εκτέλεσης μιας επιστημονικής έρευνας.

ΥΛΗ: Είδη έρευνας, τύποι έρευνας, σχεδιασμός της έρευνας, στάδια διεξαγωγής μιας έρευνας, εγκυρότητα και αξιοπιστία μιας έρευνας, απειλές της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας της έρευνας.

142 Στατιστική

Εξάμηνο 2ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει στο φοιτητή τον τρόπο μέτρησης και αξιολόγησης ποσοτήτων που δεν μετριούνται με συμβατικά όργανα μέτρησης (συναίσθημα, γνώση κλπ.).

ΥΛΗ: Βασικές έννοιες Στατιστικής, κατανομές συχνότητας, γραφικά κατανομών, κύρια μέτρα θέσης, μέτρα διασποράς, τυπικές τιμές, κανονική κατανομή, εκτίμηση και υπόθεση, γραμμική συσχέτιση, συγκρίσεις δύο μέσων.

201 Κλασικός Αθλητισμός III

Εξάμηνο 3ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός του μαθήματος του κλασικού αθλητισμού στο 3ο εξάμηνο, είναι να διδαχθεί η σωστή τεχνική των αγωνισμάτων αντοχής, με φυσικά εμπόδια, το άλμα τριπλούν, το ακόντιο και η μεθοδική διδασκαλία των παραπάνω αγωνισμάτων.

ΥΛΗ: Εκμάθηση τεχνικής των δρόμων με φυσικά εμπόδια και των δρόμων αντοχής, εκμάθηση τεχνικής του άλματος Τριπλούν, εκμάθηση τεχνικής της ρίψης του ακοντίου.

203 Ποδόσφαιρο III

Εξάμηνο 3ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Σχεδιασμός και προγραμματισμός της προπόνησης. Συνέχιση της ανάλυσης τεχνικών δεξιοτήτων αλλά και εμβάθυνση σε σημαντικά στην εκμάθηση του αθλήματος.

ΥΛΗ: Βασικές τεχνικές. Η ενστροφία και η ευκινησία με τη μπάλα. Προσποίηση κατά τη διάρκεια της κατοχής της μπάλας. Δημιουργία και αυτοσχεδιασμός. Ειδικές καταστάσεις (τεχνικό οφσάιντ, πρέσιγκ, κλπ.). Αγωνιστικά τετράγωνα, παιχνίδια με ή χωρίς εστίες. Απρόβλεπτες καταστάσεις. Μαρκάρισμα και τρόποι μαρκαρίσματος. Βάθος και κάλυψη στην



άμυνα. Καθυστέρηση, υποχώρηση, αριθμητική υπεροχή και αυτοσυγκράτηση στην άμυνα. Τακτική των επαναρρίσεων (άμεσα και έμμεσα χτυπήματα). Αρχές προετοιμασίας και προπόνησης κατά την αγωνιστική περίοδο. Βασικές οδηγίες διατροφής ποδοσφαιριστών. Ανάλυση του αθλήματος και αξιολόγηση των ικανοτήτων που είναι σημαντικές για την επίδοση στο ποδόσφαιρο.

204 Ποδόσφαιρο IV

Εξάμηνο 4ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Κατανόηση της σημασίας της τακτικής στο ποδόσφαιρο. Τακτική αντιμετώπιση απλών καταστάσεων. Η τακτική της άμυνας και της επίθεσης.

ΥΛΗ: Ιστορική εξέλιξη των συστημάτων. Τι είναι σύστημα και η σημασία της τακτικής στο ποδόσφαιρο. Οδηγίες για την εκπαίδευση στην τακτική Ανάλυση και καταγραφή του παιχνιδιού. Συλλογική άμυνα. Μαρκάρισμο χώρου. Προσωπικό μαρκάρισμα παίκτη. Συνδυασμένο μαρκάρισμα Παραλλαγές άμυνας. Επιθετική τακτική. Μέσα ατομικής και συλλογικής επίθεσης. Επιτάχυνση ρυθμού και παιχνίδι ροής. Ειδικοί τρόποι άμυνας κα επίθεσης ανάλογα με το παιχνίδι και τον αντίπαλο. Επίθεση εναντίον ενι σχυμένης άμυνας. Αρχές αντιμετώπισης ενισχυμένης άμυνας. Βάθος κα πλάτος της επίθεσης. Η φιλοσοφία του 4:4:2 και του 3:5:2. Τακτική σι γκρουπ. Ξεμαρκάρισμα, διπλή πάσα και παραλαβή - παράδοση. Παιχνίδ από τα άκρα. Τακτική συμπεριφορά των εξτρέμ. Άλλαγή παιχνιδιού, αντε πίθεση και προϋποθέσεις επιτυχίας μιας αντεπίθεσης. Συνδυασμοί κατά τη αρχή, την εξέλιξη και το τέλος της επίθεσης. Αμυντικοί συνδυασμοί Οδηγίες για την εξάσκηση σε συνδυασμούς.

205 Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική III

Εξάμηνο 3ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Να έρθουν σε επαφή οι φοιτήτριες με τις κορίνες και την κορ δέλα, να μάθουν να τα χειρίζονται με ευχέρεια, συνδυάζοντας την τεχνικ τους με τις βασικές κατηγορίες ασκήσεων του ελεύθερου σώματος.

ΥΛΗ: Βασικά στοιχεία κανόνων στις κορίνες και την κορδέλα, πρόγραμμ με κορίνες, πρόγραμμα με κορδέλα.



206 Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική IV

Εξάμηνο 4ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Να γνωρίσουν οι φοιτήτριες το ensemble (ομαδικό πρόγραμμα), βασικούς κανονισμούς, να μάθουν τους συνδυασμούς των οργάνων, τις θέσεις, τους σχηματισμούς και να επαναλάβουν τα βασικά στοιχεία όλων των οργάνων.

ΥΛΗ: Εκτέλεση δύο προγραμμάτων με όργανο, κατ' επιλογή της φοιτήτριας.

207 Καλαθοσφαίριση III

Εξάμηνο 3ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Διδασκαλία βασικών τεχνικών κινήσεων του αθλήματος. Πρακτικές και θεωρητικές γνώσεις

ΥΛΗ: Το σουτ. Γενικά στοιχεία. Η εξέλιξη του σουτ. Σουτ από στάση. Βασική θέση για σουτ. Προκαταρκτικές κινήσεις για σουτ. Λάθη που γίνονται και τρόποι διδασκαλίας. Ελεύθερη βολή, εκτέλεση και ασκήσεις για ελεύθερες βολές. Σουτ με άλμα. Τεχνική, λάθη που παρατηρούνται, τρόποι διδασκαλίας, ασκήσεις. Μπάσιμο, τεχνική και άλμα - σουτ στο μπάσιμο. Διδακτικές αρχές για την εκμάθηση του μπασίματος. Ασκησιολόγιο και οργάνωση χώρου. Ραβερσέ σουτ, λάθη κατά την εκτέλεση και ασκήσεις για το ραβερσέ σουτ. Μισό ραβερσέ σουτ. Άλλα είδη (αντίστροφο μπάσιμο, ραβερσέ με μπάσιμο, σουτ με άλμα και γύρισμα στον αέρα, σουτ με κάρφωμα) σουτ. Η διεκδίκηση της μπάλας (ρημπάουντ). Η αρχική στάση. Επιθετικό και αμυντικό ρημπάουντ. Ασκησιολόγιο. Κινήσεις εξωτερικών παικτών. Κινήσεις χωρίς μπάλα, ξεμαρκάρισμα. Τεχνικά χαρακτηριστικά. Υποδοχή της μπάλας, στροφή στο καλάθι. Τακτική διδασκαλίας, ασκησιολόγιο. Προσποιήσεις εξωτερικών παικτών με μπάλα. Είδη κινήσεων και προσποιήσεων.

208 Καλαθοσφαίριση IV

Εξάμηνο 4ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Διδασκαλία βασικών τεχνικών κινήσεων του αθλήματος. Αμυντικές και επιθετικές τακτικές. Πρακτικές και θεωρητικές γνώσεις

ΥΛΗ: Εμβάθυνση στην προσποίηση. Σταυρωτό βήμα. Βήμα εμπρός - πίσω - εμπρός, Προσποίηση για σουτ και διείσδυση. Προσποίηση διείσδυση - σουτ. Προσποίηση για διείσδυση - ραχιαία στροφή, διείσδυση ή σουτ. Βήμα δισταγμού. Προσποίηση κίνησης με τρίπλα σε μια κατεύθυνση,



ριβέρς αλλαγή κατεύθυνσης. Προσποίηση για μπάσιμο σουτ ραχαία στρι φή μπάσιμο ή σουτ. Κινήσεις - θέσεις για υποδοχή της μπάλας. Είδη παι to-man (κανονικό, πιεστικό, χαλαρό, γυριστό, με παγίδες). Οι ρόλοι των παικτών ανάλογα με τη θέση τους σε κάθε είδος. Ζώνη με μονό ή διπλό πακτη μπροστά. Αποτελεσματικότερη χρησιμοποίηση ζώνης. Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα και πότε χρησιμοποιείται η ζώνη. Θέσεις και κινήσεις παικτών. Ασκησιολόγιο. Συνδυασμένες άμυνες. Ασκησιολόγιο. Πρέσινγκ Κινήσεις και θέσεις στο γήπεδο. Βασικά στοιχεία διαφόρων Zone pres. Πώς γίνονται οι μετατροπές, ποια η φιλοσοφία στις matchup άμυνες.

209 Παιδαγωγική Γυμναστική III

Εξάμηνο 3ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει τη δυνατότητα στο/στη φοιτητής/τρια να παρατηρήσει και να εκτελέσει ένα ευρύ πεδίο κινητικών δραστηριοτήτων, το οποίο να ανταποκρίνεται στην Πρωτοβάθμια εκπαίδευση.

ΥΛΗ: Γυμναστική και Δημοτικό σχολείο, χαρακτηριστικά της ανάπτυξης πολύπλευρη αγωγή, διδακτικά αντικείμενα της Παιδαγωγικής Γυμναστικής στο Δημοτικό (κιναίσθηση, προσανατολισμός στο χώρο, μουσικο-κινητικές δραστηριότητες), βασικές κινητικές μορφές (τρέξιμο, βάδισμα, αναπήδηση γκαλόπ, ταλάντευση, στροφή).

210 Παιδαγωγική Γυμναστική IV

Εξάμηνο 4ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Να μπορεί ο φοιτητής / τρια να συντάξει προγράμματα για τη μάθημα της Γυμναστικής στην Πρωτοβάθμια εκπαίδευση.

ΥΛΗ: Γυμναστικές ασκήσεις με βιοθητικά όργανα, κινητικά παιχνίδια και παιδαγωγική τους αξία, βασικές κινητικές μορφές (άλμα, στήριξη, ισορροπία, αιώρηση, έλξη και αναρρίχηση), δείγμα ημερησίου μαθήματος Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό.

212 Ενόργανη II

Εξάμηνο 3ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4

ΣΚΟΠΟΣ: Να αποκτήσει ο φοιτητής τα απαραίτητα θεωρητικά στοιχεία της μεθοδολογίας του αθλήματος και τις πρακτικές εμπειρίες ώστε να είναι σε θέση να διδάξει το αντικείμενο, λαμβάνοντας υπόψη τα πορίσματα της σύγχρονης μεθοδικής και διδακτικής, σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης.



ΥΛΗ: Θεωρία: Προσφορά και χρησιμότητα της μαζικής και της σχολικής ενόργανης γυμναστικής. Ορολογία. Μεθοδολογία, διδασκαλία, βοήθειες.
Πράξη: Εξοικείωση με όλα τα όργανα. Παιγνιώδεις μορφές Ενόργανης Γυμναστικής. Ασκήσεις απλής και προχωρημένης μορφής σε όλα τα όργανα προσαρμοσμένες στις δυνατότητες, στις ανάγκες και στους σκοπούς των διαφόρων βαθμίδων της εκπαίδευσης.

213 Ενόργανη III

Εξάμηνο 4ο ωρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4
ΣΚΟΠΟΣ: Να αποκτήσει ο φοιτητής τα απαραίτητα θεωρητικά στοιχεία της μεθοδολογίας του αθλήματος και τις πρακτικές εμπειρίες ώστε να είναι σε θέση να διδάξει το αντικείμενο, λαμβάνοντας υπόψη τα πορίσματα της σύγχρονης μεθοδικής και διδακτικής, σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης.

ΥΛΗ: Θεωρία: Προσφορά και χρησιμότητα της μαζικής και της σχολικής ενόργανης γυμναστικής. Ορολογία. Μεθοδολογία, διδασκαλία, βοήθειες.
Πράξη: Εξοικείωση με όλα τα όργανα. Παιγνιώδεις μορφές Ενόργανης Γυμναστικής. Ασκήσεις απλής και προχωρημένης μορφής σε όλα τα όργανα προσαρμοσμένες στις δυνατότητες, στις ανάγκες και στους σκοπούς των διαφόρων βαθμίδων της εκπαίδευσης.

214 Κολύμβηση I

Εξάμηνο 3ο ωρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3
ΣΚΟΠΟΣ: Η εκμάθηση της τεχνικής του Ελευθέρου. Έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας και τους τρόπους μάθησης μέσα από ασκήσεις που αναφέρονται στην τεχνική και στα μέρη από τα οποία αποτελείται. Ολοκληρωμένη παρουσίαση της τεχνικής.

ΥΛΗ: Εξοικείωση με τη θέση του σώματος στο νερό, ασκήσεις πλεύσης και προώθησης. Εκμάθηση της αναπνοής. Ανάλυση και σύνθεση των μερών του Ελεύθερου μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις. Εκμάθηση της κίνησης των χεριών και των ποδιών. Συντονισμός των κινήσεων των χεριών και της αναπνοής. Συντονισμός των κινήσεων των χεριών και ποδιών. Συντονισμός των κινήσεων των χεριών, ποδιών και της αναπνοής. Εξάσκηση στη χρήση διαφόρων βοηθητικών οργάνων. Εκκινήσεις, στροφές, τερματισμοί. Κανονισμοί. Ολοκληρωμένη εκτέλεση της τεχνικής του Ελευθέρου.



215 Κολύμβηση II

Εξάμηνο 4ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Η εκμάθηση της τεχνικής του Υπτίου. Έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας και τους τρόπους μάθησης μέσα από ασκήσεις που αναφέρονται στην τεχνική και στα μέρη από τα οποία αποτελείται. Ολοκληρωμένη παρουσίαση της τεχνικής.

ΥΛΗ: Εξοικείωση με τη θέση του σώματος στο νερό, ασκήσεις πλεύσης και προώθησης. Εκμάθηση της αναπνοής. Ανάλυση και σύνθεση των μερών του Υπτίου μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις. Εκμάθηση της κίνησης των χεριών και των ποδιών. Συντονισμός των κινήσεων των χεριών και της αναπνοής. Συντονισμός των κινήσεων των χεριών, ποδιών και της αναπνοής. Εξάσκηση στη χρήση διαφόρων βοηθητικών οργάνων. Εκκινήσεις, στροφές, τερματισμοί. Κανονισμοί. Ολοκληρωμένη εκτέλεση της τεχνικής του Υπτίου.

216 Πετοσφαίριση I

Εξάμηνο 3ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Ανάλυση των βασικών τεχνικών κινήσεων στην πετοσφαίριση.

ΥΛΗ: Οι μετακινήσεις στο βόλεϊ. Βασικές στάσεις. Οι θέσεις των ποδιών για τους αμυντικούς και επιθετικούς παίκτες. Περιοχές ευθύνης. Προπόνηση τεχνικής. Η βασικής ενέργεια τροφοδοσίας από τον πασαδόρο. Η πάσα. Η πίσω πάσα. Η πλάγια πάσα. Η πάσα με άλμα. Η πάσα με ένα χέρι. Η προπόνηση τεχνικής του πασαδόρου. Ατομικές ασκήσεις του πασαδόρου. Ασκήσεις στον τοίχο. Ασκήσεις επιδεξιότητας. Ο προσανατολισμός του πασαδόρου. Ασκήσεις προσανατολισμού. Ασκήσεις για παράλληλες πάσεις. Πάσεις γωνιακές. Ασκήσεις για την ακρίβεια της πάσας. Η επιλογή του πασαδόρου. Η εκμετάλλευση του αντίπαλου μη ικανού μπλοκέρ. Η μανσέτα. Γενικές αρχές. Μεθοδολογία. Διάφοροι τρόποι δεσμάτων των χεριών. Υπολογισμός τροχιάς, λύσεις ανάγκης. Πάσα με τα δάκτυλα (εμπρός - πίσω). Γενικές αρχές. Ασκησιολόγιο ανάλογο του επιπέδου των αθλητών-μαθητών. Η έννοια της μετωπικότητας και έλεγχος της μπάλας σε παιχνίδια.

217 Πετοσφαίριση II

Εξάμηνο 4ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Ανάλυση των βασικών τεχνικών κινήσεων στην πετοσφαίριση.

ΥΛΗ: Είδη πάσας. Πάσεις 1ου, 2ου, και 3ου χρόνου. Ποικιλίες επιθετικού



χτυπήματος. Επίθεση με περιστρεφόμενη μπάλα. Επίθεση τοποθέτησης. Το πλασέ. Η ώμηση. Η αποστράκιση. Ατομική τακτική επιθετικού παίκτη ενάντια σε οργανωμένο μπλοκ. Το καρφί - γενικές αρχές. Θέση ετοιμότητας. Η ανύψωση. Η ενέργεια του σερβίς. Η επαφή. Καρφί τένις. Μεθοδολογία - ασκησιολόγιο. Διδασκαλία του μετωπικού περιστρεφόμενου σερβίς. Συνηθισμένα λάθη. Διορθώσεις. Καρφί γυριστό. Καρφιά τακτικής. Καρφί με το ένα πόδι. Χρόνος καρφιών. Καρφί μπλοκ-άουτ. Καρφί στην ευθεία και μεγάλη διαγώνιο. Καρφί στη μικρή διαγώνιο. Πλασόκαρφο. Επίθεση στην πίσω ζώνη. Η κωδικοποίηση του φιλέ. Χρήσιμες σκέψεις για την επίθεση. Ασκησιολόγιο για ακραίους (προχωρημένο επίπεδο). Ασκησιολόγιο για επίθεση από άμυνα. Ασκησιολόγιο για τον πασαδόρο. Ασκησιολόγιο για τον πασαδόρο και το διαγώνιο του. Ατομική τακτική πασαδόρου

218 Χειροσφαίριση I

Εξάμηνο 3ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Εκμάθηση των βασικών τεχνικών δεξιοτήτων. Μέθοδοι διδασκαλίας και μέσα υποστήριξης. Διδακτικές αρχές της προπόνησης χειροσφαίρισης. Ασκήσεις ατομικής τεχνικής.

ΥΛΗ: Ιστορική αναδρομή και εξέλιξη του αθλήματος. Ατομική τεχνική και ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων. Εισαγωγικά στοιχεία. Νευροφυσιολογικές βάσεις του προγραμματισμού της κίνησης. Λειτουργία σχηματισμού της κίνησης. Έλεγχος της κίνησης. Αυτοματοποίηση της κίνησης. Πλαστικότητα της κίνησης. Δομή της κίνησης. Μεθοδική της τεχνικής. Ταξινόμηση των κινήσεων στο χάντμπολ. Κινήσεις παίκτη γηπέδου. Κινήσεις τερματοφύλακα. Κινήσεις στην επίθεση. Κινήσεις στην άμυνα. Κινήσεις χωρίς μπάλα. Κινήσεις με μπάλα. Λαβή μπάλας. Μεταβλητά ύψη και κατευθύνσεις με δύο χέρια. Η τρίπλα στο χάντμπολ. Είδη τρίπλας (κατοχής της μπάλας, προωθητική). Πιθανά λάθη. Ασκησιολόγιο.

219 Χειροσφαίριση II

Εξάμηνο 4ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Εκμάθηση των βασικών τεχνικών δεξιοτήτων. Ασκήσεις ατομικής και ομαδικής τεχνικής.

ΥΛΗ: Η πάσα. Κύριες πάσες (υψηλή, κοφτή, εκτατική, χαμηλή περιστροφική). Ειδικές πάσες (σκαστή, καμπύλη πάσα, πάσα πίσω στο ύψος της λεκάνης, πάσα πίσω από την πλάτη στο ύψος της λεκάνης, πάσα πλάγια πίσω από το κεφάλι, πάσα στο ύψος της λεκάνης προς τα εμπρός, πάσα



κάτω από τον αντίθετο ώμο, πάσα με άλμα, πάσα με τα δύο χέρια, σπρωχτή πάσα, πάσα καρπού, πάσα “σερβίρισμα” της μπάλας). Το σουτ - ρίψη στο χάντμπολ. Εισαγωγή στη ρίψη - βιομηχανικές προϋποθέσεις. Το μοντέλο της κινητικής αλυσίδας στις ρίψεις του χάντμπολ. Ποσοτικά στοιχεία των ρίψεων στο χάντμπολ. Ανάλυση της βασικής ρίψης χωρίς άλμα. Πλάγια βασική ρίψη. Ρίψη κάτω από τον ώμο. Παραλλαγές στο βηματισμό της ρίψης. Ρίψη με πλάγια κάμψη του σώματος. Ρίψη χωρίς πλάγια κάμψη του κορμού. Παράγοντες που επηρεάζουν τη ρίψη (γενικοί προσδιορισμοί, οντογενητικοί παράγοντες, διαφορές φύλου, συντονιστική ικανότητα, επίδραση ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών και κινητικών ικανοτήτων. Σουτ με άλμα. Σουτ με κατακόρυφο άλμα. Σουτ με άλμα σε μήκος. Σουτ με πτώση από το κέντρο της γραμμής των δυ. Ρίψη χωρίς στροφή. Σουτ με στροφή. Σουτ με πλάγια τοποθέτηση του κορμού. Μεθοδικές υποδείξεις και διδακτικές αρχές.

222 Φυσιολογία I

Εξάμηνο 3ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Η ανάλυση της δομής και της λειτουργίας των διαφόρων συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού. Η ικανοποιητική γνώση της φυσιολογίας είναι απαραίτητη για την προετοιμασία του φοιτητή για τα μαθήματα της εργοφυσιολογίας και της αθλητιατρικής.

ΥΛΗ: Γενικές αρχές Φυσιολογίας, Αίμα και Ανοσία, Νευρικός ιστός, Μυς, Συνάψεις, Νευρικό σύστημα, Αισθητήρια όργανα, Μεταβολισμός, Θερμορύθμιση.

223 Φυσιολογία II

Εξάμηνο 4ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Η ανάλυση της δομής και της λειτουργίας των διαφόρων συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού. Η ικανοποιητική γνώση της φυσιολογίας είναι απαραίτητη για την προετοιμασία του φοιτητή για τα μαθήματα της εργοφυσιολογίας και της αθλητιατρικής.

ΥΛΗ: Αναπνευστικό σύστημα, Κυκλοφορικό σύστημα, Νεφροί και ουροποιητικό σύστημα, Οξεοβασική ισορροπία, Πεπτικό σύστημα, Ενδοκρινείς οδένες, Γεννητικό σύστημα.



226 Ψυχολογία του Αθλητισμού I

Εξάμηνο 3ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός της διδασκαλίας της Ψυχολογίας του Αθλητισμού I είναι η εξέταση των βασικών ψυχολογικών και ψυχο-κοινωνικών παραγόντων που σχετίζονται με την ποιότητα της συμμετοχής των αθλητών στο αθλητικό περιβάλλον όπως και με την αποτελεσματική λειτουργία του προπονητή/τριας. Έμφαση δίνεται στα θεωρητικά μοντέλα που εξηγούν τη συμπεριφορά των αθλουμένων και στις πρακτικές εφαρμογές που αφορούν τον προπονητή/τρια.

ΥΛΗ: Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία, παρακίνηση για συμμετοχή στον αθλητισμό, η ψυχολογία της αθλητικής ομάδας, η ηγεσία στον αθλητισμό, αρχές επικοινωνίας, φαινόμενα επιθετικότητας στον αθλητισμό, η ψυχολογία των αθλητικών τραυματισμών, διατροφικές ανωμαλίες στον αθλητισμό.

227 Ψυχολογία του Αθλητισμού II

Εξάμηνο: 4ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός της διδασκαλίας της Ψυχολογίας του Αθλητισμού II είναι η εξέταση των βασικών ψυχολογικών και ψυχο-κοινωνικών παραγόντων που σχετίζονται με την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Έμφαση δίνεται στα θεωρητικά μοντέλα που εξηγούν τη αποτελεσματικότητα στην αθλητική απόδοση, στις ψυχολογικές τεχνικές που έχουν σαν στόχο την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης όπως και στις πρακτικές εφαρμογές που αφορούν τον/την προπονητή/τρια.

ΥΛΗ: Ψυχολογική προπόνηση και ψυχολογικές δεξιότητες, νοερή εξάσκηση, προπόνηση χαλάρωσης, αυτοδιάλογος, καθορισμός στόχων, προσοχή και συγκέντρωση, αυτοπεποίθηση, άγχος και στρες στον αθλητισμό, η ψυχολογία της υπερπροπόνησης και της καταπόνησης στον αθλητισμό

228 Ξένη Γλώσσα III

Εξάμηνο 3ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ

Αγγλικά: Εξοικείωση με την αγγλική αθλητική ορολογία και αθλητική βιβλιογραφία. Κείμενα αθλητικής λογοτεχνίας και ορολογία: The Olympic Games, Sport Violence, Hooliganism, Flexibility, Orienteering, Swimming, Diving. Προφορική έκφραση σε αθλητικά θέματα. Παραγωγή γραπτού λόγου.



Γαλλικά: Επιδιώκεται η εξοικείωση των φοιτητών με τη γαλλική αθλητική βιβλιογραφία. Γίνεται επεξεργασία και μετάφραση αυθεντικών κειμένων αθλητικού περιεχομένου και διδάσκεται η αντίστοιχη αθλητική ορολογία σ βασικά αθλήματα όπως: ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση πετοσφαίριση. Σύνταξη επίσημης επιστολής. Γραμματικά φαινόμενα Ανώμαλα ρήματα, Προστακτική, Αντωνυμίες.

Γερμανικά: Παθητική φωνή ρημάτων, παραθετικά επιθέτων, δευτερεύουσες προτάσεις, αυτοτελή κείμενα αθλητικού περιεχομένου, με την ανάλογη ορολογία αθλημάτων.

229 Ξένη Γλώσσα IV

Εξάμηνο 4ο

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

Αγγλικά: Επιδιώκεται η δυνατότητα γραπτής έκφρασης στην αγγλική γλώσσα, η σύνταξη μηνυμάτων, επιστολών, εκθέσεων και η μετάφραση αθλητικών κειμένων. Κείμενα αθλητικής λογοτεχνίας, Αθλητική ορολογία: First Aids to Drowning Victims, Winter Olympics, Sport and Drugs, Aerobics, The Human Body, Mobility, Types of Joints, Joint Actions, Planes and Axes, Elbow Dislocations, Football Terminology, Basketball Court, Volleyball Court, Handball Field, Track and Field Events Terminology. Παραγωγή Γραπτού λόγου: σύνταξη επιστολών, οδηγίες για την εγγραφή πτυχιακής εργασίας (Thesis or Dissertation).

Γαλλικά: Κείμενα αθλητικού περιεχομένου, μετάφραση, ορολογία αθλημάτων όπως: κλασσικός αθλητισμός, αντισφαίριση, ενόργανη γυμναστική, κολύμβηση, κωπηλασία, ποδηλασία, σκι. Γραμματική: Υποθετικοί λόγοι, υποτακτική, πλάγιος λόγος.

Γερμανικά: Υποτακτική II στα ομαλά και ανώμαλα ρήματα, πλάγιος λόγος, σύνταξη, κείμενα αθλητικού περιεχομένου.

235 Βιοκινητική I

Εξάμηνο 3ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Να εξοικειωθεί ο φοιτητής με την εφαρμογή των βασικών νόμων της μηχανικής της κίνησης, με τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να μελετηθεί η κίνηση του σώματος και με θέματα που αφορούν το παθητικό και λειτουργικό κινητικό σύστημα του ανθρώπου.

ΥΛΗ: Τομείς έρευνας, εφαρμογής και βασικές αρχές της Βιοκινητικής, Μηχανικές νομοτέλειες, Κινηματική, Κινηματικά μεγέθη στη μεταφορική



κίνηση, Ταχύτητα, Επιτάχυνση, Μεταβαλλόμενη επιτάχυνση, Κινηματικά μεγέθη στην κυκλική κίνηση, Γωνιακή ταχύτητα και επιτάχυνση, Συνισταμένες κινήσεις, Σύνθεση και ανάλυση ανυσμάτων, Γενικές νομοτέλειες της κίνησης, Ειδικές νομοτέλειες της κίνησης (ελεύθερη πτώση, κάθετη ρίψη προς τα πάνω, πλάγια βολή), Δυναμική, Στατική, Ροπή περιστροφής, Προϋποθέσεις ισορροπίας, Κέντρο βάρους, Ισορροπία και σταθερότητα, Κινητική, Ορμή, Έργο, Έργο ανύψωσης, Έργο επιτάχυνσης, Ενέργεια, Αρχή διατήρησης της ενέργειας, Ισχύς, Βιομηχανική του κινητικού συστήματος, Παθητικό κινητικό σύστημα, Κέντρο βάρους σώματος, Ροπή αδράνειας της μάζας, Λειτουργικό κινητικό σύστημα, Μυϊκή δύναμη και μήκος του μυός, Μυϊκή δύναμη και ταχύτητα του μυός, Μυϊκή δύναμη και διατομή του μυός, Μοχλοβραχίονας του μυός.

236 Βιοκινητική II

Εξάμηνο 4ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Να εξοικειωθεί ο φοιτητής με τις μεθόδους μέτρησης στη Βιοκινητική, με τις ιδιαιτερότητες των διαδικασιών μέτρησης και με εφαρμογές που αφορούν τη χρήση της Βιοκινητικής στην αθλητική κίνηση.

ΥΛΗ: Μέθοδοι μέτρησης στη Βιοκινητικής, Γενικές βασικές αρχές και έννοιες, Συσκευές ένδειξης ή παρουσίασης, Ιδιαιτερότητες των διαδικασιών μέτρησης, Διαχωρισμός των βιομηχανικών διαδικασιών μέτρησης, Βιομηχανική ανθρωπομετρία, Μέτρηση κινηματικών χαρακτηριστικών (χρόνου, γωνιών, ταχύτητας, επιτάχυνσης), Οπτικές μέθοδοι μέτρησης, Βασικές αρχές μέτρησης της εικόνας (οπτική απεικόνιση), Ανάλυση της κίνησης σε τρις διαστάσεις, Κινηματογράφηση, Video-γράφιση, Ανάλυση της κίνησης στο χώρο και στο χρόνο, Δυναμομετρία με ελαστικά ελάσματα και με πιεζοηλεκτρικούς κρυστάλλους, Ηλεκτρομυογραφία, Αθλητική τεχνική, Βιομηχανική ανάλυση των δρόμων ταχύτητας, Αξιολόγηση της τεχνικής στο σκι αντοχής (Langlauf), Δυναμομέτρηση και αξιολόγηση των μετρήσεων στην άρση βαρών, Η επίδραση των μηχανικών χαρακτηριστικών στην επίδοση του έλκηθρου, Η τεχνική της υπερπήδησης του εμποδίου, Συστήματα πληροφόρησης στην προπονητική διαδικασία.

309 Παιδαγωγική Γυμναστική V

Εξάμηνο 5ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει τη δυνατότητα στο/στη φοιτητής/τρια να παρατηρήσει και να εκτελέσει ένα ευρύ πεδίο κινητικών δραστηριοτήτων, το οποίο να



ανταποκρίνεται στην Δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

ΥΛΗ: Γυμναστική και Γυμνάσιο - Λύκειο, χαρακτηριστικά της ανάπτυξης αυτής της ηλικίας, συνασκήσεις, γυμναστικές ασκήσεις με φορητά και σταθερά όργανα με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, γυμναστικές ασκήσεις με μουσική.

310 Παιδαγωγική Γυμναστική VI

Εξάμηνο 6ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Να μπορεί ο φοιτητής / τρια να συντάξει προγράμματα για το μάθημα της Γυμναστικής στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και προγράμματα γύμνασης ενηλίκων. Γνωριμία με νέες μορφές γύμνασης. Εφαρμογή σε ιδιωτικά και δημοτικά γυμναστήρια.

ΥΛΗ: Αεροβική γυμναστική, σύνθεση και εκτέλεση προγραμμάτων γυμναστικής, προγράμματα διατατικών ασκήσεων, χρήση του step και άλλων βιοηθητικών μέσων, αξιοποίηση των γυμναστικών οργάνων στα γυμναστήρια.

314 Κολύμβηση III

Εξάμηνο 5ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Η εκμάθηση της τεχνικής του Προσθίου. Έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας και τους τρόπους μάθησης μέσα από ασκήσεις που αναφέρονται στην τεχνική και στα μέρη από τα οποία αποτελείται. Ολοκληρωμένη παρουσίαση της τεχνικής.

ΥΛΗ: Εξοικείωση με τη θέση του σώματος στο νερό, ασκήσεις πλεύσης και προώθησης. Εκμάθηση της αναπνοής. Ανάλυση και σύνθεση των μερών του Προσθίου μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις. Εκμάθηση της κίνησης των χεριών και των ποδιών. Συντονισμός των κινήσεων των χεριών και της αναπνοής. Συντονισμός των κινήσεων των χεριών και ποδιών. Συντονισμός των κινήσεων των χεριών, ποδιών και της αναπνοής. Εξάσκηση στη χρήση διαφόρων βιοηθητικών οργάνων. Εκκινήσεις, στροφές, τερματισμοί. Κανονισμοί. Ολοκληρωμένη εκτέλεση της τεχνικής του Προσθίου.

315 Κολύμβηση IV

Εξάμηνο 6ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Η εκμάθηση της τεχνικής της Πεταλούδας. Έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας και τους τρόπους μάθησης μέσα από ασκήσεις που αναφέρονται στην τεχνική και στα μέρη από τα οποία αποτελείται.



Ολοκληρωμένη παρουσίαση της τεχνικής.

ΥΛΗ: Εξουκείσθη με τη θέση του σώματος στο νερό, ασκήσεις πλεύσης και προώθησης. Εκμάθηση της αναπνοής. Ανάλυση και σύνθεση των μερών της Πεταλούδας μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις. Εκμάθηση της κίνησης των χεριών και των ποδιών. Συντονισμός των κινήσεων των χεριών και της αναπνοής. Συντονισμός των κινήσεων των χεριών, ποδιών και της αναπνοής. Εξάσκηση στη χρήση διαφόρων βοηθητικών οργάνων. Εκκινήσεις, στροφές, τερματισμοί. Κανονισμοί. Ολοκληρωμένη εκτέλεση της τεχνικής της Πεταλούδας.

316 Πετοσφαίριση III

Εξάμηνο 5ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Εμβάθυνση σε βασικές τεχνικές κινήσεις και εισαγωγή στην ατομική και ομαδική τακτική στην πετοσφαίριση.

ΥΛΗ: Ατομική τακτική παίκτη που σερβίρει. Είδη σερβίς (από κάτω, περιστρεφόμενο, κυματιστό). Σερβίς χαμηλό μετωπικό. Μεθοδολογία. Ασκήσεις. Σερβίς τένις. Μεθοδολογία. Ασκησιολόγιο. Σερβίς κυματιστό. Μεθοδολογία. Ασκησιολόγιο. Αγωνιστική προσφορά του σερβίς. Σερβίς με άλμα και υποδοχή (γενικά). Προπαρασκευαστικές ασκήσεις για σερβίς. Σύνθετες ασκήσεις για σερβίς. Επιθετικά χτυπήματα, πλασέ, επίθεση 1ου και 3ου χρόνου. Υποδοχή - Γενικά. Διάφορες τεχνικές υποδοχής του σερβίς. Ασκησιολόγιο για υποδοχή. Μπλοκ - Γενικά. Ασκησιολόγιο για ατομικό μπλοκ. Πτώση στο ένα γόνατο. Πτώση στα δύο γόνατα. Το κύλισμα. Το χτύπημα με το ένα χέρι. Ασκησιολόγιο για ομαδικό μπλοκ. Ατομική τακτική του μπλοκ. Η επικοινωνία. Η διδασκαλία του διπλού μπλοκ. Συνηθισμένα λάθη. Διορθώσεις. Ασκησιολόγιο για μπλοκ - προχωρημένο επίπεδο. Μπλοκ για 4άρια, 3άρια, 2άρια, αντεπίθεσης. Κανόνες για το μπλοκ.

317 Πετοσφαίριση IV

Εξάμηνο 6ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Εμβάθυνση σε βασικές τεχνικές κινήσεις και εισαγωγή στην ατομική και ομαδική τακτική στην πετοσφαίριση.

ΥΛΗ: Πτώσεις - κυλίσματα πίσω. Μεθοδολογία - ασκήσεις. Κυλίσματα πλάγια. Μεθοδολογία. Ασκήσεις. Βουτιά με κύλισμα. Γλίστρημα. Ασκήσεις. Βασικοί κανόνες για θέματα ατομικής τεχνικής και τακτικής. Συμβουλές - οδηγίες. Άμυνα 1ης και 2ης γραμμής, Υποδοχή σερβίς στις



ζώνες 1-6-5. Σύστημα κεντρικής κάλυψης. Πλευρική άμυνα. Η υποδοχή του σερβίς με 4, 3 και 2 πάικτες. Σχηματισμοί κρυμμένης υποδοχής. Η διείσδυση του πασαδόρου προς την καθορισμένη περιοχή. Η διείσδυση από τη ζώνη 1, 6 και 5. Η διείσδυση μετά την αντίπαλη επίθεση. Η ποιότητα της πάσας. Η οπτική επαφή του πασαδόρου. Η μετακίνηση του πασαδόρου. Ο χειρισμός του χρόνου. Η οργάνωση της προπόνησης. Είδη επιθετικών συνδυασμών. Κανονισμοί. Διαιτησία. Συστήματα τακτικής - γενικά στοιχεία (επιθετικό ντουμπλάρισμα, μπλοκ ζώνης, man-to-man).

318 Χειροσφαίριση III

Εξάμηνο 5ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Εκμάθηση και επιστημονική ανάλυση των βασικών τεχνικών δεξιοτήτων. Προγραμματισμός και επιβάρυνση στο χάντμπολ.

ΥΛΗ: Κινήσεις άμυνας. Βασική θέση. Μετακίνησεις (πλάγια μεταπόπιση, εμπρός-πίσω κίνηση). Διεκδικητικές κινήσεις. Μαρκάρισμα, κλέψιμο, διεκδίκηση, μπλοκ μπάλας, μπλοκ παίκτη. Επιθετικές κινήσεις. Συνεργασία 2 και 3 παικτών (όλα τα είδη). Κινήσεις τερματοφύλακα. Η εξέλιξη του στυλ του τερματοφύλακα. Επιθετικές κινήσεις (γρήγορο ξεκίνημα, πάσα αιφνιδιασμού, κατοχή βασικών τεχνικών). Αμυντικές κινήσεις (προπαρασκευαστικές κινήσεις, κινήσεις για την απόκρουση της μπάλας). Το σταμάτημα και το πιάσιμο της μπάλας. Το σβήσιμο της μπάλας. Απόκρουση ψηλών σουτ, μεσαίων και χαμηλών ρίψεων. Αποκρούσεις με πτώσεις. Αποκρούσεις των σουτ από πλάγια εξωτερική θέση. Έξοδος. Μηχανική ανάλυση των βασικών δεξιοτήτων στο άθλημα. Κατανομή της επιβάρυνσης κατά τη διάρκεια ενός ετήσιου κύκλου. Προπόνηση των στοιχείων φυσικής κατάστασης και η σημασία τους για το άθλημα. Θεωρία και μεθοδική της διδασκαλίας της ατομικής τεχνικής στην επίθεση και στην άμυνα. Πρακτική εξάσκηση.

319 Χειροσφαίριση IV

Εξάμηνο 6ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Διδασκαλία σύνθετων τεχνικών κινήσεων και κινήσεων συνεργασίας 2-3 παικτών σε επίθεση και άμυνα. Εισαγωγή στην ομαδική τακτική και μελέτη των κανονισμών του αθλήματος.

ΥΛΗ: Επιθετικές και αμυντικές κινήσεις σε συνδυασμό με τη θέση του αντιπάλου και των συμπαικτών. Ιδιαιτερότητες τακτικής στο χάντμπολ. Δομή και λειτουργία της επίθεσης και της άμυνας. Ατομική τακτική στην



επίθεση και στην άμυνα. Τακτική τμήματος της επίθεσης. Εισαγωγή στον αιφνιδιασμό. Οργανωτικές φάσεις σε επίθεση και σε άμυνα. Τελικές φάσεις επίθεσης και άμυνας. Προσωπική κάλυψη. Άμυνα ζώνη. Αμυντικές τακτικές ανάλογα με τους παίκτες και το σύστημα της ομάδας. Κανονισμοί παιχνιδιού. Διαιτησία. Κανονισμοί διεξαγωγής αγώνα. Γραμματεία, φύλλο αγώνα και χρονομέτρηση.

320 Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί I

Εξάμηνο 5ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4
ΣΚΟΠΟΣ: Η εξοικείωση των φοιτητών με τις θεμελιώδεις έννοιες και τη μεθοδολογία της σύγχρονης προβληματικής, ως προς τη σπουδή της λαϊκής χορευτικής δημιουργίας, με παραδείγματα εφαρμογής από τον Ελλαδικό χώρο.

ΥΛΗ: Α) Θεωρία: Διαχρονική πορεία του χορού (ο χορός στην Αρχαία Ελλάδα, στην Βυζαντινή περίοδο, την εποχή της Τουρκοκρατίας, ο παραδοσιακός χορός σήμερα). Θεωρητικοί προβληματισμοί σχετικά με την έννοια του παραδοσιακού χορού και τους ορισμούς του. Ειδικά γνωρίσματα: αναλυτική προσέγγιση των αρχών που διέπουν τον παραδοσιακό χορό ως είδος. Δομή και ύφος: Υποδείγματα και μεθοδολογικές προσεγγίσεις σχετικά με το ύφος και τη δομή. Αρχές μάθησης του παραδοσιακού χορού. Β) Πράξη: Εκμάθηση χορών από διαμερίσματα της ηπειρωτικής Ελλάδας (Μακεδονία, Θράκη, Ήπειρο, Θεσσαλία, Πελοπόννησο).

321 Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί II

Εξάμηνο 6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4
ΣΚΟΠΟΣ: Εκμάθηση και εφαρμογή των βασικών αρχών της διδακτικής των παραδοσιακών χορών.

ΥΛΗ: Α) Θεωρία: Οι Ελληνικοί παραδοσιακοί ρυθμοί ως αντικείμενο μελέτης της συνολικής διδακτικής διαδικασίας. Ρυθμική οργάνωση και αυτοσχεδιασμοί. Η δεύτερη ύπαρξη: Η λειτουργία του χορού στα πλαίσια του φολικλορισμού. Ελληνικό λαϊκό χοροστάσι: Αναλυτική παρουσίαση των χορευτικών εκδηλώσεων της παραδοσιακής ζωής. Ελληνικές παραδοσιακές φορεσιές. Μουσικά όργανα. Παρουσίαση εργασιών. Β) Πράξη: Εκμάθηση χορών από τη νησιωτική Ελλάδα (νησιά Αιγαίου, Ιονίου Κρήτη, Κύπρο, Πόντου).



322 Αθλητιατρική I

Εξάμηνο 5ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει στο φοιτητή τις απαραίτητες γνώσεις σε γενικά και ειδικά θέματα της επιστήμης της Αθλητιατρικής και ειδικότερα στους τομείς της θεωρητικής και εφαρμοσμένης ιατρικής, που εξετάζουν την επίδραση της άσκησης, της προπόνησης και της άθλησης, καθώς και την επίδραση της υποκινητικότητας, τόσο στα υγιή άτομα όσο και στα άτομα με διάφορες παθήσεις όλων των ηλικιών, καθώς και την αξία των χρήσιμων μεθόδων στην προληπτική ιατρική και στη θεραπεία των παθήσεων που προκαλούνται ως επιπλοκές κατά την άσκηση.

ΥΛΗ: Περιεχόμενο και στόχοι της Αθλητιατρικής επιστήμης. Επίδραση της άσκησης στα διάφορα συστήματα του οργανισμού. Περιβάλλον και άσκηση. Άσκηση και παιδί. Άσκηση και γυναίκα. Άσκηση και Τρίτη ηλικία. Άσκηση στο γενικό πληθυσμό. Η άσκηση ως θεραπευτικό μέσο διαφόρων παθήσεων, Διατροφή και Αθληση.

323 Αθλητιατρική II

Εξάμηνο 6ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει στο φοιτητή τις απαραίτητες γνώσεις σε γενικά και ειδικά θέματα της επιστήμης της Αθλητιατρικής και ειδικότερα στους τομείς της θεωρητικής και εφαρμοσμένης ιατρικής, που εξετάζουν την επίδραση της άσκησης, της προπόνησης και της άθλησης, καθώς και την επίδραση της υποκινητικότητας, τόσο στα υγιή άτομα όσο και στα άτομα με διάφορες παθήσεις όλων των ηλικιών, καθώς και την αξία των χρήσιμων μεθόδων στην προληπτική ιατρική και στη θεραπεία των παθήσεων που προκαλούνται ως επιπλοκές κατά την άσκηση.

ΥΛΗ: Λοιμώξεις και αρχές υγιεινής. Ιατρικός έλεγχος αθλουμένων. Συχνότερα συμπτώματα των αθλουμένων κατά την διάρκεια της άθλησης. Σύνδρομο υπερπροπόνησης. Αθλητικές κακώσεις. Επιπλοκές από το καρδιαγγειακό σύστημα κατά την άθληση - αιφνίδιος θάνατος. Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση. Το DOPING στον Αθλητισμό.

324 Φυσικοθεραπεία I

Εξάμηνο 5ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να γνωρίσει ο φοιτητής τις βασικές αρχές της φυσιοθεραπείας, τα φυσιοθεραπευτικά μέσα και τις μεθόδους και να εκπαιδευτεί σε εξειδικευμένα θέματα αθλητικής φυσιοθεραπείας ώστε και η συνεργασία του με



φυσιοθεραπευτές και αθλητιάτρους να είναι δυνατή αλλά και οι ανάγκες του στο έργο του προπονητή ή καθηγητή Φυσικής Αγωγής να καλύπτονται επαρκώς.

ΥΛΗ: Γενικά για την πρόληψη των αθλητικών κακώσεων, προθέρμανση, αποθεραπεία, διατάσεις, PNF, μέτρηση της κινητικότητας των αρθρώσεων, ο ρόλος του εξοπλισμού στην πρόληψη των αθλητικών κακώσεων, κρυοθεραπεία, θερμοθεραπεία, επιδέσεις άνω - κάτω άκρων, αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων, καταστάσεις που έχουν ανάγκη επείγουσας βοήθειας, μυοτενόντιες κακώσεις.

325 Φυσικοθεραπεία ΙΙ

Εξάμηνο 6ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να γνωρίσει ο φοιτητής τις βασικές αρχές της φυσιοθεραπείας, τα φυσιοθεραπευτικά μέσα και τις μεθόδους και να εκπαιδευτεί σε εξειδικευμένα θέματα αθλητικής φυσιοθεραπείας ώστε και η συνεργασία του με φυσιοθεραπευτές και αθλητιάτρους να είναι δυνατή αλλά και οι ανάγκες του στο έργο του προπονητή ή καθηγητή Φυσικής Αγωγής να καλύπτονται επαρκώς.

ΥΛΗ: Λειτουργία κοιλιακών και ραχιαίων, συνδεσμικές κακώσεις, κατάγματα αθλητών, τραυματισμοί αρθρικού χόνδρου και των μηνίσκων, στάση, οσφυαλγία και αθλητές, σύνδρομα υπέρχρησης, αθλητική μάλαξη.

326 Κινητική Συμπεριφορά

Εξάμηνο 5ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να παρουσιάσει εκείνες τις λειτουργίες του νευρικού και μυϊκού συστήματος που είναι υπεύθυνες για την παραγωγή των ακούσιων (αντανακλαστικών) και εκούσιων (επιδέξιων) κινήσεων του ανθρώπου.

ΥΛΗ: Ικανότητες και δεξιότητες, μνήμη, προσοχή, διέγερση, συναίσθημα, εξάσκηση, ανατροφοδότηση, σύλληψη, προγραμματισμός και έλεγχος κίνησης, αντανακλαστική κίνηση, χρόνος αντίδρασης, αισθητικότητα, κιναίσθηση, ατομικές διαφορές, συγχρονισμός και ρυθμός, συντονισμός, ισορροπία.

327 Κοινωνιολογία του αθλητισμού

Εξάμηνο 6ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τις απαραίτητες γνώσεις για την αλληλεξάρτηση μεταξύ αθλητισμού και κοινω-



νίας, τις κοινωνικές δομές των κοινωνικών ομάδων του αθλητισμού και τις σχέσεις αθλητισμού και κοινωνικών στρωμάτων. Με άλλα λόγια, να ερευνήσει την εξάρτηση του αθλητισμού από τις κοινωνικές δομές και την σημασία του για τις κοινωνίες.

ΥΛΗ: Αθλητισμός και κοινωνική κινητικότητα, ευκαιρίες ανάδειξης μέσω του αθλητισμού. Κοινωνικοποίηση μέσω του αθλητισμού και αποσύνδεση από τον αθλητισμό. Συμπτώματα πιθανών προβλημάτων προσαρμογής μετά την αποσύνδεση από τον αγωνιστικό αθλητισμό. Εργασία και αναψυχή. Φυσική αγωγή για ειδικές ομάδες του πληθυσμού όπως ανάπτηροι, άτομα με προβλήματα μάθησης, άνεργοι, ηλικιωμένοι, τυφλοί, φυλακισμένοι, πρόσφυγες, κλπ. Τοπική αυτοδιοίκηση και αθλητισμός. Ισότητα και διακρίσεις στον αθλητισμό ανάλογα (α) με τις κοινωνικές τάξεις, (β) το φύλο και (γ) τις φυλές/εθνότητες. Αθλητισμός, πολιτική και βία. Οικονομία και αθλητισμός. Παιχνίδι και αγώνες σε διάφορα κοινωνικά περιβάλλοντα. Μέσα μαζικής επικοινωνίας και σπορ. Συναγωνισμός στον αθλητισμό. Η διοικητική πυραμίδα της ΔΟΕ. Προπονητές: Δάσκαλοι ή τύραννοι; Οργανωμένα αθλητικά προγράμματα για παιδιά. Η φυσική αγωγή σαν επάγγελμα/σταδιοδρομία. Αθλητισμός και κοινωνικές παρεκκλίσεις (ντοπάρισμα, χουλιγκανισμός, κλέψιμο, εφηβική εγκληματικότητα).

333 Φιλοσοφία Φυσικής Αγωγής

Εξάμηνο 6ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Στο μάθημα παρουσιάζονται θέματα φυσικής αγωγής και στοιχεία φιλοσοφίας. Σκοπός είναι να ερμηνευθούν οι σκοποί της φυσικής αγωγής του παρελθόντος προκειμένου να κατευθυνθεί η προσοχή μας στην αντιμετώπιση προβλημάτων του μέλλοντος. Τα θέματα που τονίζονται έχουν επιλεγεί και θεωρούνται ως τα πλέον επίκαια της φιλοσοφίας της φυσικής αγωγής. Γίνονται τοποθετήσεις και δίνονται ερμηνείες, εκφράζονται απορίες και δημιουργούνται ερωτηματικά, κάτι σύμφωνο με τις αρχές της φιλοσοφίας.

ΥΛΗ: Έννοια και αντικείμενο της φιλοσοφίας. Ιστορικές αρχές της Ελληνικής φιλοσοφίας. Οι Έλληνες φιλόσοφοι πριν και μετά τον Σωκράτη (μέχρι τους Στωικούς). Φιλοσοφικές απόψεις αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων σχετικά με την φυσική αγωγή και τον αθλητισμό. Θέματα φιλοσοφίας φυσικής αγωγής.



335 Προπονητική Ι

Εξάμηνο 5ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Εισαγωγή στην επιστημονική θεώρηση της αθλησης. Η σύνδεση θεωρία και πράξης στη βάση εργαστηριακών μετρήσεων και προπονητικών εφαρμογών. Σύγχρονες απόψεις για τα στοιχεία που καθορίζουν τα περιεχόμενα και τη δόμηση της προπόνησης.

ΥΛΗ: Ορισμός, χαρακτηριστικά και έννοιες της προπονητικής. Προπονητική επιβάρυνση και σχεδιασμός προπόνησης. Στόχοι, μέθοδοι και μέσα. Παιδαγωγικές και διδακτικές αρχές της προπόνησης. Η προπόνηση αθλητικής τεχνικής και η εκμάθηση δεξιοτήτων. Στόχοι και περιεχόμενα της προπόνησης τεχνικής. Μοντέλα εκμάθησης της τεχνικής. Η έννοια της οικονομία της τεχνικής. Οι συναρμοστικές ικανότητες και οι θεωρίες περί επιβάρυνσης. Τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης και οι νεώτερες αντιλήψεις περί αυτών. Η απομυθοποίηση των κατηγοροποιήσεων των αθλητικών ικανοτήτων. Η δύναμη και οι μορφές εμφάνισής της. Τύποι μυϊκής λειτουργίας και μυϊκή μηχανική. Η σύγκεντρη προπόνηση. Η έκκεντρη προπόνηση. Η ισομετρική προπόνηση. Η πλειομετρική προπόνηση. Παραδείγματα από την προπόνηση δύναμης σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Η μέθοδος της ηλεκτροδιέγερσης και οι ευεργετικές συνέπειές της. Η ταχύτητα. Οι βιολογικές βάσεις της ταχύτητας. Ταχύτητα μεταβίβασης εντολής και ταχύτητα απάντησης του μυϊκού συστήματος σε νευρικό ερεθισμα. Η συναρμογή και ο ρόλος των ανταγωνιστών κατά τη διάρκεια γρήγορης μυϊκής λειτουργίας. Χρόνος αντίδρασης και οι παράγοντες που τον επηρεάζουν. Συχνότητα κίνησης και μέθοδοι προπόνησης της. Βασικές αρχές για τη διαμόρφωση της προπόνησης ταχύτητας.

336 Προπονητική ΙΙ

Εξάμηνο 6ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Προσαρμογή των θεωρητικών και εργαστηριακών γνώσεων στην προπονητική πραγματικότητα. Ανάλυση βιολογικών φαινομένων και καθορισμός περιεχομένων με βάση τις προσαρμογές που επιφέρει η άσκηση. Νεώτερες απόψεις για την επιστήμη της προπόνησης.

ΥΛΗ: Η αντοχή. Δομή της προπόνησης αντοχής. Βιολογικά φαινόμενα και αερόβιος μεταβολισμός. Μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου. Διάγνωση της ικανότητας αντοχής. Χρησιμοποίηση εργαστηριακών και γηπεδικών μετρήσεων για την αξιολόγηση της ικανότητας αντοχής. Μέθοδοι προπόνησης αντοχής. Διαλειμματική προπόνηση και οι ευεργετικές συνέπειές της. Η



ευκαμψία. Μέθοδοι προπόνησης της ευκαμψίας. Γενική και ειδική ευκαμψία. Μυϊκές διατάσεις και μηκοδυναμική σχέση του μυός. Οι αρθρώσεις και οι τραυματισμοί τους. Βασικές αρχές για τη διαμόρφωση της προπόνησης ευκινησίας. Η τακτική και οι βιολογικές βάσεις της τακτικής συμπεριφοράς. Η μνήμη μικρού και μακρού χρόνου. Οι στόχοι και οι κατευθυντήριες γραμμές της προπόνησης τακτικής. Δόμηση, περιοδικότητα και επιβάρυνση. Περίοδος, κύκλος και μονάδα προπόνησης. Οι κλασικές θεωρίες, τα όρια τους και η εμφάνιση νέων τάσεων στην περιοδικότητα. Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία. Η χρονική ασυνέχεια της ανάπτυξης. Ιδιαιτερότητες της προπόνησης των μικρών αθλητών.

337 Ειδική Αγωγή

Εξάμηνο 5ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Η εξοικείωση των φοιτητών με την ορολογία, τις αρχές και την πρακτική και τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα της επιστήμης ειδικής αγωγής. Επιπρόσθετα γίνεται αναφορά στις αιτίες, συχνότητα και μεθόδους διδασκαλίας παιδιών με νοητικές, συναισθηματικές, κινητικές μαθησιακές ή άλλες ιδιαιτερότητες.

ΥΔΗ: Ιστορική αναδρομή, σύγχρονες απόψεις και θέσεις της Ειδικής Αγωγής, νομικό πλαίσιο αντιμετώπισης των παιδιών με ιδιαιτερότητες στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, εκπαιδευτική και κοινωνική ενσωμάτωση, αρχές διδασκαλίας παιδιών με νοητική καθυστέρηση, με μαθησιακές δυσκολίες, με αισθητηριακές ιδιαιτερότητες, με συναισθηματικές ιδιαιτερότητες, με κινητικές ιδιαιτερότητες, έγκαιρη εκπαιδευτική παρέμβαση, ατομικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα, διεπιστημονική αξιολόγηση παιδιών με ιδιαιτερότητες.

338 Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή

Εξάμηνο 6ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Η εξοικείωση των φοιτητών με την ορολογία, τις αρχές και την πρακτική και τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα της επιστήμης της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής. Πιο συγκεκριμένα οι φοιτητές διδάσκονται μέσα από την θεωρία και την πρακτική εξάσκηση τις προσαρμογές των παιχνιδιών και των αθλημάτων που παίζονται κατά την διάρκεια του μαθήματος φυσικής ή κατά την διάρκεια αγώνων υψηλού επιπέδου από παιδιά ή αθλητές με κινητικές, συναισθηματικές, νοητικές και μαθησιακές ιδιαιτερότητες διαφορετικής σοβαρότητας και διαφορετικών υλικών. Στο



ΥΛΗ: Μέτρηση- αξιολόγηση - δοκιμασία. Μέτρηση μυūκού έργου. Μέτρηση καρδιακής απόδοσης. Εργοσπιρομέτρηση. Πρόβλεψη μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου. Υπαίθριες δοκιμασίες αερόβιας ικανότητας. Δέσμες δοκιμασιών φυσικής κατάστασης.

409 Διδακτική

εξάμηνο 7ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4

ΣΚΟΠΟΣ: Η εξάσκηση των φοιτητών/τριών στην πρακτική της Φυσικής Αγωγής της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Η εφαρμογή των θεωρητικών γνώσεων τους σε πραγματικές, εφαρμοσμένες συνθήκες ώστε να ολοκληρωθεί η κατάρτισή τους και να αυξηθεί η δυνατότητά τους για αποτελεσματική διδασκαλία.

ΥΛΗ: Σχέδια, πλάνα, στόχοι ωριαίας, μηνιαίας και ετήσιας διδασκαλίας του μαθήματος φυσικής αγωγής και πρακτική άσκηση στο δημοτικό σχολείο.

410 Διδακτική

εξάμηνο 8ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4

ΣΚΟΠΟΣ: Η εξάσκηση των φοιτητών/τριών στην πρακτική της Φυσικής Αγωγής της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η εφαρμογή των θεωρητικών γνώσεων τους σε πραγματικές, εφαρμοσμένες συνθήκες ώστε να ολοκληρωθεί η κατάρτισή τους και να αυξηθεί η δυνατότητά τους για αποτελεσματική διδασκαλία.

ΥΛΗ: Παρουσίαση σχεδίων μαθήματος φυσικής αγωγής και ανάλογη πρακτική εξάσκηση κάθε φοιτητή/τριας σε πλάνα μαθήματος, πλάνα ενότητας μαθημάτων, σε ολοκληρωμένο σχεδιασμό, σε σχεδιασμό πολλαπλών δραστηριοτήτων, ατομικής διδασκαλίας κλπ.

ΥΛΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΩΝ

Τα μαθήματα Ειδικότητας διδάσκονται στο 7ο εξάμηνο και στο 8ο εξάμηνο με 10 ώρες διδασκαλίας την εβδομάδα και 2 ώρες με ειδικές διαλέξεις. Οι ειδικές διαλέξεις αποφασίζονται από την ομάδα των διδασκόντων του μαθήματος και γίνονται από ειδικούς του αντικειμένου, που προέρχονται είτε από το χώρο του Τ.Ε.Φ.Α.Α. και του Πανεπιστημίου, ή από τον ευρύτερο επαγγελματικό χώρο.



E401 Καλαθοσφαιριστή

εξάμηνο 7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 12

ΣΚΟΠΟΣ: Διδασκαλία θεμάτων τακτικής, φυσικής κατάστασης, ψυχολογικής προετοιμασίας, οργάνωσης ομάδας και παιδαγωγικών αρχών στην καλαθοσφαιριστή.

ΥΛΗ: Προπονητικοί προβληματισμοί. Γενικές απόψεις για την επίθεση. Συνεχόμενη, ελεύθερη επίθεση. Απόλυτα προσχεδιασμένη επιλογή. Προπονητές του συστήματος ή ευέλικτοι. Επιλογή επιθέσεων και εντολών. Το χρονόμετρο και η επίθεση. Αιφνιδιασμός. Κεντρικός, πλάγιος, καταστάσεις αιφνιδιασμού με πλεονέκτημα. Ολοκληρωμένος αιφνιδιασμός. Δευτερεύων αιφνιδιασμός. Ασκησιολόγιο. Ελεύθερη επίθεση (passing game, motion offense, double stack, 1-4). Επίθεση εναντίον ζώνης. Επίθεση εναντίον πιεστικής άμυνας. Επίθεση εναντίον πιεστικής άμυνας στο μισό γήπεδο. Ειδικές καταστάσεις. Αμυντική τακτική. Συνδυασμένες άμυνες (4 ζώνη και 1 man-to-man; 2 man-to-man και 3 ζώνη, ανάμικτη άμυνα). Ασκησιολόγιο. Matchup άμυνες. Από ζώνη σε man-to-man και από man-to-man σε ζώνη. Ο ρόλος το κάθε παίκτη ανάλογα με τη θέση του. Αξιοποίηση ιδιαιτέρων ικανοτήτων αθλητών. Καθοδήγηση ομάδας και ψυχολογική προετοιμασία. Coaching, συμπεριφορά στον πάγκο και αντίληψη του παιχνιδιού. Κατασκοπία αντιπάλων, κατασκευή αθλητικού προφίλ και στρατολόγηση παικτών. Στατιστική. Διοργάνωση αγώνων. Προγραμματισμός και καθορισμός προπονητικών περιεχομένων. Επιβάρυνση και προσαρμοσμένα προγράμματα φυσικής κατάστασης. Κανονισμοί παιχνιδιού. Διαιτησία. Κανονισμοί διεξαγωγής ελληνικών και ευρωπαϊκών πρωταθλημάτων. Γραμματεία, φύλλο αγώνα και χρονομέτρηση.

E402 Πετοσφαιριστή

εξάμηνο 7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 12

ΣΚΟΠΟΣ: Λεπτομερής διδασκαλία και ανάλυση της πετοσφαιριστής.

ΥΛΗ: Ατομική τεχνική υψηλού επιπέδου (εξειδικευμένες ασκήσεις για πάσα με τα δάκτυλα, μανσέτα, σερβίς, επίθεση, μπλοκ). Ατομική τακτική πασαδόρου, υποδοχέα, αμυντικό, επιθετικό, μπλοκέρ. Υποδοχή με 4-3-2 άτομα. Διπλό και τριπλό μπλοκ, κωδικοποίηση του φιλέ. Στατιστική (υποδοχές, σερβίς). Προπονητικές μονάδες σε ακαδημία βόλεϊ. Ανίχνευση ταλέντων στα Δημοτικά σχολεία. Σωματομετρικά χαρακτηριστικά και στρατολόγηση παικτών για το άθλημα. Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών. Κατασκοπία ομάδας (επιθετική και αμυντική τακτική, καταγραφή επίθεσης,



ποσοστό και κατεύθυνση. Περιεχόμενα προαγωνιστικής και αγωνιστικής περιόδου. Κανονισμοί. Διαιτησία. Ομαδική τακτική. Σύστημα 6:0, 4:2, 5:1, 4:2 με διείσδυση. Μεθοδολογία ομαδικής τακτικής. Άμυνα πρώτης γραμμής. Επιθετικοί συνδυασμοί. Σύνθετοι επιθετικοί συνδυασμοί. Επιθετικοί συνδυασμοί με τον πασαδόρο σε όλες τις θέσεις.

E403 Ποδόσφαιρο

εξάμηνο 7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 12

ΣΚΟΠΟΣ: Σύγχρονες αντιλήψεις σχετικά με το άθλημα και την εκμάθηση τεχνικών δεξιοτήτων, τακτικής συμπεριφοράς και μεθόδων βελτίωσης ειδικών ικανοτήτων φυσικής κατάστασης.

ΥΛΗ: Ατομική τεχνική, μελέτη τακτικής και συστημάτων παιχνιδιού. Μορφές άμυνας (ζώνη, man-to-man, συνδυασμένες άμυνες) και αρχές της καθεμιάς. Επιθετικές επιλογές (με 1, με 2 φορ, κλπ.). Ειδικές καταστάσεις (τεχνικό οφσάιντ, πρέσιγκ, κλπ.). Κόρνερ, φάουλ. Αρχές προετοιμασίας και προπόνησης κατά την αγωνιστική περίοδο. Ανάλυση του αθλήματος και αξιολόγηση των ικανοτήτων που είναι σημαντικές για την επίδοση στο ποδόσφαιρο. Ιεράρχηση παραγόντων που επηρεάζουν την επίδοση του ποδοσφαιριστή. Οι αρχές που διέπουν την προσπάθεια στο ποδόσφαιρο. Η σημασία της ταχύτητας και της ικανότητας επανάληψης μικρών σπριντ κατά τη διάρκεια του αγώνα. Η δύναμη και η ανάλυση - ενδυνάμωση των σημαντικότερων μυϊκών ομάδων που συμμετέχουν στο άθλημα. Η τροχοπέδη της αντοχής και η σημασία της ευκαμψίας των ανταγωνιστών μυών κατά τη διάρκεια εκρηκτικών συστολών. Περιοδικότητα, παράγοντες επιβάρυνσης και φάσεις ανάπτυξης της αθλητικής φόρμας. Τεστ φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο. Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα σχολών ποδοσφαιρίου (ολοκληρωτικό ποδόσφαιρο, κατενάτσιο, κλπ.). Προγραμματισμός και σχεδιασμός προετοιμασίας των καλοκαιρινών διοργανώσεων.

E404 Χειροσφαίριση

εξάμηνο 7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 12

ΣΚΟΠΟΣ: Γενικά στοιχεία για το άθλημα. Σύνθετες τεχνικές δεξιότητες και θεωρίες τακτικής. Προσαρμογή των επιστημονικών προπονητικών δεδομένων στη χειροσφαίριση και στον αγωνιστικό αθλητισμό. Εμβάθυνση τακτικής αντιμετώπισης διαφόρων ειδών άμυνας. Ειδικές καταστάσεις.

ΥΛΗ: Δομή της παγκόσμιας ομοσπονδίας του χαντμπωλ. Εξέλιξη και σύγ-



χρονες τάσεις του παιχνιδιού. Προσποίηση και κινήσεις για το πέρασμα του αντιπάλου. Άλλαγή κατεύθυνσης. Απλή αλλαγή με κινήσεις του σώματος. Με αλλαγή κατεύθυνσης. Προσποίηση με διπλή αλλαγή κατεύθυνσης. Προσποίηση με στροφή. Ειδικές μορφές προσποίησης για πέρασμα. Συνολική ανάλυση της προσποίησης σε σχέση με την αφετηριακή και καταληκτική κίνηση. Προσποίησεις με τελική κατάληξη την πάσα. Προσποίηση με τελική κατάληξη το σουτ. Προσποίηση με κατάληξη το πέρασμα. Δομή και λειτουργία της επίθεσης. Δομή και λειτουργία της άμυνας. Ατομική τακτική της επίθεσης. Ατομική τακτική της άμυνας. Απλός αιφνιδιασμός. Γρήγορο γύρισμα πίσω. Διευρυμένος αιφνιδιασμός. Πρόχειρη οργάνωση άμυνας. Οργανωτική φάση στην επίθεση και στην άμυνα. Τελική φάση επίθεσης. Παιχνίδι θέσεων, με κίνηση, με κομπίνες. Συστηματική φάση άμυνας. Προσωπική κάλυψη. Σύνθετη ή μικτή άμυνα. Ειδικές μορφές επίθεσης και άμυνας. Επιλογή συστημάτων. Στοιχεία της ελληνικής πραγματικότητας. Μεθοδική της τακτικής. Στοιχεία αθλητικής προετοιμασίας και επιβάρυνσης. Δομή της επιβάρυνσης. Στρατηγική της επιβάρυνσης. Εξωτερική, αγωνιστική και προπονητική επιβάρυνση. Σχεδιασμός της αθλητικής προετοιμασίας. Κατηγορίες σχεδιασμού. Δομή προπόνησης. Προπονητική μονάδα. Μικρόκυκλος. Μεσόκυκλος. Ετήσιος σχεδιασμός. Επιχειρησιακό πλάνο. Κανονισμοί παιχνιδιού. Διαιτησία. Κανονισμοί διεξαγωγής ελληνικών και ευρωπαϊκών πρωταθλημάτων. Γραμματεία, φύλλο αγώνα και χρονομέτρηση.

E405 Κλασικός Αθλητισμός

εξάμηνο 7ο

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 12

ΣΚΟΠΟΣ: Διδασκαλία της σωστής τεχνικής όλων των αγωνισμάτων: Δρόμοι- Ρίψεις- Άλματα, μεθοδική διδασκαλία των παραπάνω αγωνισμάτων, επιστημονικές έρευνες στον κλασικό αθλητισμό.

ΥΛΗ: Εκμάθηση τεχνικής όλων των αγωνισμάτων: δρόμους -ρίψεις - άλματα, εκμάθηση βασικού και ειδικού ασκησιολογίου των παραπάνω αγωνισμάτων, μεθοδική διδασκαλία, λάθη και διορθώσεις της τεχνικής των αγωνισμάτων, διαφορές στον πρωταθλητισμό και στην βασική προπόνηση, επιστημονικές αναφορές στον κλασικό αθλητισμό.

εξάμηνο 8ο

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 12

ΣΚΟΠΟΣ: Διδασκαλία της δομής της προπόνησης στους Δρόμους- Ρίψεις- Άλματα, προπόνηση των φυσικών ικανοτήτων και της τεχνικής στα πλαίσια ενός Μακρόκυκλου, έρευνα στην διεθνή βιβλιογραφία για την προπό-



νηση στον κλασικό αθλητισμό.

ΥΔΗ: Προπόνηση δύναμης-ταχύτητας-αντοχής στον κλασικό αθλητισμό, προπόνηση τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου, σύνθεση ενός Μακρόκυκλου, διαμόρφωση της προπόνησης από την βασική ως την ηλικία του πρωταθλητισμού, κανονισμοί, έρευνα στον κλασικό αθλητισμό.

E406 Κολύμβηση

εξάμηνο 7ο

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 12

ΣΚΟΠΟΣ: Η γενική και η ειδική γνώση της αγωνιστικής κολύμβησης καθώς και η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη στα θέματα της διδασκαλίας, της τεχνικής, της τακτικής και της προπονητικής.

ΥΔΗ: Ιστορική εξέλιξη της κολύμβησης. Αρχές πλεύσης και προώθησης. Διδασκαλία των διαφόρων ειδών και των τεχνικών της κολύμβησης, των εκκινήσεων και των στροφών. Βιομηχανική ανάλυση των τεχνικών της κολύμβησης, των εκκινήσεων και των στροφών. Κανονισμοί της κολύμβησης και της οργάνωσης των αγώνων.

εξάμηνο 8ο

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 12

ΣΚΟΠΟΣ: Του μαθήματος είναι η γενική και η ειδική γνώση της αγωνιστικής κολύμβησης. Δίδεται έμφαση στην Φυσιολογία και στην Εργοφυσιολογία καθώς και στην Προπονητική της κολύμβησης σε όλο το φάσμα των ηλικιών.

ΥΔΗ: Φυσιολογία της κολύμβησης. Ενεργειακά συστήματα. Αρχές και μέθοδοι προπόνησης. Προγραμματισμός προπόνησης. Σχεδιασμός προπόνησης σε κύκλους. Τακτική της κολύμβησης. Ψυχολογία και Κοινωνιολογία της κολύμβησης. Διατροφή. Ξηρή προπόνηση. Στοιχεία Ναυαγοσωστικής και Πρώτων βοηθειών.

E407 Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί

εξάμηνο 7ο

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 12

ΣΚΟΠΟΣ: Η συμβολή του Ελληνικού Παραδοσιακού χορού στη γενικότερη αγωγή του ατόμου και την σχέση του με την παραδοσιακή και σύγχρονη κοινωνία, η σπουδή των αρχών της μάθησης και η εφαρμογή των μεθοδολογικών αρχών στη διδασκαλία του παραδοσιακού χορού, η μελέτη της μορφής και της δομής του Ελληνικού Παραδοσιακού χορού.

ΥΔΗ: Α) Θεωρία: Η έννοια του ορισμού “Πολιτισμός και Κουλτούρα”. Χορός και Λαϊκός Πολιτισμός. Παράδοση και φολικλορισμός. Κοινωνικός μετασχηματισμός και Ελληνικός παραδοσιακός χορός. Η σπουδή του



χορού. Αρχές μάθησης (τα θεωρητικά μοντέλα μάθησης). Χορευτικά σχήματα. Το δημοτικό τραγούδι. Ανάλυση της χορευτικής μορφής. Ανάλυση των συστατικών στοιχείων του χορού. Ανάλυση της κίνησης και σημειογραφία. Β) Πράξη: Εκμάθηση χορών γεωγραφικών διαμερισμάτων και πολιτισμικών ομάδων της ηπειρωτικής Ελλάδας (Μακεδονίας, Θράκης, Ηπείρου, Θεσσαλίας, Ρούμελης, Πελοποννήσου, Σαρακατσαναίων, Βλάχων, Ποντίων).

εξάμηνο 8ο

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 12

ΣΚΟΠΟΣ: Παρουσίαση του αντικειμένου και της μεθόδου της μορφολογίας, όπως διαμορφώθηκε στο πλαίσιο της ανθρωπολογικής- κοινωνιολογικής σκέψης, έρευνας και χορολογικής πρακτικής, μελέτη των μεθόδων ταξινόμησης με βάση τις έννοιες μορφή και δομή, εφαρμογή των αρχών μάθησης στη διδασκαλία του Ελληνικού παραδοσιακού χορού.

ΥΛΗ: Α) Θεωρία: Ανθρωποστικές και κοινωνικές επιστήμες στη μελέτη του χορού. Σύγχρονη Λαογραφία -Εθνογραφία. Χορολογική προσέγγιση: μέθοδοι ταξινόμησης, τεχνικές ανάλυσης. Αναγνώριση χορευτικής μορφής. Μοντέλα φόρμας. Ανάλυση των αμοιβαίων ιστορικών επιδράσεων και ανταλλαγών ανάμεσα στο χορό και στην κοινωνία. Εκπόνηση εργασίας στο γνωστικό αντικείμενο των ελληνικών Παραδοσιακών χορών. Β) Πράξη: Εκμάθηση των χορών των γεωγραφικών διαμερισμάτων της νησιωτικής Ελλάδας (χοροί Μ. Ασίας, παραλίων Μ. Ασίας, Καππαδοκίας, νήσων Αιγαίου, Ιονίου Κυκλαδών Κρήτης και Κύπρου).

E408 Ενόργανη Γυμναστική

εξάμηνο_7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 12

ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει όλα τα στοιχεία και τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για την προαγωγή του αθλήματος στην εκπαίδευση, στον σωματειακό αθλητισμό και στον αθλητισμό υψηλού επιπέδου.

ΥΛΗ: Θεωρία: Ιστορικά στοιχεία. Ορολογία. Όργανα (περιγραφή - συναρμολόγηση - τοποθέτηση). Εφαρμοσμένα στοιχεία βιοκινητικής στην Ενόργανη Γυμναστική. Στάδια προετοιμασίας. Επιλογή ταλέντων. Ειδική προπονητική Ενόργανης Γυμναστικής. Οργάνωση αγώνων.

Πράξη: Εκμάθηση βασικών ασκήσεων τεχνικής. Βοήθεια. Ασφάλεια. Γενική φυσική προετοιμασία στα όργανα. Κανονισμοί. Ειδική φυσική προετοιμασία στα όργανα. Στοιχεία ανώτερης και ανώτατης δυσκολίας σε όλα τα όργανα. Χορογραφία.



E409 Αντισφαίριση

εξάμηνο 7ο

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 12

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός των μαθημάτων του πρώτου εξάμηνου της ειδικότητας είναι κυρίως η εμπέδωση της τεχνικής των βασικών κτυπημάτων του τένις, η περαιτέρω γνωριμία των φοιτητών με το άθλημα και η κατάλληλη προετοιμασία τους, ώστε να είναι σε θέση να παρακολουθήσουν το 8ο εξάμηνο και να αντεπεξέλθουν στις αυξημένες απαιτήσεις του.

ΥΛΗ: Εξοικείωση με τον εξοπλισμό (μπάλα και ρακέτα) και τις γηπεδικές εγκαταστάσεις. Εμπέδωση και βελτίωση των βασικών κτυπημάτων Flat, Drive, και Volley στο forehand - backhand. Εισαγωγή στο Lob και Smash forehand καθώς και στα ειδικά κτυπήματα Topspin και Slice. Μεθοδική διδασκαλία των κτυπημάτων, ανάλυση κινηματικών χαρακτηριστικών τους, συνήθη και πιθανά λάθη σε κάθε κτύπημα, διόρθωση λαθών. Λεπτομερής ανάλυση των κανονισμών που διέπουν τους απλούς και διπλούς αγώνες. Εισαγωγή στους αγώνες (απλούς και διπλούς). Εισαγωγή στην διαιτησία. Ελληνική και αγγλική ορολογία του τένις. Κατασκευή γηπέδων. Τεχνικά χαρακτηριστικά εξοπλισμού. Ιστορική εξέλιξη του τένις στο εξωτερικό και την Ελλάδα.

εξάμηνο 8ο

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 12

ΣΚΟΠΟΣ: Εμπλουτισμός και εμβάθυνση των γνώσεων των φοιτητών σχετικά με το άθλημα της αντισφαίρισης. Εφοδιασμός τους με ειδικές γνώσεις και ανάπτυξη της τεχνικής τους κατάρτισής, ώστε να είναι σε θέση αργότερα να εξασκήσουν το επάγγελμα του προπονητή του τένις, ή να ασχοληθούν με αυτό στον ερευνητικό τομέα.

ΥΛΗ: Εισαγωγή, βελτίωση και τελειοποίηση των υπόλοιπων ειδικών κτυπημάτων. Οργάνωση αγώνων, καθήκοντα Επιδιαιτητή. Κανονισμοί Διαιτητών και Κριτών γραμμών. Συμπλήρωση φύλλου αγώνα. Τακτική σε απλούς, διπλούς και μικτούς αγώνες. Προπονητική στις μικρές ηλικίες. Ανίχνευση ταλέντων. Ειδική προπόνηση αθλητών του τένις. Ειδικά τεστ στο τένις. Εθνικά τουρνουά και διεθνείς αγώνες. Επεξήγηση της συμπεριφοράς της μπάλας σε κτυπήματα flat και με spin με βάση τον νόμο του Bernouli. Ειδική Ψυχολογία και ειδική Τραυματολογία του τένις. Εξάσκηση στους απλούς και διπλούς αγώνες με διοργάνωση και εσωτερικού πρωταθλήματος. Πρακτική διδασκαλία σε συλλόγους. Διαιτησία σε τοπικά τουρνουά. Παρακολούθηση αγώνων αντιπάλων παικτών (κατασκοπία), πρωτόκολλα αγώνων. Σύγχρονη διδασκαλία και προπόνηση με χρήση οπτικοακουστικών μέσων και H/Y.



E410 Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική

εξάμηνο 7ο και 8ο ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 12

ΣΚΟΠΟΣ: Μόνηση των φοιτητριών στο κλασικό μπαλέτο και προπονητικοί λόγοι της χρησιμοποίησής του στην ρυθμική αγωνιστική γυμναστική. Προετοιμασία προπονητριών (φοιτητριών) όσον αφορά στην τεχνική του ελεύθερου σώματος, καθώς και στην τεχνική των οργάνων. Προγραμματισμός της αγωνιστικής προετοιμασίας αθλητριών στην ρυθμική αγωνιστική γυμναστική.

ΥΛΗ: Κάδικας βαθμολογίας της ρυθμικής αγωνιστικής γυμναστικής. Γενική και ειδική φυσική προετοιμασία. Σχεδιασμός προγράμματος μπαλέτου (μπάρα). Σχεδιασμός μικρόκυκλου, μακρόκυκλου. Προγράμματα στο ελεύθερο σώμα και όλα τα όργανα.

E411 Άρση Βαρών

Σκοπός και ύλη: δεν κατατέθηκαν

E412 Πάλη

Σκοπός και ύλη: δεν κατατέθηκαν

E413 Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή

ΣΚΟΠΟΣ: Να καταστήσει ικανούς τους φοιτητές να σχεδιάζουν, να διδάσκουν και να αξιολογούν προγράμματα άσκησης για άτομα με ιδιαιτερότητες, διαφορετικής σοβαρότητας και διαφορετικής ηλικίας. Επιπλέον οι φοιτητές θα πρέπει να είναι ικανοί να μελετούν τη σχετική βιβλιογραφία και να υλοποιούν ερευνητικές εργασίες στην επιστημονική περιοχή της προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής.

ΥΛΗ: Θεωρίες κινητικής ανάπτυξης, αθλητική ταξινόμηση, ψυχολογικές, κοινωνιολογικές και φυσιολογικές προσαρμογές από τη συμμετοχή των ατόμων με ιδιαιτερότητες στον αθλητισμό, συγκριτική μελέτη υλοποίησης προγραμμάτων Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής στην Ευρώπη και στην Αμερική, πρακτική εξάσκηση σε ειδικά σχολεία ή αθλητικούς συλλόγους ατόμων με ιδιαιτερότητες, ηθικά διλήμματα στην έρευνα ατόμων με ιδιαιτερότητες, διπλωματική εργασία.

E414 Αεροβική Γυμναστική - Βάρη

ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει στους/στις φοιτητές/φοιτήτριες τα απαραίτητα στοιχεία, ώστε να μπορούν να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις ενός σύγχρονου



γυμναστηρίου, σε ότι αφορά στην άσκηση στην αίθουσα της αεροβικής και στην αίθουσα fitness για όλες τις ηλικίες, καθώς και τις απαραίτητες γνώσεις γύρω από τη διατροφή και το μάρκετινγκ στους χώρους των γυμναστηρίων.

ΥΛΗ: Αεροβική άσκηση: βασικά βήματα αερόμπικ και στεπ, δημιουργία απλών και σύνθετων χορογραφιών. Μέθοδοι εκμάθησης, ασκήσεις εδάφους, ασκήσεις με λάστιχα. Ασκήσεις με βαράκια στην αίθουσα της αεροβικής, μέθοδοι χαλάρωσης, aqua aerobic. Άσκηση και ηλικιωμένοι. Βάρη: Τρόποι γύμνασης όλων των μυϊκών ομάδων ενός μέσου ασκούμενου με αντιστάσεις. Τρόποι γύμνασης ενός bodybuilder. Ασφαλής χρήση σταθερών και ελεύθερων οργάνων, διατροφή και συμπληρώματα διατροφής. Μάρκετινγκ γυμναστηρίων, ψυχολογία πελατών. Διατροφή μέσου ασκούμενου, οργάνωση και διεύθυνση γυμναστηρίων. Νέες μέθοδοι άσκησης, αντιμετώπιση μέσου ασκούμενου και αθλητών με ή χωρίς προβλήματα τραυματισμών.

E415 Χειμερινά Αθλήματα

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

ΥΛΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

001 Διορθωτική και Ορθοσωμική Γυμναστική

ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει στο φοιτητή τις απαραίτητες γνώσεις γύρω από τη μεθοδική και μεθοδολογία της ορθοσωμικής - διορθωτικής γυμναστικής για τα προβλήματα της σπονδυλικής στήλης, των άνω και κάτω άκρων.

ΥΛΗ: Γενικά περί ορθοσωμικής - διορθωτικής γυμναστικής, σπουδαιότητα, μεθοδολογία, μεθοδική, προγράμματα γύμνασης, σκολίωση, κύφωση, λόρδωση, ανωμαλίες κάτω και άνω άκρων.

002 Μηχανική Ανάλυση της Κίνησης

ΣΚΟΠΟΣ: Εργαστηριακό μάθημα για φοιτητές που ενδιαφέρονται να εμβαθύνουν τις γνώσεις τους στην Αθλητική Βιομηχανική και σκοπεύουν να ασχοληθούν ερευνητικά με αυτό το αντικείμενο.

ΥΛΗ: Εισαγωγή στη Μηχανική ανάλυση της κίνησης, Λειτουργία οργάνων μέτρησης για την αξιολόγηση της κίνησης (Κινηματική ανάλυση, Δυναμομετρία, Ηλεκτρομυογραφία, Ανθρωπομετρία), Διανομή επίκαιρων



εργαστηριακών θεμάτων, Στατιστική ανάλυση επιστημονικών δεδομένων στον αθλητισμό, Μέτρηση, αξιολόγηση και παρουσίαση επιστημονικών δεδομένων στον αθλητισμό. Ο φοιτητής ολοκληρώνει το μάθημα με ερευνητική εργασία, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πιλότος για τη διπλωματική του εργασία.

003 Διπλωματική Εργασία

Η διπλωματική εργασία είναι προαιρετική για τους φοιτητές (πρόγραμμα σπουδών από ακαδ. Έτος 2000-1) και ενδείκνυται τόσο γι' αυτούς που θέλουν να εμβαθύνουν επιστημονικά σε κάποιο πρακτικό ή θεωρητικό αντικείμενο στο πλαίσιο ή μη της ειδικότητάς τους, όσο και γι' αυτούς που επιθυμούν να συνεχίσουν με μεταπτυχιακές σπουδές στο χώρο της Φυσικής αγωγής.

Ο κάθε φοιτητής/τρια οφείλει να επιλέξει ένα αντικείμενο που τον/την ενδιαφέρει και με την επίβλεψη διδάσκοντος του τμήματος να κινηθούν οι διαδικασίες δήλωσης του θέματος στη γραμματεία του τμήματος, εκπόνησης, συγγραφής και τελικής παρουσίασης της διπλωματικής εργασίας. Η διπλωματική εργασία έχει τη μορφή επιστημονικής μελέτης και αντίγραφά της παραδίδονται και στη Βιβλιοθήκη του τμήματος. Την τελική έγκριση δίδει το μέλος ΔΕΠ που είναι υπεύθυνο για το μάθημα ή το αντικείμενο, στο οποίο έγινε η εργασία.

004 Χιονοδρομία

ΣΚΟΠΟΣ: Η γνωριμία των φοιτητών και φοιτητριών τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο με το σπορ της χιονοδρομίας.

ΥΛΗ: Ιστορική εξέλιξη. Εξοπλισμός. Εξοικείωση και μεταφορά εξοπλισμού. Βασικές θέσεις, κίνηση σε ευθεία, σταμάτημα “Λ”, χρήση αναβατήρων. Στροφές, στροφή “Λ”, παράλληλη στροφή. λάφρυνση, χρήση μπαστούνιών. Πλαγιολίσθηση - Στροφή στο βουνό - “δαντέλα”.

005 TAE KWON DO

ΣΚΟΠΟΣ: να γνωρίσουν οι φοιτητές το αντικείμενο, την φιλοσοφία του αθλήματος, να πάρουν τις βασικές γνώσεις, ώστε στο τέλος του εξαμήνου να αποκτήσουν μια εμπειρία πάνω στο άθλημα αυτό και να είναι σε θέση να παρακολουθήσουν έναν αγώνα.

ΥΛΗ: βασικές στάσεις - θέσεις, λακτίσματα, αποκρούσεις με τα χέρια, one step sparing, πρώτο Poomse, ασκήσεις σε μορφή αγώνα, κανονισμός του



αθλήματος.

006 Αθλητικές Κακώσεις

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

007 Αρχές Σχολικής Υγιεινής

ΣΚΟΠΟΣ: Ο χώρος του σχολείου λόγω του συγχρωτισμού πολλών παιδιών είναι ευαίσθητος και εγκυμονεί κινδύνους ατυχημάτων, νοσήσεων και επιδημιών. Οι κανόνες υγιεινής αφορούν τον ίδιο το μαθητή σε ατομικό. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής εκπαιδευμένος σε στοιχεία κοινωνικής ιατρικής και σχολικής υγιεινής μπορεί να διδάξει την τήρηση των κανόνων υγιεινής στο σχολείο, την πρόληψη των διαφόρων νόσων και την αξία της άσκησης για τον οργανισμό.

ΥΛΗ: Προληπτική και κοινωνική ιατρική, σχολική υγιεινή.

008 Αρχαιογνωσία της Αθλησης

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

009 Ποδόσφαιρο για θήλων

ΣΚΟΠΟΣ: Εκμάθηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων. Προσαρμογή των προπονητικών περιεχομένων στις φυσικές ικανότητες των γυναικών.

ΥΛΗ: Ατομική αμυντική και επιθετική τεχνική. Συνεργασία 2, 3 και 4 παικτριών. Οι ιδιαιτερότητες των γυναικών και η σημασία τους στην επίδοση στο ποδόσφαιρο. Η προσαρμογή της προπονητικής επιβάρυνσης και η αλλαγή της φυσιογνωμία της προπόνησης και του αγώνα. Εκμάθηση τακτικών συστημάτων και αντιμετώπισης οποιουδήποτε αμυντικού συστήματος. Οργάνωση παιχνιδιού και συντονισμός κινήσεων στο γήπεδο. Ειδικά προγράμματα φυσικής κατάστασης. Κανονισμοί και εξέλιξη αγώνα.

010 Η/Υ- Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές

ΣΚΟΠΟΣ: Να προετοιμάσει κατάλληλα τους φοιτητές/τριες του τμήματος ώστε να γνωρίζουν όλα τα απαραίτητα στοιχεία για τη λειτουργία και τη χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών σε συνάρτηση με το λογισμικό (προγράμματα) που χρησιμοποιείται σε ένα πλήθος αθλητικών εφαρμογών.

ΥΛΗ: Ταξινόμηση των υπολογιστών. Σπουδαιότητα του λογισμικού. Χρήστες και χρήσεις των υπολογιστών. Βελτίωση της προσωπικής παραγωγικότητας. Είσοδος, Επεξεργασία και Έξοδος. Αποθήκευση. Δυαδικά



ψηφία και ψηφιολέξεις. Η κάρτα του συστήματος. Μνήμη. Θέσεις επέκτασης. Εισαγωγή δεδομένων. Οθόνη απεικόνισης. Εκτυπωτές ψεκασμού. Εκτυπωτές λέξερ. Ελαστικοί δίσκοι. Σκληροί δίσκοι. Οπτικοί δίσκοι. Αντίγραφα ασφαλείας. Φορητοί υπολογιστές. Επεξεργασία δεδομένων. Εφαρμογές στον Αθλητισμό. Εισαγωγικά θέματα για το Διεθνές διαδίκτυο. Σχετικές σελίδες με αθλητικά θέματα. Εύρεση.

011 Αεράθληση

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

012 Ναυαγοσωστική

ΣΚΟΠΟΣ: Του μαθήματος είναι η ενημέρωση στα βασικά στοιχεία της Ναυαγοσωστικής.

ΥΛΗ: Βασικές κολυμβητικές κινήσεις. Κολυμβητικές κινήσεις της Ναυαγοσωστικής. Πλάγιο κολύμπι. Λαβές απελευθέρωσης. Λαβές ρυμούλκησης στο νερό. Λαβές μεταφοράς στην ξηρά. Ελεύθερη κατάδυση. Υποβρύχια κολύμβηση με κράτημα της αναπνοής. Τεχνητή αναπνοή. Καρδιακές μαλάζεις. Πρώτες βοήθειες.

013 Υδατοσφαίριση

ΣΚΟΠΟΣ: Η ενημέρωση στα βασικά στοιχεία της Υδατοσφαίρισης.

ΥΛΗ: Βασικές κολυμβητικές κινήσεις. Κολυμβητικές κινήσεις της Υδατοσφαίρισης. Εξουκείωση με τη μπάλα. Μετακινήσεις στο νερό με τη μπάλα. Ατομική τεχνική με τη μπάλα και χωρίς μπάλα. Ατομική και Ομαδική τακτική. Στοιχεία προπονητικής εξειδικευμένα για την Υδατοσφαίριση.

014 Αντισφαίριση

ΣΚΟΠΟΣ: να δώσει στον φοιτητή τις βασικές γνώσεις πάνω στην Αντισφαίριση, ώστε να είναι εφικτή η διδασκαλία του αντικειμένου στα πρώτα στάδια.

ΥΛΗ: Ανάλυση και τεχνική των παρακάτω βασικών χτυπημάτων: forehand drive, backhand drive, forehand volley, backhand volley και flat service. Στην ύλη του μαθήματος περιλαμβάνεται και η διδασκαλία των κανονισμών του παιχνιδιού.



015 Άρση Βαρών

ΣΚΟΠΟΣ: να δώσει στους φοιτητές, τις απαραίτητες θεωρητικές μεθοδικές και οργανωτικές γνώσεις και ικανότητες, ώστε να τους καταστήσει ικανούς να οργανώσουν και να διδάξουν την Άρση Βαρών, σαν μέσο Φυσικής Αγωγής στο σχολείο και σαν μέσο γενικής φυσικής προετοιμασίας στους χώρους μαζικής άθλησης.

ΥΛΗ: Θεωρία: Ιστορία του αθλήματος, κανονισμοί, επιλογή αρχαρίων, προγραμματισμός, μεθοδική, οργάνωση του αθλήματος της Άρσης Βαρών στους αρχάριους.

Πράξη: Τεχνική των γενικών ασκήσεων και των ειδικών ασκήσεων, εκμάθηση αρασέ και εμπολέ ζετέ, προγράμματα ασκήσεων ανάπτυξης της δύναμης σε αρχάρια άτομα διαφορετικών ηλικιών.

016 Πυγμαχία

ΣΚΟΠΟΣ: Γνωριμία με το άθλημα.

ΥΛΗ: Τεχνική του αθλήματος. Η στάση του πυγμάχου γενικά. Η στάση του κάτω μέρους του σώματος. Η στάση του πάνω μέρους του σώματος. Τα είδη και η τεχνική των χτυπημάτων. Αγωνιστικές αποστάσεις. Αμυντικές ενέργειες. Αντικανονικές ενέργειες. Η τaktikή και η φυσική κατάσταση.

017 Εργονομία

ΣΚΟΠΟΣ: Να δοθεί η δυνατότητα στον φοιτητή να γνωρίσει, να κατανοήσει και να αξιολογήσει τις μεθόδου μέτρησης στην εργονομία της επιβάρυνσης.

ΥΛΗ: Εισαγωγή στην εργονομία. Εργονομία της επιβάρυνσης. Επιβάρυνση στους ιστούς των κινητικών οργάνων. Δυναμική και ισομετρική μωίκη εργασία. Μικροδιαλείμματα. Εργασία στην καθιστή θέση. Εργονομία για υπερήλικες και εργατικά αυτοχήματα μεταξύ των δυο φύλων.

018 Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προπόνησης στην παιδική και προεφηβική ηλικία

ΣΚΟΠΟΣ: Παράθεση των βιολογικών προσαρμογών που συντελούνται στον ανθρώπινο οργανισμό κατά την φάση της ανάπτυξης και της ωρίμανσης. Αρχές που διέπουν την προπόνηση σε αυτήν την ηλικία.

ΥΛΗ: Η φάση της Ανάπτυξης και της Ωρίμανσης (ποσοτικές και ποιοτικές αλλαγές) Αθλητική κατηγοροποίηση. Η έννοια της βιολογικής ηλικίας. Η επιστήμη της βιομετρίας. Η χρονική ασυνέχεια της Ανάπτυξης και οι εναί-



σθητες φάσεις. Δείκτες Ανάπτυξης (οδοντιατρική, κρανιακή, σωματική, οστέινη ηλικία). Μικρή, μέση και μεγάλη παιδική ηλικία. Έναρξη εφηβείας. Νεότητα. Νευρομυϊκές προσαρμογές με την πάροδο της ηλικίας. Διαφορές φύλου (μυοσκελετική γεωμετρία, μοχλοβραχίονες και μήκος μυϊκής ίνας, μυοτυπολογία, κλπ.). Ανάπτυξη και προπόνηση. Βελτίωση των κινητικών ικανοτήτων και προφύλαξη από τραυματισμούς (προληπτική αγωγή). Το φαινόμενο της παχυσαρκίας στην παιδική ηλικία. Η άσκηση και οι επιπτώσεις της στην ενεργειακή ισορροπία. Ψυχολογική κατάσταση του παιδιού και εκμάθηση δεξιοτήτων (βιολογικές βάσεις, μυελοποίηση, πλαστικότητα νευρικών διαδικασιών, κλπ.). Τεστ ελέγχου.

019 Εφαρμοσμένη Αθλητιατρική

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

020 Κατασκηνωτικά - Υπαίθρια Ζωή

ΣΚΟΠΟΣ: Να εκπαιδεύσει τους φοιτητές μέσα από βιωματικές ασκήσεις να συμμετέχουν σε δραστηριότητες στο βουνό ή στη θάλασσα μαθαίνοντας να εκτιμούν τη φύση, τα παιδιά και κατ' επέκταση τον εαυτό τους. Επιπρόσθετα ως σκοπός είναι να γίνονται ικανοί να διοικήσουν μια κατασκήνωση από τη θέση του αρχηγού, του υπαρχηγού ή του ειδικού σε θέματα αθλητισμού και ψυχαγωγίας.

ΥΛΗ: Οργάνωση και λειτουργία μιας κατασκήνωσης. Διοίκηση και διαχείριση. Εκπαιδευτικές δραστηριότητες: παιδαγωγικά παιχνίδια και παιχνίδια αναψυχής, οργάνωση αγώνων ομαδικών και ατομικών αθλημάτων.

Πεζοπορικές διαδρομές- τρόπος οργάνωσης μιας ορειβασίας. Κίνδυνοι στο βουνό και στη θάλασσα, κανόνες συμπεριφοράς και ασφάλειας, οικολογικά προβλήματα στο βουνό και στη θάλασσα. Διατροφή στη θάλασσα και στο βουνό, πρώτες βοήθειες.

021 Επιτραπέζια Αντισφαίριση

ΣΚΟΠΟΣ: Να έρθουν οι φοιτητές σε επαφή με το άθλημα, να αποκτήσουν τις βασικές τεχνικές επιθετικών και αμυντικών χτυπημάτων του παιγνιδιού και να είναι σε θέση, να διδάξουν τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής σε σχολικό επίπεδο

ΥΛΗ: Ιστορική εξέλιξη του αθλήματος, εκμάθηση του σερβίς, περιγραφή χτυπημάτων φόρχαντ και μπάκχαντ, παιγνίδι απλό και διπλό, κανονισμός στον απλό και διπλό αγώνα.



022 Ιππασία

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

023 Ξιφασκία

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

024 Σκοποβολή

ΣΚΟΠΟΣ: Η διδασκαλία βασικών στοιχείων της τεχνικής και της τακτικής του αγωνίσματος, ώστε να καταστούν ικανοί να διδάξουν το άθλημα αυτό στους αθλητικούς συλλόγους και τα σωματεία.

ΥΛΗ: Ιστορικά στοιχεία. Σκοπός. Γενικά στοιχεία βαλιστικής. Είδη αγωνισμάτων. Κανόνες διεξαγωγής. Η τεχνική της εκτέλεσης της βολής (στάση / σεις, σκοπευτική γραμμή, λαβή, σκόπευση). Διαδικασία και τεχνικές σκοπευσης. Τεχνική της αναπνοής και έλεγχος. Αρχές προπόνησης. Τακτική. Ψυχολογική προετοιμασία (αυτοσυγκέντρωση, έλεγχος κινήσεων, έλεγχος στρες, παρακίνηση κ.α.). Στόχοι, οργάνωση, σχεδιασμός, υλοποίηση και έλεγχος του προγράμματος προπόνησης. Αγωνιστική προετοιμασία. Ντόπινγκ - απαγορευμένες ουσίες- κανονισμοί. Διατροφή σκοπευτών. Κριτήρια και μέθοδοι ανεύρεσης ταλέντων.

025 Κωπηλασία

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

026 Θαλάσσιο Σκι

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

027 Ιστιοπλοΐα

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

028 Εθνογραφία Χορού

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

029 Αθλητικό Δίκαιο

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

030 Τζούντο

ΣΚΟΠΟΣ: Γνωριμία με το άθλημα.



ΥΛΗ: Πτώσεις, μετακινήσεις, τεχνικές ρίψεων, τεχνικές εδάφους.

031 Διατροφή Αθλουμένων

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

032 Αθλητισμός, τουρισμός και περιβάλλον

ΣΚΟΠΟΣ: Να προετοιμάσει κατάλληλα τους φοιτητές/τριες του τμήματος ώστε να γνωρίζουν όλα τα απαραίτητα στοιχεία και να γίνουν ικανοί να εργασθούν στο χώρο της Αθλητικής Αναψυχής & του Animation. Και φυσικά όλα τα παραπάνω σε συνδυασμό με ασφάλεια, αγάπη και σεβασμό προς το φυσικό περιβάλλον. Το μάθημα έρχεται να προσφέρει στους φοιτητές μας μια νέα επαγγελματική διέξοδο και μάλιστα σε μία εποχή που στον Ελληνικό χώρο δεν υπάρχει άλλη θεσμοθετημένη ειδικότητα ή επάγγελμα - έστω και συναφές. Είναι ευκαιρία ο κλάδος της Φ.Α. & Αθλητισμού να εισχωρήσει και κυριαρχήσει δίνοντας άλλη διάσταση με εκπλήρωση των συστατικών του χαρακτηριστικών.

ΥΛΗ: Ανάπτυξη αθλητικών δραστηριοτήτων με σεβασμό στη φύση. Περιεχόμενο και ορισμός της Οικολογίας. Περιβαλλοντική Εκπαίδευση, Ελληνικοί Εθνικοί Δρυμοί, μνημεία της φύσης, Τα βουνά της Ελλάδας, Χλωρίδα και Πανίδα της Ελλάδας. Εισαγωγή στον Τουρισμό - και συναφή επαγγέλματα, Κοινωνιολογία του τουρισμού. Ομοιότητες & διαφορές Τουρισμού - Αθλητισμού, Οι ανάγκες των Ξενοδοχείων - Animation. Αναψυχή, ελεύθερος χρόνος και συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες. Πολιτιστικές δραστηριότητες & άλλες επιμορφωτικές δράσεις, Γνώσεις αθλητικών δραστηριοτήτων - παιδιαγωγικών παιχνιδιών - τραγουδιών. Σχέση Αθλητισμού, Ελεύθερου Χρόνου & Αναψυχής, Σχεδιασμός & Διαχείριση της Αναψυχής. Δραστηριότητες αναψυχής για άτομα με ειδικές ανάγκες (AMEA).

033 Αθλήματα περιπέτειας

ΣΚΟΠΟΣ: Να προετοιμάσει κατάλληλα τους φοιτητές/τριες του τμήματος ώστε να γνωρίζουν όλα τα απαραίτητα στοιχεία και να γίνουν ικανοί να εργασθούν στο χώρο της Αθλητικής Αναψυχής Ανοικτών Χώρων & Σπορ Περιπέτειας. Το μάθημα έρχεται να προσφέρει στους φοιτητές μας μια νέα επαγγελματική διέξοδο και μάλιστα σε μία εποχή που χαρακτηρίζεται από τεράστια ανάπτυξη της βιομηχανίας του ελεύθερου χρόνου και της αναψυχής.



ΥΛΗ: Ορισμός Υπαίθριων Αθλητικών Δραστηριοτήτων - Σπορ Περιπέτειας. Επαγγελματικός προσανατολισμός στα Σπορ Περιπέτειας & Αναψυχής. Σχέση Αθλητισμού, Ελεύθερου Χρόνου & Αναψυχής, Σχεδιασμός & Διαχείριση της Αναψυχής. Αναψυχή, ελεύθερος χρόνος και συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες. Rafting, Kayak - Canoe. Διάσωση, Επιβίωση στη Φύση. Canyoning, Ορεινή Πεζοπορία, Αναρρίχηση, Προσανατολισμός (Orienteering), οργάνωση πολυήμερων αναβάσεων / διασχίσεων (Trekking). Χιονοδρομία, Ορειβατικό Σκι. Parapente, Αιωροπτερισμός, Paintball, Ποδήλατο Βουνού.

034 Υποβρύχιες Καταδύσεις με μπουκάλες

ΣΚΟΠΟΣ: Η γνωριμία και η εκμάθηση της ελεύθερης κατάδυσης.

ΥΛΗ: Φυσιολογία της κατάδυσης. Ελεύθερη και αυτόνομη κατάδυση. Εξοπλισμός. Ασφάλεια κατάδυσης. Εξοικείωση με τον εξοπλισμό. Είσοδοι στο νερό - Πλεύσεις.

035 Αθλητικές Δραστηριότητες κλειστού χώρου

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

036 Αθλητική Λημοσιογραφία

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

037 Λατινοαμερικάνικοι και Ευρωπαϊκοί Χοροί

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

038 Κλασικό Μπαλέτο

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

039 Μοντέρνος Χορός

ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει τις στοιχειώδεις γνώσεις του μοντέρνου χορού των αμερικανικών συστημάτων

ΥΛΗ: Βασικές θέσεις και κινήσεις του σώματος. Τεχνική των κινήσεων στο έδαφος. Γνώση της χρήσης του χώρου. Γνώση της χρήσης της μουσικής. Χορογραφία. Αυτοσχεδιασμός. Ελεύθερη έκφραση. Πειραματισμοί. Ανακάλυψη συναισθημάτων μέσα από την κίνηση και χρήση αυτών στη χορογραφία.



040 Μουσική

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

041 Χορογραφία

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

042 Χοροθεραπεία - Κινησιοθεραπεία

ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει την ευκαιρία στο/στη φοιτητή/τρια να γνωρίσει βασικά στοιχεία της χοροθεραπείας μέσα από την πρακτική και τη θεωρητική επεξεργασία, αλλά και να τον/την καταστήσει ικανό/ή να αποκτήσει καλύτερη αυτογνωσία και μεγαλύτερη ευχέρεια ερμηνείας της συμπεριφοράς του και του περιβάλλοντός του.

ΥΛΗ: Βασικές έννοιες και αρχές της χοροθεραπείας. Οι πιονέρισσες της χοροθεραπείας (Trudi Schoop, Liljan Espenak, Mary Whitehouse, Franciska Boas, Marian Chase). Σύστημα ανάλυσης και ερμηνείας της κίνησης του Rudolf von Laban.

Αυτοσχεδιασμός και ο ρόλος του αυτοσχεδιασμού στη χοροθεραπευτική πράξη.

043 Λαογραφία

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

044 Αθλοπαιδιές για άτομα με Ειδικές Ανάγκες

ΣΚΟΠΟΣ: Να διδάξει στους φοιτητές τρόπους προσαρμογής και αθλητικούς κανόνες, παιχνιδιών και αθλημάτων, στα παιδιά με ειδικές ανάγκες και στα παιδιά με φυσιολογική ανάπτυξη, προωθώντας παράλληλα την ενσωμάτωση των παιδιών με ειδικές ανάγκες και την κοινή συμμετοχή παιδιών με ειδικές ανάγκες και παιδιών με φυσιολογική ανάπτυξη, σε αθλητικές δραστηριότητες του σχολείου, των αθλητικών συλλόγων και των δήμων όπου κατοικούν.

ΥΛΗ: Ορισμοί, η σημασία της ενσωμάτωσης, σχεδιασμός και αξιολόγηση προγραμμάτων, αθλοπαιδιές για παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας, επίσημα ατομικά και ομαδικά αθλήματα των παραολυμπιακών αγώνων και των special Olympics, δραστηριότητες αναψυχής.

045 Ακροβατική - Τραμπολίνο

ΣΚΟΠΟΣ: Γνωριμία με το άθλημα



ΥΛΗ: Συνοπτική ιστορία, ταξινόμηση ασκήσεων, στοιχεία βιοκινητικής, χαρακτηριστικά γνωρίσματα της προετοιμασίας των ασκήσεων, στοιχεία χορογραφίας, κανονισμοί διεξαγωγής της Ακροβατικής Γυμναστικής.

046 Αεροβική Γυμναστική

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

047 Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γνωριμία με τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες.

048 Αντιπτέριση

ΣΚΟΠΟΣ: Γνωριμία με ένα άθλημα που περιέχει στοιχεία ταχυδύναμης, αντοχής, αντοχής στην ταχύτητα, σε συνδυασμό με ανταγωνιστικό παιγνίδι.

ΥΛΗ: Ιστορικά στοιχεία, εξοπλισμός, τεχνική (βασικά χτυπήματα, μετακίνηση στο γήπεδο), κανονισμοί.

049 Παθολογία Αθλουμένων

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

050 Παιδαγωγικά Παιχνίδια

ΣΚΟΠΟΣ: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/-ήτριες τις απαραίτητες θεωρητικές βάσεις και τις πρακτικές εμπειρίες για την αποτελεσματική διδασκαλία των παιδαγωγικών παιχνιδιών σε όλες τις ηλικίες της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, καθώς και σε κατασκηνώσεις και χώρους αναψυχής, βάσει των στόχων που αντιστοιχούν στην εκάστοτε περίπτωση.

ΥΛΗ: Ορισμός και τρόποι διδασκαλίας των παιδαγωγικών παιχνιδιών, παιδαγωγικά παιχνίδια: γενικής επιδεξιότητας, για καλλιέργεια ρυθμού, για βελτίωση της κινητικής δεξιότητας χειρισμού, για προαγωγή της συνεργασίας, για βελτίωση δύναμης - αντοχής - ευλυγισίας, παραδοσιακά παιχνίδια.

051 Ορειβασία - Αναρρίχηση

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

052 Καταδύσεις

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.



053 Πάλη

ΣΚΟΠΟΣ: είναι να δώσει στους φοιτητές τις απαραίτητες θεωρητικές, μεθοδικές, οργανωτικές και πρακτικές γνώσεις και ικανότητες, ώστε να τον καταστήσει ικανό να οργανώσει και να διδάξει την πάλη σαν μέσο Φυσικής Αγωγής στο σχολείο.

ΥΛΗ: Θεωρία: Ιστορία της πάλης, κανονισμοί του αθλήματος της πάλης, προγραμματισμός, μεθοδική και οργάνωση του μαθήματος της πάλης στο σχολείο.

Πράξη: γενικές και ειδικές ασκήσεις της πάλης, βασικές θέσεις, μετακινήσεις, πτώσεις, παιγνίδια, δεσμίματα.

054 Μαζικός Αθλητισμός

ΣΚΟΠΟΣ: Να προετοιμάσει τους φοιτητές σωστά προκειμένου, αφενός να διδάξουν με επιτυχία το αντικείμενο της <<Άσκησης για Όλους>> συμβαδίζοντας με τη παγκόσμια τάση για υγιεινό τρόπο ζωής και για δια βίου άσκηση και αφετέρου να αφομοιώσουν τα στοιχεία που θα τους βοηθήσουν να γίνουν ακόμη και στελέχη προγραμμάτων Άσκησης για Όλους και αναψυχής.

ΥΛΗ: Ελεύθερος χρόνος - Η σημασία της Αναψυχής στη σημερινή κοινωνία. Μαζικός αθλητισμός στις διάφορες ηλικίες (προσχολική - νηπιακή - παιδική - Μέση- Τρίτη ηλικία). Έννοιες προγραμματισμού. Στόχος και σκοπός των προγραμμάτων. Θεμελιώδεις αρχές προγραμματισμού. Αθλητισμός- Τουρισμός. Προγράμματα αναψυχής (οργάνωση-διοίκηση). Ο ρόλος του γυμναστή σε δραστηριότητες αναψυχής.

055 Προπόνηση με βάρη

ΣΚΟΠΟΣ: Η παροχή σημαντικών στοιχείων της θεωρίας και μεθοδικής, της προπόνησης με αντιστάσεις, καθώς η ανάλυση του νευρομυϊκού συστήματος και των προσαρμογών που προκαλούνται από την προπόνηση (με αντιστάσεις) για την βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της τεχνικής και της τακτικής, τόσο στον αγωνιστικό όσο και στον μαζικό σχολικό αθλητισμό.

ΥΛΗ: Μυολογία - Γενικά. Τρόποι εργασίας, μορφές συστολής και χαρακτήρας εργασίας του μυός. Μορφές οργάνωσης της προπόνησης δύναμης. Σχεδιασμός της επιβάρυνσης - Πρωτόκολλο. Μορφές δύναμης, τεχνική των ασκήσεων και πρόληψη τραυματισμών, διατροφή του αθλητή δύναμης, πρακτική εξάσκηση στα όργανα .



056 Mini Ποδόσφαιρο

ΣΚΟΠΟΣ: Προπονητική θεωρία και πρακτική ασκήσεων για την εκμάθηση του ποδοσφαίρου σε μικρό χώρο. Κατασκευή προγραμμάτων με βάση τις ιδιαιτερότητες του αθλήματος.

ΥΛΗ: Τεχνικά στοιχεία του ποδοσφαίρου και προπονητικά περιεχόμενα προσαρμοσμένα σε κλειστό χώρο. Μεθολογία και διδακτικοί κανόνες εκμάθησης δεξιοτήτων ανάλογα με τη θέση του ασκούμενου. Οι ιδιαιτερότητες του γηπέδου και η προσαρμογή της επιβάρυνσης της προπόνησης. Η μείωση των αποστάσεων και η ανάγκη υψηλής τακτικής. Η ατομική τεχνική και τα σημαντικότερα στοιχεία εκμάθησης του ποδοσφαιριστή. Η καλλιέργεια του ομαδικού πνεύματος και η συνεργασία σαν παράγοντας πολιτιστικής εξέλιξης.

057 Ποδηλασία

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

058 Προσχολική Φυσική Αγωγή

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός του μαθήματος είναι να γνωρίσει ο φοιτητής, ότι: α) το παιχνίδι και η κίνηση αποτελούν ουσιώδη στοιχεία για την ανάπτυξη του παιδιού, β) μέσω πολύπλευρων κινητικών εμπειριών και βιωμάτων το παιδί αποκτά εμπειρίες για τον εαυτό του και το περιβάλλον του, στοιχεία τα οποία θεωρούνται βασικά για την προώθηση της προσωπικότητάς του και γ) ο άνθρωπος πρέπει από τη μικρή ηλικία να εισάγει την κίνηση στον τρόπο της ζωής του.

Επίσης οι φοιτητές θα πρέπει να μπορούν να συντάσσουν ημερήσια προγράμματα για παιδιά προσχολικής ηλικίας.

ΥΛΗ: Βασικές αρχές της αναπτυξιακής ψυχολογίας και της διδακτικής μεθοδολογίας στην κίνηση. Παιχνίδια και γυμναστική με παιδιά προσχολικής ηλικίας. Εφαρμοσμένα παραδείγματα στην προσχολική φυσική αγωγή.

059 Κινητικό Θεατρικό Παιχνίδι

ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει στο/στη φοιτητή /τρια γενικές γνώσεις για το αντικείμενο, ώστε να μπορεί να οργανώσει σε τμήματα της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, μαθήματα κινητικού θεατρικού παιχνιδιού, προκειμένου να εκπληρώσει και τους αισθητικούς, ηθικούς και κινητικούς στόχους, που θέτει το αναλύτικό πρόγραμμα. Επίσης να αντιπαρατεθεί ο/η φοιτητής/τρια με τις προσωπικές του/της ικανότητες έκφρασης μέσα από το



σώμα και την κίνηση, να τις καλλιεργήσει και να τις διευρύνει.

ΥΛΗ: Θεατρικό παιχνίδι με κίνηση και από κίνηση. Βασικές αρχές του κινητικού θεάτρου. Τεχνικές παντομίμας. Σχέση μουσικής και κίνησης. Έκφραση του σώματος σε συνδυασμό με θορύβους, γλώσσα, τραγούδι και μουσική. Μέθοδοι του κινητικού θεάτρου.

060 Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών

ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει στον φοιτητή τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες ώστε σαν προπονητής να μεγιστοποιήσει τις πιθανότητες των αθλητών/τριών του για μια αγωνιστική εκτέλεση στα όρια των δυνατοτήτων τους μέσα από την κατάλληλη μακρόχρονη ψυχολογική προετοιμασία τους για την στιγμή του αγώνα.

ΥΛΗ: Εισαγωγή στις ψυχολογικές παρεμβάσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό. Αξιολόγηση αδυναμιών και πλάνο παρέμβασης. Θετική σκέψη και αυτοπεποίθηση. Χρήση της νοερής απεικόνισης. Ελεγχος της προσοχής. Ελεγχος της διέγερσης. Διευκόλυνση ανάρρωσης από αθλητικό τραυματισμό. Ανάπτυξη και διατήρηση συνοχής στην ομάδα. Τελική προετοιμασία για τον αγώνα. Οδηγίες για δόμηση προγράμματος ψυχολογικής προετοιμασίας.

061 Άσκηση και Ζη ηλικία

ΣΚΟΠΟΣ: Οι επιπτώσεις της γήρανσης στον άνθρωπο και πως η άσκηση θα μπορούσε να βελτιώσει τη ζωή και την υγεία των ατόμων της ζης ηλικίας.

ΥΛΗ: Παράθεση των βιολογικών προσαρμογών που συντελούνται στον ανθρώπινο οργανισμό κατά την ζη ηλικία. Αρχές που διέπουν την προπόνηση σε αυτήν την ηλικία. Αύξηση του προσδοκώμενου ορίου ζωής στην Ευρωπαϊκή Ένωση (αλλαγή του τρόπου ζωής και βελτίωση των κινητικών ικανοτήτων). Τεράστια αύξηση των ατυχημάτων (πτώσεων) και μειωμένη αποδοτικότητα του οργανισμού. Μυϊκή αδυναμία ή ατονία. Έλλειψη ισορροπίας. Μείωση των αντιληπτικο-κινητικών ικανοτήτων. Προπονητικές-εργονομικές οδηγίες για συστηματική εξάσκηση προσαρμοσμένη στα άτομα της ζης ηλικίας και βελτίωση της φυσικής κατάστασης τους. Ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος των ατόμων ζης ηλικίας. Περιορισμός τραυματισμών και προστασία από κραδασμούς για το τροποποιημένο μυοσκελετικό σύστημα των ατόμων ζης ηλικίας. Ειδικές ανάγκες και ειδικές ικανότητες. Προσαρμογή προπονητικών προγραμμάτων και



καταμερισμός της επιβάρυνσης ανάλογα με το στόχο της άσκησης. Κοινωνικός χαρακτήρας της ενασχόλησης με τα άτομα της 3ης ηλικίας.

062 Πετοσφαιριση σε άμμο

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

063 Μπέιζμπωλ

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

064 Μουσικοκινητική

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

065 Εργομηχανική

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

066 Παιδαγωγική Φ.Α.

ΣΚΟΠΟΣ: Να βοηθήσει τον/τη φοιτήτρια να κατανοήσει το πλέγμα των σχέσεων μεταξύ του παιδαγωγού και του παιδαγωγούμενου

ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις όσον αφορά στο διδακτικό τρίγωνο: Καθηγητής - μαθητής - σκοπός αγωγής.

067 Νευρομυϊκές προσαρμογές της προπόνησης

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

068 Εργαστηριακή Φυσιολογία

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

069 Λειτουργική Ανατομική

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

070 Μυϊκές κακώσεις

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός του μαθήματος είναι η λεπτομερής παρουσίαση και ανάλυση των μυϊκών κακώσεων που παρουσιάζονται κατά την άσκηση, γνώση που είναι απαραίτητη κατά την καθημερινή ενασχόληση με τον αθλητισμό του φοιτητή και μελλοντικού πτυχιούχου του Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΥΛΗ: Μορφολογία του μυός, μηχανισμός πρόκλησης μυοτενόντιων τραυματισμών, διαβάθμιση μυϊκών τραυματισμών, προπόνηση αποκατάστασης,



φάσεις της προπόνησης αποκατάστασης. Θλάσεις μυών, ρήξεις τενόντων, σχεδιασμός προπόνησης αποκατάστασης.

Σπουδαιότεροι μυϊκοί τραυματισμοί κατά περιοχή, μυϊκές κακώσεις της σπονδυλικής στήλης-σχεδιασμός προπόνησης αποκατάστασης, μυϊκές κακώσεις της ωμικής ζώνης-σχεδιασμός προπόνησης αποκατάστασης, μυϊκές κακώσεις του αγκώνα και του χεριού-σχεδιασμός προπόνησης αποκατάστασης, μυϊκές κακώσεις του μηρού-σχεδιασμός προπόνησης αποκατάστασης, μυϊκές κακώσεις της κνήμης και του ποδιού-σχεδιασμός προπόνησης αποκατάστασης.

Σπουδαιότεροι μυϊκοί τραυματισμοί κατά άθλημα: Ομαδικά αθλήματα-ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, χειροσφαίριση. Ατομικά αθλήματα-κλασικό αθλητισμό, κολύμβηση, αντισφαίριση, ενόργανη γυμναστική, ρυθμική γυμναστική, χειμερινά αθλήματα, πάλη και άρση βαρών.

071 Εργοφυσιολογική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης

ΣΚΟΠΟΣ: Να δοθεί η δυνατότητα στον φοιτητή από τη μια μεριά να κατανοήσει τη συμβολή της μέτρησης και αξιολόγησης στην επίτευξη συγκεκριμένων εκπαιδευτικών στόχων της φυσικής αγωγής και από την άλλη να εξοικειωθεί με τη μεθοδολογία επινόησης, επιλογής και χρήσης διάφορων εργοδοκιμασιών για τη στάθμιση βιολογικών παραμέτρων και τον έλεγχο σωματικών ικανοτήτων σε αθλητές και μη αθλητές.

ΥΛΗ: Μέτρηση-αξιολόγηση-δοκιμασία. Μέτρηση μυϊκού έργου. Μέτρηση καρδιακής απόδοσης. Εργοσπιρομέτρηση. Πρόβλεψη μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου. Υπαίθριες δοκιμασίες αερόβιας ικανότητας. Δέσμες δοκιμασιών φυσικής κατάστασης.

072 Εκτίμηση σωματικού λίπους - Ανθρωπομετρία

ΣΚΟΠΟΣ & ΥΛΗ: Γενικές γνώσεις και γνωριμία με το αντικείμενο.

073 Εργαστηριακή Αθλητική Βιομηχανική

ΣΚΟΠΟΣ: Η εξάσκηση στην χρήση εργαστηριακών μεθόδων της βιομηχανικής με εφαρμογές στον χώρο του αθλητισμού και φυσιοθεραπείας.

ΥΛΗ: Εισαγωγή στις εργαστηριακές μεθόδους στην βιομηχανική, εύρεση κέντρου βάρους με εργαστηριακές μετρήσεις, βασικές θεωρητικές και εργαστηριακές αρχές της κινηματικής ανάλυσης, δυσδιάστατη ανάλυση της κίνησης, βασικές θεωρητικές και εργαστηριακές αρχές της δυναμικής ανά-



λυσης, χρήση δυναμοδάπεδου, αρχές της ηλεκτρομυογραφίας, ανθρωπομετρικές μετρήσεις στην βιομηχανική, επεξεργασία παραδειγμάτων από αθλητικές και κλινικές μετρήσεις (άρση βαρών, μέγιστη δύναμη, ποδόσφαιρο, βάδισμα σε παιδιά με ορθοπεδικά προβλήματα, εξέταση ατόμων με ειδικές ανάγκες κ.λ.π.).

074 Ολυμπιακή Παιδεία

ΣΚΟΠΟΣ: Η απόκτηση από τους φοιτητές και φοιτήτριες ειδικών γνώσεων Ολυμπιακής και αθλητικής παιδείας με απότερο σκοπό την εισαγωγή της παιδείας αυτής στη ζωή των μαθητών και μαθητριών.

ΥΛΗ: Οι αρχές του “εν αγωνίζεσθαι” στην αγωνιστική των αρχαίων Ελλήνων. Η νίκη και η ήττα στον αρχαίο ελληνικό κόσμο. Η Φιλοσοφία των αρχαίων και σύγχρονων Ο. Α. Ο σεβασμός των κανόνων του παιχνιδιού και οι σχέσεις με τον αντίπαλο. Ο συνδυασμός της νίκης με ωραίους τρόπους, ευγένεια, μετριοφροσύνη και μεγαλοψυχία. Η συμπεριφορά των θεατών. Η προαγωγή της φιλίας μέσα από το παιχνίδι. Αθλητισμός και άτομα με “ειδικές ανάγκες”. Νίκη και υπεροχή. Σύνοψη - Συζήτηση.

075 “ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ - ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ”

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός του μαθήματος είναι η εκμάθηση του σωστού τρόπου εκτίμησης του σωματικού λίπους των αθλητών και αθλουμένων καθώς και των παραγόντων που το επηρεάζουν. Ένας άλλος σκοπός του μαθήματος είναι επίσης η εκμάθηση του σωστού τρόπου μέτρησης και αξιολόγησης των ανθρωπομετρικών στοιχείων, τα οποία είναι βασικά κριτήρια για τον αθλητικό προσανατολισμό και βοηθούν στην απόδοση των αθλητών. Έμφαση δίνεται στην πρακτική εφαρμογή των παραπάνω μετρήσεων με εργαστηριακά μαθήματα.

ΥΛΗ: Εισαγωγή, Έλεγχος βάρους και σύσταση σώματος, Μέθοδοι εκτίμησης σωματικού λίπους, Η μέθοδος των δερματοπτυχών, Επιλογή εξίσωσης για τη μέθοδο των δερματοπτυχών, Άλλοι μέθοδοι εκτίμησης λίπους (υποβρύχια ζύγιση, BIA, NIR), Αξιολόγηση σωματικού λίπους σε επιμέρους αθλήματα, Σωματικό λίπος και παιδική ηλικία, Σωματότυπος, Βασικά ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, Διάμετροι-περιφέρειες, Παράγοντες που επηρεάζουν το λίπος και τα ανθρωπομετρικά στοιχεία, Πως αλλάζει το λίπος και οι περιφέρειες.



ΕΧΟΝΤΑΣ ΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΣΤΡΑΜΜΕΝΟ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ...

Οι πανεπιστημιακές σπουδές μπορούν (και πρέπει) να παίξουν καθοριστικό ρόλο στη ζωή των φοιτητών. Μπορούν (και πρέπει) να φωτίσουν το δρόμο τους προς το μέλλον. Καλό είναι λοιπόν να προσπαθεί κανείς στη διάρκεια της φοιτητικής του σταδιοδρομίας να αποκομίζει τα μέγιστα. Τα φοιτητικά χρόνια είναι ξέγνοιαστα, όμως οι ενδιαφερόμενοι πρέπει να ενημερώνονται έγκαιρα για τη δυνατότητα επίσκεψης σε ξένα Πανεπιστήμια με σκοπό την παρακολούθηση προπτυχιακών μαθημάτων και για τις προοπτικές μεταπτυχιακών σπουδών ή επαγγελματικής απασχόλησης. Αυτό το σύντομο κεφάλαιο προσπαθεί να σας φωτίσει σχετικά με αυτά τα θέματα.

ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ

Το Α.Π.Θ. συμμετέχει στο πρόγραμμα *Σωκράτης* που αφορά στη συνεργασία μεταξύ των κρατών-μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, στον τομέα της εκπαίδευσης. Εκτός των πλαισίων της Ευρωπαϊκής Ένωσης, το πρόγραμμα εφαρμόζεται στην Ισλανδία, στο Λιχτενστάιν και στη Νορβηγία.

Γενικός στόχος του προγράμματος είναι να συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας και της σημασίας της εκπαίδευσης για παιδιά, νέους και ενηλίκους. Αυτό μπορεί να γίνει με τη βελτίωση της ευρωπαϊκής συνεργασίας και με την αύξηση των δυνατοτήτων πρόσβασης στο ευρύ φάσμα ευκαιριών μάθησης που προσφέρονται σε ολόκληρη την επικράτεια της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Επίσης, στόχος του προγράμματος είναι οι μαθητές όλων των ηλικιών και των κοινωνικών ομάδων να αυξήσουν τις ευκαιρίες αποκόμισης προσωπικών εμπειριών από άλλες ευρωπαϊκές χώρες, να συνειδητοποιήσουν τη συμμετοχή τους στην έννοια της ευρωπαϊκής ταυτότητας και να μάθουν να προσαρμόζονται στις μεταβολές του οικονομικού και κοινωνικού περιβάλλοντος.

Μέσω του προγράμματος φοιτητές/-ήτριες μπορούν να επισκεφθούν ξένα Πανεπιστήμια για διάστημα μεταξύ τριών μηνών κι ενός έτους με καλυμμένο το μεγαλύτερο μέρος των εξόδων διαβίωσης. Πρόκειται για μια μοναδική εμπειρία που σας φέρνει σε επαφή με πιο προηγμένα και οργανωμένα πανεπιστημιακά ιδρύματα, εμπειρία που μπορεί να ανοίξει



νέους ορίζοντες για το επιστημονικό και επαγγελματικό σας μέλλον. Μπορείτε να παρακολουθήσετε μαθήματα αντίστοιχα εκείνων του δικού μας προγράμματος σπουδών και, αφού εξεταστείτε επιτυχώς, να σας αναγνωρίσει το Τμήμα μας. Για το σκοπό αυτό λειτουργεί το λεγόμενο Ευρωπαϊκό Σύστημα Μεταφοράς Πιστωτικών Μονάδων (ECTS), σκοπός του οποίου είναι να ενισχύσει και να διευκολύνει τις διαδικασίες ακαδημαϊκής αναγνώρισης μεταξύ των συνεργαζόμενων ιδρυμάτων της Ευρώπης. Το ECTS παρέχει έναν κώδικα καλής πρακτικής για την οργάνωση της ακαδημαϊκής αναγνώρισης με την ενίσχυση της διαφάνειας των προγραμμάτων σπουδών και των επιτευγμάτων των σπουδαστών.

Για να συμμετέχουν οι φοιτητές/-ήτριες στο πρόγραμμα, πρέπει να είναι υπήκοοι των 15 κρατών-μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, να έχουν ολοκληρώσει το πρώτο έτος σπουδών, να έχει υπογραφεί συμφωνία μεταξύ του Τμήματός μας και του Τμήματος υποδοχής και να συναφθεί συμφωνία μεταξύ των πανεπιστημίων εταίρων πριν τη μετάβαση του/της φοιτητή/-ήτριας.

Τα δικαιολογητικά που απαιτούνται είναι αίτηση, αναλυτική βαθμολογία (πιστοποιητικό Γραμματείας), σύντομο βιογραφικό σημείωμα και αντίγραφο πιστοποιητικού γλωσσικής ικανότητας. Πρέπει να γνωρίζετε επίσης ότι παρέχεται πλήρης ακαδημαϊκή αναγνώριση της περιόδου σπουδών στο εξωτερικό, ότι δεν καταβάλλεται κανενός είδους αμοιβή προς το πανεπιστήμιο υποδοχής και ότι συνεχίζεται η καταβολή τυχόν εθνικών υποτροφιών και δανείων.

Όσοι και όσες ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα Σωκράτης, θα πρέπει να έλθουν σε επαφή με την επίκουρο καθηγήτρια κυρία Ευαγγελινού που είναι υπεύθυνη για τις ανταλλαγές με το πανεπιστήμιο της Λουβένης (Katholieke Universiteit Leuven).

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

Από το Σεπτέμβριο του 1998 έχει αρχίσει να λειτουργεί Διατμηματικό Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών (Δ.Μ.Π.Σ.), στο οποίο συμμετέχουν τα Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης και του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Το πρόγραμμα φιλοξενήθηκε για δύο χρόνια από το Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης και κατά το ακαδημαϊκό έτος 2000-01



από το Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής. Κατά το ακαδημαϊκό έτος 2001-02, δύο από τις τέσσερις κατευθύνσεις του θα φιλοξενηθούν στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης, μία στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Τρικάλων και μία στο Τμήμα μας (η κατεύθυνση “Άσκηση και Υγεία”). Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να απευθύνονται στον εκπρόσωπο του Τμήματός μας για το Δ.Μ.Π.Σ. καθηγητή κύριο Καλογερόπουλο.

Το Δ.Μ.Π.Σ. παρέχει τη δυνατότητα απόκτησης δύο μεταπτυχιακών τίτλων που απονέμονται από τα ελληνικά ΑΕΙ, δηλαδή:

1. Μεταπτυχιακού διπλώματος ειδίκευσης σε μία από τις τέσσερις κατεύθυνσεις:

- Άσκηση και Υγεία
- Σχολική Φυσική Αγωγή
- Προπονητική ομαδικών αθλημάτων
- Φυσική δραστηριότητα για ειδικούς πληθυσμούς

2. Διδακτορικού διπλώματος

Για την εισαγωγή στο Δ.Μ.Π.Σ. απαιτείται η κατοχή πτυχίου, η αποδεδειγμένη γνώση μιας ξένης γλώσσας σε υψηλό επίπεδο και δύο συστατικές επιστολές. Οι υποψήφιοι συναγωνίζονται με βάση μόρια που προέρχονται από το βαθμό πτυχίου (30), διπλωματική-πτυχιακή εργασία (5), επαγγελματική προϋπηρεσία (5), δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά (30), ανακοινώσεις σε συνέδρια (15), συμμετοχή σε ερευνητικό πρόγραμμα (10), βαθμό σε δύο μαθήματα σχετικά με την κατεύθυνση (15), δεύτερο πτυχίο (25) και ήδη υπάρχοντα μεταπτυχιακό τίτλο (25).

Στο Δ.Μ.Π.Σ. εισάγονται κάθε χρόνο 64 μεταπτυχιακοί/-ές φοιτητές/-ήτριες (16 σε κάθε κατεύθυνση). Για την απόκτηση του μεταπτυχιακού διπλώματος ειδίκευσης απαιτούνται σπουδές τεσσάρων εξαμήνων που περιλαμβάνουν παρακολούθηση ένδεκα μαθημάτων και εκπόνηση μεταπτυχιακής διατριβής. Για την απόκτηση του διδακτορικού διπλώματος απαιτούνται σπουδές τεσσάρων εξαμήνων επιπλέον που περιλαμβάνουν την εκπόνηση διδακτορικής διατριβής.

Οι μεταπτυχιακοί/-ές φοιτητές/-ήτριες υποχρεούνται να καταβάλλουν δίδακτρα ύψους 1.400.000 δρχ. για κάθε μεταπτυχιακό τίτλο. Με βάση την επίδοση στα μαθήματα χορηγούνται δέκα εξαμηνιαίες υποτροφίες. Επιπλέον, οι μεταπτυχιακοί/-ές φοιτητές/-ήτριες δικαιούνται χαμηλότοκο τραπεζικό δάνειο.

Επίσης, οι ενδιαφερόμενοι για μεταπτυχιακές σπουδές θα πρέπει να



γνωρίζουν ότι η δυνατότητα μεταπτυχιακών σπουδών δεν περιορίζεται στο προαναφερθέν πρόγραμμα, αλλά μπορούν να απευθυνθούν και σε οποιοδήποτε άλλο Πανεπιστημιακό Τμήμα της Ελλάδος και της αλλοδαπής. Πολλά τμήματα πανεπιστημίων του εξωτερικού έχουν μεταπτυχιακά προγράμματα σπουδών, που οδηγούν στη λήψη Master ή/και Διδακτορικού διπλώματος. Οι προϋποθέσεις, η οικονομική επιβάρυνση, ο προσανατολισμός, η διάρκεια και τα λοιπά χαρακτηριστικά των προγραμμάτων αυτών ποικίλουν, ανάλογα με τη χώρα, το ίδρυμα ή και τμήμα.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να συλλέξουν πολλές πληροφορίες μέσω του διαδικτύου (INTERNET), για όλα σχεδόν τα πανεπιστήμια του κόσμου. Για τους εξοικειωμένους με το δίκτυο, η αναζήτηση με μία από τις γνωστές μηχανές αναζήτησης (Alta Vista, Yahoo, Lycos κλπ.) είναι ένας τρόπος εξερεύνησης πληροφοριών (υπάρχουν ακόμα και τα βιογραφικά των διδασκόντων, το πρόγραμμα των μαθημάτων, η ύλη για κάθε μάθημα, κ.ά.). Σε κάθε περίπτωση πάντως, για να γίνει ένας υποψήφιος δεκτός σε μεταπτυχιακό πρόγραμμα, λαμβάνονται σοβαρά υπόψη οι επιδόσεις του σε προπτυχιακό επίπεδο, η διπλωματική εργασία ή άλλη ερευνητική εμπειρία, οι συστατικές επιστολές κ.ά.

ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ

Το Γραφείο Διασύνδεσης Σπουδών και Σταδιοδρομίας είναι ένας θεσμός που ξεκίνησε στα τέλη του 1997. Σκοπός του είναι η υποστήριξη των φοιτητών/-τριών και των αποφοίτων του Α.Π.Θ. στη λήψη της τελικής απόφασης για το είδος της απασχόλησης που θα επιλέξουν και η πληροφόρησή τους για τις δυνατότητες που παρέχονται στην αγορά εργασίας, στην μετεκπαίδευση, στις υποτροφίες και στην πρακτική εξάσκηση. Το Γραφείο Διασύνδεσης απαντά στις καίριες ερωτήσεις των μελλοντικών επιστημόνων που αγωνιούν για το τι θα κάνουν μετά το πτυχίο, που θα βρουν δουλειά, πού πρέπει να απευθυνθούν για ό,τι έχουν αποφασίσει να κάνουν.

Το Γραφείο Διασύνδεσης συντονίζεται από 7 μέλη ΔΕΠ, τα οποία συγκροτούν την επιτροπή υλοποίησης του έργου. Παράλληλα στελεχώνεται από ειδικά καταρτισμένο προσωπικό που προέρχεται από διάφορες επιστημονικές ειδικότητες, έχει επιμορφωθεί και διαθέτει σήμερα σημαντική εμπειρία και γνώση για θέματα της εκπαίδευσης και της αγοράς εργασίας. Στο Α.Π.Θ. λειτουργούν σήμερα ένα κεντρικό και τέσσερα περιφερειακά



Γραφεία Διασύνδεσης. Το κεντρικό στεγάζεται στο κτίριο διοίκησης και δεν εξυπηρετεί το κοινό. Οι φοιτητές/-ήτριες μπορούν να εξυπηρετούνται σε οποιαδήποτε από τα περιφερειακά γραφεία που βρίσκονται:

- Στο Τμήμα Ιατρικής (τηλ. 999395-7, Fax 999395)
- Στη Σχολή Νομικών και Οικονομικών Επιστημών (τηλ. 996644-7, Fax 996645)
- Στη Φοιτητική Λέσχη (τηλ. 995831, 995833, 99540-1, Fax 999395)
- Στο Κτίριο της Σχολής Θετικών Επιστημών (τηλ. 998542-3)

Στα παραπάνω γραφεία μπορεί ο κάθε ενδιαφερόμενος να βρει όλες τις πληροφορίες που χρειάζεται αναζητώντας τις ο ίδιος, είτε μέσα από μια πλούσια συλλογή βιβλίων και εντύπων που ενημερώνεται τακτικά ή στα τερματικά ηλεκτρονικών υπολογιστών, στους οποίους είναι καταχωρισμένες συστηματικά. Οι ώρες λειτουργίας είναι καθημερινά από τις 10:00 π.μ. ως τις 15:00 μ.μ. Όσοι έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο (internet), μπορούν να επισκέπτονται τη σελίδα του Γραφείου στη διεύθυνση <http://www.cso.auth.gr>.



ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Η πανεπιστημιακή εκπαίδευση και έρευνα είναι άρρηκτα δεμένες με την αναζήτηση νέας γνώσης. Αυτή παράγεται με τέτοιους ρυθμούς στις μέρες μας, που ένα και μοναδικό σύγγραμμα, ακόμα και αν έχει εκδοθεί πολύ πρόσφατα, δεν μπορεί να την καλύψει. Επομένως κρίνεται αναγκαίο ο/η φοιτητής/-ήτρια να γνωρίζει όλους εκείνους τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να αντλήσει νέα επιστημονικά δεδομένα, είτε επιθυμεί να συγγράψει μια επιστημονική εργασία είτε απλά να ενημερωθεί πάνω στα νεότερα δεδομένα. Προς αυτήν την κατεύθυνση προσανατολίζεται το παρόν κεφάλαιο, με σκοπό τη συνδρομή στη προσπάθεια του/της φοιτητή/-ήτριας για περαιτέρω και έγκυρη γνώση.

Η κύρια πηγή πληροφόρησης παραμένουν οι βιβλιοθήκες, γι' αυτό αρχικά θα γίνει αναφορά στη βιβλιοθήκη του Α.Π.Θ. και του Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Σερρών.

Η ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ Α.Π.Θ.

Στο κέντρο της Πανεπιστημιούπολης της Θεσσαλονίκης βρίσκεται το κτίριο της κεντρικής Βιβλιοθήκης που διαθέτει πάνω από 2.000.000 τόμους, συλλογικό βιβλιογραφικό κατάλογο (όπου καταγράφονται όλα τα βιβλία της κεντρικής και των περιφερειακών βιβλιοθηκών του Πανεπιστημίου), καθώς και λημματικό κατάλογο. Εδώ και αρκετό καιρό έχει εισαχθεί η μηχανοργάνωση στην Κεντρική Βιβλιοθήκη και έτσι υπάρχουν δυνατότητες ηλεκτρονικής και αυτοματοποιημένης πληροφόρησης. Υπάρχουν τράπεζες δεδομένων σε οπτικούς δίσκους ή δισκέτες, σύνδεση on line εξωτερικού, δυνατότητα παροχής πληροφοριών για 3.500 περίπου ξενόγλωσσα και 400 ελληνόγλωσσα περιοδικά, καθώς και για βιβλία που προμηθεύτηκε το Πανεπιστήμιο από το 1987 μέχρι σήμερα. Σε σύντομο διάστημα προβλέπεται να ολοκληρωθεί και η αυτοματοποιημένη καταλογογράφηση όλων των βιβλίων του Πανεπιστημίου που αγοράστηκαν από το 1980 μέχρι σήμερα.

Στη Βιβλιοθήκη λειτουργεί δανειστικό τμήμα. Υπάρχουν δύο αναγνωστήρια: Το πρώτο είναι για τους ερευνητές, με δυνατότητα χρήσης και των βιβλίων της Κεντρικής Βιβλιοθήκης. Σε αυτό μπορούν να εργαστούν



και φοιτητές/-ήτριες κατόπιν άδειας, όταν ερευνούν για τη σύνταξη των διπλωματικών και άλλων εργασιών τους. Λειτουργεί από 8π.μ. ως 8μ.μ. Δευτέρα ως Παρασκευή όλο το χρόνο. Το δεύτερο, το φοιτητικό αναγνωστήριο, είναι χιλίων θέσεων και λειτουργεί Δευτέρα ως Παρασκευή από 8π.μ. ως 10.30μ.μ. και Σάββατο και Κυριακή από 8π.μ. ως 8μ.μ. με δυνατότητα δανεισμού βιβλίων, ενώ ως τις 10.30μ.μ. χωρίς τη δυνατότητα δανεισμού βιβλίων.

Κατά τους μήνες των εξεταστικών περιόδων το φοιτητικό αναγνωστήριο παραμένει ανοικτό καθημερινά ως τις 12 τα μεσάνυκτα, αλλά με δυνατότητα δανεισμού βιβλίων τις καθημερινές μέχρι τις 10.30μ.μ. και τα σαββατοκύριακα μέχρι τις 8μ.μ.

Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ

Η βιβλιοθήκη του Τμήματος λειτουργεί ως περιφερειακή βιβλιοθήκη του Α.Π.Θ. και στεγάζεται στον πρώτο όροφο του Διδακτηρίου. Στόχος της είναι το να συμβάλλει στην εύρυθμη διακίνηση πληροφοριών και υλικού.

Η βιβλιοθήκη περιλαμβάνει βιβλία και περιοδικά ταξινομημένα με το σύστημα της Βιβλιοθήκης του Κογκρέσου (LC). Οι περισσότεροι τίτλοι της είναι στην αγγλική γλώσσα, αλλά υπάρχουν αρκετοί και στην ελληνική και γερμανική γλώσσα. Οι χρήστες της βιβλιοθήκης, ανάλογα με το τι ζητούν, μπορούν να ανατρέξουν στα ράφια όπου υπάρχει θεματολογική ταξινόμηση. Οι δεμένοι τόμοι των περιοδικών (τοποθετημένοι χρονολογικά) καθώς και τα τρέχοντα τεύχη των περιοδικών βρίσκονται σε ειδικό ράφι στο βάθος της βιβλιοθήκης. Το ίδιο ισχύει και για τις διπλωματικές εργασίες. Ακόμα στη βιβλιοθήκη υπάρχουν βιβλία αναφοράς (εγκυκλοπαίδειες, λεξικά, ευρετήρια κ.λπ.).

Η βιβλιοθήκη του Τμήματος προσφέρει επίσης τη δυνατότητα αναζήτησης πληροφοριών αθλητικού περιεχομένου μέσω του SportDiscus. Πρόκειται για μια διεθνή βάση δεδομένων, η οποία περιλαμβάνει υλικό από περιοδικά, βιβλία, συνέδρια, συμπόσια κ.ά. Που έχουν σχέση με όλες τις πτυχές της αθλητικής επιστήμης. Δημιουργήθηκε από το Αθλητικό Κέντρο Πληροφορικής στο Οντάριο του Καναδά και συνεργάζεται με διεθνείς βιβλιοθήκες και κέντρα πληροφοριών που είναι μέλη του Διεθνούς Οργανισμού Αθλητικών Πληροφοριών. Καλύπτει υλικό από το 1975 ως



σήμερα σε αντικείμενα όπως, αναψυχή, φυσική αγωγή, αθλητιατρική, φυσιολογία της άσκησης, αθλητικές εγκαταστάσεις, αθλητική ψυχολογία, ιστορία της άθλησης, αθλητική προπόνηση, coaching, φυσική κατάσταση, βιοκινητική, εξοπλισμός και αθλητισμός για ειδικές κατηγορίες πληθυσμού. Όσοι ενδιαφέρονται να χρησιμοποιήσουν το SportDiscus, θα πρέπει να απευθυνθούν στην κυρία Τσακίρη, η οποία εργάζεται στη βιβλιοθήκη του Τμήματος.

Οι φοιτητές επιτρέπεται να δανείζονται ως 3 βιβλία για 7 ημέρες. Ο δανεισμός γίνεται μόνο με την παρακράτηση της φοιτητικής ταυτότητας. Τα περιοδικά, δεμένα ή άδετα, δε δίνονται για δανεισμό, αλλά μόνο για ανάγνωση και φωτοτύπηση στο χώρο της βιβλιοθήκης. Τα βιβλία αναφοράς, οι διπλωματικές και τα σπάνια βιβλία δε δίνονται για δανεισμό. Φοιτητής-ήτρια που καταστρέφει ή χάνει βιβλίο που δανείστηκε υποχρεώνεται να το αντικαταστήσει ή να καταβάλει το αντίτιμο. Οι φοιτητές μπορούν να δανείζονται άλλο υλικό, μόνο αν έχουν επιστρέψει εμπρόθεσμα τα βιβλία που έχουν ήδη δανειστεί.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Για να συνδεθεί κανείς στο Internet και να κάνει χρήση των πληροφοριών που παρέχονται, πρέπει ή να απευθυνθεί στο αντίστοιχο Γραφείο του Τμήματος (υπεύθυνος του οποίου είναι ο κ. Κιάφας) ή να έχει Ηλεκτρονικό Υπολογιστή, τηλεφωνική σύνδεση, Modem, τα κατάλληλα προγράμματα και σύνδεση με παροχέα. Πάνω από όλα όμως χρειάζεται να έχει δίψα για μάθηση και να διαθέσει αρκετό χρόνο. Η ιδιωτική σύνδεση με παροχέα κοστίζει περίπου 40.000 δρχ. ανά εξάμηνο, αλλά οι φοιτητές του Α.Π.Θ. μπορούν να συνδεθούν δωρεάν μέσω των υπηρεσιών που παρέχει το Πανεπιστήμιο.

Αν κάποιος έχει σύνδεση στο Διαδίκτυο, μπορεί να:

1. Έχει ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail) και να επικοινωνεί γραπτώς με οποιοδήποτε άλλο άτομο στον κόσμο που έχει την ανάλογη τεχνική υποδομή.
2. Συμμετέχει στις συγκεκριμένες ομάδες συζήτησης και ανταλλάσσει πληροφορίες που σχετίζονται με την κάθε ομάδα.
3. Επισκέπτεται ηλεκτρονικές τοποθεσίες (ιστοσελίδες) που ασχολούνται με ότι μπορεί κανείς να φανταστεί.



4. Αναζητεί συγκεκριμένες πληροφορίες με λέξεις κλειδιά και μέσω των μηχανών αναζήτησης (search machines) και να εντοπίζει τις ηλεκτρονικές τοποθεσίες που τον ενδιαφέρουν. Π. χ. αν κάποιος χρησιμοποιήσει μια μηχανή αναζήτησης και προβεί σε αναζήτηση ως προς τις λέξεις κλειδιά ‘Αθλητική Ψυχολογία’ (Sport Psychology), θα εμφανιστούν ορισμένες εκατοντάδες τοποθεσίες που το περιεχόμενό τους σχετίζεται με την Αθλητική Ψυχολογία. Κάθε τοποθεσία είναι δυνατό να διακλαδώνεται στη συνέχεια σε ειδικότερα θέματα Αθλητικής Ψυχολογίας. Το ίδιο συμβαίνει και για οποιοδήποτε άλλο θέμα.

5. Να ‘κατεβάζει’ και να χρησιμοποιεί ότι τον ενδιαφέρει (κείμενο, ήχο, εικόνα, video, προγράμματα κλπ.). Σε πολλές περιπτώσεις ολόκληρα βιβλία και άρθρα διατίθενται δωρεάν και μπορεί να τα αποθηκεύσει κανείς στο σκληρό δίσκο του υπολογιστή του. Συχνά όμως ζητείται συνδρομή για πρόσβαση σε υπηρεσίες.

Ομάδες συζήτησης για θέματα φυσικής αγωγής

Αν κάποιος έχει σύνδεση στο Διαδίκτυο, μπορεί μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου να συνδεθεί με μία ή περισσότερες ομάδες συζήτησης και να ανταλλάζει πληροφορίες με ανθρώπους ανάλογων ενδιαφερόντων, στο κόστος αστικής τηλεφωνικής μονάδας.

Παρακάτω υπάρχουν ορισμένες ομάδες συζήτησης με τις ηλεκτρονικές διευθύνσεις τους και πληροφορίες σχετικά με το περιεχόμενο και τον τρόπο σύνδεσης.

BIOMECH-L: Κυρίως για ερευνητές σε θέματα βιοκινητικής και γενικό τερα κινησιολογίας

CSLPE-L: Κυρίως καθηγητές Φ.Α. Στείλτε το μήνυμα για σύνδεση στην παρακάτω διεύθυνση: bmohnsen@earthlink.net.
Εντολές εγγραφής στη λίστα συζήτησης: Subscribe CSLPE [όνομα επώνυμο]. (χωρίς παρενθέσεις)

PEDLIST: Κυρίως καθηγητές Φ.Α. από την bmohnsen@earthlink.net.
Εντολές εγγραφής στη λίστα συζήτησης Subscribe PEDLIST



- PHYSED-L: [όνομα επώνυμο]. (χωρίς παρενθέσεις)
Κυρίως καθηγητές Φ.Α., ερευνητές, πτυχιούχοι Φ.Α. Για εγγραφή στη λίστα πηγαίνετε στη διεύθυνση:
<http://www.liszt.com/> και γράψτε στο κουτί PHYSED-
- PE-Talk: Κυρίως καθηγητές Φ.Α. <http://www.sportime.com/pe-talk>
- USPE-L: Κυρίως καθηγητές Φ.Α.
[http://pe.central.vt.edu/uspe.html.](http://pe.central.vt.edu/uspe.html)

Ενδεικτικές διευθύνσεις στο Internet σχετικές με την Αθλητική Επιστήμη

Μια κεντρική ηλεκτρονική διεύθυνση με πολλές υποδιευθύνσεις σχετικές με τη Φυσική Αγωγή είναι η παρακάτω:
<http://infoserver.etl.vt.edu/~/PE.Central>

Ορισμένες άλλες χρήσιμες διευθύνσεις είναι:

- Human Anatomy On-line <http://www.innerbody.com/> Για ON-LINE (ζωντανά) μαθήματα ανατομίας.
- Nutrition Expedition Page:
[http://fscn.che.umn.edu/NutrExp/default.html.](http://fscn.che.umn.edu/NutrExp/default.html)
Για θέματα διατροφής
- The United States tennis Association (USTA) Schools program:
[http://www.usta.com/schools/index.html.](http://www.usta.com/schools/index.html)
Πληροφορίες για την Αντισφαίριση.
- The Cooper Institute for Aerobic Research:
<http://www.cooperinst.org/> Πληροφορίες για την Αεροβική.
- West Health Ed: [http://www.tiac.net/users/rwest.](http://www.tiac.net/users/rwest)
Φυσική αγωγή σε θέματα υγείας.
- SPARK Physical Education:
<http://www.foundation.sdsu.edu/projects/spark/> index.html.
Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό σχολείο.
- The Fitness Zone: <http://www.fitnesszone.com/>
Θέματα φυσικής κατάστασης
- Cyber-Active:
<http://www.tc.umn.edu/nlhome/g032/arnt0008/kara/>
Θέματα Ειδικής Αγωγής.



Ηλεκτρονικές διευθύνσεις στο Internet για κλάδους της αθλητικής επιστήμης

Αθλητιατρική

- <http://www.clark.net/pub/aapsm/aapsm.html>
- <http://www.columbia.net/sportsmed/>
- <http://mspweb.com>
- <http://www.sports-med.com>
- <http://www.physsportsmed.com>
- <http://www.stoneclinic.com/>
- <http://www.clark.net/pub/pribut/spsport.html> (τραυματιολογία)

Αθλητικό δίκαιο

- http://www.law.vill.edu/vls/journals/vselj/volume1_1/garbarin.htm

Αθλητική Διοίκηση: <http://www.mindsync.com/JEDSports/>

- <http://www.unb.ca/web/SportManagment/>

Αθλητική ψυχολογία

- <http://www.waf.com/weights/mental.htm>
- <http://www.gasou.edu/psychweb/mtsite/page11.html>
- <http://spot.colorado.edu/~aaasp/>
- <http://www.mentalgame.com>

Βιοκινητική

- <http://www.usc.edu/dept/biom/asb.html>
- <http://www.orst.edu/Dept/HHP/EXSS/ABSTRACTS/abstracts.html>
- <http://dragon.acadiau.ca/~pbaudin/bwwframe.html>
- <http://fairway.ecn.purdue.edu/v1/bme/>
- <http://www.kin.ucalgary.ca/isb/>
- <http://dragon.acadiau.cal/~pbaudin/biomch.html>

Γυναικείος αθλητισμός

- <http://s2.com/etj/clinic/expreg.html>
- <http://www.justwomen.com/>
- <http://www.social.com/health/nhic/data/hr2300/hr2389.html>
- <http://www.makeithappen.com/wis/>
- <http://www.womenslink.com/health/index.html>
- <http://www.lifetimetv.com/Wosport/>

Διατροφή αθλουμένων

- <http://icewall.vianet.on.ca/pages/colleen/athlete.htm>
- <http://leviathan.tamu.edu/pubs/humnutr/>



<http://www.gssiweb.com/library/rt/rt22.html>
<http://members.aol.com/Madviking9/frameSet4.html>
<http://www2.dgsys.com/~trnutr/index.html>
<http://www.ultimateenergy.com>

Διοίκηση αθλητισμού

<http://www.mindsync.com/JEDSports/>
<http://www.unb.ca/web/SportManagement>

Ειδική Φυσική Αγωγή

<http://www.lin.ca/resource/html/comm018.htm>
<http://www.uscpaa.org/>

Ιστορία της Φ.Α. και του Αθλητισμού

<http://www.umist.ac.uk/UMIST-Sport/ccontent.html>
<http://www.vicon.net/~olympic/>
<http://nassh.uwo.ca/>
http://www.umist.ac.uk/UMIST_Sport/bssh.html
http://www.umist.ac.uk/UMIST_Sport/ishpes.html

Κοινωνιολογία του Αθλητισμού

<http://yoda.ucc.uconn.edu/users/yiannakisa/nasss.html>
<http://www.per.ualberta.ca/perl304/>

Ολυμπιακοί Αγώνες

<http://www.ucalgary.ca/library/ssportsite/gameorg.html#OG>

Προπονητική

<http://www.theriver.com/bodybasics/>
<http://www.csuchico.edu/~sbarker/scott.html>
<http://www.nata.org/press/index.html>
<http://www.athletictrainer.com/>
<http://www.nau.edu/~hastc/>
http://s2.com/etj/period/OS_Training.html
<http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/vol13/table.html>
http://s2.com/etj/period/In_Season_Training.html
<http://www.worldguide.com?Fitness/stex.html>
<http://www.everettma.com/pmf/>

Φυσική Αγωγή

<http://educ.ubc.ca/dept/cust/pe/>
<http://www.acs.brockport.edu/~rocansey/>
<http://www.humankinetics.com/infok/phylink.htm>
<http://www.icsspe.org/>



http://www.cortland.edu/www/libwww/legal_issues_pe.htmlx
<http://www.chre.vt.edu/~pe.central/>
<http://www.lib.ohio-state.edu/gateway/bib/physical.html>
<http://www.foundation.sdsu.edu/projects/spark/index.html>
<http://whidbey.net/~eriisejriise/peoffice.html>
<http://www.aahperd.org/>
<http://ciao.trail.bc.ca/sd11/rss/pepsa.html>

Φυσική κατάσταση

<http://www.activetrainer.com>
<http://www.affaa.com/>
<http://www3.bc.sympatico.ca/aktiv/>
<http://www.aahfp.com/index.htm>
<http://www.betterathletes.com/>
<http://www.charco2003.com/igoexercise.htm>
<http://fitnesslink.com/>
<http://www.cooperinst.org/>
<http://www.virtual-fitness.com/>
<http://www.worldguide.com/hf.html>

Φυσιολογία-Εργοφυσιολογία

<http://wwwintra.css.edu/global/asep/toc.htm>
<http://oac.hsc.uth.tmc.edu/apstracts/>
<http://s2.com/etj/envir/cold.html>
<http://www.krs.hia.no/~stephens/index.html>
<http://whyfiles.news.wisc.edu/019olympic/stale.html>
http://www.nlm.nih.gov/research/visible/visible_human.html
<http://www.prosperity.com/sculpture/sculpar1.htm>

Βιβλία (αναζήτηση και αγορά με πιστωτική κάρτα)

Για αναζήτηση και παραγγελίες βιβλίων και άλλου εκπαιδευτικού υλικού, για όλα τα θέματα αλλά και για την αθλητική επιστήμη μέσω του Internet, μπορεί κανείς να απευθυνθεί στις παρακάτω ηλεκτρονικές διεύθυνσεις:

1. <http://www.amazon.com/> (ΗΠΑ)
2. <http://www.bookshop.uk.com> (Αγγλία)



ΘΕΜΑΤΑ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ

Το ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (Ι.Κ.Υ.) χορηγεί υποτροφίες και βραβεία σε φοιτητές που διακρίθηκαν στις εξετάσεις:

- A. Εισαγωγής στα ιδρύματα της τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης το 2001 ή
B. Επίδοσης στα εξάμηνα σπουδών του ακαδημαϊκού έτους 2000- 01.

Το ύψος των υποτροφιών ανέρχεται στο εφάπαξ ποσό των τετρακοσίων χιλιάδων δραχμών (400.000 δρχ.) για κάθε δικαιούχο, ενώ τα βραβεία συνίστανται σε γραπτό δίπλωμα και σε χορήγηση χρηματικού ποσού ύψους ογδόντα χιλιάδων δραχμών (80.000 δρχ.) εφάπαξ για την αγορά επιστημονικών βιβλίων του γνωστικού αντικειμένου των φοιτητών που πληρούν τις προϋποθέσεις α και β, καθώς και στον αριστούχο απόφοιτο ακαδημαϊκού έτους 2000-01. Στην περίπτωση αυτή, ο υποψήφιος δεν πρέπει να έχει υπερβεί το σύνολο των ετών φοίτησης που απαιτούνται για τη λήψη πτυχίου από το Τμήμα του.

Γενικές Προϋποθέσεις

Για την απονομή των υποτροφιών και βραβείων (όπως περιγράφονται παραπάνω) οι υποψήφιοι πρέπει να πληρούν τις παρακάτω προϋποθέσεις:

1. Ελληνική εθνικότητα ή ιθαγένεια
2. Διαγωγή “κοσμιωτάτη” (για τους πρωτοετείς) και διάκριση στη χρηστότητα και το ήθος.
3. Η ποινική κατάσταση του υποψηφίου να μην αποτελεί κώλυμα διορισμού ως δημοσίου υπαλλήλου σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν.2583/99 (υπαλληλικός Κώδικας).
4. Το προσωπικό εισόδημα των υποψηφίων (μόνο για τις υποτροφίες) δεν υπερβαίνει τα τρία εκατομμύρια δραχμές (3.000.000 δρχ.), το δε οικογενειακό, τα δέκα πέντε εκατομμύρια δραχμές (15.000.000 δρχ.) ετησίως. Το όριο του οικογενειακού εισοδήματος προσαυξάνεται κατά πεντακόσιες χιλιάδες δραχμές (500.000 δρχ.) για το κάθε επιπλέον - πέραν του ενός - τέκνο ως και το τρίτο και κατά ένα εκατομμύριο δραχμές από τέσσερα τέκνα και άνω.



5. Έχουν επιτύχει με την πρώτη συμμετοχή στις γενικές εξετάσεις εισαγωγής ακαδημαϊκού έτους 2000-01 και έχουν εγγραφεί ως πρωτοετείς στο τμήμα ή τη Σχολή όπου εισήχθησαν. Φοιτητής που, ενώ επέτυχε σε ορισμένο τμήμα ή χολή, μετεγγράφηκε (με πρόβλεψη νόμου) σε αντίστοιχο άλλου ΑΕΙ διεκδικεί την υποτροφία ή το βραβείο από το τμήμα ή τη σχολή όπου τελικά μετεγγράφηκε, εφόσον η βαθμολογία του τον εντάσσει στον καθορισμένο αριθμό θέσεων υποτροφιών ή βραβείων.

6. Έχουν επιτύχει σε αριθμό μαθημάτων που δεν μπορεί να είναι μικρότερος από τον προβλεπόμενο αριθμό μαθημάτων του ενδεικτικού προγράμματος σπουδών των δύο εξαμήνων του ακαδημαϊκού έτους 2000-01 κάθε Τμήματος και ο μέσος όρος βαθμολογίας τους δεν είναι κατώτερος του 6.51 (“λίαν καλώς”).

7. Δε χορηγείται υποτροφία για την επίδοση των φοιτητών στα δύο εξάμηνα του τελευταίου έτους σπουδών Του Τμήματός τους, δεδομένου ότι η Υποτροφία χορηγείται από την εισαγωγή τους σ' αυτό, με βάση την επίδοσή τους στις πανελλαδικές εξετάσεις.

8. Έχουν υποβάλλει εμπρόθεσμα τα δικαιολογητικά που προβλέπονται παρακάτω.

Τρόπος επιλογής

Η σειρά προτεραιότητας αυτών που πληρούν τις προϋποθέσεις για τη χορήγηση υποτροφίας επίδοσης ορίζεται με βάση την απόλυτη βαθμολογική σειρά επιτυχίας κατά φθίνουσα σειρά, αφού ληφθεί υπόψη ότι:

1. Οι υποτροφίες επίδοσης χορηγούνται με πρώτο κριτήριο την οικονομική κατάσταση του ίδιου του φοιτητή και των γονέων του και δεύτερο κριτήριο την επίδοσή του.

2. Για την απονομή των βραβείων λαμβάνεται υπόψη μόνο η επίδοση του φοιτητή που τον κατατάσσει στην πρώτη κατά βαθμολογική σειρά επιτυχίας θέση. Φοιτητής που η βαθμολογία του τον κατατάσσει πρώτο στις γενικές εξετάσεις εισαγωγής ή επίδοσης στα εξάμηνα του ακαδημαϊκού έτους 2000-01 (εξαιρουμένου του αριστούχου αποφοίτου) είναι δυνατό να λάβει την υποτροφία επίδοσης, εφόσον πληροί και τους όρους των οικονομικών εισοδημάτων.

Δε χορηγείται υποτροφία παρά μόνο τιμητικός τίτλος στους φοιτητές που:

- Φοιτούν σε Στρατιωτικές και Αστυνομικές Σχολές



- Το ετήσιο προσωπικό τους εισόδημα καθώς και των γονέων τους υπερβαίνει τα ποσά που προβλέπονται παραπάνω
- Είναι κάτοχοι άλλου πτυχίου
- Είναι ομογενείς υπότροφοι του Ι.Κ.Υ.

3. Σε περίπτωση απόλυτης ισοβαθμίας για την κάλυψη της τελευταίας θέσης (ή των τελευταίων θέσεων) υποτροφιών επίδοσης, η υποτροφία χορηγείται σε εκείνον που έχει τον υψηλότερο βαθμό σε ένα από τα μαθήματα επιλογής που πήρε κατά το ακαδημαϊκό έτος 2000-01. Αν και πάλι προκύπτει ισοβαθμία, θα λαμβάνεται υπόψη το χαμηλότερο προσωπικό και οικογενειακό εισόδημα. Σε περίπτωση που και τα δηλούμενα προσωπικά εισοδήματα είναι απολύτων ίσα, χορηγείται πλήρης υποτροφία στους ισοβαθμούντες.

Οδηγίες

Οι υποψήφιοι που δικαιούνται υποτροφία επίδοσης και βραβείο, καλούνται με βάση την απόλυτη βαθμολογική σειρά επιδόσεως να υποβάλλουν στη Γραμματεία του Τμήματος - μέσα σε εύλογη προθεσμία - τα εξής δικαιολογητικά:

- A. Αίτηση - δήλωση και ειδικό μηχανογραφικό δελτίο του Ι.Κ.Υ.
- B. Πλήρες αντίγραφο ή πιστοποιητικό (όχι απόσπασμα) ποινικού μητρώου.

G. (Μόνο για τις υποτροφίες) Εκκαθαριστικό σημείωμα της αρμόδιας οικονομικής εφορίας (πρωτότυπο ή επικυρωμένο φωτοαντίγραφο) για το προσωπικό και οικογενειακό καθαρό φορολογητέο εισόδημα του φοιτητή και των γονέων του, του έτους 1999 ή βεβαίωση ότι δεν υποχρεούνται σε υποβολή φορολογικής δήλωσης.

D. Πιστοποιητικό βαθμολογίας για τις μονάδες επιτυχίας στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση. Αυτό υποβάλλεται μόνο από τους πρωτοετείς που πέτυχαν σε άλλο Α.Ε.Ι. και εγγράφηκαν ή μετεγγράφηκαν στο Τμήμα μας.

E. Υπεύθυνη δήλωση του Ν.1599/1986 ότι το ποσό των ογδόντα χιλιάδων δραχμών του βραβείου θα διατεθεί για την αγορά βιβλίων του γνωστικού αντικειμένου σπουδών του φοιτητή.

Η γραμματεία έχει το δικαίωμα να ζητήσει επιπλέον στοιχεία εφόσον θεωρεί ότι θεμελιώνουν το δικαίωμα του φοιτητή να λάβει την υποτροφία επίδοσης ή το βραβείο.



Υποβολή προτάσεων στο Ι.Κ.Υ.

1. Η Γραμματεία του Τμήματος εκδίδει ανακοίνωση σχετική με τη χορήγηση υποτροφιών και βραβείων και ορίζει εύλογη προθεσμία (όχι μικρότερη των 30 ημερών) για την υποβολή δικαιολογητικών από τους φοιτητές με βάση την απόλυτη βαθμολογική σειρά επιδόσεως.

2. Οι τελικοί πίνακες των υποψηφίων υποτρόφων, υπογεγραμμένοι από τον Πρόεδρο του Τμήματος, πρέπει να περιέλθουν στο Ι.Κ.Υ. το αργότερο ως την ημερομηνία που προκαθορίζεται με το ειδικό διαβιβαστικό έγγραφό του, συνοδευόμενοι μόνο από τα μηχανογραφικά δελτία.

3. Οι επιταγές (δίγραμμες) αποστέλλονται στις διευθύνσεις των δικαιούχων, όπως δηλώθηκαν στα μηχανογραφικά τους δελτία. Κάθε παράλειψη, π.χ. αριθμού ταυτότητας ή ταχυδρομικού κώδικα, έχει ως συνέπεια τη μη έκδοση επιταγής ή γραπτού διπλώματος.

4. Μετά τη λήξη της ανατρεπτικής προθεσμίας δε γίνονται δεκτοί - ανεξαρτήτως λόγου - από το Ι.Κ.Υ. πίνακες υποψηφίων, ενώ οι ακάλυπτες προγραμματισμένες θέσεις ανακαλούνται αυτόματα και οριστικά.

ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ ΚΑΛΑΝΔΡΑΣ

Το Πανεπιστήμιο παρέχει τη δυνατότητα στους φοιτητές και στις φοιτήτριες του να παραθερίσουν στις κατασκηνώσεις της Καλάνδρας Χαλκιδικής. Η κατασκηνωτική περίοδος διαρκεί τέσσερα δεκαπενθήμερα. Οι ενδιαφερόμενοι πρέπει να έχουν οπωσδήποτε μαζί τους αστυνομική ταυτότητα και δελτίο αναγνώρισης φοιτητή/-ήτριας. Η διαμονή μπορεί να γίνει σε σκηνές ή σε σπιτάκια. Στην πρώτη περίπτωση δε χρειάζεται προηγούμενη συνεννόηση και οι φοιτητές/-ήτριες δεν πληρώνουν ενοίκιο ούτε κοινόχρηστα. Για τη δεύτερη περίπτωση έχει παραχωρηθεί από τη ΦΕΑΠΘ ένας αριθμός μικρών σπιτιών, στα οποία μπορούν να μείνουν φοιτητές/-τριες για ένα δεκαπενθήμερο μετά από συνεννόηση με τη ΦΕΑΠΘ. Σε ότι αφορά τη σίτιση, δίνεται η δυνατότητα αγοράς κουπονιών αξίας 1.200δρχ., που καλύπτουν τα τρία γεύματα μιας ημέρας.



ΕΠΛΟΓΟΣ

Μεταβολές στο πρόγραμμα σπουδών γίνονται με απόφαση της Γ.Σ. του Τμήματος κάθε Απρίλιο. Κατ' επέκταση αλλάζει και ο Οδηγός Σπουδών. Έτσι, υπάρχει πάντα περιθώριο βελτίωσης και διορθώσεων. Η υπεύθυνη του Οδηγού Σπουδών που συνέταξε τον παρόντα οδηγό ήταν η λέκτορας Κατερίνα Μουρατίδου, η οποία συνεργάστηκε με τους Τομεάρχες του Τμήματος και το προσωπικό της Γραμματείας. Η υπεύθυνη του οδηγού στηρίχτηκε σε μεγάλο βαθμό στην προσπάθεια που έκανε ο κύριος Παπαδόπουλος για τον προπέρσιν οδηγό σπουδών, καθώς και στον οδηγό σπουδών του ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης. Από αυτή τη θέση ζητά την κατανόηση των αναγνωστών για πιθανά λάθη που οφείλονται στην αυξημένη ύλη των πληροφοριών. Θα χαρούμε να δεχτούμε τις παρατηρήσεις και υποδείξεις από φοιτητές/-ήτριες και διδακτικό προσωπικό. Τελειώνοντας και μιλώντας εξ ονόματος όλων των διδασκόντων του Τμήματος, ευχόμαστε και πάλι σε όλους τους φοιτητές και όλες τις φοιτήτριες να έχουν εποικοδομητικές σπουδές και μια ευχάριστη διαμονή στην πόλη μας.

