



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΕΡΡΩΝ



ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ  
2003 - 2004

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΕΡΡΩΝ

**ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ**  
**2003 - 2004**



**ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

Ο Οδηγός Σπουδών εκτυπώθηκε με την ευγενική χορηγία των:

**CD MANIA**, Εμπορία - Service H/Y,  
Τσαλοπούλου 19, Σέρρες, τηλ. 23210 53335 (χρυσός)

**CYBER NET**,  
Αλεξάνδρου Παναγούλη 25Α, Σέρρες, τηλ. 23210 51719 (χρυσός)

**ΦΛΟΥ ΚΑΦΕ**,  
Εθνικής Αντίστασης 37, τηλ. 23210 22650 (χρυσός)

**SUGAR ALL DAY COFFEE BAR**  
Αν. Δημητρίου 14 (ασημένιος)

**KAPΑ Fitness**  
Μεραρχίας 61, Σέρρες, τηλ. 23210 39010 (ασημένιος)

**XTREME EXPERIENCE**  
Εθν. Αντίστασης 52, Σέρρες, τηλ. 23210 66256 (ασημένιος)

**ATHLETIC STORE** Αθλητικά Είδη  
Μ. Αλεξάνδρου 10, Σέρρες, τηλ. 23210 58576 (ασημένιος)

Επιμέλεια έκδοσης: **Ένθεσις** 29ης Ιουνίου 8, Σέρρες, τηλ. 23210 56356



## 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 18 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 πραγματοποίησει 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 Τμήματός μας. Άλλο σοβαρό πρόβλημα είναι η έλλειψη προσωπικού, για τη διδασκαλία των πρακτικών μαθημάτων, έλλειψη που μας αναγκάζει να καταφεύγουμε στην απόσπαση μεγάλου αριθμού καθηγητών φυσικής αγωγής από την πρωτοβάθμια και τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Επιδιώξή μας είναι να προκηρυχθεί ο απαραίτητος αριθμός θέσεων εκπαίδευτικού 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



ενδιαιφέρον 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 2003  
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:

- Τα νέα μέλη Δ.Ε.Π., τους διδάσκοντες βάσει του Π.Δ. 407/80 και τους αποσπασμένους από την πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση (σελίδες 36-39).
- Τους άτυπους τομείς του Τμήματος και τα μαθήματα κορμού, κατεύθυνσης, ειδικοτήτων και επιλογής που εντάσσονται σε κάθε Τομέα (σελίδες 33-35).
- Τις νέες περιγραφές όλων των μαθημάτων (με κωδικούς έτους και θεματολογίας), τις μεθόδους διδασκαλίας και την αξιολόγησή τους, στοιχεία που θα σας βοηθήσουν να επιλέξετε ευκολότερα ειδικότητες, κατευθύνσεις και μαθήματα επιλογής (σελίδες 50-128)
- Πληροφορίες για την Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (σελίδες 20-21).
- Πληροφορίες για τις εκπαιδευτικές & ερευνητικές μονάδες του Α.Π.Θ. (σελίδες 14-16)
- Πληροφορίες για τη φοίτηση-υποτροφίες αλλοδαπών φοιτητών (σελίδες 21-23)



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Ο ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΟΣ ΜΑΣ ΠΕΡΙΓΥΡΟΣ</b>	9
Η ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ	9
Η ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	10
ΟΙ ΣΕΡΡΕΣ	11
<b>ΤΟ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ</b>	13
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ & ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	14
ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΤΜΗΜΑΤΑ	16
ΔΙΟΙΚΗΣΗ	18
ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ	18
ΦΟΙΤΗΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΜΟΣ	19
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΤΟΥ Α.Π.Θ.	20
ΦΟΙΤΗΣΗ-ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ ΆΛΛΟΔΑΠΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	21
<b>ΤΟ Τ.Ε.Φ.Α.Α</b>	24
ΟΡΟΣΗΜΑ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	
ΣΤΗ ΝΕΟΤΕΡΗ ΕΛΛΑΣ	24
ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΣΕΡΡΩΝ	25
ΣΤΕΓΑΣΗ	25
ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ	26
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	26
ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ	27
ΔΙΟΙΚΗΣΗ	32
ΤΟΜΕΙΣ	33
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ	35
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ	36
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ	36
<b>ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	40
ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	40
ΔΙΔΑΣΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	43
ΞΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ	49
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	50
<b>ΕΧΟΝΤΑΣ ΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΣΤΡΑΜΜΕΝΟ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ</b>	129
ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ	129
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	131



ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ .....	133
ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ .....	134
Η ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΑΠΘ .....	134
Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ .....	135
ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ .....	136
ΘΕΜΑΤΑ ΦΟΙΤΗΤΩΝ .....	142
ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ .....	142
ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ ΚΑΛΑΝΔΡΑΣ .....	145
ΕΠΠΛΟΓΟΣ .....	146



## 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 Μακεδόνες 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 7<sup>ου</sup> αιώνα άρχισε η εξάπλωσή τους ανατολικά και από τον 5<sup>ο</sup> 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 διακήρυξε 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 Μελανιππίδης, 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 Αβδηρα, 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 6<sup>ο</sup> 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 Αήμουν. Οι Βουλγαροί είχαν πάντα επεκτατικές βλέψεις προς νότο. Όμως το 1014 ο αυτοκράτορας του Βυζαντίου Βασιλεος ο Β', ο επονομασθείς Βουλγαροκτόνος, αποκατέστησε την κυριαρχία του Βυζαντίου.

Έκποτε, η Μακεδονία αποτέλεσε στόχο επιδρομών διάφορων φυλών, ώσπου στις αρχές του 15<sup>ου</sup> 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 19<sup>ου</sup> αιώνα ξεκίνησε στη Μακεδονία η σλαβική προπαγάνδα και η διείσδυση των Βουλγάρων με τη δημιουργία κομιτάτων. Πολλοί Έλληνες κληρικοί και δάσκαλοι δολοφονήθηκαν από τους κομιτατζήδες. Όμως στα τέλη του 19<sup>ου</sup> και στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα ανδρώθηκε η ελληνική αντίσταση χάρη στην πατριωτική δράση του Παύλου Μελά και του Ιωνα Λραγούμη. 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 γυναικας του Θεσσαλονίκης, αδελφής του Μεγάλου Αλεξανδρου. 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 Φιλιππο και τον Επίγονο. Ο απόστολος Παύλος δίδαξε στη Θεσσαλονίκη και το 50 ίδρυσε στους Φιλιππίους 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 και 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 11<sup>ο</sup> 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 Αγιο Όρος. Μόνο κατά το τέλος του 19<sup>ου</sup> 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 ξυγό (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 5<sup>ου</sup> 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 Βυζαντίους γράφει ότι: “έστι καὶ Σίρις εν Παιονίᾳ ης το εθνικόν από της γενικής Σιροπαιίονες”. Το αρχαιότερο επιγραφικό μνημείο, που διασώζει τη γραφή ‘Σιροαίων πόλις’, είναι ρωμαϊκής εποχής και βρίσκεται στο αρχαιολογικό μουσείο Σερρών. Με το όνομα Σέρραι μνημονεύεται από τον 5<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ. Το όνομα Σίρις είναι θρακικό ή παιονικό και προέρχεται ίσως από τη λέξη Σιροιος= ήλιος. Αρχαιολογικά ευρήματα από την πρώτη ιστορική εποχή των Σερρών ελάχιστα διασώθηκαν: ένα θεμέλιο και μερικά λανομβαφή δόστρακα του 6<sup>ου</sup> ή 7<sup>ου</sup> 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 5<sup>ο</sup> αιώνα τα Σέρρας αναφέρονται σαν έδρα της Επισκοπής και τον 6<sup>ο</sup> αιώνα είναι μία από τις σπουδαιότερες πόλεις της 7<sup>ης</sup> Επαρχίας του Βυζαντινού κράτους. Από τον 8<sup>ο</sup> 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 καὶ θαυμαστόν ἀστυν’, ‘ισχυράν’, ‘αναγκαίαν’, ‘καλήν’, ‘πλουσίαν’, ‘μεγίστην’, ‘αρίστην’, ‘μητρόπολιν’.

Κατά τον Μεσαίωνα έπαθε πολλές καταστροφές, μερικές ολοκληρωτικές και σκλαβώθηκε αρκετές φορές, μια 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 τις Σέρρες, 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 τα Σέρρας. 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 Σέρρων από τους Τούρκους στο Τζερνομάνο 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!



## 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 εντυχή 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 του Πανεπιστημίου των Αθηνών, Γεώργιος Στρέιτ, και ο διάσημος μαθηματικός Κωνσταντίνος Καραθεοδόρης, ανεξάρτητα ο ένας από τον άλλον, με προτάσεις και υπομνήματα υπογράμμιζαν την εθνική ανάγκη ιδρύσεως Πανεπιστημίου στην πρωτεύουσα της Μακεδονίας, που θα συντελούσε στην εξέλιξη 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 ατυχίες στη Μικρά Ασία δεν επέτρεψαν την λειτουργία του Πανεπιστημίου εκεί, παρ' όλη τη σοβαρή προσπάθεια που είχε εν τω μεταξύ καταβλήθει.

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 Αλεξάνδρου 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, αναδιαρρθρώθηκαν 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 δέκα σχολές και 44 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, πέντε Τμήματα (το Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, το Τμήμα Βαλκανικών Σπουδών Φλώρινας, το Τμήμα Παιδαγωγών Δημοτικής Εκπαίδευσης της Φλώρινας, το Τμήμα Νηπιαγωγών Φλώρινας και το Τμήμα Μηχανικών Διαχείρισης Ενεργειακών Πόρων Κοζάνης), έχουν ως έδρα τους άλλες πόλεις της Μακεδονίας.

## **ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ & ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**

Εντός αλλά και εκτός της πανεπιστημιούπολης στεγάζονται τα παρακάτω παραρτήματα Τμημάτων ή Σχολών καθώς και ανεξάρτητες εκπαιδευτικές ή ερευνητικές μονάδες, που συνδέονται με το Πανεπιστήμιο:

- Το Συμβούλιο Περιβάλλοντος. Λειτουργεί από το 1999 κατόπιν απόφασης της Συγκλήτου με κύριο στόχο τη χάραξη της πολιτικής της σχέσης του Πανεπιστημίου με το περιβάλλον.
- Τα Πειραματικά Σχολεία:
  - I. Το Πειραματικό Σχολείο του Α.Π.Θ., το οποίο λειτουργεί υπό την εποπτεία της Φιλοσοφικής Σχολής. Αποτελεί πρότυπη μονάδα πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και προορίζεται για την πρακτική εξάσκηση των φοιτητών. Το κτιριακό του συγκρότημα βρίσκεται στο κέντρο της πόλης (Αλεξάνδρου Δελμούζου - Αγίας Σοφίας).
  - II. Τα Πειραματικά Δημοτικά Σχολεία του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης Θεσσαλονίκης (δύο 6/θέσια και ένα 3/θέσιο), τα οποία λειτουργούν στο χώρο της παλιάς Παιδαγωγικής Ακαδημίας Θεσσαλονίκης (Αρχαιολογικού Μουσείου 29).
  - III. Το 1ο και 2ο Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο του Παιδαγωγικού



*Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης Φλώρινας, τα οποία αποτελούν πρότυπες μονάδες πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και προορίζονται για την πρακτική εξάσκηση των φοιτητών του Τμήματος. Τα σχολεία αυτά βρίσκονται στο κέντρο της Φλώρινας.*

- **Το Ινστιτούτο Νεοελληνικών Σπουδών.** Ιδρύθηκε το 1959 με το κληροδότημα του Μανόλη Τριανταφυλλίδη και έχει ως σκοπό την καλλιέργεια και αξιοποίηση της δημοτικής γλώσσας - ειδικότερα με προγραμματισμένες εκδόσεις βιβλίων - και την εν γένει προαγωγή της παιδείας. Είναι Ίδρυμα Ιδιωτικού Δικαίου και στεγάζεται στο κτίριο της Φιλοσοφικής Σχολής.
- **Το Σχολείο Νέας Ελληνικής Γλώσσας.** Λειτουργεί από το 1970 υπό την εποπτεία της Φιλοσοφικής Σχολής. Κύριο έργο του είναι η οργάνωση και παροχή μαθημάτων ελληνικής γλώσσας και πολιτισμού σε αλλοδαπούς αλλά και Έλληνες ομογενείς που επιθυμούν να μάθουν τη νέα ελληνική γλώσσα.
- **Το Κέντρο Βυζαντινών Ερευνών.** Ιδρύθηκε το 1966 με σκοπό την έρευνα της βυζαντινής ιστορίας, φιλολογίας, θεολογίας, αρχαιολογίας και τέχνης καθώς και του βυζαντινού δικαίου. Το Κέντρο Βυζαντινών Ερευνών στεγάζεται σε κτίριο στο κέντρο της πόλης.
- **Το Τελλόγλειο Ίδρυμα.** Ιδρύθηκε το 1971 με τη διαθήκη του Νέστορα Τέλλογλου. Αποτελεί Ν.Π.Ι.Δ. και συγκεντρώνει μια πλούσια συλλογή αξιόλογων έργων τέχνης, ενώ έχει στόχους ερευνητικούς και εκπαιδευτικούς στον τομέα των εικαστικών τεχνών. Στεγάζεται σε νεοαναγειρόμενο κτίριο στις παρυφές της πανεπιστημιούπολης.
- **Οι Κλινικές του Τμήματος Κτηνιατρικής.** Στεγάζονται σε χώρο πανεπιστημιακής ιδιοκτησίας έκτασης 16 περίπου στρεμμάτων, μεταξύ παλιού και νέου σιδηροδρομικού σταθμού.
- **Ο Σταθμός Εκτροφής και Περίθαλψης Ζώων του Τμήματος Κτηνιατρικής.** Βρίσκεται στο Κολικό της επαρχίας Λαγκαδά, 27χμ. από τη Θεσσαλονίκη. Σε έκταση 2.000 στρεμμάτων, που δωρήθηκε στο Α.Π.Θ. από την Κουνότητα Κολχικού, δημιουργούνται σύγχρονες κατάλληλες εγκαταστάσεις που, μετά την ολοκλήρωση των έργων, θα επιτρέψουν την εκεί μεταφορά των εκπαιδευτικών και ερευνητικών δραστηριοτήτων του Τμήματος Κτηνιατρικής.
- **Το Αγρόκτημα του Πανεπιστημίου.** Εξυπηρετεί τις εκπαιδευτικές και ερευνητικές ανάγκες του Τμήματος Γεωπονίας. Βρίσκεται στην ανατο-



λική έξοδο της πόλης σε απόσταση 12 χλμ. από αυτή και καταλαμβάνει έκταση 2.200 στρεμμάτων.

- **Τα Πανεπιστημιακά Δάση στο Περιτούλι και στον Ταξιάρχη.** Αποτελούν τόπο δασικής έρευνας και άσκησης των φοιτητών του Τμήματος Δασολογίας και Φυσικού Περιβάλλοντος, οι οποίοι μαζί και με το πρωτοποριακό του Τμήματος, έχουν τη δυνατότητα της επιτόπου διαμονής σε κατάλληλες κτιριακές εγκαταστάσεις. Το πρώτο έχει έκταση 33.000 στρεμμάτων και βρίσκεται στη Θεσσαλική Πίνδο σε υψόμετρο μεταξύ 1.100 και 1.700 μέτρων. Το δεύτερο βρίσκεται στην ορεινή Χαλκιδική, σε υψόμετρο μεταξύ 300 και 1.200 μέτρων και έχει έκταση περίπου 55.000 στρεμμάτων.
- **Ο Δασοβιτανικός Κήπος του Τμήματος Δασολογίας και Φυσικού Περιβάλλοντος.** Πρόκειται για έκταση που βρίσκεται στην περιοχή του Φοίνικα Θεσσαλονίκης, όπου έχουν ανεγερθεί κτιριακές εγκαταστάσεις συνολικής στεγασμένης επιφάνειας 14.000 τ.μ. και όπου επίσης εκπαιδεύονται οι φοιτητές του Τμήματος.

## ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΤΜΗΜΑΤΑ

Τα ΑΕΙ της Ελλάδας είναι διαρθρωμένα και λειτουργούν σύμφωνα με το νόμο 1268/1982, σπώς 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, Οικονομικών και Πολιτικών 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 Φυσικού 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 Επιστημών Προσχολικής Αγωγής και Εκπαίδευσης

**Παιδαγωγική Σχολή Φλώρινας με τα Τμήματα:**

Παιδαγωγικό Δημοτικής Εκπαίδευσης



### Παιδαγωγικό Νηπιαγωγών

**Ανεξάρτητα Τμήματα** (Τμήματα που δεν υπάγονται σε Σχολή):

Βαλκανικών Σπουδών Φλώρινας

Δημοσιογραφίας και Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας

Μηχανικών Διαχείρισης Ενεργειακών Πόρων Κοζάνης

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

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

## ΔΙΟΙΚΗΣΗ

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

Η Σύγκλητος είναι το ανώτερο δργανο 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 Αντιπροτάνεις, 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 Αντιπροτάνεις, έναν εκπρόσωπο των φοιτητών και τον προϊστάμενο γραμματείας του ΑΕΙ.

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

Πρύτανης του Α.Π.Θ. για τα ακαδημαϊκά έτη 2003-2006 είναι ο κ. Γιάννης Αντωνόπουλος, καθηγητής του Τμήματος Φυσικής, και αντιπροτάνεις η κ. Αικατερίνη Δουύκα-Καμπίτογλου καθηγήτρια του Τμήματος Αγγλικής Γλώσσας και Φιλολογίας, ο κ. Αριστείδης Κάζης καθηγητής του Τμήματος Ιατρικής και ο κ. Χριστογεώργης Καλτσίκης, καθηγητής της Πολυτεχνικής Σχολής.

## ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Διδακτικό έργο στα ΑΕΙ ασκεί το ΔΕΠ, το οποίο ανήκει σε τέσσερις βαθμίδες. Αυτές, 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 τον επίκουρο καθηγητή. Οι επίκουροι καθηγητές εκλέγονται με θητεία τριών ετών, μετά το τέλος της οποίας μπορούν να ξητήσουν 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 ξητήσουν 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 ΕΕΔΙΠ, 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 των φοιτητικού κινήματος μπροστά στα καντά 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 των 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 φοιτητών, οι διά-



φορές 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.

### **ΕΙΤΡΟΠΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΤΟΥ Α.Π.Θ.**

Η Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, η οποία λειτουργεί από το 1997, ιδρύθηκε από το Πρυτανικό Συμβούλιο με στόχο να συμβάλλει:

- Στην επίλυση προβλημάτων που ενδεχομένως αντιμετωπίζουν φοιτητές του Πανεπιστημίου μας
- Στην ενδυνάμωση της εσωτερικής ζωής του Πανεπιστημίου και
- Στη σύνδεση του Πανεπιστημίου με την ευρύτερη κοινωνία.

Για την υλοποίηση των παραπάνω στόχων, η Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής έχει αναπτύξει τις παρακάτω δράσεις:

- Υποστήριξη σε φοιτητές με ειδικές ανάγκες
- Διευκόλυνση ξένων φοιτητών στην προσαρμογή τους στις σπουδές
- Υποστήριξη της πολιτιστικής ζωής του Α.Π.Θ. μέσω ενισχύσεων προς τις πολιτιστικές ομάδες και της διοργάνωσης της Φοιτητικής Εβδομάδας την άνοιξη κάθε έτους
- Ενημέρωση σε θέματα πρόληψης και φροντίδας υγείας της σύγχρονης κοινωνίας και ζωής
- Συμβουλευτική σε προσωπικά θέματα στο Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης στη Φοιτητική Λέσχη του Α.Π.Θ.
- Εθελοντική αιμοδοσία για τις ανάγκες των φοιτητών, μελών ΔΕΠ και διοικητικών υπαλλήλων του Α.Π.Θ.
- Δραστηριότητες εθελοντικού χαρακτήρα

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στο γραφείο της Επιτροπής Κοινωνικής Πολιτικής

Διεύθυνση: Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης 2<sup>ο</sup> γραφείο στον εξώστη του 1<sup>ου</sup> ορόφου του Κτιρίου Διοίκησης του Α.Π.Θ.

Τηλ.: 2310-995360, 2310-995386

Fax: 2310-995360

e-mail: [socialpl@rectt.auth.gr](mailto:socialpl@rectt.auth.gr)



ΚΕ.ΣΥ.ΨΥ.

Φοιτητική Λέσχη-Υγειονομικές Υπηρεσίες

Τηλ.: 2310-992643

Καθημερινά από τις 15.00-18.00 μ.μ.

### ΦΟΙΤΗΣΗ-ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ ΑΛΛΟΔΑΠΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Σύμφωνα με το άρθρο 10, παράγραφος 3 και 4 του Ν.2910 (ΦΕΚ 91/2-5-2001), η είσοδος αλλοδαπού στην Ελλάδα για σπουδές σε Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα επιτρέπεται εφόσον πρώτα λάβει θεώρηση εισόδου για το λόγο αυτόν. Στις σπουδές περιλαμβάνονται πυχακές και μεταπτυχιακές, καθώς και απόκτηση ειδικότητας στην περίπτωση των ιατρικών σπουδών. Για τη χορήγηση θεώρησης εισόδου για σπουδές πρέπει ο αλλοδαπός, εκτός του να έχει γίνει δεκτός σε ένα από τα ελληνικά εκπαιδευτικά ιδρύματα, να μπορεί να εξασφαλίσει τα έξοδα των σπουδών και της διαβίωσής του στην Ελλάδα, το οποίο βεβαιώνεται από σχετική δήλωση που προσκομίζει στο ελληνικό προξενείο του τόπου κατοικίας του, προκειμένου να ζητήσει θεώρηση εισόδου για σπουδές.

Σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση Φ.141.6/B/3191 (ΦΕΚ 168/20-3-81) οι αλλοδαποί, μη Έλληνες το γένος, οι οποίοι παρακολουθούν πλήρη κύκλο προπτυχιακών ή μεταπτυχιακών σπουδών στα ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα, είτε ως κανονικοί φοιτητές είτε ως ακροατές, υποχρεούνται στην καταβολή τελών εγγραφής και φοίτησης, των οποίων το ύψος καθορίζεται από το ακαδημαϊκό έτος 1993-94, ως ακολούθως

- Ποσό 493,03 ευρώ για τους φοιτητές των Ιατρικών, Οδοντιατρικών, Κτηνιατρικών και Πολυτεχνικών Σχολών, που παρακολουθούν πλήρη κύκλο προπτυχιακών ή μεταπτυχιακών σπουδών κατά διδακτικό έτος
- Ποσό 369,77 ευρώ για τους φοιτητές των λοιπών Σχολών κατά διδακτικό έτος
- Ποσό 123,26 ευρώ για τους ακροατές κατά διδακτικό έτος

Η καταβολή των προαναφερθέντων ποσών γίνεται σε τέσσερις (4) ισόποσες δόσεις, από τις οποίες η πρώτη μέχρι 31<sup>ης</sup> Δεκεμβρίου, η δεύτερη μέχρι 15<sup>ης</sup> Φεβρουαρίου, η τρίτη μέχρι 31<sup>ης</sup> Μαρτίου και η τέταρτη μέχρι 15<sup>ης</sup> Μαΐου. Η καταβολή των ποσών γίνεται από τους ενδιαφερόμενους σε ειδικό λογαριασμό της Τράπεζας Ελλάδας (Τμήμα Κίνησης Κεφαλαίων, Ειδικός Λογαριασμός Ανώτατης Εκπαίδευσης 234176/6). Η καταβολή του ποσού θα αποδεικνύεται από γραμμάτιο είσπραξης το οποίο θα προσκομίζει ο ενδιαφερόμενος και θα



καταθέτει στην οικεία Σχολή. Η Σχολή θα του χορηγεί απόδειξη κατάθεσης του γραμματίου είσπραξης. Δε μπορεί να λάβει μέρος σε τμηματικές ή πτυχιακές εξετάσεις ο ενδιαφερόμενος όταν δεν έχει καταβάλει τα ποσά τα οποία οφείλει μέχρι την έναρξη των εξετάσεων. Η ενδεχόμενη συμμετοχή του σε εξετάσεις πριν από την εξόφληση των μέχρι τότε υποχρεώσεών του δε δημιουργεί δικαιώμα στον ενδιαφερόμενο σε περίπτωση επιτυχίας του στις εξετάσεις αυτές, έστω και αν τα ποσά καταβληθούν εκ των υστέρων.

Εξαιρούνται της καταβολής των τελών εγγραφής και φοίτησης για την παρακολούθηση πλήρους κύκλου προπτυχιακών ή μεταπτυχιακών σπουδών στα ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα, είτε ως κανονικοί φοιτητές είτε ως ακροατές

- ✓ Οι αλλοδαποί αλλογενείς υπότροφοι της Ελληνικής Κυβερνήσεως βά-σει βεβαίωσης από τον οικείο φορέα, σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση Φ.141.6/B/3191 (ΦΕΚ168/20-3-81)
- ✓ Οι αλλοδαποί αλλογενείς που προέρχονται από χώρες στις οποίες αντίστοιχα και οι Έλληνες δεν πληρώνουν δίδακτρα, σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση Φ.141.6/B3/6417 (ΦΕΚ524/5-9-83)
- ✓ Οι αλλοδαποί αλλογενείς υπότροφοι της Ιεράς Συνόδου της Εκκλησίας της Ελλάδας, σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση Φ.141.6/B3/466 (ΦΕΚ 71/13-2-84)
- ✓ Οι αλλοδαποί αλλογενείς: α) σύζυγοι Ελλήνων, β) πολιτικοί πρόσφυγες στην Ελλάδα, γ) όσοι αποδεδειγμένα με βεβαιώσεις διεθνών οργανισμών διώχνονται από το πολιτικό καθεστώς της χώρας τους, σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση Φ.141.6/B3/1015 (ΦΕΚ175/85)
- ✓ Οι Παλαιστίνιοι εφόσον προσκομίσουν βεβαίωση της καταγωγής τους από την PLO ή από ελληνική προξενική αρχή που εδρεύει στη χώρα διαμονής τους, σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση Φ.141.6/B3/1015 (ΦΕΚ 175/85)
- ✓ Οι αλλοδαποί αλλογενείς φοιτητές που δε διαμέτουν επαρκείς πόρους και διακρίνονται για την επιμέλεια και το ήθος τους μετά από πρόταση του οικείου AEI, σύμφωνα με το N.741/77 (ΦΕΚ 314/14-10-77) ή όταν συντρέχουν σοβαροί λόγοι αδυναμίας καταβολής των τελών αυτών, σύμφωνα με το N.1268/82
- ✓ Οι υπάλληλοι και τα τέκνα των υπαλλήλων των Πρεσβευτικών Αρχών των ξένων χωρών στην Ελλάδα, που φοιτούν σε AEI της Ελλάδας με την προ-ϋπόθεση, ότι η Θύμιση αυτή θα έχει αμοιβαίο χαρακτήρα, σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση Φ.141.6/B3/1763 (ΦΕΚ314/88)
- ✓ Οι αλλοδαποί που έχουν υπηκοότητα κράτους-μέλους της Ευρωπαϊκής



Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου, σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση Φ.141.6/B3/6399 (ΦΕΚ808/14-9-95). Στην περίπτωση που οι Έλληνες μεταπτυχιακοί φοιτητές καταβάλλουν δίδακτρα κατά τις διατάξεις της παρ. 7 του άρθρου 12 του Ν.2083/92 (ΦΕΚ 159) θα καταβάλλουν τα αντίστοιχα δίδακτρα και οι παραπάνω αλλοδαποί, σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση Φ.141.6/B3/6399 (ΦΕΚ808/14-9-95)

Το Αριστοτελείο Πανεπιστήμιο χορηγεί κάθε χρόνο υποτροφίες σε αλλοδαπούς-αλλογενείς προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές του, για σπουδές ή έρευνα στα διάφορα Τμήματα των Σχολών του. Ο αριθμός των νέων κάθε έτους υποτροφιών, καθώς και το ύψος του χρηματικού ποσού μηνιαίας χορηγίας καθορίζονται από τη Σύγκλητο του προηγούμενου έτους, ύστερα από εισήγηση της Επιτροπής Διεθνών, Δημοσίων Σχέσεων και Σπουδών. Το ποσό της μηνιαίας χορηγίας για τους υπότροφους μεταπτυχιακών σπουδών είναι τριάντα τοις εκατό (30%) περίπου μεγαλύτερο από το ποσό της μηνιαίας χορηγίας των προπτυχιακών υποτρόφων.

Οι υποτροφίες για προπτυχιακές σπουδές χορηγούνται α) σε πρωτοετείς φοιτητές, από μία (1) έως τρεις (3) κατά Σχολή για ένα οικονομικό έτος και μπορούν να ανανεώνονται για τόσα έτη όσα προβλέπει η Πανεπιστημιακή νομοθεσία ως ελάχιστο δριο ετών φοίτησης σε κάθε Τμήμα, β) σε φοιτητές ενδιάμεσων ετών φοίτησης, από μία (1) ως τρεις (3) κατά Σχολή για ένα οικονομικό έτος και μπορούν να ανανεώνονται σύμφωνα με όσα προβλέπονται για τους πρωτοετείς φοιτητές.

Οι υποτροφίες για μεταπτυχιακές σπουδές χορηγούνται από (1) ως τρεις (3) κατά Σχολή για μεταπτυχιακές σπουδές σε οποιαδήποτε από τα Τμήματα του ΑΠΘ και διακρίνονται σε α) διετούς διάρκειας για την απόκτηση τίτλου μεταπτυχιακών σπουδών σύμφωνα με το πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών που ισχύει σε κάθε Τμήμα, β) τριετούς διάρκειας για την εκπόνηση διδακτορικής διατριβής. Οι υποτροφίες για μεταπτυχιακές σπουδές χορηγούνται για ένα (1) έτος κατ' αρχήν και μπορούν να ανανεώνονται έως τρία (3) συνολικά έτη.

Αιτήσεις για χορήγηση υποτροφιών υποβάλλονται στο Τμήμα Σπουδών μέσα στις προθεσμίες που ορίζονται κάθε χρόνο με την προκήρυξη των υποτροφιών και αναγράφονται στο ειδικό έντυπο το οποίο χορηγείται από το Τμήμα Σπουδών.



## 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 'Άρχο 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 BXKA/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 1971 φοιτητές και φοιτήτριες και σήμερα έχει δύναμη 501 φοιτητών, ενώ έχει χορηγήσει πτυχία σε 866 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 Δ.Ε.Π. Γκίσης Ιωάννης).
  - Κλειστό Γυμναστήριο Αθλοπαιαδιών (τηλ. 51641, υπεύθυνος το μέλος Δ.Ε.Π. Γκίσης Ιωάννης).
- 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 Υψηλουργείο Αθλητισμού.

## ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

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



## ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

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

Ειδικότερα, για την υγειονομική περίθαλψη των φοιτητών/ητριών ισχύουν βάσει του Π.Δ. 327/83 τα εξής:

### Άρθρο 1 - Ποιοι δικαιούνται υγειονομική περίθαλψη

Υγειονομική περίθαλψη, ιατροφαρμακευτική και νοσοκομειακή, δικαιούνται οι προπτυχιακοί και μεταπτυχιακοί φοιτητές των Ανωτάτων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων, ημεδαποί ομογενείς και αλλοδαποί για διάστημα ίσο προς τα έτη φοίτησης που προβλέπεται ως ελάχιστη διάρκεια των προπτυχιακών σπουδών ενός Τμήματος προσαυξανόμενο κατά το ήμισυ. Για τους μεταπτυχιακούς φοιτητές των Α.Ε.Ι. για διάστημα ίσο προς τα έτη φοίτησης προσαυξανόμενο κατά το ήμισυ.

### Άρθρο 2 - Κάλυψη δαπανών

Η υγειονομική περίθαλψη που δικαιούνται οι φοιτητές που αναφέρονται στο άρθρο 1 παρέχεται δωρεάν με τις προϋποθέσεις και τους περιορισμούς των διατάξεων του παρόντος. Η νοσηλεία των φοιτητών παρέχεται στη Ββ θέση που υπολογίζεται με βάση το τιμολόγιο που ισχύει κάθε φορά για τους δημόσιους υπαλλήλους. Οι δαπάνες της υγειονομικής περίθαλψης καλύπτονται από τον προϋπολογισμό των οικείων Α.Ε.Ι. ή της φοιτητικής Λέσχης των Α.Ε.Ι. ανάλογα.

### Άρθρο 3 - Εκλογή ασφαλιστικού φορέα

Σε περίπτωση που ο φοιτητής δικαιούνται άμεσα ή έμμεσα περίθαλψη από άλλο ασφαλιστικό φορέα, μπορεί να επιλέξει των ασφαλιστικό φορέα που προτιμάει κάθε φορά με υπεύθυνη δήλωση που υποβάλλει στο οικείο Α.Ε.Ι. Η δαπάνη θα βαρύνει τον ασφαλιστικό φορέα που έχει επιλέξει ο φοιτητής. Σε περίπτωση που ο ασφαλιστικός φορέας που έχει επιλέξει ο φοιτητής καλύπτει μόνο τη Νοσοκομειακή και Ιατροφαρμακευτική περίθαλψη ή μέρος της δαπάνης νοσηλείας, το οικείο Α.Ε.Ι. ή η Φοιτητική Λέσχη του Α.Ε.Ι. καλύπτει την υπόλοιπη δαπάνη σύμφωνα με το άρθρο 2.

### Άρθρο 4

Δεν καλύπτονται οι δαπάνες για:

- Ακουστικά βαρηκοΐας.
- Στοιχειώδη φάρμακα.
- Ιατρικά εργαλεία και όργανα.
- Διορθωτικούς φακούς πάνω από το ποσό των 3€ και φακούς επαφής πάνω



από το ποσό των 15€.

- Σκελετό πάνω από το ποσό των 6€.
- Καλλυντικά.
- Λουτροθεραπείες.
- Αμοιβή αποκλειστικής νοσοκόμου.
- Πλαστικές εγχειρήσεις.

#### Άρθρο 5 - Τόπος παροχής υγειονομικής περίθαλψης

Η περίθαλψη παρέχεται μέσα στην Ελληνική Επικράτεια και ειδικότερα:

Στους φοιτητές που βρίσκονται στην έδρα του οικείου Α.Ε.Ι., Σχολής ή Τμήματος. Στους φοιτητές που μετέχουν σε Πανεπιστημιακές εκδρομές ή κάνουν πρακτική εξάσκηση ή εκπονούν πτυχιακή διατριβή εκτός της έδρας του οικείου Α.Ε.Ι., Σχολής ή Τμήματος στον τόπο που ασκείται ή εκπονεί διατριβή ή στον τόπο που έλαβε χώρα το περιστατικό. Στους φοιτητές που έχουν ανάγκη ειδικής θεραπείας και δεν μπορεί να τους παρασχεθεί στην πόλη που είναι η έδρα του οικείου Α.Ε.Ι., Σχολής ή Τμήματος ή στον τόπο της περίπτωσης β εκτός της έδρας του Α.Ε.Ι. Στην περίπτωση αυτή απαιτείται γνωμάτευση του αρμόδιου γιατρού της Φοιτητικής Λέσχης του οικείου Α.Ε.Ι. ή του γιατρού της Υγειονομικής Υπηρεσίας του Α.Ε.Ι. ή του συμβεβλημένου με αυτό γιατρού και έγκριση του αρμόδιου Διοικητικού Συμβουλίου του Τμήματος. Στους φοιτητές που βρίσκονται εκτός έδρας του οικείου Α.Ε.Ι., Σχολής ή Τμήματος και εφόσον το περιστατικό κρίνεται επείγον εκτός της έδρας του Α.Ε.Ι. Στην περίπτωση αυτή ο φοιτητής είναι υποχρεωμένος να γνωρίσει στην Υγειονομική Υπηρεσία της Φοιτητικής Λέσχης ή στο αρμόδιο Δ.Σ. Τμήματος την κατάσταση του μέσα στις δύο επόμενες εργάσιμες ημέρες. Για την έγκριση της δαπάνης εκτός των άλλων δικαιολογητικών απαιτείται βεβαίωση γιατρού του Δημοσίου (Νοσοκομείου, αγροτικού ιατρείου κλπ.), καθώς και έγκριση του Διοικητικού Συμβουλίου της Φοιτητικής Λέσχης ή του αρμόδιου Δ.Σ. του Τμήματος.

#### Άρθρο 6

Η υγειονομική περίθαλψη των φοιτητών περιλαμβάνει:

- Ιατρική εξέταση.
- Νοσοκομειακή εξέταση.
- Φαρμακευτική περίθαλψη.
- Παρακληνικές εξετάσεις.
- Εξέταση στο σπίτι.
- Τοκετούς.
- Φυσιοθεραπεία.
- Οδοντοιατρική περίθαλψη.



➤ Ορθοπεδικά είδη.

**Άρθρο 7**

Ο φοιτητής που έχει ανάγκη ιατρικής περίθαλψης μπορεί να προσέρχεται καθημερινά τις εργάσιμες ημέρες και καθορισμένες εργάσιμες ώρες στα Ιατρεία της Φοιτητικής Λέσχης ή στον γιατρό της υγειονομικής υπηρεσίας του Α.Ε.Ι. ή στον συμβεβλημένο με αυτό γιατρό για να εξετασθεί, προσκομίζοντας το Φοιτητικό Βιβλιάριο Περίθαλψης (Φ.Β.Π.). Το Φοιτητικό Βιβλιάριο Περίθαλψης δίνεται στον σπουδαστή κατά την εγγραφή του στο Τμήμα με την επιφύλαξη του άρθρου 3 παρ. α. Περιέχει το ονοματεπώνυμο, φωτογραφία του σπουδαστή, τον Αριθμό Μητρώου, τον αριθμό ταυτότητας, τη θέση νοσηλείας και ολόκληρο τον κανονισμό νοσηλείας. Το Φ.Β.Π. ανανεώνεται κάθε χρόνο από τη γραμματεία του Τμήματος.

**Άρθρο 8 - Νοσοκομειακή περίθαλψη**

Η νοσοκομειακή περίθαλψη παρέχεται στα νοσηλευτικά Ιδρύματα Ν.Π.Δ.Δ. και κατά προτίμηση στις Πανεπιστημιακές Κλινικές. Η περίθαλψη αυτή μπορεί να παρασχεθεί και σε νοσηλευτικά ιδρύματα Ν.Π.Ι.Δ. ή σε Ιδιωτικές Κλινικές σε περίπτωση που στα Ιδρύματα του Δημοσίου δεν λειτουργούν τμήματα ανάλογα προς την περίπτωση της ασθένειας ή από έλλειψη κλίνης όταν το περιστατικό κριθεί επείγον. Στην περίπτωση αυτή καταβάλλονται τα αντίστοιχα νοσήλεια Ββ σε Νοσηλευτικά Ιδρύματα. Η εισαγωγή στα ανωτέρω Ιδρύματα γίνεται αφού προηγουμένως ο φοιτητής εφοδιαστεί με το ανάλογο εισιτήριο από το αρμόδιο γραφείο της Υγειονομικής Επιτροπής της Φοιτητικής Λέσχης ή του οικείου Α.Ε.Ι. Η διαδικασία αυτή μπορεί να παρακαμφθεί σε δύο περιπτώσεις: α) Όταν η Υπηρεσία αργεί και β) Όταν το περιστατικό θεωρείται επείγον. Στις περιπτώσεις αυτές πρέπει μέσα σε δύο κατ' ανώτατο δριο εργάσιμες ημέρες από την εισαγωγή να ειδοποιηθεί η Υγειονομική Υπηρεσία της Φοιτητικής Λέσχης ή του οικείου Α.Ε.Ι. από τον ασθενή ή από κάποιον οικείο του ή από το Νοσηλευτικό Ίδρυμα προκειμένου ο αρμόδιος γιατρός της Λέσχης ή του Α.Ε.Ι. να αποφανθεί για το επείγον της περίπτωσης. Σε περίπτωση μη αναγγελίας και μη πιστοποίησης της αναγκαιότητας εισαγωγής του γιατρού της Φοιτητικής Λέσχης ή του γιατρού του οικείου Α.Ε.Ι., η δαπάνη θα βαρύνει εξ ολοκλήρου τον φοιτητή. Τα αποτελέσματα των ιατρικών εξετάσεων του φοιτητή ανακοινώνονται μόνο σε περίπτωση κατά την οποία συναίνει και αυτός.

**Άρθρο 9 - Φαρμακευτική περίθαλψη**

Οι συνταγές που αναγράφονται στο Φ.Β.Π. χορηγούνται:

➤ Από τους γιατρούς της Λέσχης ή του οικείου Α.Ε.Ι.

➤ Από γιατρούς Νοσηλευτικών Ιδρυμάτων.



➤ Από ιδιώτες γιατρούς.

Για τις περιπτώσεις 2 και 3 πρέπει μέσα σε δύο κατ' ανώτατο όριο εργάσιμες ημέρες από την έκδοση της συνταγής να θεωρηθεί αυτή από τον αριμόδιο γιατρό ή ελεγκτή γιατρό της Φοιτητικής Λέσχης ή του οικείου Α.Ε.Ι., αλλιώς δεν είναι εκτελεστή.

Η συνταγή πρέπει να αναγράφει με σαφήνεια το ονοματεπώνυμο, το Τμήμα, τον αριθμό ειδικού μητρώου του φοιτητή, τη γνωμάτευση της πάθησης, την ημερομηνία, την υπογραφή και τη σφραγίδα του γιατρού. Οι συνταγές εκτελούνται στα συμβεβλημένα με τα Α.Ε.Ι. Φαρμακεία. Με την παραλαβή των φαρμάκων ο ενδιαφερόμενος υπογράφει τη συνταγή.

**Άρθρο 10 - Παρακλινικές εξετάσεις**

Γίνονται προκειμένου για φοιτητές Πανεπιστημίου Αθηνών και Θεσσαλονίκης στα Πανεπιστημιακά εργαστήρια, όπου υπάρχουν, στα εργαστήρια της Φοιτητικής Λέσχης, όπου υπάρχουν, ή στα εργαστήρια των Νοσηλευτικών Ιδρυμάτων Ιδιωτικού Δικαίου μετά από παραπομπή τους από την Υγειονομική Υπηρεσία του Α.Ε.Ι. Σε περίπτωση έλλειψης μέσων ή φόρτου εργασίας ή βλάβης κλπ. μπορούν οι εξετάσεις να γίνουν και σε ιδιωτικές κλινικές ή ιδιωτικά εργαστήρια μετά από παραπομπή από την Υγειονομική Υπηρεσία του Α.Ε.Ι. Στις περιπτώσεις αυτές πρέπει να αναφέρεται στο παραπεμπτικό και ο λόγος της άρνησης. Το επιστρεφόμενο παραπεμπτικό αντικαθίσταται με νέο από την Υγειονομική Υπηρεσία της Φοιτητικής Λέσχης ή του οικείου Α.Ε.Ι. Η πληρωμή γίνεται με βάση το τιμολόγιο Δημοσίων Υπαλλήλων. Οι φοιτητές των άλλων Α.Ε.Ι. παραπέμπονται στα Νοσηλευτικά Ιδρύματα του δημοσίου από την Υγειονομική Υπηρεσία του οικείου Α.Ε.Ι.

**Άρθρο 11 - Εξέταση στο σπίτι**

Όταν η κατάσταση του ασθενή καθιστά δυσχερή τη μετάβασή του στο ιατρείο, μπορεί να καλέσει κατά τις εργάσιμες ημέρες και ώρες γιατρό της Φοιτητικής Λέσχης ή του οικείου Α.Ε.Ι. στο σπίτι του. Ο γιατρός είναι υποχρεωμένος να επισκεφθεί την ίδια ημέρα τον ασθενή. Σε επείγουσα περίπτωση τον επισκέπτεται αμέσως. Αν ο γιατρός αδυνατεί να μεταβεί στον ασθενή ή η Υπηρεσία αργεί και εφόσον η κατάσταση του ασθενή δεν επιδέχεται αναβολή, ο ασθενής μπορεί να εισαχθεί στο εφημερεύον Νοσοκομείο ή Ιδιωτική Κλινική. Στην περίπτωση αυτή ακολουθείται η διαδικασία που προβλέπεται στην παρ. 2 του άρθρου 8 του ίδιου Διατάγματος.

**Άρθρο 12 - Τοκετοί**

Σε περίπτωση φυσιολογικού τοκετού ή καισαρικής τομής, εκτός από την κάλυψη των δαπανών των προβλεπομένων από το άρθρο 2 του Διατάγματος



αυτού, παρέχεται στις φοιτήτριες και επίδομα τοκετού ίσο με το επίδομα τοκετού που παρέχεται στους Δημόσιους Υπαλλήλους και με την προϋπόθεση ότι δεν πάρει επίδομα ή βοήθημα από άλλη πηγή η ίδια ή ο σύζυγός της. Σε περίπτωση καισαρικής τομής ακολουθείται η διαδικασία της Νοσοκομειακής περίθαλψης.

#### Άρθρο 13 - Φυσιοθεραπείες

Οι φυσιοθεραπείες εκτελούνται σε Φυσιοθεραπευτήρια των Νοσηλευτικών Ιδρυμάτων του δημοσίου ή των Ν.Π.Ι.Δ., ύστερα από παραπομπή του ασθενή από την Υγειονομική Υπηρεσία της Φοιτητικής Λέσχης ή του οικείου Α.Ε.Ι. Σε περίπτωση που αδυνατούν να εξυπηρετήσουν τους φοιτητές τα Ιδρύματα του δημοσίου τότε οι φυσιοθεραπείες μπορούν να εκτελούνται και σε ιδιωτικές κλινικές ή ιδιωτικά φυσιοθεραπευτήρια. Στην περίπτωση αυτή αναγράφεται στο παραπεμπτικό ο λόγος της άρνησης για εκτέλεση φυσιοθεραπείας.

Ο φοιτητής που έχει ανάγκη φυσιοθεραπείας από ατύχημα ή άλλη ασθένεια υποβάλλει στην Υγειονομική Υπηρεσία της Λέσχης ή του οικείου Α.Ε.Ι. αίτηση με σχετική γνωμάτευση του θεράποντα γιατρού.

Οι αιτήσεις των ενδιαφερομένων εξετάζονται από την Υγειονομική Υπηρεσία, η οποία αποφαίνεται σχετικά.

#### Άρθρο 14 - Οδοντιατρική περίθαλψη

Η οδοντιατρική περίθαλψη παρέχεται:

για μεν τους φοιτητές του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης στα εργαστήρια του Οδοντιατρικού Τμήματος του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, για τους φοιτητές του Πανεπιστημίου Αθηνών στο οδοντιατρείο της Υγειονομικής Υπηρεσίας της Λέσχης.

Η περίθαλψη αφορά θεραπευτικές εργασίες και είναι ανάλογη με εκείνη των Δημοσίων Υπαλλήλων. Οι Υγειονομικές Υπηρεσίες των ανωτέρω Ιδρυμάτων μπορούν να παρατέμφουν τους φοιτητές σε ιδιώτη οδοντίατρο για περιπτώσεις εξαγωγής ή θεραπείας μολυσματικών παθήσεων του στόματος και όχι για προσθετικές εργασίες. Για τους φοιτητές άλλων Α.Ε.Ι. η οδοντιατρική περίθαλψη, όπως ανωτέρω, παρέχεται από ιδιώτη γιατρό κατά τις διατάξεις που ισχύουν για τους Δημόσιους Υπαλλήλους.

#### Άρθρο 15 - Ορθοπεδικά είδη

Η δαπάνη για ορθοπεδικά είδη καλύπτεται σύμφωνα με τις διατάξεις που ισχύουν για τους Δημόσιους Υπαλλήλους και μόνο στην περίπτωση που η ανάγκη προέρχεται από ασθένεια ή ατύχημα. Στην περίπτωση αυτή ο φοιτητής υποβάλλει αίτηση με σχετική γνωμάτευση ορθοπεδικού γιατρού η οποία εξετάζεται από την Υγειονομική Υπηρεσία, που αποφαίνεται σχετικά.



### Άρθρο 16 - Υποχρεωτική υγειονομική εξέταση

Οι πρωτοεγγραφόμενοι από το εξωτερικό φοιτητές υποχρεώνονται στις εξής ιατρικές εξετάσεις, που παρέχονται δωρεάν από την Υγειονομική Υπηρεσία του οικείου Α.Ε.Ι.: α) Ακτινολογική, β) Παθολογική, και γ) Δερματολογική. Οι υπόλοιποι φοιτητές που ανανεώνουν με οποιοδήποτε τρόπο την εγγραφή τους καθώς και οι μετεγγραφόμενοι από άλλα Α.Ε.Ι. και οι κατατασσόμενοι πτυχιούχοι Ανωτέρων και Ανωτάτων Σχολών υποβάλλονται κάθε χρόνο σε ακτινολογική μόνο εξέταση για την παρακολούθηση της υγείας τους. Η εξέταση γίνεται για μεν τους φοιτητές του Πανεπιστημίου Αθηνών και Θεσσαλονίκης από την Υγειονομική Υπηρεσία της Λέσχης των Ιδρυμάτων, για τους φοιτητές των άλλων Α.Ε.Ι. στα εξωτερικά Ιατρεία των Πανεπιστημιακών Κλινικών ή Νοσηλευτικών Ιδρυμάτων του Δημοσίου ή Ν.Π.Ι.Δ.

### Άρθρο 17

Σε εξαιρετικές περιπτώσεις των φοιτητών που πάσχουν από σοβαρότερο νόσημα η διάγνωση και η θεραπεία του οποίου δεν μπορεί να γίνει στην Ελλάδα, ύστερα από γνωμάτευση καθηγητή ή Διευθυντή Κλινικής Πανεπιστημιακών Νοσηλευτικών Ιδρυμάτων Δημοσίου και Ν.Π.Ι.Δ. και ύστερα από σχετική εισήγηση της Υγειονομικής Υπηρεσίας και σύμφωνη γνώμη του Διοικητικού Συμβουλίου του Τμήματος του οικείου Α.Ε.Ι. παραπέμπονται στην αρμόδια Επιτροπή του Υπουργείου Υγείας και Πρόνοιας για την τελική έγκριση μετάβασης στο εξωτερικό. Η σχετική δαπάνη νοσηλείας, εξόδα μετάβασης κλπ. του ασθενή και του συνοδού θα βαρύνει τον προϋπολογισμό του Υπουργείου Υγείας και Πρόνοιας.

## ΔΙΟΙΚΗΣΗ

Όργανα 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 (17 μέλη), εκπροσώπους των προπτυχιακών φοιτητών, έναν εκπρόσωπο του ΕΕΔΠ και έναν εκπρόσωπο του ΕΤΕΠ. Τα μέλη της (προσωρινής) Γ.Σ. του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών είναι τα ακόλουθα:



**ΠΡΟΕΔΡΟΣ:** Τσιλιγκίδογλου-Φαχαντίδου Άννα, Καθηγήτρια  
**ΑΝ. ΠΡΟΕΔΡΟΣ:** Μουρατίδης Ιωάννης, Καθηγητής  
**ΜΕΛΗ:** Καλογερόπουλος Ιωάννης, Καθηγητής  
Ευαγγελινού Χριστίνα, Επίκουρη Καθηγήτρια  
Παπαδόπουλος Χρήστος, Επίκουρος Καθηγητής  
Καραμούζης Μιχαήλ, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Λιάρας Αστέριος, Λέκτορας  
Αμιορίδης Ιωάννης, Λέκτορας  
Βλαχόπουλος Συμεών, Λέκτορας  
Μουρατίδου Κατερίνα, Λέκτορας  
Αναστασίου Αθανάσιος, Λέκτορας  
Βράμπας Ιωάννης, Λέκτορας  
Γκίσης Ιωάννης, Λέκτορας  
Κέλλης Ελευθέριος, Λέκτορας  
Σαμπάνης Μιχαήλ, Λέκτορας  
Κωφοτόλης Νικόλαος, Λέκτορας  
Κοΐδου Ειρήνη, Λέκτορας  
Ρουκάς Αθανάσιος, Εκπρόσωπος Φοιτητών  
Τζιούφας Ιωάννης, Εκπρόσωπος Φοιτητών  
Φουράκης Παναγιώτης, Εκπρόσωπος Φοιτητών  
Καζίας Αναστάσιος, Εκπρόσωπος Φοιτητών  
Ξαρχάκου Βικτωρία, Εκπρόσωπος Φοιτητών  
Κουρσιούνη Μαρία, Εκπρόσωπος Φοιτητών  
Πεδιαδίτης Νικόλαος, Εκπρόσωπος Φοιτητών  
Βράκας Παναγιώτης, Εκπρόσωπος Φοιτητών  
Μανωλόπουλος Ευάγγελος, Εκπρόσωπος Ε.Ε.Δ.Ι.Π.  
Τσιώνη Βασιλική, Εκπρόσωπος Ε.Τ.Ε.Π.

## ΤΟΜΕΙΣ

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

1. Τομέας: Ιατρικής της Αθλησης (Διευθυντής: Ι. Καλογερόπουλος). Ο Τομέας εξυπήρετεί τις εκπαιδευτικές και τις ερευνητικές ανάγκες στα γνωστικά αντικείμενα, της Ανατομίας, της Λειτουργικής Ανατομίας,



της Βιοχημείας της Ασκησης, της Υγιεινής, της Εργοφυσιολογίας, της Εργομετρίας, της Φυσιολογίας, της Φυσικοθεραπείας, των Αθλητικών Κακώσεων-Αποκατάστασης, των Μεταβολικών Προσαρμογών στην Ασκηση, της Διατροφής, της Διατροφής και Υγείας, της Εργονομίας, της Ασκησης και Υγείας, των Πρώτων Βοηθειών, της Κολύμβησης, της Ναυαγοσωστικής, της Ιστιοπλοΐας, και της Υδατοσφαίρισης.

2. Τομέας Αγωνιστικού Αθλητισμού (Διευθυντής: Χ. Παπαδόπουλος). Ο Τομέας εξυπηρετεί τις εκπαιδευτικές και τις ερευνητικές ανάγκες στα γνωστικά αντικείμενα όλων των Αθλοπαιδιών, του Κλασσικού Αθλητισμού, της Ενόργανης Γυμναστικής, της Βιομηχανικής, της Προπονητικής, του Νευρικού ελέγχου και Μυϊκής Μηχανικής, των Λογισμικών Πακέτων Μαζικού Αθλητισμού και Προπονητικού Σχεδιασμού, της Φυσικοθεραπείας, της Αθλητικής Ψυχολογίας, της Κοινωνιολογίας της Άθλησης, των Ηλεκτρονικών Υπολογιστών, της Στατιστικής, των Μεθόδων Έρευνας, των Εργαστηρίων Η/Υ, της Αντισφαίρισης, της Αρσης Βαρών, του Tae Kwon Do, του Τζούντο, της Σκοποβολής, της Πετοσφαίρισης στην άμμο, των Βαρών στο Γυμναστήριο, της Ψυχολογικής Προετοιμασίας Αθλητών, της Αθλητικής Δημοσιογραφίας, του Αθλητισμού και Τουρισμού, της Εισαγωγής στον Προγραμματισμό, των Πολυμέσων και Εφαρμογών Ιστοσελίδων, των Νέων Τεχνολογιών και Αθλητικών Επιστημών, της Επιτραπέξιας Αντισφαίρισης, του Mini Ποδοσφαίρου, της Σκοποβολής, και της Διπλωματικής Εργασίας.
3. Τομέας Φυσικής Αγωγής (Διευθύντρια: Χ. Ευαγγελινού). Ο Τομέας εξυπηρετεί τις εκπαιδευτικές και τις ερευνητικές ανάγκες στα γνωστικά αντικείμενα της Εισαγωγής στην Ειδική Αγωγή, της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, της Κινητικής Συμπεριφοράς, της Ιστορίας της Φυσικής Αγωγής, της Φιλοσοφίας της Φυσικής Αγωγής, της Ολυμπιακής Παιδείας, της Παιδαγωγικής της Φυσικής Αγωγής, της Προσχολικής Φυσικής Αγωγής, της Παιδαγωγικής Ψυχολογίας, της Διδακτικής και Μεθοδολογίας, της Διδακτικής στο σχολείο, των Ξένων Γλωσσών, της Παιδαγωγικής Γυμναστικής, των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών, της Αεροβικής Γυμναστικής, της Ρυθμικής Αγωνιστικής Γυμναστικής, της Οργάνωσης Διοίκησης Αθλητικών Επιχειρήσεων, των Χειμερινών Αθλημάτων, της Αρχαιογνωσίας της Άθλησης, των Μοντέρνων Ευρωπαϊκών και Λατινοαμερικανικών Χορών, της Εισαγωγής στη Χοροθεραπευτική Πράξη, του Κινητικού Θεατρικού Παιχνιδιού, των Προγραμμάτων Ασκησης Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες, των Παιδαγωγικών Παιχνιδιών,



της Μουσικοινητικής Αγωγής, των Θεμάτων Ισότητας και Φυλετικών Διακρίσεων στη σύγχρονη Φ.Α., και των Κατασκηνωτικών.

### ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

- ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ:** Διδακτήριο, τηλ. 2321067135, 2321064806,  
FAX 2321064806, 2310991049
- Γραμματέας:** Γκιαπιρίτη-Καρατζιά Δήμητρα,  
τηλ. 2321064806, 2310991050
- Υπάλληλοι:** Γκιαπιρίτης Σωκράτης, τηλ. 2321067135, 2310991051  
Ευλούδη Φωτεινή, με απόσπαση,  
τηλ. 2321067135, 2310991052.  
Τσακίρη Μαρία, με σύμβαση,  
τηλ. 2321067135, 2310991052  
Βασιλειάδης Γεώργιος, τηλ. 2321067135, 2310991052
- ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ:** Διδακτήριο, τηλ. 2321067612, 2310991044
- Υπεύθυνος:** Αμοιρίδης Ιωάννης, Λέκτορας, 2321021618,  
2310991045
- Προσωπικό:** Αρβανιτίδου Έλλη, τηλ. 2321067612, 2310991044
- ΓΡΑΦΕΙΟ Ε.Τ.Ε.Π.:** Διδακτήριο, τηλ. 2321067612, 2310991043
- Προσωπικό:** Τσιώνη Βασιλική, Ε.Τ.Ε.Π. τηλ. 2321067612,  
2310991043
- ΝΗΣΙΔΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ**
- Υπεύθυνος:** Κέλλης Ελευθέριος, Λέκτορας, τηλ. 2321067612,  
2310991044
- Προσωπικό:** Κουλούση-Χαλινίδου Φρειδερίκη, τηλ. 2321067612,  
2310991044.
- ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ - ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ & ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ**
- Υπεύθυνη:** Ευαγγελινού Χριστίνα, Επίκουρη Καθηγήτρια,  
2321021612, 2310991043
- Προσωπικό:** Κιάφφας Ζαχαρίας, Ε.Ε.Δ.Ι.Π. 2321021618,  
2310991045



## ΦΥΛΑΞΗ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ - ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ

1. Σταμπούλογλου Νικόλαος, με σύμβαση
2. Αναστασιάδης Θεόδωρος, με σύμβαση
3. Τσεκούρα Θεονίτσα, με σύμβαση
4. Γάτσιου Αργυρούλα, 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 δεκατέσσερα 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 Α.Π.Θ. το 1972, Διδάκτορας Α.Π.Θ. το 1979).**

**Αναπληρωτές Καθηγητές:**

**Επίκουροι Καθηγητές:** Ευαγγελινού Χριστίνα, Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή (Πτυχιούχος Ε.Α.Σ.Α. Θεσσαλονίκης το 1983, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Ohio State το 1990).



**Παπαδόπουλος Χρήστος**, Βιομηχανική (Πτυχιούχος Ε.Α.Σ.Α. Θεσσαλονίκης το 1983, Διδάκτορας Γερμανικής Ανώτατης σχολής Αθλητισμού Κολωνίας το 1990).

**Λέκτορες:** **Λιάρας Αστέριος**, Ενόργανη Γυμναστική (Πτυχιούχος Ε.Α.Σ.Α. Αθηνών το 1972, Διδάκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1997).

**Αμοιρίδης Ιωάννης**, Προπονητική (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1987, Διδάκτορας του Πανεπιστημίου της Βουργουνδίας το 1995).

**Βλαχόπουλος Συμεών**, Αθλητική Ψυχολογία (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1990, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Έξιτερ το 1996).

**Μουφατίδην Αικατερίνη**, Παιδαγωγική Γυμναστική (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1988, Διδάκτορας Γερμανικής Ανώτατης Σχολής Αθλητισμού Κολωνίας το 1995, Πτυχιούχος Τμήματος Ψυχολογίας της Φιλοσοφικής του Α.Π.Θ. το 2000).

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

**Βράμπας Ιωάννης**, Εργομετρία (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1988, Διδάκτορας Πανεπιστημίου της Φλόριδας το 1995, Μεταδιδακτορικός του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης/ Πανεπιστημίου Κοπεγχάγης το 1999).

**Γκίστης Ιωάννης**, Αθλοπαιδιές με έμφαση το ποδόσφαιρο (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1985, Διδάκτορας Πανεπιστημίου του Τύπιγκεν το 1995).

**Κέλλης Ελευθέριος**, Μέθοδοι έρευνας-Στατιστική με έμφαση την Εργομηχανική (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1993, Διδάκτορας Πανεπιστημίου του Λίβερπουλ το 1997).

**Σαμπάνης Μιχαήλ**, Προπονητική με ειδίκευση την κολύμβηση (Πτυχιούχος Ε.Α.Σ.Α. Θεσσαλονίκης το 1979, Διδάκτορας Α.Π.Θ. το 2000).



**Κωφοτόλης Νικόλαος**, Θεωρία Φυσικής Αγωγής με έμφαση τις μικές κακώσεις κατά την άσκηση (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1990, Πτυχιούχος Τ.Ε.Ι. Φυσικοθεραπείας Θεσσαλονίκης το 1995, Διδάκτορας Α.Π.Θ. το 2001).

**Κοῦδου Ειρήνη**, Διδακτική Φυσικής Αγωγής με συνάφεια τη διατροφική αγωγή των ασκούμενων (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1993, Πτυχιούχος Τ.Ε.Ι. Τεχνολογίας Τροφίμων και Διατροφής Θεσσαλονίκης το 2000, Διδάκτορας Α.Π.Θ. το 2002).

#### ΕΙΔΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ (Ε.Ε.Δ.Π.)

Καμαράκης Ευστάθιος  
Κιάφφας Ζαχαρίας  
Μαρινάκης Αθανάσιος  
Μανωλόπουλος Ευάγγελος  
Πανοπούλου Καλλιόπη  
Ριζόπουλος Κωνσταντίνος

#### ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ ΒΑΣΕΙ ΤΟΥ Π.Δ. 407/80

1. Βάρδα Ειρήνη
2. Γάλλος Γεώργιος
3. Γιαγκάζογλου Παρασκευή
4. Γκαντήραγα Ευαγγελία
5. Δαλκιράνης Αναστάσιος
6. Εμμανουηλίδου Μαρία
7. Κανάς Θεόδωρος
8. Κατσιάς Κωνσταντίνος
9. Κατσιμάνης Γεώργιος
10. Κολύμπαλης Χαράλαμπος
11. Κομοής Γεώργιος
12. Κοντού Μαρία-Ζωή
13. Λαζίδης Γεώργιος
14. Μάστορα Ιωάννα
15. Μπιτσιώνη-Διονυσοπούλου Καλλιόπη
16. Νούσιος Γεώργιος



17. Ντέντα Όλγα
18. Παντελίδης Ανδρέας
19. Παπαδοπούλου Σουσάνα
20. Συμεωνίδου Σουσάνα
21. Σφίγγος Νικόλαος
22. Τσίντσιφα Ελπίδα
23. 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 2003-04 έχουν αποσπασθεί οι ακόλουθοι 20 καθηγητές και καθηγήτριες Φυσικής Αγωγής:

1. Αθανασίου Νικόλαος
2. Αραμπατζή Φωτεινή
3. Γιαταγαντζίδου Μαρία
4. Γκράτσιος Αλέξανδρος
5. Γούλας Παναγιώτης
6. Δέλλιου- Γκουγκούδη Γεωργία
7. Διωνυσόπουλος Κωνσταντίνος
8. Θρασυβουλίδη Κυριακή
9. Καταρτζή Ερμιόνη
10. Κυριακίδης Γεώργιος
11. Κωνσταντίνου Νικολέτα
12. Λεμονής Πέτρος
13. Μερτζανίδου Όλγα
14. Παναγιώτου Άννα
15. Ρίζος Στυλιανός
16. Σαλονικίδης Κωνσταντίνος
17. Σωτηρίου-Μουστάκα Κοκκώνη
18. Τσιμοπούλου Πηνελόπη
19. Τσίντζος Πέτρος
20. 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. Τα 4 πρώτα εξάμηνα είναι κοινά για όλους τους φοιτητές του Τμήματος. Στις αρχές του 5<sup>ου</sup> εξαμήνου επιλέγεται διετής κατεύθυνση, η οποία αποτελείται από 4 θεωρητικά αντικείμενα (δύο στο 5<sup>ο</sup> και 6<sup>ο</sup> εξάμηνο και δύο στο 7<sup>ο</sup> και 8<sup>ο</sup> εξάμηνο). Από το 5<sup>ο</sup> μέχρι και το 8<sup>ο</sup> εξάμηνο ο φοιτητής/ήτρια καλείται στο μεν 5<sup>ο</sup> και 6<sup>ο</sup> εξάμηνο να παρακολουθήσει μια μονοετή δευτερεύουσα πρακτική ειδικότητα (6 ώρες / εβδομάδα) στο δε 7<sup>ο</sup> και 8<sup>ο</sup> εξάμηνο μια μονοετή κύρια πρακτική ειδικότητα (12 ώρες / εβδομάδα). Επίσης, από το 5<sup>ο</sup> μέχρι και το 8<sup>ο</sup> εξάμηνο υπάρχει ένας κύριος κορδόνιος μαθημάτων για όλους τους φοιτητές. Τέλος, ολοκληρώνοντας τον προπτυχιακό κύκλο σπουδών ο/η φοιτητής/ήτρια πρέπει να έχει παρακολουθήσει συνολικά 5 επιλεγόμενα μαθήματα (δηλαδή 3 υποχρεωτικά κατ' επιλογή μαθήματα του 1<sup>ου</sup>, 2<sup>ου</sup>, 3<sup>ου</sup>, 4<sup>ου</sup> εξαμήνου και δύο ελεύθερες επιλογές του 5<sup>ου</sup> και 6<sup>ου</sup>). Ο/Η φοιτητής/ήτρια που επιλέγει να εκπονήσει διπλωματική εργασία απαλλάσσεται από τις δύο ελεύθερες επιλογές του 5<sup>ου</sup> και 6<sup>ου</sup> εξαμήνου.

Από την άποψη του τρόπου διδασκαλίας, ένα μάθημα μπορεί να είναι θεωρητικό, πρακτικό, εργαστηριακό ή συνδυασμός των παραπάνω. Μάθημα, στο οποίο δεν πραγματοποιήθηκαν τουλάχιστον τα 2/3 των ωρών διδασκαλίας, θεωρείται ότι δε διδάχθηκε. Η παρακολούθηση των ειδικοτήτων, των μαθημάτων κατεύθυνσης, 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, ενδιά-



μεσες 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 εξεταζεται 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 κάλλα.



### Ακαδημαϊκό έτος - αργίες

Το ακαδημαϊκό έτος διαρκεί από την 1<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου μέχρι την 31<sup>η</sup> Αυγούστου. Το εκπαιδευτικό έργο κάθε ακαδημαϊκού έτους διαρρέωνται 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 20<sup>η</sup> Ιανουαρίου και το εαρινό εξάμηνο από τη 15<sup>η</sup> Φεβρουαρίου μέχρι την 31<sup>η</sup> Μαΐου. Δε γίνονται μαθήματα και εξετάσεις τα Σαββατοκύριακα και στις παρακάτω ημερομηνίες:

- 26-28 Οκτωβρίου
- 8 Νοεμβρίου (των Ταξιαρχών, Πολιούχων της πόλης των Σερρών)
- 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
- 29 Ιουνίου (Απελευθέρωση της πόλης των Σερρών)

### 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 απουδών χωρίζονται σε τέσσερις ενότητες:

A) Η πρώτη ενότητα αφορά στα **μαθήματα κορυφού ή υποχρεωτικά μαθήματα**, μαθήματα δηλαδή που κάθε φοιτητής και φοιτήτρια είναι υποχρεωμένος/-ένη να χρεωθεί και να περάσει. Εξαίρεση αποτελεί το μάθημα της Ρυθμικής Γυμναστικής που διδάσκεται μόνο στις φοιτήτριες.

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 διδάσκονται σε περισσότερα του ενός έτη.

## ΠΙΝΑΚΑΣ - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΟΡΜΟΥ

### 1. Πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα κορυφού 1<sup>ου</sup> και 2<sup>ου</sup> εξαμήνου

Α' ΕΞΑΜΗΝΟ			Β' ΕΞΑΜΗΝΟ		
Κωδ.	Μάθημα	Ωρες διδ/λίας	Κωδ.	Μάθημα	Ωρες διδ/λίας
101	Κλασικός Αθλητισμός I	3	102	Κλασικός Αθλητισμός II	3
103	Ποδόσφαιρο I	4	104	Ποδόσφαιρο II	4
105	Πετοσφαιρίστη I	4	106	Πετοσφαιρίστη II	4
107	Ρυθμική Αγων. Γυμναστ. I	2	108	Ρυθμική Αγων. Γυμν. II	2
109	Παιδαγωγική Γυμναστ. I	2	110	Παιδαγωγική Γυμναστ. II	2
111	Κολύμβηση I	4	112	Κολύμβηση II	4
113	Ενόργανη I	2	114	Ενόργανη II	2
115	Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός I	2	116	Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός II	2
117	Αεροβική Γυμναστική I	2	118	Αεροβική Γυμναστική II	2
121	Ανατομία	3	122	Λειτουργική Ανατομία	2
123	Εργαστήρια Η/Υ I	2	124	Εργαστήρια Η/Υ II	2
125	Ιστορία Φ.Α. I	3	126	Ιστορία Φ.Α. II	3
127	Ξένη Γλώσσα I	2	128	Ξένη Γλώσσα II	2
			130	Κοινωνιολογία του Αθλητισμού	2



## 2. Πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα κορυφού 3<sup>ου</sup> και 4<sup>ου</sup> εξαμήνου

Γ' ΕΞΑΜΗΝΟ			Δ' ΕΞΑΜΗΝΟ		
Κωδ.	Μάθημα	Ωρες διδ/λίας	Κωδ.	Μάθημα	Ωρες διδ/λίας
201	Κλασικός Αθλητισμός III	3	202	Κλασικός Αθλητισμός IV	3
203	Καλαθοσφαίριση I	4	204	Καλαθοσφαίριση II	4
205	Χειροσφαίριση I	4	206	Χειροσφαίριση II	4
209	Παιδαγωγική Γυμναστ. III	2	210	Παιδαγωγική Γυμναστ. IV	2
213	Ενόργανη III	2	214	Ενόργανη IV	2
215	Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός III	2	216	Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός IV	2
219	Αντισφαίριση I	2	220	Αντισφαίριση II	2
221	Φυσιολογία I	3	222	Φυσιολογία II	3
223	Εργαστήρια Η/Υ III	2	224	Εργαστήρια Η/Υ IV	2
225	Ολυμπιακή Παιδεία	2	226	Φιλοσοφία Φ. Α.	2
227	Ξένη Γλώσσα III	2	228	Ξένη Γλώσσα IV	2
229	Παιδαγωγική της Φ.Α. I	2	230	Παιδαγωγική της Φ.Α. II	2
231	Πρώτες βοήθειες	2			

## 3. Πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα κορυφού 5<sup>ου</sup> και 6<sup>ου</sup> εξαμήνου

Ε' ΕΞΑΜΗΝΟ			ΣΤ' ΕΞΑΜΗΝΟ		
Κωδ.	Μάθημα	Ωρες διδ/λίας	Κωδ.	Μάθημα	Ωρες διδ/λίας
E301-313	Δευτερεύουσα ειδικότητα	6	E301-313	Δευτερεύουσα ειδικότητα	6
315	Διδακτική στο σχολείο I	2	316	Διδακτική στο σχολείο II	2
321	Προπονητική I	2	322	Προπονητική II	2
323	Βιομηχανική I	3	324	Βιομηχανική II	3
325	Εργοφυσιολογία I	2	326	Εργοφυσιολογία II	2
327	Μέθοδοι έρευνας I	2	328	Μέθοδοι έρευνας II	2
329	Αθλητική Ψυχολογία I	2	330	Αθλητική Ψυχολογία II	2
331	Εισαγωγή στην Ειδική Αγωγή I	2	332	Εισαγωγή στην Ειδική Αγωγή II	2



#### 4. Πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα κορυφού 7<sup>ου</sup> και 8<sup>ου</sup> εξαμήνου

Ζ' ΕΞΑΜΗΝΟ			Η' ΕΞΑΜΗΝΟ		
Κωδ.	Μάθημα	Ώρες διδ/ λίας	Κωδ.	Μάθημα	Ώρες διδ/ λίας
E401-413	Κύρια ειδικότητα	12	E401-413	Κύρια ειδικότητα	12
421	Στατιστική I	2	422	Στατιστική II	2
423	Διατροφή I	2	424	Διατροφή II	2
425	Υγιεινή	2			

**Β)** Η δεύτερη ενότητα περιλαμβάνει τα μαθήματα ειδικότητας. Κάθε φοιτητής/ήτρια υποχρεούται να παρακολουθήσει με επιτυχία τα μαθήματα μιας κύριας (μονοετούς) και μιας δευτερεύουσας (μονοετούς) πρακτικής ειδικότητας, που δίνεται από το Τμήμα. Τα μαθήματα της δευτερεύουσας ειδικότητας ξεκινούν στο 5<sup>ο</sup> εξάμηνο, ολοκληρώνονται στο 6<sup>ο</sup> εξάμηνο και διαρκούν 6 ώρες την εβδομάδα, ενώ τα μαθήματα της κύριας ειδικότητας ξεκινούν στο 7<sup>ο</sup> εξάμηνο ολοκληρώνονται στο 8<sup>ο</sup> εξάμηνο και διαρκούν 12 ώρες την εβδομάδα. Οι φοιτητές υποχρεούνται να δηλώνουν τις ειδικότητες που θα παρακολουθήσουν μέχρι το τέλος Μαρτίου του 4<sup>ου</sup> εξαμήνου για την δευτερεύουσα ειδικότητα και μέχρι το τέλος Μαρτίου του 6<sup>ου</sup> εξαμήνου για την κύρια ειδικότητα. Για αθλήματα ειδικότητας, για τα οποία δεν υπάρχει αντίστοιχο υποχρεωτικό μάθημα, ο φοιτητής πρέπει να έχει παρακολουθήσει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής. Οι φοιτητές που εισήχθησαν χωρίς εξετάσεις, σαν αθλητές, υποχρεούνται να παρακολουθήσουν την αντίστοιχη ειδικότητα του αθλημάτος τους.

Μια ειδικότητα μπορεί να διδαχθεί μόνο, όταν το Τμήμα διαθέτει το απαραίτητο διδακτικό πρόσωπο. Ο μέγιστος αριθμός φοιτητών σε μια ειδικότητα είναι το 15, ενώ ο ελάχιστος το 5. Εξαίρεση για τον ελάχιστο αριθμό μιας ειδικότητας αποτελούν οι ειδικότητες ατομικών αθλημάτων.


**ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ**

Κωδικός	Ειδικότητα
E401	Καλαθοσφαιριστής
E402	Πετοσφαιριστής
E403	Ποδόσφαιρο
E404	Χειροσφαιριστής
E405	Κλασικός Αθλητισμός
E406	Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική
E407	Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός
E408	Ενόργανη Γυμναστική
E409	Αντισφαιριστής
E410	Κολύμβηση
E411	Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή
E412	Αεροβική Γυμναστική – Βάρη
E413	Χειμερινά αθλήματα

Γ) Η τρίτη ενότητα περιλαμβάνει τα μαθήματα των κατευθύνσεων του 5<sup>ου</sup>, 6<sup>ου</sup>, 7<sup>ου</sup> και 8<sup>ου</sup> εξαμήνου. Η παρακολούθηση των μαθημάτων των κατευθύνσεων είναι υποχρεωτική. Οι κατευθύνσεις και τα αντίστοιχα μαθήματα παρατίθενται στη συνέχεια.

**1<sup>η</sup> κατεύθυνση: Τεχνολογική υποστήριξη μαζικού και αγωνιστικού αθλητισμού**

	5 <sup>ο</sup> εξάμηνο	6 <sup>ο</sup> εξάμηνο	7 <sup>ο</sup> εξάμηνο	8 <sup>ο</sup> εξάμηνο
K301 Νευρικός έλεγχος και μυϊκή μηχανική	2	2	0	0
K302 Εργομετρία	2	2	0	0
K401 Λογισμικά πακέτα μαζικού αθλητισμού και προπονητικού σχεδιασμού	0	0	2	2
K402 Φυσικοθεραπεία	0	0	2	2



**2<sup>η</sup> κατεύθυνση: Διδακτική και Μεθοδολογία της Φυσικής Αγωγής**

	5 <sup>ο</sup> εξάμηνο	6 <sup>ο</sup> εξάμηνο	7 <sup>ο</sup> εξάμηνο	8 <sup>ο</sup> εξάμηνο
K303 Παιδαγωγική Ψυχολογία	2	2	0	0
K304 Προσαρμοσμένη Φ.Α.	2	2	0	0
K403 Διδακτική και Μεθοδολογία	0	0	2	2
K404 Πρόσχολική Φ.Α.	0	0	3	0
K405 Κινητική Συμπεριφορά	0	0	0	3

**3<sup>η</sup> κατεύθυνση: Βιολογία της άσκησης και νέες τεχνολογίες**

	5 <sup>ο</sup> εξάμηνο	6 <sup>ο</sup> εξάμηνο	7 <sup>ο</sup> εξάμηνο	8 <sup>ο</sup> εξάμηνο
K306 Διατροφή και Υγεία	2	2	0	0
K307 Αθλητικές κακώσεις-Αποκατάσταση	2	2	0	0
K406 Μεταβολικές προσαρμογές στην άσκηση	0	0	2	2
K407 Εργονομία	0	0	2	2

Δ) Η τέταρτη ενότητα περιλαμβάνει τα μαθήματα επιλογής. Αυτά διακρίνονται σε υποχρεωτικά κατ' επιλογή μαθήματα (1<sup>ο</sup>-4<sup>ο</sup> εξάμηνο) και σε ελεύθερες επιλογές (5<sup>ο</sup>-6<sup>ο</sup> εξάμηνο). Κάθε φοιτητής υποχρεούται να παρακολουθήσει με επιτυχία 5 τέτοια μαθήματα σε όλη τη διάρκεια των σπουδών του: 3 υποχρεωτικά κατ' επιλογή και 2 ελεύθερες επιλογές. Ο/Η φοιτητής/ήτρια που επιλέγει να εκπονήσει διπλωματική εργασία απαλλάσσεται από τις δύο ελεύθερες επιλογές του 5<sup>ου</sup> και 6<sup>ου</sup> εξαμήνου. 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.



**Υποχρεωτικά κατ' επιλογή μαθήματα 1ου, 2ου, 3ου και 4ου εξαμήνου**

Από τα 8 μαθήματα που προτείνονται στο 1<sup>ο</sup> και 2<sup>ο</sup> εξάμηνο, ο φοιτητής υποχρεούται να επιλέξει 1 μάθημα επιλογής. Από τα 12 μαθήματα που προτείνονται στο 3<sup>ο</sup> και 4<sup>ο</sup> εξάμηνο, ο φοιτητής υποχρεούται να επιλέξει 2 μαθήματα επιλογής. Επομένως, με τη λήξη του 4<sup>ου</sup> εξαμήνου ο/η φοιτητής/ήτρια θα πρέπει να έχει παρακολουθήσει 3 από τα 20 υποχρεωτικά κατ' επιλογή μαθήματα, που διδάσκονται στα αντίστοιχα εξάμηνα.

1 <sup>ο</sup> εξάμηνο	2 <sup>ο</sup> εξάμηνο	3 <sup>ο</sup> εξάμηνο	4 <sup>ο</sup> εξάμηνο
001 Επιτροπέια αντισφαίριση	005 Ποδόσφαιρο 5X5	009 Πετοσφαίριση στην άμμο	015 Εισαγωγή στη χοροθεραπευτική πράξη
002 Παιδαγωγικά παιχνίδια	006 Προγράμματα άσκησης απόμων με ειδικές ανάγκες	010 Υδατοσφαίριση	016 Ναυαγοσωστική
003 Μοντέρνοι ευρωπαϊκοί και λατινο-αμερικανικοί χοροί	007 Σκοποβολή	011 TAE-KWON-DO	017 Αγγλική ορολογία
004 Ασκηση και Υγεία	008 Μουσικοκινητική αγωγή	012 Βιοχημεία της δοκησης	018 Ιστιοπλοΐα
	P.T. για την 4η μην	013 Αρση βαρών	019 Βάρη στο γυμναστήριο
		014 Χειμερινά αθλήματα	020 Κινητικό Θεατρικό Παιχνίδι

**Ελεύθερες επιλογές 5ου και 6ου εξαμήνου**

Από τα 13 μαθήματα ελεύθερης επιλογής που προτείνονται στο 5<sup>ο</sup> και 6<sup>ο</sup> εξάμηνο, ο/η φοιτητής/ήτρια υποχρεούται να επιλέξει 2 μαθήματα. Επομένως, με τη λήξη του 6<sup>ου</sup> εξαμήνου ο/η φοιτητής/ήτρια θα πρέπει να έχει παρακολουθήσει 2 από τα 13 μαθήματα ελεύθερης επιλογής. Εφόσον ο/η φοιτητής/ήτρια αποφασίσει να εκπονήσει διπλωματική εργασία, τότε απαλλάσσεται από τις δύο επιλογές που πρέπει επιτυχώς να καλύψει στη διάρκεια του 5<sup>ου</sup>-6<sup>ου</sup> εξαμήνου.



Κωδικός	Επιλογή	5 <sup>ο</sup> – 6 <sup>ο</sup> εξάμηνο
021	Κατασκηνωτικά	2
022	Οργάνωση και διοίκηση αθλητικών επιχειρήσεων	2
023	Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών	2
024	Αθλητική δημοσιογραφία	2
025	Αθλητισμός και τουρισμός	2
026	Θέματα ισότητας και φυλετικών διακρίσεων στη σύγχρονη Φ. Α.	2
027	Τζούντο	2
028	Εργονομία	2
029	Αρχαιογνωσία της άθλησης	2
030	Εισαγωγή στον προγραμματισμό	2
031	Πολυμέσα και εφαρμογές ιστοσελίδων	2
032	Νέες τεχνολογίες και Αθλητικές επιστήμες VI	2
033	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	2

### ΞΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ

Η ξένη γλώσσα (Αγγλικά) διδάσκεται σε 4 εξάμηνα και αποσκοπεί στο να καταστήσει το/τη φοιτητή/ήτρια ικανό/ή να χειρίζεται ξένη βιβλιογραφία, για την παρακολούθηση της συνεχώς εξελισσόμενης αθλητικής επιστήμης μέσα από ξενόγλωσσα κείμενα. Η διδασκαλία επομένως επικεντρώνεται στην αθλητική ορολογία και ως εκ τούτου βασίζεται σε κείμενα αθλητικού περιεχομένου.



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

### A) Υποχρεωτικά μαθήματα

#### 101, 102, 201, 202 Κλασικός Αθλητισμός I-IV

Εξάμηνα 1<sup>o</sup>-4<sup>o</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να διδαχθούν οι φοιτητές βασικές τεχνικές δεξιότητες στους δρόμους, τα άλματα και τις ρίψεις (αγωνίσματα με εμπόδια, άλμα σε ύψος, δίσκος, αγωνίσματα αντοχής, με φυσικά εμπόδια, άλμα τριπλούν, το ακόντιο) καθώς επίσης και τη μεθοδική διδασκαλία των παραπάνω αγωνισμάτων.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών των 20 ατόμων. Διεξάγονται στο Στάδιο των Σερρών, δίνοντας την ευκαιρία στους φοιτητές να αποκτήσουν εμπειρίες στο άθλημα

ΥΛΗ:

- Τεχνική των δρόμων ταχύτητας (100-200-400m, σκυταλοδρομίες).
- Τεχνική του άλματος σε μήκος (εκτατικός παλμός).
- Τεχνική της σφαίρας.
- Εκμάθηση τεχνικής των δρόμων με εμπόδια (100-110- 400m).
- Εκμάθηση τεχνικής του άλματος σε ύψος (Fosbery).
- Εκμάθηση τεχνικής του δίσκου.
- Εκμάθηση τεχνικής των δρόμων με φυσικά εμπόδια και των δρόμων αντοχής.
- Εκμάθηση τεχνικής του άλματος Τριπλούν.
- Εκμάθηση τεχνικής της ρίψης του ακοντίου.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική αξιολόγηση με 4 ενδιάμεσες εξετάσεις (50%) και θεωρητική αξιολόγηση με 4 ενδιάμεσες εξετάσεις (50%).

#### 103, 104 Ποδόσφαιρο I-II

Εξάμηνο 1<sup>o</sup>-2<sup>o</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4

**ΣΚΟΠΟΣ:** Εκμάθηση των βασικών τεχνικών δεξιοτήτων. Μέθοδοι διδασκαλίας και μέσα υποστήριξης. Ασκήσεις ατομικής τεχνικής. Σχεδιασμός και προγραμματισμός της προπόνησης. Ανάλυση τεχνικών δεξιοτήτων αλλά και εμβάθυνση σε σημεία σημαντικά στην εκμάθηση του αθλήματος. Κατανόηση της σημασίας της τακτικής στο ποδόσφαιρο. Τακτική αντιμετώπιση απλών καταστάσεων. Η τακτική της άμυνας και της επίθεσης.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών



των 20 ατόμων. Διεξάγονται στο Στάδιο των Σερρών, δίνοντας την ευκαιρία στους φοιτητές να αποκτήσουν εμπειρίες στο αθλημα  
ΥΔΗ:

- 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 φτέρωνα του ποδιού. Χτύπημα με φάλτσο και χτύπημα κου-ντε-πιέ. Χτύπημα βολέ, πλάγιο βολέ, σκαφτή μεταβίβαση και διασταυρούμενη πάσα. Μακρινή μεταβίβαση και χτύπημα της μπάλας στον αέρα.
- Το σουτ. Είδη σουτ και ανάλυση των παραγόντων που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα ενός σουτ. Η κεφαλιά..
- Τεχνική ανάλυση της κεφαλιάς. Οδήγημα της μπάλας. Πρακτικές ασκήσεις.
- 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. Πλάσιμο της μπάλας πλευρικά, απόκρουση με γροθιές, απόκρουση με την παλάμη, τρόποι μεταβίβασης με τα χέρια και με τα πόδια. Λάκτισμα από το τέρνα. Πρακτικές ασκήσεις για τερματοφύλακες.
- Διαιτησία και κανονισμοί ποδοσφαίρου. 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.
- Η ευστροφία και η ευκινησία με τη μπάλα. Προσποήηση 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. Μαρκάρι-



σμα και τρόποι μαρκαρίσματος. Βάθος και κάλυψη στην άμυνα. Καθυστέρηση, υποχώρηση, αριθμητική υπεροχή και αυτοσυγκράτηση στην άμυνα.

- Τακτική των επαναρχίσεων (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.
- 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. Μαρκάρισμα χώρου. Προσωπικό μαρκάρισμα παίκτη. Συνδυασμένο μαρκάρισμα. Παραλλαγές άμυνας. Επιθετική τακτική. Μέσα ατομικής και συλλογικής επίθεσης. Επιτάχυνση ρυθμού και παιχνίδι ροής. Ειδικοί τρόποι άμυνας και επίθεσης ανάλογα με το παιχνίδι και τον αντίπαλο. Επίθεση εναντίον ενισχυμένης άμυνας. Αρχές αντιμετώπισης ενισχυμένης άμυνας. Βάθος και πλάτος της επίθεσης.
- Η φιλοσοφία του 4:4:2 και του 3:5:2. Τακτική σε γκρουπ. Ξεμαρκάρισμα, διπλή πάσα και παραλαβή - παράδοση. Παιχνίδι από τα άκρα. Τακτική συμπεριφορά των εξτρέμ. Άλλαγή παιχνιδιού, αντεπίθεση και προϋποθέσεις επιτυχίας μιας αντεπίθεσης. Συνδυασμοί κατά την αρχή, την εξέλιξη και το τέλος της επίθεσης. Αμυντικοί συνδυασμοί. Οδηγίες για την εξάσκηση σε συνδυασμούς.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική αξιολόγηση με 1 ενδιάμεση και 1 τελική εξέταση (70%) και εξέταση στους κανονισμούς του Αθλήματος (30%).

## 105, 106 Πετοσφαίριση I-II

Εξάμηνο 1<sup>ο</sup> και 2<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4

**ΣΚΟΠΟΣ:** Ανάλυση των βασικών τεχνικών κινήσεων στην πετοσφαίριση. Εμβάθυνση σε βασικές τεχνικές κινήσεις και εισαγωγή στην ατομική και ομαδική τακτική στην πετοσφαίριση.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών από 20 άτομα. Διεξάγονται στο κλειστό γυμναστήριο του Τμήματος δένοντας την ευκαιρία στους φοιτητές να αποκτήσουν εμπειρίες στο άθλημα.

**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 παιανιδρό. 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 πάσες. Πάσες 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.
- Είδη πάσας. Πάσες 1ου, 2ου, και 3ου χρόνου. Ποικιλίες επιθετικού χτυπήματος. Επίθεση με περιστρεφόμενη μπάλα. Επίθεση τοποθέτησης.
- Το πλασέ. Η ώθηση. 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-άσουτ. Καρφί στην ευθεία και μεγάλη διαγώνιο. Καρφί στη μικρή διαγώνιο. Πλασκαρφό. 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 διαγώνιό του. Ατομική τακτική πασαδόρου.
- 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 όλμα 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.

- 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 παίκτες. 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. Φερόμενος του χρόνου.
- Η οργάνωση της προπόνησης. Είδη επιθετικών συνδυασμών. Κανονισμοί. Διαιτησία. Συστήματα τακτικής - γενικά στοιχεία (επιθετικό ντουμπλάρισμα, μπλοκ ζώνης, man-to-man).

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική αξιολόγηση με 1 ενδιάμεση και 1 τελική εξέταση (70%) και εξέταση στους κανονισμούς του Αθλήματος (30%).

### 107, 108 Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική I-II

Εξάμηνο 1<sup>o</sup>-2<sup>o</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η εξουκείωση των φοιτητριών με τη μουσική και την έκφραση μέσω της κίνησης, όπου το δργανο αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο του σώματός τους. Η εκμάθηση βασικών στοιχείων ρυθμικής και κινητικής αγωγής, κλασικού και σύγχρονου χορού, καθώς και χορογραφίας. Η εκμάθηση βασικής τεχνικής του αθλήματος στο ελεύθερο σώμα και στα δργανα (σχοινάκι, στεφάνη, μπάλα, κορύνες και κορδέλα), τόσο στο ατομικό όσο και στο ομαδικό αγώνισμα (ensemble), με το ίδιο ή με διαφορετικά δργανα. Η θεωρητική κατάρτιση των φοιτητριών στην τεχνική και στους κανονισμούς του αθλήματος. Τέλος, η εκπαίδευση των φοιτητριών σε θέματα διδασκαλίας του αθλήματος.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητριών από 20 άτομα. Διεξάγονται στο κλειστό γυμναστήριο του Τμήματος και στο Ε.Α.Κ., δίνοντας την ευκαιρία στις φοιτήτριες να αποκτήσουν εμπειρίες στο αθλημα.

**ΥΛΗ:**

- Βασικά στοιχεία ρυθμικής και κινητικής αγωγής
- Βασικά στοιχεία κλασικού και σύγχρονου χορού



- Βασικά στοιχεία χορογραφίας
- Βασική τεχνική στο ελεύθερο σώμα (συνδυασμοί χωρίς όργανο)
- Βασική τεχνική στα όργανα (σχοινάκι, μπάλα, στεφάνι, κορύνες, κορδέλα)
- Ατομικό και ομαδικό πρόγραμμα ελεύθερου σώματος
- Ατομικό και ομαδικό πρόγραμμα με ένα όργανο
- Ομαδικό με δύο διαφορετικά όργανα

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Σε όλη τη διάρκεια του κάθε εξαμήνου αξιολογείται η τακτική και ενεργή συμμετοχή στο μάθημα (20 %), ενώ στο τέλος του εξαμήνου διεξάγονται εξετάσεις στην πράξη (40 %) και τη θεωρία της ΡΑΓ (40 %). Στο πρακτικό μέρος οι φοιτήτριες εξετάζονται: α) σε ατομικό πρόγραμμα ελεύθερου σώματος, β) σε ατομικό πρόγραμμα με σχοινάκι και γ) σε ομαδικό πρόγραμμα με διαφορετικά όργανα. Η θεωρία του αθλήματος εξετάζεται γραπτώς. Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία στις εξετάσεις είναι να επιτευχθεί οπωσδήποτε σε καθεμία από τις τρεις επιμέρους εξετάσεις τουλάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε).

## 109, 110 Παιδαγωγική Γυμναστική Ι-ΙΙ

Εξάμηνο 1<sup>ο</sup>-2<sup>ο</sup> ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να γνωρίσει ο φοιτητής/ήτρια το πεδίο της Γυμναστικής και των γυμναστικών ασκήσεων. Να μάθει και να κατανοήσει τους βασικούς κανόνες που διέπουν τις γυμναστικές ασκήσεις. Να γνωρίσει τις βασικές μεθόδους διδασκαλίας και μάθησης. Να συλλάβει τη βασική δομή ενός ημερησίου προγράμματος φυσικής αγωγής και να μπορεί να διδάξει γυμναστικές ασκήσεις με προκαθορισμένο σκοπό για μια σωστή και αποτελεσματική εξάσκηση του σώματος. Τέλος να γνωρίσει τις ιδιότητες της φυσικής κατάστασης και να εξοικειωθεί με τη χρήση τους σε γυμναστικές ασκήσεις και προγράμματα.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών των 20 ατόμων. Διεξάγονται στο κλειστό γυμναστήριον του Τμήματος αλλά και σε ανοικτό χώρο, δίνοντας την ευκαιρία στους φοιτητές να αποκτήσουν βασικές γνώσεις στο θεματικό αυτό αντικείμενο.

**ΥΛΗ:**

- Έννοια και σκοποί της Γυμναστικής, ορολογία της Γυμναστικής
- Μέθοδοι διδασκαλίας (παραγγελματική, ανάθεση εργασίας, ανταποδοτική, καθοδηγούμενης εφευρετικότητας, αποκλίνουσας παραγωγικότητας).
- Μέθοδοι γύμνασης και αρχές που διέπουν τις μεθόδους αυτές (αρχή της επιβάρυνσης, της εξειδίκευσης, της ποικιλίας, της μετάβασης από το γνωστό στο άγνωστο κλπ.).
- Μέθοδοι μάθησης (μερική, μερική-προσθετική, ολική, ολική-μερική-ολική)



- Τακτικές ασκήσεις
- Δομή ενός ημερησίου μαθήματος φυσικής αγωγής (προθέρμανση, κυρίως μέρος, αποθεραπεία)
- Κυκλική γύμναση
- Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων (δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, ευλυγισία)
- Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων
- Χρήση ελεύθερων γυμναστικών ασκήσεων
- Παιδαγωγικά παιχνίδια (εκμάθηση κινητικών παιχνιδιών, παιδαγωγική αξία παιχνιδιών)
- Γυμναστικές ασκήσεις με βοηθητικά όργανα.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Αξιολόγηση με ενδιάμεσες εργασίες και με προφορικές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου.

### 111, 112 Κολύμβηση Ι-Π

Εξάμηνο 1<sup>ο</sup>-2<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η εκμάθηση της τεχνικής του Ελευθέρου, του Υπίου, του Προσθίου και της Πεταλούδας (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας και τους τρόπους μάθησης, μέσα από ασκήσεις που αναφέρονται στις παραπάνω τεχνικές και στα μέρη από τα οποία αποτελούνται).

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών των 20 ατόμων. Διεξάγονται στο κλειστό κολυμβητήριο της Πόλης των Σερρών δίνοντας την ευκαιρία στους φοιτητές να αποκτήσουν εμπειρίες στο άθλημα.

**ΥΔΗ:**

- 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.
- Ανάλυση και σύνθεση των μερών του Υπίου 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 Υπτίου.
- 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.
- 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 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 της Πεταλούδας.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Τεχνική εκτέλεση των ειδών κολύμβησης και επίδοση (50%) και προφορική ή γραπτή παρουσίαση διδασκαλίας μιας τεχνικής ή στοιχείου του αθλήματος (50%).

### 113, 114, 213, 214 Ενόργανη Γυμναστική I-IV

Εξάμηνο 1<sup>ο</sup>-4<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**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.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών των 20 ατόμων. Διεξάγονται στο κλειστό γυμναστήριον του Τμήματος δίνοντας την ευκαιρία στους φοιτητές να αποκτήσουν εμπειρίες στο άθλημα.

**ΥΛΗ:**

- **Θεματική Ενότητα 1**

- Θεωρία: Προσφορά και χρησιμότητα της μαζικής και της σχολικής ενόργανης γυμναστικής. Ορολογία. Μεθοδολογία, διδασκαλία, βιοήθειες.



• **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.

• **Θεματική Ενότητα 2**

• Θεωρία: Προσφορά και χρησιμότητα της μαζικής και της σχολικής ενόργανης γυμναστικής. Ορολογία. Μεθοδολογία, διδασκαλία, βιοήθειες.

• **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.

• **Θεματική Ενότητα 3**

• Θεωρία: Προσφορά και χρησιμότητα της μαζικής και της σχολικής ενόργανης γυμναστικής. Ορολογία. Μεθοδολογία, διδασκαλία, βιοήθειες.

• **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.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική αξιολόγηση με 4 ενδιάμεσες εξετάσεις (50%) και θεωρητική αξιολόγηση με 4 ενδιάμεσες εξετάσεις (50%).

**115, 116, 215, 216 Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός I-IV**

Εξάμηνο 1<sup>o</sup>-4<sup>o</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**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. Η εκμάθηση και εφαρμογή των βασικών αρχών της διδακτικής των παραδοσιακών χορών.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών των 20 ατόμων. Διεξάγονται στην αίθουσα χορών του Τμήματος και είναι πρακτικού χαρακτήρα.

**ΥΛΗ:**

- 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.

- Εκμάθηση χορών από διαμερίσματα της ηπειρωτικής Ελλάδας (Μακεδονία, Θράκη, Ήπειρο, Θεσσαλία, Πελοπόννησο).
- Ο Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί ως αντικείμενο μελέτης της συνολικής διδακτικής διαδικασίας. Ρυθμική οργάνωση και αυτοσχεδιασμοί. Η δεύτερη ύπαρξη: Η λειτουργία του χορού στα πλαίσια του φολκλορισμού. Ελληνικό λαϊκό χοροστάσι: Αναλυτική παρουσίαση των χορευτικών εκδηλώσεων της παραδοσιακής ζωής. Ελληνικές παραδοσιακές φορεσιές. Μουσικά όργανα. Παρουσίαση εργασιών.
- Εκμάθηση χορών από τη νησιωτική Ελλάδα (νησιά Αιγαίου, Ιονίου Κορήτη, Κύπρου, Πόντου).

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Αξιολόγηση με 2 ενδιάμεσες εξετάσεις.

### 117, 118 Αεροβική Γυμναστική I-II

Εξάμηνο 1<sup>ο</sup>-2<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Γνωριμία και γενικές γνώσεις για το αντικείμενο, προκειμένου να μπορεί ο/η φοιτητής/ήτρια να ανταποκριθεί στοιχειωδώς σε μουσικοκινητικά προγράμματα και προγράμματα αεροβικής γυμναστικής

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών από 20 άτομα. Διεξάγονται στο κλειστό γυμναστήριον του Τμήματος και είναι πρακτικού χαρακτήρα.

ΥΛΗ:

- Τι είναι Αεροβική Γυμναστική.
- Βασικές γνώσεις μουσικής.
- Βασικά βήματα Αεροβικής Γυμναστικής.
- Είδη Αεροβικής Γυμναστικής.
- Βασικά στοιχεία Αεροβικής Γυμναστικής.
- Σχεδιασμός μαθήματος.
- Ενδεικτικά προγράμματα.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Σχεδιασμός και παρουσίαση ενός προγράμματος αεροβικής γυμναστικής.



### 121 Ανατομία

Εξάμηνο 1<sup>ο</sup>

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 γνωστικό αντικείμενο.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις και σεμινάρια στην ειδική αίθουσα ανατομίας του Τμήματος.

**ΥΛΗ:**

- Γενική Ανατομία (κύτταρο και ιστοί).
- Όργανα - συστήματα (κινητικό και ερειστικό σύστημα, οστά και αρθρώσεις)
- 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).

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με τελική γραπτή εξέταση σε όλα τα στοιχεία ανατομίας.

### 122 Λειτουργική Ανατομία

Εξάμηνο 2<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να συνθέσουν οι φοιτητές τις γνώσεις ανατομίας τους στην πράξη και κίνηση. Να γνωρίσουν την βασικές κινήσεις όλων των αρθρώσεων του σώματος.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις και σεμινάρια στην ειδική αίθουσα ανατομίας του Τμήματος.

**ΥΛΗ:**

- Εισαγωγή στην λειτουργική ανατομική. Ανατομία και κινησιολογία. Ορισμοί.
- Βασικές αρχές κίνησης του μυοσκελετικού συστήματος.
- Σπονδυλική στήλη και κορμός.
- Η ωμική ζώνη.
- Άνω άκρα (βραχίονας, αντιβράχιο, καρπός, άκρα χείρα).
- Πύελος.
- Ισχύος.
- Μηρός, γόνατο, κνήμη.
- Άκρος πόδας.
- Βάδιση, Φάσεις βαδίσεως.



**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με πρακτική εξέταση στα μέσα του εξαμήνου (40%) και τελικές εξετάσεις στο τέλος (60%).

### 123, 124, 223, 224 Εργαστήρια Η/Υ I-IV

Εξάμηνο 1<sup>ο</sup>-4<sup>ο</sup> ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η εξοικείωση των φοιτητών με την χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών. Η ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών. Η χρήση βασικών λογισμικών πακέτων που είναι χρήσιμα για την ακαδημαϊκή εκπαίδευση (επεξεργασία κειμένου, λογιστικά φύλλα, παρουσιάσεις βάσεις δεδομένων). Η μελέτη της χρήσης του διαδυτικού για την έρευνα και άντληση πληροφοριών στη Φυσικής Αγωγή και στις Αθλητικές επιστήμες.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα στην πλειονότητά του περιλαμβάνει πρακτική εξάσκηση σε υπολογιστές. Διεξάγεται στην νησίδα του Τμήματος.

**ΥΛΗ:**

- Εισαγωγή στους υπολογιστές
- Τα μέρη του υπολογιστή. Εισαγωγή στα λειτουργικά συστήματα
- Χειρισμός λειτουργικών συστημάτων
- Επεξεργαστές κειμένου.
- Πρακτική εξάσκηση σε συγγραφή ακαδημαϊκών εργασιών
- Προγράμματα δημιουργίας παρουσιάσεων
- Πρακτική εξάσκηση σε προγράμματα ακαδημαϊκών παρουσιάσεων
- Προγράμματα δημιουργίας λογιστικού φύλλου
- Πρακτική εξάσκηση σε προγράμματα επεξεργασίας δεδομένων και δημιουργίας γραφημάτων
- Εισαγωγή στις βάσεις δεδομένων
- Πρακτική εξάσκηση σε προγράμματα αρχειοθέτησης δεδομένων
- Εισαγωγή στα δίκτυα και το διαδίκτυο
- Ηλεκτρονική αναζήτηση πληροφοριών
- Χρήση του κόμβου του Α.Π.Θ. για ανεύρεση πληροφοριών
- Βασικές πηγές πληροφοριών στο χώρο του αθλητισμού

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με διαδοχικές αξιολογήσεις (7<sup>η</sup> εβδομάδα (40%) και 13<sup>η</sup> εβδομάδα (60%).



### 125 Ιστορία Φυσικής Αγωγής I

Εξάμηνο 1<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

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

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις και σεμινάρια, στο κεντρικό αμφιθέατρο του Τμήματος.

**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.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Περιλαμβάνει προφορικές εξετάσεις.

### 126 Ιστορία Φυσικής Αγωγής II

Εξάμηνο 2<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

**ΣΚΟΠΟΣ:** Δίδεται ιδιαίτερη έμφαση στην βαρύτητα που έδωσαν οι αρχαίοι στην καλλιέργεια και διάδοση των γιορτών που πάντα συνδυάζονταν με αθλητικούς αγώνες. Μελετούνται οι σπουδαίστερες 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:**

- 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.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Περιλαμβάνει προφορικές εξετάσεις.



## 127 Ξένη Γλώσσα I

Εξάμηνο 1ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**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). Ακόμη, επιδιώκεται η βελτίωση της ικανότητας των φοιτηών/ητριών στην προφορική επικοινωνία.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Η διδασκαλία του μαθήματος βασίζεται κυρίως στην Επικοινωνιακή Μεθοδολογία και περιλαμβάνει ποικιλία δραστηριοτήτων όπως: scan teaching, responding to the text, intensive reading, reading 'between the lines', focusing on vocabulary, terminology and style, extensive and intensive listening and extended speaking and writing.

**ΥΛΗ:**

- Γραμματικά φαινόμενα όπως
- άρθρα
  - επίθετα
  - βασικοί χρόνοι ρημάτων
  - επιρρήματα
  - ερωτηματικές λέξεις
  - παραθετικά επιθέτων
  - γερούνδιο
  - απαρέμφατο.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου.

## 128 Ξένη Γλώσσα II

Εξάμηνο 2ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

**ΣΚΟΠΟΣ:** Κατανόηση και μετάφραση κειμένων γενικού και αθλητικού περιεχομένου.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Η διδασκαλία του μαθήματος βασίζεται κυρίως στην Επικοινωνιακή Μεθοδολογία και περιλαμβάνει ποικιλία δραστηριοτήτων όπως: scan teaching, responding to the text, intensive reading, reading 'between the lines', focusing on vocabulary, terminology and style, extensive and intensive listening and extended speaking and writing.

**ΥΛΗ:**

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.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου.

### 130 Κοινωνιολογία του αθλητισμού

Εξάμηνο 2ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Σκοπός του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τις απαραίτητες γνώσεις για την αλληλεξάρτηση μεταξύ αθλητισμού και κοινωνίας, 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.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του Τμήματος και περιλαμβάνει διαλέξεις και σεμινάρια.

**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 ανάπηροι, 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 παρεκκαλίσεις (ντοπάρισμα, χουλιγκανισμός, κλέψιμο, εφηβική εγκληματικότητα).

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Με τελικές γραπτές εξετάσεις.

### 203, 204 Καλαθοσφαίριση I-II

Εξάμηνο 3<sup>ο</sup>-4<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4

ΣΚΟΠΟΣ: Εισαγωγή στο αθλητισμό. Γενικά στοιχεία για την επίθεση την άμυνα. (Φιλοσοφία της επίθεσης και της άμυνας. Πρακτικές και θεωρητικές γνώσεις). Διδασκαλία βασικών τεχνικών κινήσεων του αθλήματος. Πρακτικές και θεωρητικές γνώσεις. Αμυντικές και επιθετικές τακτικές. Πρακτικές και θεωρητικές γνώσεις

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών των 20 ατόμων. Διεξάγονται στο κλειστό γυμναστήριον του Τμήματος δίνοντας την ευκαιρία στους φοιτητές να αποκτήσουν εμπειρίες στο αθλητισμό.

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 εξοικείωση 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 εξοικείωσης 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 - πρωθητική). Παραλλαγές της τρίπλας (σταυρωτή, αντίστροφη, ραχιαία). Μεθοδολογία ασκήσεων για την εκμάθηση της. Ο ρόλος της περιφερειακής όρασης. Συνασκήσεις και ομαδικές ασκήσεις.
- 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 παν-to-man και ζώνη. Αξιοποίηση ιδιαιτέρων ικανοτήτων αθλητών. Αντιληψη 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 πίσω. Αντιμετώπιση παίκτη σε απόσταση δύο πάσες. Κόψιμο της γραμμής πάσας, βοήθεια αδύνατης πλευράς, επιθετικό φάσον. Τρεις - τρεις σε όλες τις συνθήκες παιχνιδιού.
- 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 (ρημπάσουντ). Η αρχική στάση. Επιθετικό και αμυντικό ρημπάσουντ. 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.
- 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, οριζόντιας αλλαγής κατεύθυνσης. Προσποίηση για μπάσιμο σουτ ραχιαία στροφή μπάσιμο ή σουτ. Κινήσεις - θέσεις για υποδοχή της μπάλας.
- Είδη παν-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 πάκτη μπροστά. Αποτελεσματικότερη χρησιμοποίηση ζώνης. Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα και πότε χρησιμοποιείται η ζώνη. Θέσεις και κινήσεις παικτών. Ασκησιολόγιο.



- Συνδυασμένες άμυνες. Ασκήσιολόγιο. Πρέσινγκ. Κινήσεις και θέσεις στο γήπεδο. Βασικά στοιχεία διαφόρων Zone press. Πως γίνονται οι μετατροπές, ποια η φιλοσοφία στις matchup άμυνες.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική αξιολόγηση με 1 ενδιάμεση και 1 τελική εξέταση (70%) και εξέταση στους κανονισμούς του Αθλήματος (30%).

## 205, 206 Χειροσφαίριση I-II

Εξάμηνο 3<sup>ο</sup>-4<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4

**ΣΚΟΠΟΣ:** Εκμάθηση των βασικών τεχνικών δεξιοτήτων. Μέθοδοι διδασκαλίας και μέσα υποστήριξης. Διδακτικές αρχές της προπόνησης χειροσφαίρισης. Ασκήσεις ατομικής τεχνικής και ομαδικής τεχνικής. Προγραμματισμός και επιβάρυνση στο χάντμπολ. Διδασκαλία σύνθετων τεχνικών κινήσεων και κινήσεων συνεργασίας 2-3 παικτών σε επίθεση και άμυνα. Εισαγωγή στην ομαδική τακτική και μελέτη των κανονισμών του αθλήματος.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών των 20 ατόμων. Διεξάγονται στο κλειστό γυμναστήριον του Τμήματος δίνοντας την ευκαιρία στους φοιτητές να αποκτήσουν εμπειρίες στο άθλημα.

**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 τρίτλα στο χάντμπολ. Είδη τρίτλας (κατοχής της μπάλας, προωθητική). Πιθανά λάθη. Ασκησιολόγιο.
- 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 προϋπο-



θέσεις. Το μοντέλο της κινητικής αλυσίδας στις ράψεις του χάντμπολ. Ποσοτικά στοιχεία των ράψεων στο χάντμπολ. Ανάλυση της βασικής ράψης χωρίς άλμα. Πλάγια βασική ράψη. Ρίψη κάτω από τον ώμο. Παραλλαγές στο βηματισμό της ράψης. Ρίψη με πλάγια κάμψη του σώματος. Ρίψη χωρίς πλάγια κάμψη του κορμού.

- Παράγοντες που επηρεάζουν τη ράψη (γενικοί προσδιορισμοί, οντογεννητικοί 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 6μ. Ρίψη χωρίς στροφή. Σουτ με στροφή. Σουτ με πλάγια τοποθέτηση του κορμού. Μεθοδικές υποδείξεις και διδακτικές αρχές.
- Κινήσεις άμυνας. Βασική θέση. Μετακινήσεις (πλάγια μετατόπιση, 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 ράψεων. 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 επήσιου 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.
- Επιθετικές και αμυντικές κινήσεις σε συνδυασμό με τη θέση του αντι-πάλου και των συμπαίκτων. 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.



**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική αξιολόγηση με 1 ενδιάμεση και 1 τελική εξέταση (70%) και εξέταση στους κανονισμούς του Αθλήματος (30%).

### 209, 210 Παιδαγωγική Γυμναστική ΙΙ, ΙV

Εξάμηνο 3<sup>o</sup>-4<sup>o</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να δώσει τη δυνατότητα στο/στη φοιτητή/ήτραι να παρατηρήσει και να εκτελέσει ένα ευρύ πεδίο κινητικών δραστηριοτήτων, το οποίο να ανταποκρίνεται στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Να μπορεί ο/η φοιτητής/ήτραι να συντάξει προγράμματα για το μάθημα της Γυμναστικής στις δύο βασικές βαθμίδες της εκπαίδευσης.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών των 20 ατόμων. Διεξάγονται στο κλειστό γυμναστήριον του Τμήματος άλλα και σε ανοικτό χώρο, δίνοντας την ευκαιρία στους φοιτητές να αποκτήσουν βασικές γνώσεις στο θεματικό αυτό αντικείμενο.

**ΥΛΗ:**

- Η Γυμναστική στην εκπαίδευση
- Ρυθμική αρχή / Συνοδεία της κίνησης
- Διδακτικά αντικείμενα της Παιδαγωγικής Γυμναστικής στο Δημοτικό (κιναίσθηση, προσανατολισμός στο χώρο, μουσικο-κινητικές δραστηριότητες).
- Βασικές κινητικές μορφές (τρέξιμο, βάδισμα, αναπήδηση, γκαλόπ, ταλάντευση, στροφή, άλμα, στήριξη, ισορροπία, αιώρηση, έλξη και αναρρίχηση)
- Ρυθμικές δραστηριότητες με μικρά δργανα
- Δείγμα ημερησίου μαθήματος Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό
- Διδακτικά αντικείμενα της Παιδαγωγικής Γυμναστικής στο Γυμνάσιο (συνασκήσεις, γυμναστικές ασκήσεις με φορητά και σταθερά δργανα με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, γυμναστικές ασκήσεις με μουσική).
- Δείγμα ημερησίου μαθήματος Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Αξιολόγηση με ενδιάμεσες εργασίες και με προφορικές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου.

### 219, 220 Αντισφαίριση I-II

Εξάμηνο 3<sup>o</sup>-4<sup>o</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η επαφή και γνωριμία των φοιτητών με το άθλημα, η εκμάθηση της τεχνικής των βασικών κτυπημάτων και των ειδικών κανονισμών του αθλήματος, ώστε αυτοί να είναι σε θέση να διεξάγουν οι ίδιοι έναν αγώνα δίχως την παρουσία διαιτητή.



**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών των 20 ατόμων. Η πρακτική εξάσκηση διεξάγεται στα 4 ανοικτά γήπεδα του Δ.Α.Κ. της Πόλης των Σερρών. Η θεωρία του αθλήματος διδάσκεται παράλληλα με την πράξη.

**ΥΛΗ:**

- Ασκήσεις εξοικείωσης με τον εξοπλισμό των παικτών (μπάλα και ρακέτα). Γηπεδικές εγκαταστάσεις. Προσανατολισμός στο χώρο του γηπέδου.
  - Μεθοδική διδασκαλία των βασικών κτυπημάτων, ανάλυση κινηματικών χαρακτηριστικών τους, συνήθη και πιθανά λάθη σε κάθε κτύπημα, διόρθωση λαθών.
  - Θέση ετοιμότητας. Λαβή χειραψίας. Εισαγωγή στο κτύπημα lat forehand από στάση. Προπόνηση τεχνικής. Τροφοδοσία από συνασκούμενο με πτώση της μπάλας και κατόπιν με ωνόψη τύπου chock. Ασκήσεις στον προπονητικό τοίχο μετά από αυτοτροφοδοσία.
  - Εισαγωγή στο lat backhand. Λαβές της ρακέτας με την ελληνική και αγγλική ορολογία τους.
  - Παιχνίδι mini – tennis με διαγώνια και long κτυπήματα. Χαμηλό σέρβις. Αριθμητικό μέτρημα πόντων. Ασκήσεις επιδεξιότητας στο διάδρομο alley και κράτημα της μπάλας στο παιχνίδι.
  - Ασκήσεις ακριβείας για την τροφοδοσία με ρακέτα και ασκήσεις για τη σωστή κατεύθυνση της μπάλας. Η θηλιά και οι διάφορες φάσεις στην κίνηση της ρακέτας.
  - Εισαγωγή στο forehand Volley και backhand Volley. Οι μετακινήσεις των παικτών στο γήπεδο και ανάλυση του ειδικού footwork.
  - Έναρξη αγώνα με κλήρωση και δυνατότητες επιλογής των παικτών. Κανονισμοί του αθλήματος. Πώς κερδίζεται ή χάνεται ο πόντος. Το μέτρημα και η διαμόρφωση του σκορ σε έναν αγώνα τένις. Περιπτώσεις Foot fault και άκυρου σέρβις. Επανάληψη σέρβις και επανάληψη πόντου μετά από το let. Θεωρητική ανάλυση και πρακτική εφαρμογή του tie – break set.
  - Εισαγωγή στο overhead σέρβις σύμφωνα με την αναλυτική μέθοδο μέχρι την ολοκληρωμένη εκτέλεση της τεχνικής του.
    - Εισαγωγή στα κτυπήματα topspin, slice και slice - service.
    - Εμπέδωση της τεχνικής των κτυπημάτων με εξάσκηση σε ολιγομελείς ομάδες με συνεχή τροφοδοσία – καλαθάκι. Παιγνιώδεις μορφές προπόνησης.
    - Εισαγωγή στους απλούς και διπλούς αγώνες. Εισαγωγή στη διαιτησία.
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Σε όλη τη διάρκεια του κάθε εξαμήνου αξιολογείται η τακτική και ενεργή συμμετοχή στο μάθημα (30%), ενώ στο τέλος του εξαμήνου διεξάγο-



νται εξετάσεις στην πράξη (40 %) και τη θεωρία της Αντισφαίρισης (30 %). Στο πρακτικό μέρος οι φοιτητές εξετάζονται: α) ατομικά στην τεχνική των κτυπημάτων μετά από τροφοδοσία και β) ανά ζεύγη σε αγώνα tie – break. Η θεωρία του αθλήματος εξετάζεται γραπτώς. Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία στις εξετάσεις είναι να επιτευχθεί οπωσδήποτε σε καθεμία από τις τρεις επιμέρους εξετάσεις τουλάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε).

### 221, 222 Φυσιολογία I-II

Εξάμηνο 3<sup>ο</sup> και 4<sup>ο</sup>

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.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις και σεμινάρια στο αμφιθέατρο του Τμήματος.

**ΥΛΗ:**

- Γενικές αρχές Φυσιολογίας.
- Αίμα και Ανοσία.
- Νευρικός ιστός.
- Μυς.
- Συνάψεις.
- Νευρικό σύστημα.
- Αισθητήρια όργανα.
- Μεταβολισμός.
- Θερμορύθμιση.
- Αναπνευστικό σύστημα.
- Κυκλοφοριακό σύστημα.
- Νεφροί και ουροποιητικό σύστημα.
- Οξεοβασική ισορροπία.
- Πεπτικό σύστημα.
- Ενδοκρινείς αδένες.
- Γεννητικό σύστημα.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Διεξάγεται με γραπτές τελικές εξετάσεις.

### 225 Ολυμπιακή Παιδεία

Εξάμηνο 3ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**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.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις και σεμινάρια, στο κεντρικό αμφιθέατρο του Τμήματος.

**ΥΛΗ:**

- Οι αρχές του “ευ αγωνίζεσθαι” στην αγωνιστική των αρχαίων Ελλήνων.
- Η νίκη και η ήπια 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.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Διεξάγεται με γραπτές τελικές εξετάσεις.

## 226 Φιλοσοφία Φυσικής Αγωγής

Εξάμηνο 4ο

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 επίλεγει και θεωρούνται ως τα πλέον επίκαιαρα της φιλοσοφίας της φυσικής αγωγής. Γίνονται τοποθετήσεις και δίνονται ερμηνείες, εκφράζονται απορίες και δημιουργούνται ερωτηματικά, κάτι σύμφωνο με τις αρχές της φιλοσοφίας.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται με τη μορφή διαλέξεων, σεμιναρίων και συζητήσεων. 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.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Διεξάγεται με προφορικές εξετάσεις.

### 227 Ξένη Γλώσσα III

Εξάμηνο 3ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Εξοικείωση με την αγγλική αθλητική ορολογία και αθλητική βιβλιογραφία.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Η διδασκαλία του μαθήματος βασίζεται κυρίως στην Επικοινωνιακή Μεθοδολογία και περιλαμβάνει ποικιλία δραστηριοτήτων όπως: scan teaching, responding to the text, intensive reading, reading 'between the lines', focusing on vocabulary, terminology and style, extensive and intensive listening and extended speaking and writing

ΥΑΗ:

Κείμενα αθλητικής λογοτεχνίας και ορολογία:

- The Olympic Games
- Sport Violence
- Hooliganism
- Flexibility
- Orienteering
- Swimming
- Diving

Προφορική έκφραση σε αθλητικά θέματα

Παραγωγή γραπτού λόγου.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Με γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου.

### 228 Ξένη Γλώσσα IV

Εξάμηνο 4ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Επιδιώκεται η δυνατότητα γραπτής έκφρασης στην αγγλική γλώσσα, η σύντοξη μηνυμάτων, επιστολών, εκθέσεων και η μετάφραση αθλητικών κειμένων.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Η διδασκαλία του μαθήματος βασίζεται κυρίως στην Επικοινωνιακή Μεθοδολογία και περιλαμβάνει ποικιλία δραστηριοτήτων όπως: scan teaching, responding to the text, intensive reading, reading 'between the lines', focusing on vocabulary, terminology and style, extensive and intensive listening and extended speaking and writing

ΥΑΗ:

Κείμενα αθλητικής λογοτεχνίας και 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.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Με γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου.

## 229 Παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής I

Εξάμηνο 3ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να διδάξει στους φοιτητές ένα μέρος της παιδαγωγικής επιστήμης και ειδικότερα της Παιδαγωγικής της φυσικής αγωγής 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.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις και σεμινάρια στο αμφιθέατρο του Τμήματος.

ΥΛΗ:

- Βασικές έννοιες και αρχές της παιδαγωγικής επιστήμης
- Ιστορική εξέλιξη του φαινομένου της αγωγής
- Νεώτερα συστήματα αγωγής και διδασκαλίας.
- Μέθοδοι έρευνας της παιδαγωγικής επιστήμης
- Παιδαγωγική διαδικασία. Δυνατότητες και όρια
- Ο μαθητής (Σημεία-καμπές στη μαθητική σταδιοδρομία, ο μαθητής και τα μαθήματα που προτιμά, μαθητής και σχολική επίδοση, τύποι μαθητών, μαθητής και φυσικές ικανότητες)
- Βασικά χαρακτηριστικά της ανάπτυξης του μαθητή της Πρωτοβάθμιας και



#### Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

- Ο Εκπαιδευτικός
- Σκοποί και μέσα αγωγής και μάθησης
- Στιλ διδασκαλίας
- Προγραμματισμός του μαθήματος

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Προαιρετική εργασία στο χώρο της Παιδαγωγικής της Φυσικής Αγωγής (30%), και γραπτές τελικές εξετάσεις (70% ή 100% για όσους δεν εκπονήσουν εργασία).

#### 230 Παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής ΙΙ

Εξάμηνο 4ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να γνωρίσουν οι φοιτητές/ήτριες το πλαίσιο και τους άξονες της Παιδαγωγικής της φυσικής αγωγής καθώς και τη σχέση της επιστήμης με τη Διδακτική και τη Μεθοδική. Επίσης, στα πλαίσια του μαθήματος εξετάζονται 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, την ηθική ανάπτυξη, το παιχνίδι, το συναγωνισμό και την απόδοση.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις και σεμινάρια στο αμφιθέατρο του Τμήματος.

**ΥΛΗ:**

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

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Προαιρετική εργασία στο χώρο της Παιδαγωγικής της Φυσικής Αγωγής (30%), και γραπτές τελικές εξετάσεις (70% ή 100% για όσους δεν εκπονήσουν εργασία).



### 231 Πρώτες Βοήθειες

Εξάμηνο 3ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να μάθουν οι φοιτητές τις πιο σημαντικές παθολογικές διαταραχές της υγείας που μπορούν να συμβούν κατά την άθληση και να εξοικειωθούν με τις τεχνικές αντιμετώπισης των διαταραχών αυτών.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις, σεμινάρια και πρακτικά μαθήματα στο κεντρικό αμφιθέατρο του Τμήματος.

**ΥΛΗ:**

- Εισαγωγή. Ο ρόλος και ο σημασία των πρώτων βοηθειών για τον καθηγητή φυσικής αγωγής.
- Προοληπτικός έλεγχος. Δελτίο καταλληλότητας αθλούμενου.
- Συμπτώματα παθολογικών διαταραχών κατά την άσκηση.
- Ασκησιογενή σύνδρομα.
- Λιποθυμία- Αιτίες και αντιμετώπιση.
- Αντιμετώπιση οξείος εμφράγματος του μυοκαρδίου-καρδιογενής καταπληξία.
- Βρογχικό άσθμα.
- Υπερθερμία-υποθερμία-αφυδάτωση.
- Σακχαρώδης διαβήτης και άσκηση.
- Διαταραχές πεπτικού συστήματος κατά την άσκηση.
- Οξείες δηλητηριάσεις.
- Οργάνωση ιατρείου αθλητικών χώρων.
- Καρδιοσανατευστική αναζωγόνηση.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική αξιολόγηση αντιμετώπισης μιας περιπτωσιακής κατάστασης (25%) και τελικές γραπτές εξετάσεις (75%).

### 315 Διδακτική στο Σχολείο I

Εξάμηνο 5ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**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 κατάρτιση τους και να αυξηθεί η δυνατότητά τους για αποτελεσματική διδασκαλία.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:**

Το μάθημα περιλαμβάνει πρακτική εξάσκηση των φοιτητών στα σχολεία, ανά ομάδες. Η εξάσκηση γίνεται υπό την επίβλεψη και καθοδήγηση των υπεύθυνων καθηγητών.



**ΥΛΗ:**

- Αναλυτικό πρόγραμμα Δημοτικών
- Σχέδια Μαθήματος
- Πλάνα και στόχοι ωραιάσις, μηνιαίας και ετήσιας διδασκαλίας του μαθήματος φυσικής αγωγής
- Πρακτική άσκηση στο δημοτικό σχολείο
- 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.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Το μάθημα περιλαμβάνει αξιολόγηση με 2 μαθήματα τα οποία σχεδιάζει και εφαρμόζει ο φοιτητής στην πράξη.

**316 Διδακτική στο Σχολείο II**

Εξάμηνο 6ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**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.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:**

Το μάθημα περιλαμβάνει πρακτική εξάσκηση των φοιτητών στα σχολεία, ανά ομάδες. Η εξάσκηση γίνεται υπό την επίβλεψη και καθοδήγηση των υπεύθυνων καθηγητών.

**ΥΛΗ:**

- Αναλυτικό πρόγραμμα Γυμνασίων και Λυκείων
- Σχέδια Μαθήματος
- Πλάνα και στόχοι ωραιάσις, μηνιαίας και ετήσιας διδασκαλίας του μαθήματος φυσικής αγωγής
- Πρακτική άσκηση σε σχολείο της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης
- 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.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Το μάθημα περιλαμβάνει αξιολόγηση με 2 μαθήματα τα οποία σχεδιάζει και εφαρμόζει ο φοιτητής στην πράξη.



### 321 Προπονητική I

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

Εξάμηνο 5ο

**ΣΚΟΠΟΣ:** Εισαγωγή στην επιστημονική θεώρηση της άθλησης. 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.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις και σεμινάρια στο αμφιθέατρο του Τμήματος, με εργαστηριακά μαθήματα στα εργαστήρια της Αθλητικής Βιομηχανικής και με πρακτικά μαθήματα στο ανοικτό γήπεδο και το κλειστό γυμναστήριο των Σερρών.

**ΥΑΗ:**

- 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 μυ-ϊκή μηχανική. Η σύγκεντρη προπόνηση. Η έκπεντρη προπόνηση. Η ισομετρική προπόνηση. Η πλειομετρική προπόνηση. Παραδείγματα από την προπόνηση δύναμης σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα.
- Η μέθοδος της ηλεκτροδιέγερσης και οι ευεργετικές συνέπειες 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.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Εργαστηριακή αναφορά (20%), εργασία σε ένα θέμα επιλογής του φοιτητή (30%), γραπτές τελικές εξετάσεις (50%).



### 322 Προπονητική II

Εξάμηνο 6ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**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.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις και σεμινάρια στο αμφιθέατρο του Τμήματος, με εργαστηριακά μαθήματα στα εργαστήρια της Αθλητικής Βιομηχανικής και με πρακτικά μαθήματα στο ανοικτό γήπεδο και το κλειστό γυμναστήριο των Σερρών.

**ΥΛΗ:**

- Η αντοχή. Δομή της προπόνησης αντοχής. Βιολογικά φαινόμενα και αε-ρόβιος μεταβολισμός. Μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου. Διάγνωση της ικανότητας αντοχής.
- Χρησιμοποίηση εργαστηριακών και γηπεδικών μετρήσεων για την αξιολόγηση της ικανότητας αντοχής. Μέθοδοι προπόνησης αντοχής. Διαλευμματική προπόνηση και οι ευεργετικές συνέπειες 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.
- Δρόμη, περιοδικότητα και επιβάρυνση. Περίοδος, κύκλος και μονάδα προπόνησης. Οι κλασικές θεωρίες, τα δρια 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.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Εργαστηριακή αναφορά (20%), εργασία σε ένα θέμα επιλογής του φοιτητή (30%), γραπτές τελικές εξετάσεις (50%).

### 323 Βιομηχανική I

Εξάμηνο 5ο

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.



**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις και σεμινάρια στο αμφιθέατρο του Τμήματος, με εργαστηριακά μαθήματα στα εργαστήρια της Αθλητικής Βιομηχανικής και με πρακτικά μαθήματα στο ανοικτό γήπεδο και το κλειστό γυμναστήριο των Σερρών.

**ΥΛΗ:**

- Τομείς έρευνας, εφαρμογής και βασικές αρχές της Βιομηχανικής, 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.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Εργαστηριακή αναφορά (30%), εργασία σε ένα θέμα επιλογής του φοιτητή (20%), γραπτές τελικές εξετάσεις (50%).

### 324 Βιομηχανική II

Εξάμηνο 6ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

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

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις και σεμινάρια στο αμφιθέατρο του Τμήματος, με εργαστηριακά μαθήματα στα εργαστήρια της Αθλητικής Βιομηχανικής και με πρακτικά μαθήματα στο ανοικτό γήπεδο και το κλειστό γυμναστήριο των Σερρών.

**ΥΛΗ:**

- Μέθοδοι μέτρησης στη Βιομηχανική, 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.

### 325, 326 Εργοφυσιολογία Ι-ΙΙ

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup> και 6<sup>ο</sup> ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να δώσει στο φοιτητή τη δυνατότητα α) να γνωρίσει τις βιολογικές προσαρμογές που προκαλεί το μυϊκό έργο και τη μεγιστοποίηση της αποδόσεως του ανθρώπου, β) να κατανοήσει τη συμβολή της μέτρησης και αξιολόγησης στην επίτευξη των συγκεκριμένων εκπαιδευτικών στόχων και σκοπών της φυσικής αγωγής, γ) να επεξεργάζεται και να ερμηνεύει τα αποτελέσματα των μετρήσεων του και να καταλήγει σε ορθά συμπεράσματα και δ) να ασχοληθεί με την επιστημονική εφαρμογή της άσκησης για τη βελτίωση της υγείας και της σωματικής απόδοσης.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις και σεμινάρια στο αμφιθέατρο του Τμήματος και με εργαστηριακά μαθήματα στα εργαστήρια της Φυσιολογίας, Αθλητιατρικής, Υγειεινής και Βιοχημείας του Τμήματος.

**ΥΛΗ:**

- Αντικείμενο της Εργοφυσιολογίας.
- Μυϊκή συστολή. Μυϊκή απόδοση.
- Νευρομυϊκός έλεγχος.
- Πηγές μυϊκής ενέργειας.
- Αναερόβια και αερόβια ικανότητα. Διατροφή και σωματική απόδοση.
- Θερμορύθμιση κατά την άσκηση.
- Προπόνηση και βιολογικές προσαρμογές.



- Σωματική άσκηση και ανάπτυξη.
- Εφαρμοσμένη Εργοφυσιολογία στα αθλήματα.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Εργαστηριακή αναφορά (30%), εργασία σε ένα θέμα επιλογής του φοιτητή (20%), γραπτές τελικές εξετάσεις (50%).

### 327, 328 Μέθοδοι Έρευνας I-II

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup> και 6<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να συζητήσουν οι φοιτητές/ήτριες την αξία, σκοπό και χρήση της έρευνας στις αθλητικές επιστήμες και να καταλάβουν τις βασικές πλευρές της και να κατανοήσουν το θεωρητικό υπόβαθρο της ερευνητικής διαδικασίας με εφαρμογές σε διάφορους τομείς της έρευνας στις Αθλητικές επιστήμες. Να εξοικειωθούν με τις βασικές αρχές της περιγραφικής, ιστορικής, ερευνητικής διαδικασίας και να είναι σε θέση να σχεδιάσουν μια βασική ερευνητική διαδικασία. Να κατανοήσουν τους βασικούς κανόνες της συγγραφής και ανάγνωσης ακαδημαϊκών και ερευνητικών εργασιών και να αναπτύξουν την ικανότητα να αντιμετωπίζουν με κριτική σκέψη ερευνητικά δεδομένα και δημοσιευμένες εργασίες.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις στο αμφιθέατρο του Τμήματος και με σεμινάρια στο αμφιθέατρο του Τμήματος.

**ΥΛΗ:**

- Εισαγωγή στην έρευνα. Μορφές έρευνας.
- Μέθοδοι αναζήτησης δεδομένων. Οργάνωση της ερευνητικής διαδικασίας.
- Υποθέσεις – εκτιμήσεις.
- Εισαγωγή στην περιγραφική έρευνα.
- Μέθοδοι περιγραφικής έρευνας.
- Ιστορική έρευνα.
- Εισαγωγή στην πειραματική έρευνα. Μεταβλητές, παραμετροί.
- Δειγματοληψία.
- Απλοί σχεδιασμοί στην πειραματική έρευνα.
- Μέτρα θέσης - Μέτρα διασποράς.
- Αξιοπιστία – εγκυρότητα μιας έρευνας.
- Συγγραφή μιας έρευνας. Κανόνες. Παραδείγματα.
- Μελέτη ακαδημαϊκών εργασιών από διάφορους τομείς των αθλητικών επιστημών.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Προφορική Παρουσίαση σε θέμα ενός σεμιναρίου (κατ' επιλογήν του φοιτητή) (20%), σχεδιασμός μιας εργασίας (20%), γραπτές τελικές εξετάσεις με την μορφή ανάγνωσης ενός δημοσιευμένου άρθρου από τον χώρο των αθλητικών επιστημών (60%).



### 329 Αθλητική Ψυχολογία I

Εξάμηνο 5ο

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.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις και σεμινάρια στο αμφιθέατρο του Τμήματος.

**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.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Προαιρετική εργασία στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας (30%), και γραπτές τελικές εξετάσεις (70% ή 100% για όσους δεν εκπονήσουν εργασία).

### 330 Αθλητική Ψυχολογία II

Εξάμηνο: δο

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.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις και σεμινάρια στο αμφιθέατρο του Τμήματος.

**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 υπερποροπόνησης και της καταπόνησης στον αθλητισμό.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Προαιρετική εργασία στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας (30%), και γραπτές τελικές εξετάσεις (70% ή 100% για δύο δεν εκπονήσουν εργασία).

### 331 Εισαγωγή στην Ειδική Αγωγή Ι

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup> ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η εξοικείωση των φοιτητών/τριών με τις αιτίες, την παθολογία, καθώς και την αντιμετώπιση των ατόμων με αναπηρίες στο εκπαιδευτικό σύστημα.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Εισηγήσεις, πρακτική εφαρμογή σε ειδικά σχολεία, ιδρύματα, κέντρα ψυχικής υγιεινής, τυπικά σχολεία, καθώς και εργαστηριακή παρακολούθηση.

**ΥΛΗ:**

- Ιστορική αναδομή (σύγχρονες απόψεις και θέσεις της Ειδικής αγωγής)
- Νομικό πλαίσιο (διεθνή κατάσταση, Ελληνική πραγματικότητα)
- Εκπαιδευτική ενσωμάτωση (διδασκαλία παιδιών με αναπηρίες στο τυπικό σχολείο)
- Στάσεις (εκπαιδευτικών, γονέων, συμμαθητών και παιδιών με αναπηρίες απέναντι στην αναπηρία)

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Οι φοιτητές θα εξετασθούν α) γραπτή εργασία και β) τελικές εξετάσεις

### 332 Εισαγωγή στην Ειδική Αγωγή ΙΙ

Εξάμηνο 6<sup>ο</sup> ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Διδασκαλία των προσαρμογών που απαιτούνται σε παιχνίδια, αθλήματα και δραστηριότητες αναψυχής, με σκοπό την μεγιστοποίηση της συμμετοχής παιδιών με αναπηρίες στο μάθημα της φυσικής αγωγής και στην κοινωνία.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Εισηγήσεις, πρακτική εφαρμογή σε ειδικά σχολεία, ιδρύματα, κέντρα ψυχικής υγιεινής, τυπικά σχολεία, καθώς και εργαστηριακή παρακολούθηση.

**ΥΛΗ:**

- Ιστορική εξέλιξη του αθλητισμού ατόμων με αναπηρίες



- Οργάνωση και διοίκηση του αθλητισμού ατόμων με αναπηρίες στην Ελλάδα και στο εξωτερικό
- Κινητική ανάπτυξη: αξιολόγηση και διδασκαλία
- Αντιληπτικούς ανάπτυξη παιδιών με κινητική αδεξιότητα
- Προσαρμογές του μαθήματος φυσικής αγωγής για παιδιά με νοητική καθυστέρηση, κινητικά προβλήματα, συναισθηματικές διαταραχές κ.α
- Δραστηριότητες αναψυχής

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Οι φοιτητές θα εξετασθούν α) γραπτή εργασία και β) τελικές εξετάσεις.

#### 421, 422 Στατιστική Ι-ΙΙ

Εξάμηνο 7<sup>ο</sup> και 8<sup>ο</sup> ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να κατανοήσουν οι φοιτητέςτη χρησιμότητα της στατιστικής στις αθλητικές επιστήμες, να καταλάβουν τις βασικές έννοιες της στατιστικής, να είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν βασικά στατιστικά τεστ και να κατανοήσουν παραδείγματα στατιστικής ανάλυσης από έρευνες στο χώρο του αθλητισμού  
**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις που καλύπτουν την θεωρία της στατιστικής, με σεμινάρια κατά ομάδες που κάνουν πρακτική εφαρμογή της θεωρίας, και με workshops στα οποία εξετάζονται ολοκληρωμένες περιπτωσιακές μελέτες από διάφορους τομείς των Αθλητικών Επιστημών.

**ΥΛΗ:**

- Εισαγωγή στη στατιστική.
- Κλίμακες δεδομένων – Σφάλμα μέτρησης.
- Μέτρα θέσης-διασποράς: επανάληψη.
- Συχνότητες – κατανομές.
- Τυπικές τιμές και κανονική κατανομή.
- Γραμμική συσχέτιση.
- Συγκρίσεις δύο μέσων: Εισαγωγικά στοιχεία.
- Πρακτικό μάθημα: Μη παραμετρικά τεστ σύγκρισης δύο μέσων.
- Πρακτικό μάθημα: Παραμετρικά τεστ σύγκρισης δύο μέσων.
- Πρακτικό μάθημα: Συγκρίσεις μεταξύ τριών ή περισσοτέρων ομάδων.
- Πρακτικό μάθημα: Παλινδρόμηση.
- Πρακτικό μάθημα: Άλλες μορφές στατιστικών τεστ.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Η αξιολόγηση περιλαμβάνει επιτυχή κατάθεση εργαστηριακής αναφοράς σε 3 πρακτικές ασκήσεις ( $3 \times 15 = 45\%$ ) και τελικές εξετάσεις (55%).



### 423, 424 Διατροφή Ι-ΙΙ

Εξάμηνο 7<sup>ο</sup> και 8<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας/ εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να αποκτήσει ο/η φοιτητής/ήτραι χρήσιμες βασικές γνώσεις σε θέματα διατροφής, διατροφικών αναγκών και διατροφικών απαιτήσεων, που θα βοηθήσουν στη διατήρηση ή/και στη βελτίωση της υγείας με τη χρήση προγραμμάτων άσκησης

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Εισηγήσεις με διαλέξεις στο αμφιθέατρο του Τμήματος.

**ΤΜΗΜΑ:**

- Γενικές αρχές δίαιτας και διατροφής
- Συστατικά της τροφής
- Ενεργειακές πηγές
- Βιολογικός κύκλος και ρόλος των υδατανθράκων, των λιπών, των πρωτεΐνων, των ανόργανων συστατικών, του ύδατος και των βιταμινών
- Μεταβολικό ισοζύγιο του οργανισμού
- Ορμονικές μεταβολές κατά την άσκηση
- Θερμιδικές ανάγκες κατά την άσκηση
- Βασικές αρχές διατροφής για την άσκηση και για την ανάληψη από άσκηση
- Διατροφή ασκουμένων, παιδιών, εφήβων, ηλικιωμένων

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με τελικές γραπτές εξετάσεις.

### 425 Υγιεινή

Εξάμηνο 7<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να αποκτήσει ο φοιτητής χρήσιμες γνώσεις που αφορούν στην πρόληψη διαφόρων νόσων, στη δημόσια και σχολική υγιεινή της άσκησης.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Εισηγήσεις με διαλέξεις στο αμφιθέατρο του Τμήματος.

**ΤΜΗΜΑ:**

- 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)

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με τελικές γραπτές εξετάσεις.



## B) ΥΛΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΩΝ

Τα μαθήματα Ειδικότητας διδάσκονται στο 5<sup>ο</sup>, 6<sup>ο</sup> (6 ώρες την εβδομάδα), 7<sup>ο</sup> και 8<sup>ο</sup> εξάμηνο (8 ώρες την εβδομάδα) και συμπεριλαμβάνονται διδασκαλία και 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 Καλαθοσφαίριση

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>, 6<sup>ο</sup>, 7<sup>ο</sup> και 8<sup>ο</sup> ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 6 και 12

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

**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. Αιμυντική 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 Πετοσφαίριση

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>, 6<sup>ο</sup>, 7<sup>ο</sup> και 8<sup>ο</sup> ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 6 και 12

**ΣΚΟΠΟΣ:** Λεπτομερής διδασκαλία και ανάλυση της πετοσφαίρισης.



**ΥΛΗ:** Ατομική τεχνική υψηλού επιπέδου (εξειδικευμένες ασκήσεις για πάσα με τα δάκτυλα, μανσέτα, σερβίς, επίθεση, μπλοκ). Ατομική τακτική πασαδόρου, υποδοχέα, αμυντικού, επιθετικού, 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 προσαγωνιστικής 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 σέλες τις θέσεις.

#### **E403 Ποδόσφαιρο**

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>, 6<sup>ο</sup>, 7<sup>ο</sup> και 8<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 6 και 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, φάσουλ. 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 ποδοσφαίρου (ολοκληρωτικό ποδόσφαιρο, κατενάτσιο, κλπ.). Προγραμματισμός και σχεδιασμός προετοιμασίας των καλοκαιρινών διοργανώσεων.



#### **E404 Χειροσφαίριση**

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>, 6<sup>ο</sup>, 7<sup>ο</sup> και 8<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 6 και 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 σύχρονες τάσεις του παιχνιδιού. Προσποίηση και κινήσεις για το πέρασμα του αντιπάλου. Άλλαγή αλλαγή 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. Προσποίησης με τελική κατάληξη την πάσα. Προσποίηση με τελική 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. Επήσιος σχεδιασμός. Επιχειρησιακό πλάνο. Κανονισμοί παιχνιδιού. Διαιτησία. Κανονισμοί διεξαγωγής ελληνικών και ευρωπαϊκών πρωταθλημάτων. Γραμματεία, φύλλο αγώνα και χρονομέτρηση.

#### **E405 Κλασικός Αθλητισμός**

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>, 6<sup>ο</sup>, 7<sup>ο</sup> και 8<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 6 και 12

**ΣΚΟΠΟΣ:** Διδασκαλία της σωστής τεχνικής όλων των αγωνισμάτων: Δρόμοι-Ρίψεις- Αλματα, μεθοδική διδασκαλία των παραπάνω αγωνισμάτων, επιστημονικές έρευνες στον κλασικό αθλητισμό. Διδασκαλία της δομής της προπόνησης στους Δρόμους- Ρίψεις- Αλματα, προπόνηση των φυσικών ικανοτήτων και της τεχνικής στα πλαίσια ενός Μακρόκυκλου, έρευνα στην διεθνή βιβλιογραφία για την προπόνηση στον κλασικό αθλητισμό.

**ΥΛΗ:** Εκμάθηση τεχνικής όλων των αγωνισμάτων: δρόμους -ρίψεις - αλματα,



εκμάθηση βασικού και ειδικού ασκησιολογίου των παραπάνω αγωνισμάτων, μεθοδική διδασκαλία, λάθη και διορθώσεις της τεχνικής των αγωνισμάτων, δι- αφορές στον πρωταθλητισμό και στην βασική προπόνηση, επιστημονικές ανα- φορές στον κλασικό αθλητισμό. Προπόνηση δύναμης-ταχύτητας-αντοχής στον κλασικό αθλητισμό, προπόνηση τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου, σύνθεση ενός Μακρόσυντον, διαμόρφωση της προπόνησης από την βασική ως την ηλικία του πρωταθλητισμού, κανονισμοί, έρευνα στον κλασικό αθλητισμό.

Ε406 Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική

**Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>, 6<sup>ο</sup>, 7<sup>ο</sup> και 8<sup>ο</sup>** **ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 6 και 12**  
**ΣΚΛΕΠΣΕΣ:** Η βελτίωση της ικανότητας των φοιτητριών να εκφράζονται μέσω της μουσικής και της κίνησης, όπου το όργανο αποτελεί αναπόσταστο στοιχείο του σώματός τους. Η εκμάθηση εξειδικευμένων στοιχείων ρυθμικής και κινητικής αγωγής, κλασικού και σύγχρονου χορού, καθώς και χορογραφίας. Η εκμάθηση της αγωνιστικής τεχνικής του αθλήματος στο ελεύθερο σώμα και στα όργανα (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορδύνες και κορδέλα), τόσο στο ατομικό όσο και στο ομαδικό αγώνισμα (ensemble), με το ίδιο ή με διαφορετικά όργανα. Η ολοκληρωμένη θεωρητική κατάρτιση των φοιτητριών στην τεχνική, στην προπονητική και στους κανονισμούς του αγωνίσματος. Τέλος, η εκπαίδευση των φοιτητριών σε θέματα διδασκαλίας του αθλήματος στο σχολείο, στο σύλλογο και σε χώρους μαζικής άθλησης.

YAH:

- Εξειδικευμένα στοιχεία ωριμακής και κινητικής αγωγής
  - Εξειδικευμένα στοιχεία κλασικού και σύγχρονου χορού
  - Εξειδικευμένα στοιχεία χορογραφίας
  - Αγωνιστική τεχνική στο ελεύθερο σώμα (συνδυασμοί χωρίς όργανο)
  - Αγωνιστική τεχνική στα όργανα (σχοινάκι, μπάλα, στεφάνι, κορύνες, κοδέλα)
  - Υποχρεωτικά προγράμματα κατηγορίας παγκορασίδων
  - Ελεύθερα προγράμματα με υποχρεωτικές ασκήσεις στην κατηγορία κορασίδων
  - Ελεύθερες συνθέσεις στην κατηγορία νεανίδων-γυναικών
  - Πρακτική εξάσκηση

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Σε δόλη τη διάρκεια του κάθε εξαμήνου αξιολογείται η τακτική και ενεργή συμμετοχή στο μάθημα (20%), ενώ στο τέλος του εξαμήνου διεξάγονται εξετάσεις στην πράξη (40%) και τη θεωρία της ΡΑΓ (40%). Στο πρακτικό μέρος οι φοιτητοί εξετάζονται: α) σε ατομικό και ομαδικό πρόγραμμα ελεύ-



θερου σώματος, και β) σε ατομικό και ομαδικό πρόγραμμα με όργανα Η θεωρία του αθλήματος εξετάζεται γραπτώς. Οι ενδιαφερόμενες φοιτήτριες που θα εκπονήσουν εργασία στο αντικείμενο της ΡΑΓ απαλλάσσονται από τη γραπτή εξέταση της θεωρίας του αθλήματος. Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία στις εξετάσεις είναι να επιτευχθεί οπωσδήποτε σε καθεμία από τις τρεις επιμέρους εξετάσεις τουλάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε).

#### **Ε407 Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός**

**Εξάμηνο 5°, 6°, 7° και 8°** ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 6 και 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.

**ΥΛΗ:** Α) Θεωρία: Η έννοια του ορισμού “Πολιτισμός και Κουλτούρα”. Χορός και Λαϊκός Πολιτισμός. Παράδοση και φολκλορισμός. 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, Ήπειρου, Θεσσαλίας, Ρούμελης, Πελοποννήσου, Σαρακατσαναίων, Βλάχων, Ποντίων).

**εξάμηνο 7° και 8°** ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 8  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Παρουσίαση του αντικειμένου και της μεθόδου της μορφολογίας, διπλως 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: Ανθρωπιστικές 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 ηπειρωτικής Ελλάδας (χοροί Μ. Ασίας, παραλίων Μ. Ασίας, Καππαδοκίας, νήσων Αιγαίου, Ιονίου Κυκλαδων Κρήτης και Κύπρου).



### **E408 Ενόργανη Γυμναστική**

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>, 6<sup>ο</sup>, 7<sup>ο</sup> και 8<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 6 και 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 Βιομηχανικής 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 5<sup>ο</sup>, 6<sup>ο</sup>, 7<sup>ο</sup> και 8<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 6 και 12

**ΣΚΟΠΟΣ:** Σκοπός των μαθημάτων του πρώτου εξάμηνου της ειδικότητας είναι η χρήση της εμπέδωσης 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 2<sup>ο</sup> εξάμηνό της και να αντεπεξέλθουν στις αυξημένες απαιτήσεις του. Οι περαιτέρω στόχοι συνοψίζονται στα ακόλουθα σημεία: Εμπλούτισμός και εμβάθυνση των γνώσεων σχετικά με το άθλημα της αντισφαίρισης. Εφοδιασμός με ειδικές γνώσεις και ανάπτυξη της τεχνικής κατάρτισης των φοιτητών/ητριών, ώστε να είναι σε θέση αργότερα να εξασκήσουν το επάγγελμα του προπονητή του τένις, ή να ασχοληθούν με αυτό στον ερευνητικό ή επιχειρηματικό τομέα.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών μέχρι των 14 ατόμων. Η πρακτική εξάσκηση διεξάγεται στα 4 ανοικτά γήπεδα του Δ.Α.Κ. της Πόλης των Σερρών. Η θεωρία του αθλήματος διδάσκεται παραλληλα με την πράξη, ενώ γίνεται ευρεία χρήση σύγχρονων οπτικοακουστικών μέσων.

**ΥΛΗ:**

- Εμπέδωση και βελτίωση των βασικών κτυπημάτων Flat, Drive, και Volley στο forehand - backhand. Εισαγωγή στο Lob και Smash forehand καθώς και σταθεροποίηση στα ειδικά κτυπήματα Topspin, Slice και Slice service. Κτυπήματα με διπλή λαβή. Εισαγωγή στο backhand Smash.
- Μεθοδική διδασκαλία των κτυπημάτων, ανάλυση κινηματικών χαρακτη-



ριστικών τους, συνήθη και πιθανά λάθη σε κάθε κτύπημα, διόρθωση λαθών. Βιντεοσκόπηση της τεχνικής εκτέλεσης των κτυπημάτων από τους φοιτητές και διεξοδική συζήτηση.

- Λεπτομερής ανάλυση των κανονισμών που διέπουν τους απλούς και διπλούς αγώνες. Απλοί και διπλοί αγώνες. Διαιτησία, Διαιτητής καρέκλας, Κριτές γραμμών. Κανονισμοί του Olciating. Ελληνική και αγγλική ορολογία του τένις.
- Ιστορική εξέλιξη του τένις στο εξωτερικό και την Ελλάδα.
- Εισαγωγή, βελτίωση και τελειοποίηση των υπόλοιπων ειδικών κτυπημάτων. Topspin service. Ανορθόδοξα κτυπήματα.
- Οργάνωση αγώνων, καθήκοντα Επιδιαιτητή. Εθνικά τουρνουά και διεθνείς αγώνες. Συμπλήρωση φύλλου αγώνα. Κανονισμοί συμπεριφοράς αθλητών και επιβολή ποινών.
- Προγραμματισμός της αθλητικής προετοιμασίας. Διατροφή και λήψη υγρών σε αγώνα διαρκείας. Διαχείριση του χρόνου στα διαλείμματα.
- Ειδικές δοκιμασίες διάγνωσης της επίδοσης στο τένις. Ειδική προπόνηση αθλητών του τένις. Drills. Προπόνηση ειδικής φυσικής κατάστασης μέσα και έξω από το γήπεδο.
- Ατομική τακτική άμυνας και επίθεσης. Τακτική στην υποδοχή του σέρβις. Passing shot.
- Τακτική και επικοινωνία σε διπλούς και μικτούς αγώνες.
- Προπονητική στις μικρές ηλικίες. Ανίχνευση ταλέντων.
- Επεξήγηση της συμπεριφοράς της μπάλας σε κτυπήματα lat και με spin, ανάλογα με την επίστρωση του γηπέδου, με βάση τον νόμο του Bernoulli.
- 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.
- Επιστημονική έρευνα στην Αντισφαίριση. Εφαρμογή προπονητικών και βιομηχανικών δεδομένων στον αγωνιστικό και μαζικό αθλητισμό.
- Κατασκευή και συντήρηση γηπέδων. Τεχνικά χαρακτηριστικά του εξοπλισμού. Οικονομική βιωσιμότητα ιδιωτικών αθλητικών εγκαταστάσεων Αντισφαίρισης.



- Δομή της Ε.Φ.Ο.Α., της παγκόσμιας Αντισφαίρισης και της I.T.F.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Σε όλη τη διάρκεια του κάθε εξαμήνου αξιολογείται η τακτική και ενεργή συμμετοχή στο μάθημα (30 %), ενώ στο τέλος του εξαμήνου διεξάγονται εξετάσεις στην πράξη (40 %) και τη θεωρία της Αντισφαίρισης (30 %). Στο πρακτικό μέρος οι φοιτητές εξετάζονται: α) ατομικά στην τεχνική των κυριαρχών μετά από τροφοδοσία β) σε Drills και γ) ανά ζεύγη σε αγώνα tie – break. Η θεωρία του αθλήματος εξετάζεται γραπτώς. Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία στις εξετάσεις είναι να επιτευχθεί οπωσδήποτε σε καθεμία από τις τρεις επιμέρους εξετάσεις τουλάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε).

#### **E410 Κολύμβηση**

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>, 6<sup>ο</sup>, 7<sup>ο</sup> και 8<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 6 και 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. Δίδεται έμφαση στην Φυσιολογία και στην Εργοφυσιολογία καθώς και στην Προπονητική της κολύμβησης σε όλο το φάσμα των ηλικιών.

**ΥΛΗ:** 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. 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.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Τεχνική εκτέλεση των ειδών κολύμβησης και επίδοση (50%) και προφορική ή γραπτή παρουσίαση διδασκαλίας μιας τεχνικής ή στοιχείου του αθλήματος (50%).

#### **E411 Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή**

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>, 6<sup>ο</sup>, 7<sup>ο</sup> και 8<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 6 και 12

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να διδάξει τους φοιτητές τις αρχές της επιστήμης της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής μέσα από τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα. Επιπρόσθετα γίνεται αναφορά στις μεθόδους προπόνησης αθλητών υψηλού επιπέδου καθώς και διδασκαλίας/ενσωμάτωσης παιδιών με κινητικές, νοητικές, συναισθηματικές, μαθησιακές ή άλλες αναπτηρίες στο σχολείο.



**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Εισηγήσεις, πρακτική εφαρμογή σε ειδικά σχολεία, ιδρύματα, κέντρα ψυχικής υγιεινής, τυπικά σχολεία, καθώς και εργαστηριακή παρακολούθηση.

**ΥΛΗ:**

- Η Π.Φ.Α σαν ειδικότητα
- Προετοιμασία των καθηγητών Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής για έρευνα και διδασκαλία
- Ιστορική αναδρομή (παραολυμπιακή κίνηση, διεθνής εξελίξεις, Π.Φ.Α στην Ελλάδα)
- Ατομικές διαφορές (ορισμοί κατηγορίες ατόμων με αναπηρίες)
- Αθλήματα / ταξινόμηση (λειτουργική ταξινόμηση, κανονισμοί, σύγχρονη τεχνολογία)
- Υψηλός αθλητισμός
- Δημιουργία και αξιολόγηση προγραμμάτων Π.Φ.Α σε ειδικά ή σε τυπικά σχολεία
- Στάσεις(θέματα ηθικής, θεατές)

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Οι φοιτητές θα εξετασθούν α) γραπτή εργασία και β) τελικές εξετάσεις.

### E412 Αεροβική Γυμναστική - Βάρη

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>, 6<sup>ο</sup>, 7<sup>ο</sup> και 8<sup>ο</sup> ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 6 και 12

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να δώσει στους/στις φοιτητές/φοιτήτριες εξειδικευμένες επιστημονικές αλλά και πρακτικές γνώσεις, ώστε να μπορούν να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις ενός σύγχρονου γυμναστηρίου σε σχέση με την αεροβική γυμναστική και τα βάρη.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διεξάγονται στο κλειστό γυμναστήριο, σε αίθουσα βαρών και τα αμφιθέατρα του Τμήματος και περιλαμβάνουν πρακτικά μαθήματα και σεμινάρια πρακτικού χαρακτήρα.

**ΥΛΗ:**

**Αεροβική άσκηση:** βασικά βήματα αερόμπτικ 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. Ασκηση και ηλικιωμένοι.

**Βάροι:** Φυσιολογία της μυϊκής προσπάθειας, συστολή και μυϊκή προσπάθεια, ενεργειακοί μηχανισμοί κατά την άσκηση με βάρη, με αντίσταση του σώματος κ.α.. Λειτουργική ανατομική όλων των μυϊκών ομάδων. Μηχανικές και νευρικές πτυχές της μυϊκής δύναμης. Η μυϊκή ροπή. Βιομηχανικές αναλύσεις των ασκήσε-



ων με βάρη, με τροχαλίες και άλλα όργανα γυμναστικής. Μέθοδοι καθορισμού της μέγιστης μυϊκής προσπάθειας. Βαθμός ενεργοποίησης διαφόρων μυών και μυϊκών ομάδων σε όργανα και ασκήσεις γυμναστηρίου. Αρχές προπόνησης με βάρη και αντιστάσεις. Αρχές καθορισμού και σχεδιασμού προπονητικών προγραμμάτων με βάρη. Προσαρμογές προπονητικών προγραμμάτων σε ειδικού πληθυσμούς.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με γραπτές εξετάσεις και εργασίες.

#### E413 Χειμερινά Αθλήματα

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>, 6<sup>ο</sup>, 7<sup>ο</sup> και 8<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 6 και 12

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να προετοιμάσει και να καταστήσει ικανούς τους φοιτητές-τριες, της ειδικότητας, ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της συγκεκριμένης δραστηριότητας. Μέσα από τη γνώση της ειδικότητας του συγκεκριμένου γνωστικού αντικειμένου θα μπορούν να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις εκμάθησης αρχαρίων, είτε αυτοί προέρχονται από τον σχολικό αθλητισμό είτε από τον αθλητισμό αναψυχής. Επιπλέον θα μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του συγκεκριμένου αθλήματος για την προετοιμασία αθλητών σε επίπεδο πρωταθλητισμού.

**ΥΔΗ:**

- Εισαγωγή στα χειμερινά αθλήματα, ιστορική αναδρομή.
- Εξοπλισμός, τεχνικά χαρακτηριστικά.
- Εξοικείωση με τον εξοπλισμό και μεταφορά του.
- Θέσεις σε αναμονή και κατά την κίνηση.
- Αγωνιστική χιονοδρομία.
- Τρόποι ανάβασης.
- Χρήση αναβατήρων.
- Πεζοπορία στο βουνό, προετοιμασία ομάδας για το βουνό.
- Άλλαγές κατεύθυνσης.
- Πλαγιοδρόμηση – Πλαγιολίσθηση.
- Κανόνες ασφάλειας.
- Κίνηση σε επίπεδο και μη επίπεδο έδαφος.
- Στροφές, μεθοδολογία – τεχνικές.
- Πρώτες βοήθειες στο βουνό.
- Αγωνιστική χιονοδρομία.
- Πόρτες και διαδρομές.
- Εκκινήσεις.
- Slalom



- Χιονοδρομία σε πούδρα.
- Λάθη και διορθώσεις στην χιονοδρομία.
- Διδασκαλία σε αρχάριους, σε μέσους και προχωρημένους χιονοδρόμους.
- Προπόνηση αθλητών.
- Προπόνηση αθλητών επιπέδου πρωταθλητισμού.
- Αγωνιστική και τουριστική χιονοδρομία.

Οργάνωση, λειτουργία και διοίκηση χιονοδρομικών κέντρων.

- Σχεδιασμός και χάραξη χιονοδρομικού αγώνα.
- Ειδική προπόνηση, προγραμματισμός και σχεδιασμός.
- Μεταβολές καιρού στο βουνό, στοιχεία μετεωρολογίας.
- Ειδική προπόνηση, μετρήσεις.
- Τεχνικές επιβίωσης σε υψόμετρο.

**ΔΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Η αξιολόγηση πραγματοποιείται με πρακτικά τεστ και με προφορικές και γραπτές εξετάσεις.

### Γ) ΥΛΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ

#### K301 Νευρικός έλεγχος και μυϊκή μηχανική

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>-6<sup>ο</sup> ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να αποκτήσουν οι φοιτητές μια ολοκληρωμένης εικόνα της λειτουργίας των μυών και των μηχανισμών που ενεργοποιούνται κατά την ανθρώπινη κίνηση. Να αποκτήσουν εργαστηριακή εμπειρία των θεωρητικών γνώσεων σχετικά με την λειτουργία των μυών. Να μελετήσουν τα πιο σημαντικά ερευνητικά συγγράμματα στο αντικείμενο του Νευρικού Ελέγχου και της μυϊκής μηχανικής. Να συζητήσουν τις εφαρμογές της θεωρίας στην πράξη και να ενημερωθούν για την χρήση των νέων τεχνολογιών και πληροφορικής στην ανάλυση και μελέτη της λειτουργίας των μυών.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του Τμήματος και στο Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής και περιλαμβάνει: α) Διαλέξεις όπου γίνεται εισήγηση βασικών θεμάτων και θεωρίας, β) Σεμινάρια-workshops όπου οι φοιτητές εργάζονται σε ομάδες και εξετάζουν και αναλύουν βασικά θέματα και γ) Εργαστηριακή πράξη, όπου χρησιμοποιούνται οι νέες τεχνολογίες και πληροφορική για την ανάλυση περιπτώσεων.

#### ΥΛΗ

- Εισαγωγή στην μηχανική της κίνησης.
- Αρχές της μηχανικής.



- Μυϊκή συστολή – Μηχανικές ιδιότητες του μυός (αρχιτεκτονική – ρόλος μυϊκών ινών – εξέταση χαρακτηριστικών διαφορετικών μυϊκών ομάδων).
- Σχέση δύναμης και μήκους του μυός. Σχέση δύναμης και ταχύτητας του μυός. Κύκλος διάτασης – βράχυνσης.
- Μυοτενόντιος μηχανισμός. Χαρακτηριστικά βασικών τενόντων. Υπολογισμός φοτίς. Ανάλυση μυϊκών και αρθρικών δυνάμεων κατά την εκτέλεση ασκήσεων δύναμης.
- Μυϊκό έργο και ισχύς. Μεταφορά ενέργειας. Ισχύς και ενέργεια κατά το βάδισμα και το άλμα.
- Πρακτικά παραδείγματα.
- Νευρομυϊκά χαρακτηριστικά της ανθρώπινης προσπάθειας. Ανάλυση ηλετρομυογραφήματος με ειδικό λογισμικό.
- Επεξεργασία παραδειγμάτων από αθλητικές και κλινικές μετρήσεις με χρήση νέων τεχνολογιών.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Η αξιολόγηση γίνεται με 2 πρακτικά τεστ που διεξάγονται στο εργαστήριο ( $2 \times 15 = 30\%$ ), 1 ερευνητική εργασία σε θέμα που επιλέγουν φοιτητές (50%) και προφορική παρουσίαση (20%).

### K302 Εργομετρία

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup> και 6<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να δοθεί στο φοιτητή η δυνατότητα α) να κατανοήσει τη συμβολή της μέτρησης και αξιολόγησης στην επίτευξη συγκεκριμένων εκπαιδευτικών στόχων της φυσικής αγωγής και β) να εξοικειωθεί με τη μεθοδολογία επινόησης, επιλογής και χρήσης διαφόρων εργοδοκιμασιών για τη στάθμιση βιολγικών παραμέτρων και το έλεγχο σωματικών ικανοτήτων σε αθλητές και μη αθλητές.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του Τμήματος και στο Εργαστήριο Φυσιολογίας, Βιοχημείας και Εργοφυσιολογίας και περιλαμβάνει διαλέξεις όπου γίνεται εισήγηση βασικών θεμάτων και θεωρίας, σεμινάρια-workshops όπου οι φοιτητές εργάζονται σε ομάδες και εξετάζουν και αναλύουν βασικά θέματα και εργαστηριακή πράξη, όπου χρησιμοποιούνται οι νέες τεχνολογίες και πληροφορική για την ανάλυση περιπτώσεων.

#### ΥΛΗ

- Μέτρηση- αξιολόγηση - δοκιμασία.
- Μέτρηση μυϊκού έργου.
- Μέτρηση καρδιακής απόδοσης.
- Εργοσπιρομέτρηση.



- Πρόβλεψη μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου.
- Υπαίθριες δοκιμασίες αερόβιας ικανότητας.
- Δέσμες δοκιμασιών φυσικής κατάστασης

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Η αξιολόγηση γίνεται με μια γραπτή τελική εξέταση(50%) και 1 ερευνητική εργασία σε θέμα που επιλέγουν οι φοιτητές (50%).

### **K303 Παιδαγωγική Ψυχολογία**

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup> και 6<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να γνωρίσει ο/η φοιτητής/ήτρια την αναπτυξιακή πορεία παιδιών και εφήβων στις βασικές βαθμίδες εκπαίδευσης, με απώτερο σκοπό το να μπορεί να σχεδιάσει και να εφαρμόσει ένα πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής, στη βάση των αναγκών, των δυνατοτήτων και των προσδοκιών των μαθητών/τριών αυτών των ηλικιακών ομάδων.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του Τμήματος. Περιλαμβάνει διαλέξεις, όπου γίνεται εισήγηση βασικών θεμάτων και θεωρίας, και σεμινάρια όπου οι φοιτητές εργάζονται σε ομάδες που εξετάζουν και αναλύουν περιπτωσιακές μελέτες.

#### **ΥΛΗ**

- Βασικές έννοιες
- Αντικείμενο και μέθοδοι της Παιδαγωγικής Ψυχολογίας
- Μοντέλα κινητικής, νοητικής και ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης
- Κληρονομικότητα και περιβάλλον
- Νοημοσύνη
- Μάθηση (βασικές έννοιες, στοιχεία μάθησης, θεωρίες μάθησης, περιβαλλοντικοί παράγοντες μάθησης)
- Κίνητρα επίδοσης και μάθησης
- Ψυχοκοινωνιολογία της Σχολικής Τάξης

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Η αξιολόγηση γίνεται με 1 τελική εξέταση θεωρητικού επιπέδου και παράδοση μιας εργασίας στα μέσα του εξαμήνου.

### **K304 Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή**

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup> και 6<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να διδάξει τους φοιτητές τις αρχές της επιστήμης της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής μέσα από τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα. Επιπρόσθετα γίνεται αναφορά στις μεθόδους προπόνησης αθλητών υψηλού επιπέδου καθώς και διδασκαλίας/ενσωμάτωσης παιδιών με κινητικές, νοητικές, συναισθηματικές, μαθησιακές ή άλλες αναπτηρίες στο σχολείο.



**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Εισηγήσεις, πρακτική εφαρμογή σε ειδικά σχολεία, ιδρύματα, κέντρα ψυχικής υγιεινής, τυπικά σχολεία, καθώς και εργαστηριακή παρακολούθηση.

**ΥΛΗ:**

- Η Π.Φ.Α σαν ειδικότητα
- Προετοιμασία των καθηγητών Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής για έρευνα και διδασκαλία
- Ιστορική αναδρομή (παραολυμπιακή κίνηση, διεθνής εξελίξεις, Π.Φ.Α στην Ελλάδα)
- Ατομικές διαφορές (ορισμοί κατηγορίες ατόμων με αναπηρίες)
- Αθλήματα / ταξινόμηση (λειτουργική ταξινόμηση, κανονισμοί, σύγχρονη τεχνολογία)
- Υψηλός αθλητισμός
- Δημιουργία και αξιολόγηση προγραμμάτων Π.Φ.Α σε ειδικά ή σε τυπικά σχολεία
- Στάσεις (θέματα ηθικής, θεατές)

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Οι φοιτητές θα εξετασθούν α) γραπτή εργασία και β) τελικές εξετάσεις.

### K306 Διατροφή και Υγεία

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>-6<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να αποκτήσει ο/η φοιτητής/ήτρια χρήσιμες βασικές και ειδικές γνώσεις σε θέματα που σχετίζονται με τη διατροφή και την κατάσταση της υγείας, και των διαιτητικών και διατροφικών ιδιαιτεροτήτων σε συνδυασμό με προγράμματα άσκησης

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Εισηγήσεις με διαλέξεις στο αμφιθέατρο του Τμήματος.

**ΥΛΗ:**

- Ειδικά ζητήματα δίαιτας και διατροφής
- Διαιτολόγιο
- Ισοδυναμία τροφίμων
- Διατροφή ατόμων με χρόνιες διαταραχές υγείας
- Κατάρτιση διαιτολογικών πλάνων
- Διατροφή και σακχαρώδης διαβήτης
- Παχυσαρκία και άσκηση
- Ειδικές μορφές διατροφής
- Εργογόνα βοηθήματα

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με τελικές γραπτές εξετάσεις.



### **Κ307 Αθλητικές Κακώσεις-Αποκατάσταση**

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>-6<sup>ο</sup> ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η λεπτομερής παρουσίαση και ανάλυση των αθλητικών κακώσεων σχετικά με το μηχανισμό πρόκλησης, της αρχικής αντιμετώπισης στον αγωνιστικό χώρο, των κλινικών και παρακλινικών εξετάσεων που απαιτούνται για τη διάγνωση των κακώσεων, της θεραπευτικής αγωγής και των μεθόδων αποκατάστασης.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του Τμήματος και στο εργαστήριο Φυσιολογίας, Βιοχημείας και Εργοφυσιολογίας και περιλαμβάνει: α) Διαλέξεις όπου γίνεται εισήγηση βασικών θεμάτων και θεωρίας και β) Σεμινάρια όπου γίνεται η πρακτική-εργαστηριακή ενασχόληση με τις διάφορες κακώσεις.

**ΥΛΗ:**

- Πρόσληψη αθλητικών κακώσεων
- Προπόνηση Αποκατάστασης
- Φάσεις της προπόνηση αποκατάστασης
- Κακώσεις μαλακών μορίων & σκελετού / Προπόνηση Αποκατάστασης
- Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις / Προπόνηση Αποκατάστασης
- Κακώσεις σπονδυλικής στήλης / Προπόνηση Αποκατάστασης
- Παθήσεις σπονδυλικής στήλης / Προπόνηση Αποκατάστασης
- Κακώσεις περιφερικών νεύρων / Προπόνηση Αποκατάστασης
- Κακώσεις ωμικής ζώνης / Προπόνηση Αποκατάστασης
- Κακώσεις αγκώνα / Προπόνηση Αποκατάστασης
- Κακώσεις χειρός / Προπόνηση Αποκατάστασης
- Κακώσεις πυέλου & ισχίου / Προπόνηση Αποκατάστασης
- Κακώσεις γόνατος / Προπόνηση Αποκατάστασης
- Κακώσεις ποδοκνηματικής & ποδός / Προπόνηση Αποκατάστασης
- Συχνότερες μυοτενόντιες κακώσεις ομαδικών αθλημάτων
- Συχνότερες μυοτενόντιες κακώσεις ατομικών αθλημάτων

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Η αξιολόγηση γίνεται με 1 τελική εξέταση θεωρητικού επιπέδου (50%) και 1 τελική εξέταση πρακτικού χαρακτήρα (50%).

### **Κ401 Λογισμικά Πακέτα Μαζικού Αθλητισμού και Προπονητικού σχεδιασμού**

Εξάμηνο 7<sup>ο</sup> και 8<sup>ο</sup> ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να μάθουν και να κατανοήσουν οι φοιτητές/ήτριες τις βασικές αρχές Προπονητικής. Να γνωρίσουν τις νέες προοπτικές που ανοίγονται στο



μαζικό και αγωνιστικό αθλητισμό με τη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του Τμήματος, στο Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανίας και στη Νησίδα Υπολογιστών. Περιλαμβάνει διαλέξεις όπου γίνεται εισήγηση βασικών θεμάτων και θεωρίας, σεμινάρια όπου γίνεται πρακτική-εργαστηριακή ενασχόληση με θέματα λογισμικών πακέτων μαζικού αθλητισμού και ανάλυση βασικών ερευνητικών δεδομένων, και πρακτική εξάσκηση με υπολογιστές και συστήματα νέας τεχνολογίας.

**ΥΛΗ:**

- Επήσιος σχεδιασμός προπονητικής διαδικασίας
- Σχέση επιβάρυνσης-ανάληψης
- Σχέση ποσότητας και έντασης προπονητικού ερεθίσματος
- Κύκλοι προπόνησης (μακρόκυκλος, μεσόκυκλος, μικρόκυκλος)
- Κορυφώσεις φόρμας κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου
- Αρχές Μυϊκής Μηχανικής που διέπουν την προπονητική διαδικασία
- Οι όροι της γενικής και ειδικής προπόνησης. Επιλογή ασκησιολογίου και μεθόδων άσκησης.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Η αξιολόγηση γίνεται με μία τελική εξέταση θεωρητικού επιπέδου και μία ενδιάμεση εργασία.

#### K402 Φυσικοθεραπεία

Εξάμηνο 7<sup>ο</sup> και 8<sup>ο</sup>

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.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του Τμήματος και στο Εργαστήριο Φυσιολογίας, Βιοχημείας και Εργοφυσιολογίας και περιλαμβάνει διαλέξεις όπου γίνεται εισήγηση βασικών θεμάτων και θεωρίας και σεμινάρια-workshops όπου οι φοιτητές εργάζονται σε ομάδες και εξετάζουν και αναλύουν βασικά θέματα.

**ΥΛΗ:**

- Γενικά για την πρόσληψη 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.
- Λειτουργία κοιλιακών και ραχιαίων.
- Συνδεσμικές κακώσεις.
- Κατάγματα αθλητών.
- Τραυματισμοί αρθρικού χόνδρου και των μηνίσκων.
- Στάση.
- Οσφυαλγία και αθλητές.
- Σύνδρομα υπέρχρονης.
- Αθλητική μάλαξη.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Η αξιολόγηση γίνεται με 1 τελική εξέταση θεωρητικού επιπέδου (50%) και 1 τελική εξέταση πρακτικής φύσεως (50%).

#### K403 Διδακτική και Μεθοδολογία

Εξάμηνο 7<sup>ο</sup> και 8<sup>ο</sup> ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να εφοδιάσει το/τη φοιτητή/ήτραι με όλες τις απαραίτητες γνώσεις για να διδάξει στις δύο βασικές βαθμίδες εκπαίδευσης. Να πλαισιώσει τη βασική εκπαίδευση που έλαβαν όι φοιτητές/ήτριες στα μαθήματα κορμού με περισσότερες θεωρητικές γνώσεις και «σημεία κλειδιά» της διδακτικής και μεθοδικής στα σχολεία.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του Τμήματος, στο Εργαστήριο Ειδικής Φυσικής Αγωγής και σε σχολεία. Περιλαμβάνει διαλέξεις, όπου γίνεται εισήγηση βασικών θεμάτων και θεωρίας, και σεμινάρια-workshops, όπου οι φοιτητές εργάζονται σε ομάδες που εξετάζουν και αναλύουν βασικά θέματα της διδακτικής της Φ.Α.

**ΥΛΗ:**

- Βασικές έννοιες Διδακτικής και Μεθοδολογίας
- Διδασκαλία και Μάθηση
- Επίκαιρα θέματα Διδακτικής Μεθοδολογίας και Σχολικής Πρακτικής
- Μέθοδοι διδασκαλίας και διδακτικά μέσα. Μεθοδικές διδακτικές αρχές
- Εφαρμοσμένα παραδείγματα δασκαλοκεντρικών και μαθητοκεντρικών



στιλ διδασκαλίας

- Σκοποί και περιεχόμενα Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια εκπαίδευση
- Προγραμματισμός και εκτίμηση της διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής
- Η πρακτική της σχολικής αξιολόγησης και βαθμολόγησης

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Η αξιολόγηση γίνεται με 1 τελική εξέταση θεωρητικού επιπέδου και 1 ενδιάμεση εξέταση πρακτικής φύσεως.

#### **K404 Προσχολική Φυσική Αγωγή**

Εξάμηνο 7<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να γνωρίσει ο/η φοιτητής/ήτραια την αναπτυξιακή πορεία παιδιών προσχολικής ηλικίας και να είναι σε θέση να σχεδιάσει και να εφαρμόσει ένα πρόγραμμα προσχολικής Φυσικής Αγωγής.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του Τμήματος, στο Εργαστήριο Ειδικής Φυσικής Αγωγής και σε σχολεία. Περιλαμβάνει διαλέξεις όπου γίνεται εισήγηση βασικών θεμάτων και θεωρίας και σεμινάρια-workshops όπου οι φοιτητές εργάζονται σε ομάδες και εξετάζουν και αναλύουν βασικά θέματα της διδακτικής της προσχολική Φ.Α.

**ΥΑΗ:**

- Βασικές αρχές ανάπτυξης παιδιών προσχολικής ηλικίας.
- Σημασία της κίνησης για την ανάπτυξη του παιδιού και η τοποθέτηση του στόχου.
- Παιζω και Παιχνίδι: Εμπειρίες και συμπεριφορά του παιδιού στο παιχνίδι.
- Βασικές μέθοδοι διδασκαλίας στην προσχολική ηλικία.
- Εφαρμοσμένα παραδείγματα στην Προσχολική Φυσική Αγωγή (χρήση καθημερινών υλικών στο παιχνίδι και τη γυμναστική, αναπροσαρμογή της χρήσης των “οργάνων” του γυμναστηρίου για παιδιά μικρής ηλικίας, κίνηση, παιχνίδι και γυμναστική με παιδιά προσχολικής ηλικίας: Ιδέες-συμβουλές-ερεθίσματα).

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Η αξιολόγηση γίνεται με 1 τελική εξέταση θεωρητικού επιπέδου και 1 ενδιάμεση εξέταση πρακτικής φύσεως.

#### **K405 Κινητική Συμπεριφορά**

Εξάμηνο 8<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να παρουσιάσει εκείνες τις λειτουργίες του νευρικού και μυϊκού συστήματος που είναι υπεύθυνες για την παραγωγή των ακούσιων (αντανακλαστικών) και εκουσιών (επιδεξιών) κινήσεων του ανθρώπου. Να διαπραγματευτούν οι φοιτητές θέματα κινητικής συμπεριφοράς στον ερευνητικό χώρο.



**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του Τμήματος και στο Εργαστήριο Ειδικής Φυσικής Αγωγής. Περιλαμβάνει διαλέξεις όπου γίνεται εισήγηση βασικών θεμάτων και θεωρίας και σεμινάρια-workshops όπου οι φοιτητές εργάζονται σε ομάδες και εξετάζουν και αναλύουν ερευνητικά θέματα της κινητικής συμπεριφοράς.

**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.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Η αξιολόγηση γίνεται με 1 τελική εξέταση θεωρητικού επιπέδου και 1 ενδιάμεση εξέταση με ερευνητική εργασία.

**K406 Μεταβολικές Προσαρμογές στην Άσκηση**

Εξάμηνο 7<sup>ο</sup>-8<sup>ο</sup> ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Το μάθημα είναι σχεδιασμένο για να εφοδιάσει τον φοιτητή με βασικές γνώσεις: α) του μεταβολισμού του μυϊκού ιστού σε μικρομοριακό και μακρομοριακό επίπεδο, παρουσιάζοντας σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα της επιστήμης της άσκησης β) των βασικών αρχών της μεταβολικής ωθησης κατά την άσκηση γ) των επιδράσεων της μακροχρόνιας άσκησης στον μεταβολισμό του μυϊκού ιστού

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του Τμήματος και στο Εργαστήριο Φυσιολογίας, Αθλητιατρικής, Υγιεινής και Βιοχημείας.

**ΥΛΗ:**

- Ενζυματική ωθηση του μεταβολισμού



- Μυϊκές ίνες
- Ισοφόρμες της μυοσίνης
- Επιστράτευση μυϊκών ινών και μεταβολισμός
- Ενεργειακές φάσεις του μυϊκού έργου (έλλειμμα και χρέος οξυγόνου)
- Μεταβολισμός γαλακτικού οξέως
- Καύσιμα κατά την άσκηση (ρύθμιση μεταβολισμού υδατανθράκων, λιπών και πρωτεΐνης)
- Παραγωγή ελευθέρων ριζών κατά την άσκηση
- Μυϊκός κάματος και βιοχημική συσχέτιση
- Η άσκηση ως ερέθισμα της ρύθμισης γονιδιακής έκφρασης.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου

#### **K407 Εργονομία**

Εξάμηνο 7<sup>ο</sup>-8<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να δοθεί η δυνατότητα στον φοιτητή να γνωρίσει, να κατανοήσει και να αξιολογήσει τις μεθόδου μέτρησης στην εργονομία της επιβάρυνσης. Να παρουσιαστούν οι νέες τεχνολογίες και η χρήση τους στο τομέα της εργονομίας και να μάθουν οι φοιτητές να χρησιμοποιούν συστήματα πληροφορικής για την ανάλυση δεδομένων.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του Τμήματος, στα Εργαστήρια Φυσιολογίας, Αθλητιατρικής, Υγειεινής και Βιοχημείας και Αθλητικής Βιομηχανικής. Περιλαμβάνει διαλέξεις όπου γίνεται εισήγηση βασικών θεμάτων και θεωρίας, σεμινάρια όπου γίνεται πρακτική εργαστηριακή ενασχόληση με θέματα εργονομίας και η ανάλυση βασικών ερευνητικών δεδομένων και πρακτική εξάσκηση με υπολογιστές και συστήματα νέας τεχνολογίας.

**ΥΛΗ:**

- Εισαγωγή στην εργονομία.
- Εργονομία της επιβάρυνσης.
- Επιβάρυνση στους ιστούς των κινητικών οργάνων.
- Δυναμική και ισομετρική μυϊκή εργασία.
- Μικροδιαλείμματα.
- Εργασία στην καθιστή θέση.
- Εργονομία για υπερήλικες και εργατικά απυχήματα μεταξύ των δυο φύλων.
- Λογισμικά ανάλυσης στην εργονομία.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Η αξιολόγηση γίνεται με 1 τελική εξέταση θεωρητικού επιπέδου και 1 ενδιάμεση αξιολόγηση με εργασία.



## Δ) ΥΛΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

### 001 Επιτραπέζια Αντισφαίριση

Εξάμηνο 1<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**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.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα είναι πρακτικού χαρακτήρα. Διεξάγονται στο κλειστό χώρο του Τμήματος δίνοντας την ευκαιρία στους φοιτητές να αποκτήσουν εμπειρίες με το άθλημα και τη διδασκαλία του.

**ΥΛΗ:**

- Ιστορική εξέλιξη του αθλήματος.
- Εκμάθηση του σερβίς.
- Περιγραφή χτυπημάτων φόρχαντ και μπάκχαντ.
- Παιγνίδι απλό και διπλό.
- Κανονισμός στον απλό και διπλό αγώνα.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με πρακτική εκτέλεση (50%) και προφορική εξέταση σε θέματα διδακτικής (50%).

### 002 Παιδαγωγικά Παιχνίδια

Εξάμηνο 1<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**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.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με σεμινάρια και πρακτική εξάσκηση στην αίθουσα χορών του Τμήματος.

**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.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Οι φοιτητές ετοιμάζουν και παρουσιάζουν μια σειρά παιδαγωγικών παιχνιδιών για ένα συγκεκριμένο εκπαιδευτικό σκοπό της επιλογής τους.

### **003 Μοντέρνοι Ευρωπαϊκοί και Λατινοαμερικανικοί χοροί**

Εξάμηνο 1° ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να αποκτήσουν οι φοιτητές/ήτριες στοιχειώδεις γνώσεις της μουσικοχορευτικής κουλτούρας άλλων λαών και την πρακτική εμπειρία ποικιλών χορευτικών θεμάτων.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με πρακτικά μαθήματα στην αίθουσα χορών του Τμήματος.

**ΥΛΗ:**

- Ιστορικά στοιχεία των χορών, βασικά βήματα fox trot, tango, rumba, waltz
- Βασικά βήματα Cha-cha-cha, mambo, swing
- Χορευτική στάση άνδρα και γυναίκας στους ευρωπαϊκούς και λατινοαμερικανικούς χορούς
- Διεθνής ορολογία, underarm, turn, waltz, underarm, turn, rumba
- Μουσικές διαφορές, μουσικά μέτρα, promenade fox trot, promenade tango
- Τρόπος καθοδήγησης από τον άνδρα, τρόπος που ακολουθεί η γυναίκα. Crossover cha-cha-cha, crossover mambo.
- Διεθνείς χοροί στην Ελλάδα του σήμερα. Release break swing, side cross samba
- Χώρος διεξαγωγής αγώνων, ενδυμασίες. Rock step a rumba, left box turn waltz
- Βαθμολόγηση των αγώνων. Corte a tango, left turn fox trot
- Προοπτικές-δυνατότητες προπονητή-χορευτή. Progressive cha-cha-cha, progressive mambo
- Κίνηση της λεκάνης στους λατινοαμερικανικούς χορούς. Underarm turn swing, marsha, samba
- Επανάληψη fox-trot, waltz, tango, rumba
- Επανάληψη cha-cha-cha, mambo, swing, samba

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική εκτέλεση βασικών τεχνικών στοιχείων (40%) και παρουσίαση του τρόπου διδασκαλίας στοιχείων του χορού (60%).



#### 004 Ασκηση και Υγεία

Εξάμηνο 1<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να δώσει στο/στη φοιτητή/ήτραια τις απαραίτητες γνώσεις σε γενικά και ειδικά θέματα της επίδρασης της άσκησης, της προπόνησης και της άθλησης στη διατήρηση, στη βελτίωση και στην αποκατάσταση της υγείας και την επίδραση της υποκινητικότητας στην εν γένει υγεία.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Εισηγήσεις με διαλέξεις στο αμφιθέατρο του Τμήματος.

**ΥΛΗ:**

- 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
- Ιατρικός έλεγχος αθλουμένων
- Συχνότερα συμπτώματα αθλουμένων κατά τη διάρκεια της άσκησης
- Αιφνίδιος θάνατος

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με τελικές γραπτές εξετάσεις.

#### 005 Ποδόσφαιρο 5 X 5

Εξάμηνο 2<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η εφαρμογή της προπονητικής θεωρίας και η πρακτική ασκήσεων για την εκμάθηση του ποδοσφαίρου σε μικρό χώρο. Να μάθουν οι φοιτητές να κατασκευάζουν προγράμματα με βάση τις ιδιαιτερότητες του αθλήματος.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα είναι πρακτικό και διεξάγεται σε ειδικά διαμορφωμένα γήπεδα ποδοσφαίρου.

**ΥΛΗ:**

- Τεχνικά στοιχεία του ποδοσφαίρου και προπονητικά περιεχόμενα προσαρμοσμένα σε κλειστό χώρο.
- Μεθοδολογία και διδακτικοί κανόνες εκμάθησης δεξιοτήτων ονάλογα 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.



**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική επίδειξη από τους φοιτητές μιας μεθοδολογίας διδασκαλίας μιας τεχνικής του αθλήματος.

### 006 Προγράμματα άσκησης ατόμων με ειδικές ανάγκες

Εξάμηνο 2<sup>o</sup> ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Τα προγράμματα άσκησης ατόμων με ειδικές ανάγκες δεν θα πρέπει να υστερούν σε κινητικές προκλήσεις από αυτά των ατόμων με φυσιολογική ανάπτυξη. Ο σκοπός αυτού του μαθήματος είναι να διδάξει στους φοιτητές την μεθοδολογία σχεδιασμού και εφαρμογής προγραμμάτων (εξατομικευμένων ή μαζικών) αποκατάστασης, φυσικής κατάστασης, κινητικότητας και ψυχαγωγίας, σε άτομα με ειδικές ανάγκες ή άλλα προβλήματα υγείας, με σκοπό την μέγιστη βελτίωση τους.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Εισηγήσεις, πρακτική εφαρμογή σε ειδικά σχολεία, ιδρύματα, κέντρα ψυχικής υγιεινής, καθώς και εργαστηριακή παρακολούθηση.

**ΥΛΗ:**

- Σχεδιασμός προγραμμάτων αποκατάστασης, φυσικής κατάστασης, κινητικότητας και δραστηριοτήτων αναψυχής, σε άτομα με κάκωση στον νωτιαίο μυελό, νοητική καθυστέρηση, εγκεφαλική παράλυση ή άλλα προβλήματα υγείας.
- Οφέλη από την συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης ατόμων με ειδικές ανάγκες

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Οι φοιτητές θα εξετασθούν α) γραπτή εργασία και β) τελικές εξετάσεις.

### 007 Σκοποβολή

Εξάμηνο 2<sup>o</sup> ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**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.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται με πρακτική εξάσκηση σε κατάλληλο χώρο και με θεωρητικές διαλέξεις.

**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 σκόπευσης.
- 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.
- Κοιτήσια και μέθοδοι ανεύρεσης ταλέντων.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Το μάθημα θα αξιολογηθεί με 2 τρόπους: Εκτέλεση τεχνικής (40%) και επίδειξη διδασκαλίας ενός υπο-αντικειμένου της τοξοβολίας (60%).

### 008 Μουσικοκινητική αγωγή

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να εκπαιδευτούν οι φοιτητές/ήτροις πάνω στις βασικές θεωρητικές έννοιες της μουσικής, που είναι απαραίτητες προκειμένου να γίνουν πιο κατανοητά άλλα μαθήματα μουσικοπαιδαγωγικού περιεχομένου. Να γνωρίσουν και να βιώσουν το ρυθμό και τα διάφορα άλλα στοιχεία της μουσικής μέσω της κίνησης και των αισθήσεων. Επίσης, να γνωρίσουν τους τρόπους, που θα βοηθήσουν τα παιδιά να απομακρυνθούν από τις μηχανικές κινήσεις και την παθητική μύμηση, ώστε να ελευθερωθούν εσωτερικά και να μπορέσουν να κινηθούν ελεύθερα ακούγοντας ήχους ή μουσική, αλλά και να φτιάξουν μόνα τους τις δικές τους ηχητικές και μουσικές συνθέσεις. Ακόμη μέσα από το βιωματικό παιχνίδι να μάθουν πώς να βοηθήσουν τα παιδιά να ανακαλύψουν τις δημιουργικές τους ικανότητες και να εκφραστούν ελεύθερα με ποικίλους τρόπους.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα είναι πρακτικού και θεωρητικού χαρακτήρα και διεξάγονται στην αίθουσα χορών του Τμήματος.

**ΥΛΗ:**

- Τι είναι Μουσικοκινητική αγωγή
- Βασικές θεωρητικές ενότητες της μουσικής (Διάρκειες, Μουσικά μέτρα απλά & σύνθετα, Συγκοπή κλπ.)
- Ασκήσεις ρυθμού (απόδοση μουσικών αξιών μέσα από την κίνηση, με/ή χωρίς τη χρήση ηρουστών)
- Ασκήσεις αντίδρασης
- Ασκήσεις προσανατολισμού στο χώρο



- Ασκήσεις κοινωνικότητας
- Ασκήσεις ακοής-ανατυνοής- χαλάρωσης- αυτοσυγκέντρωσης
- Ασκήσεις επιδεξιότητας
- Ασκήσεις δημιουργικής φαντασίας
- Ασκήσεις μίμησης
- Μουσικοκινητικά παιχνίδια

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Γίνεται με εργασίες στη διάρκεια του εξαμήνου και με πρακτική εξέταση στο τέλος του εξαμήνου.

### 009 Πετοσφαίριση στην άμμο

Εξάμηνο 3<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να εξοικειωθούν οι φοιτητές/ήτριες με το άθλημα της πετοσφαίρισης στην άμμο. Να αποκτήσουν τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις για τη διδασκαλία των τεχνικών και τακτικών στοιχείων αθλήματος και να γνωρίσουν τις διαφορές της πετοσφαίρισης στην άμμο και της πετοσφαίρισης στη σάλα.

**ΥΛΗ:**

- Ιστορία στο διεθνή και Ελληνικό χώρο.
- Κανονισμοί.
- Δομή του παιχνιδιού.
- Τεχνική – Τακτική.
- Μορφές προπόνησης.
- Διαφορές της πετοσφαίρισης στη άμμο - πετοσφαίρισης στη σάλα.
- Οργάνωση τουρνουά.
- Ανακεφαλαίωση.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Η αξιολόγηση βασίζεται στη θεωρητική (30%) και πρακτική (70%) εξέταση των φοιτητών.

### 010 Υδατοσφαίριση

Εξάμηνο 3<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η ενημέρωση στα βασικά στοιχεία της Υδατοσφαίρισης και η ανάπτυξη βασικών μεθόδων διδασκαλίας και προπονητικής του αθλήματος.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διεξάγονται στο κλειστό κολυμβητήριο και τα αμφιθέατρα του Τμήματος και περιλαμβάνουν πρακτική εξάσκηση.

**ΥΛΗ:**

- Βασικές κολυμβητικές κινήσεις.
- Κολυμβητικές κινήσεις της Υδατοσφαίρισης.



- Εξοικείωση 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.
- Στοιχεία διδακτικής του αθλήματος.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική εκτέλεση και παρουσίαση του τρόπου διδασκαλίας βασικών τεχνικών στοιχείων του αθλήματος (50%) και προφορική ή γραπτή εξέταση ενοτήτων του μαθήματος-κανονισμοί (50%).

## 011 TAE KWON DO

Εξάμηνο 3<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να γνωρίσουν οι φοιτητές το αντικείμενο και την φιλοσοφία του αθλήματος και 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.
- Εισαγωγή στο Tae Kwon Do. Θεωρία.
- Βασικές στάσεις – θέσεις του αθλήματος (τσούτσουμ σόκι, απ σόκι, απ κούμπι, τιτ κούμπι,), χτυπήματα και αποκρούσεις με τα χέρια (τσιρούκι - αρε μάκι, μόμπονκ μάκι, δλκγουλ μάκι). Τεχνική.
- Λακτίσματα. (απ τσάκι, τόλιο τσάκι, γιόπ τσάκι, μίλο τσάκι). Τεχνική.
- Βασικές στάσεις – θέσεις, χτυπήματα και αποκρούσεις με τα χέρια σε συνδυασμό με κίνηση. Επανάληψη λακτισμάτων. Τεχνική.
- Λακτίσματα, προπόνηση στο στόχο. Επανάληψη του 4<sup>ου</sup> μαθήματος και ξεκινάμε με την εκμάθηση του πρώτου Πουμσέ, ίλ τσάκι (σκιαμαχία).
- Επανάληψη των λακτισμάτων (τεχνική και στο στόχο). Ασκήσεις σε μορφή αγώνα (όλα τα λακτίσματα τα εφαρμόζουμε με τον συνασκούμενο, με ελαφρώς επαφή), one step sparing (αυτοάμυνα) και εξάσκηση στο Πουμσέ.
- Λακτίσματα (τεχνική και στο στόχο), one step sparing (αυτοάμυνα) και εξάσκηση στο Πουμσέ.
- Κανονισμοί στο TAE KWON DO (αγωνιστικός χώρος, πότε πετυχαίνουμε πόντο, προστατευτικά μέσα, κτλ).
- Λακτίσματα (τεχνική και στο στόχο), ασκήσεις σε μορφή αγώνα (όλα τα



λακτίσματα τα εφαρμόζουμε με τον συνασκούμενο), one step sparing (αυτόματα), εξάσκηση στο Πουμέσ.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Οι φοιτητές εξετάζονται ανά δύο ή τρεις ταυτόχρονα, α) στα λακτίσματα (τεχνική) 30%, β) one step sparing 30% (τουλάχιστον τρία διαφορετικά) και γ) στο πουμέσ (σκιαμαχία) 30%. Συμμετοχή στο μάθημα 10%.

## 012 Βιοχημεία της Άσκησης

Εξάμηνο 3ο

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να δώσει στοιχειώδεις γνώσεις γύρω από τη δομή και τη λειτουργία των ζωντανών οργανισμών σε μοριακό επίπεδο. Πρόκειται για γνώσεις απαραίτητες για την κατανόηση των βιασικών αρχών λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού. Επικεντρωση 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.

**ΥΔΗ:**

- Σκοπός και περιεχόμενο της Βιοχημείας.
- Στοιχειώδεις γνώσεις Χημείας. Αμινοξέα, πρωτεΐνες, ένζυμα, νουκλεϊκά οξέα.
- Ροή των γενετικών πληροφοριών.
- Βιοσύνθεση πρωτεΐνων.
- Μεταβολισμός. Υδατάνθρακες. Γλυκόλυση. Κύκλος του κιτρικού οξέος. Αναπνευστική αλυσίδα.
- Οξειδωτική φωσφορυλίνωση.
- Γλυκονεογένεση. Μεταβολισμός γλυκογόνου. Λιποειδή. Καταβολισμός τριακυλογλυκερολών και λιπαρών οξέων. Μεταβολισμός αμινοξέων. Κύκλος της ουρίας. Μηχανισμός και έλεγχος της μυϊκής συστολής. Πέψη και κατανομή των θρεπτικών συστατικών στον οργανισμό.
- Επίδραση της άσκησης στο μεταβολισμό. Μεταβολισμός στο σκελετικό μυ. Χρήση υδατανθράκων, λιπών και πρωτεΐνων 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.



### 013 Άρση Βαρών

Εξάμηνο 3<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**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.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται σε κλειστό γυμναστήριο – προπονητήριο και περιλαμβάνει πρακτική εξάσκηση και διδασκαλία.

**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,
- Βιομηχανική ανάλυση βασικών τεχνικών στοιχείων,
- Η ψυχολογία των αρσιβαρίστα.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική εκτέλεση βασικών τεχνικών στοιχείων (40%) και παρουσίαση του τρόπου διδασκαλίας στοιχείων του αθλήματος με έμφαση στην θεωρητική βάση του αθλήματος (60%).

### 014 Χειμερινά Αθλήματα

Εξάμηνο 3<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η γνωριμία των φοιτητών και φοιτητριών τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο με το σπορ της χιονοδρομίας. Να μάθουν οι φοιτητές τις βασικές αρχές διδακτικής των τεχνικών των χειμερινών αθλημάτων.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα περιλαμβάνει διαλέξεις και πρακτική εξάσκηση υπό τη μορφή εκπαιδευτικής εκδρομής σε χιονοδρομικό κέντρο.

**ΥΛΗ:**

- Ιστορική εξέλιξη.



- Εξοπλισμός. Εξοικείωση και μεταφορά εξοπλισμού.
- Βασικές θέσεις, κίνηση σε ευθεία, σταμάτημα “Λ”, χρήση αναβατήρων.
- Στροφές, στροφή “Λ”, παράλληλη στροφή.
- Ελάφρυνση, χρήση μπαστουνιών.
- Πλαγιολίσθηση - Στροφή στο βουνό - “δαντέλα”.
- Βασικές αρχές διδακτικής της χιονοδρομίας σε παιδιά.
- Βασικές αρχές διδακτικής της χιονοδρομίας σε ηλικιωμένους.
- Ασφάλεια και πρώτες βοήθειες κατά την άσκηση.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική εξέταση κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής εκδρομής (50%) και θεωρητική εξέταση (50%).

### 015 Εισαγωγή στη χοροθεραπευτική πράξη

Εξάμηνο 4<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

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

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διεξάγονται στην αίθουσα χορών και τα αμφιθέατρα του Τμήματος και περιλαμβάνονται πρακτική και σεμινάρια.

**ΥΛΗ:**

- Βασικές έννοιες και αρχές της χοροθεραπείας.
- Οι πρώτες χοροθεραπεύτριες
  - ♦ 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.
- Τεχνικές διδασκαλίας του αντικειμένου σε διάφορες ηλικιακές ομάδες και κατηγορίες πληθυσμών.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με τελική θεωρητική εξέταση.



### 016 Ναυαγοσωστική

Εξάμηνο 4<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η ενημέρωση στα βασικά στοιχεία της Ναυαγοσωστικής.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διεξάγονται στο κλειστό κολυμβητήριο και τα αμφιθέατρα του Τμήματος και περιλαμβάνουν πρακτική εξάσκηση.

**ΥΛΗ:**

- Βασικές κολυμβητικές κινήσεις.
- Κολυμβητικές κινήσεις της Ναυαγοσωστικής.
- Πλάγιο κολύμπι.
- Λαβές απελευθέρωσης, λαβές ρυμουλκησης στο νερό και λαβές μεταφοράς στην ξηρά.
- Ελεύθερη κατάδυση.
- Υποβρύχια κολύμβηση με κράτημα της αναπνοής.
- Τεχνητή αναπνοή.
- Καρδιακές μαλάξεις.
- Πρώτες βοήθειες.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική εκτέλεση και παρουσίαση του τρόπου διδασκαλίας βασικών τεχνικών στοιχείων της Ναυαγοσωστικής (50%) και προφορική ή γραπτή εξέταση ενοτήτων του μαθήματος (50%).

### 017 Αγγλική Ορολογία

Εξάμηνο 4<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η διδασκαλία έχει σκοπό την περαιτέρω εμβάθυνση σε αθλητικά κείμενα και την βελτίωση της λειτουργικής χρήσης της γλώσσας, ως μέσο επικοινωνίας και ανταλλαγής επιστημονικών απόψεων.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Η διδασκαλία του μαθήματος βασίζεται κυρίως στην Επικοινωνιακή Μεθοδολογία και περιλαμβάνει ποικιλία δραστηριοτήτων όπως: scan teaching, responding to the text, intensive reading, reading 'between the lines', focusing on vocabulary, terminology and style, extensive and intensive listening and extended speaking and writing

**ΥΛΗ:** Επεξεργασία αυθεντικών άρθρων της διεθνούς αθλητικής βιβλιογραφίας με βάση τις κατευθύνσεις που πρόκειται να ακολουθήσουν οι ενδιαφερόμενοι φοιτητές/ήτριες με την έναρξη του 5<sup>ου</sup> εξαμήνου. Οδηγίες για τη συγγραφή πτυχιακής εργασίας (Thesis or Dissertation).

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Σε όλη τη διάρκεια του εξαμήνου αξιολογείται η τακτική και ενεργή συμμετοχή στο μάθημα (30%), ενώ στο τέλος του εξαμήνου διεξάγονται γραπτές εξετάσεις (70%).



### 018 Ιστιοπλοΐα

Εξάμηνο 4<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να εξοικειωθούν οι φοιτητές με τα βασικά στοιχεία τεχνικής του αθλήματος. Να έχουν πρακτική εμπειρία με τις διάφορες τεχνικές πλοιήγησης μικρών σκαφών.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα περιλαμβάνει θεωρητικές διαλέξεις και πρακτική εξάσκηση.

**ΥΛΗ:**

- Ιστορία του αθλήματος.
- Ο εξοπλισμός του ιστιοπλόου. Είδη σκαφών. Μέρη του σκάφους.
- Είδη ανέμων. Πλεύσεις.
- Αρμάτωμα σκάφους.
- Οδήγηση σκάφους.
- Οδήγηση με εκπαιδευτή.
- Χειρισμός σκότας μαΐστρας.
- Χειρισμός σκότας φλόκου.
- Χειρισμός τιμονιού.
- Άλλαγές με αναστροφή και υποστροφή.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική εκτέλεση και επίδειξη τεχνικής του αθλήματος.

### 019 Βάρη στο Γυμναστήριο

Εξάμηνο 4<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η προοχή σημαντικών στοιχείων της θεωρίας και μεθοδικής, της προπόνησης με αντιστάσεις, η πρακτική εξάσκηση και επαφή με το αντικείμενο και η κατανόηση και εφαρμογή βασικών μεθόδων οργάνωσης προγραμμάτων με αντιστάσεις στο γυμναστήριο. Να είναι σε θέση ο φοιτητής να βοηθήσει με σωστό και αποτελεσματικό τρόπο έναν αθλούμενο σε γυμναστήριο, ανεξαρτήτου ηλικίας, φύλου ή προπονητικής κατάστασης.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα αποτελείται από σεμινάρια και πρακτικές εφαρμογές σε γυμναστήριο.

**ΥΛΗ:**

- Μυολογία - Γενικά. Τρόποι εργασίας, μορφές συστολής και χαρακτήρας εργασίας του μυός.
- Μορφές οργάνωσης της προπόνησης δύναμης.
- Σχεδιασμός της επιβάρυνσης - Πρωτόκολλο.
- Μορφές δύναμης.
- Αρχές της προπόνησης δύναμης



- Βιομηχανική ανάλυση των ασκήσεων δύναμης με αντιστάσεις.
- Τεχνική των ασκήσεων και πρόληψη τραυματισμών.
- Σύνθεση ασκήσεων με αντιστάσεις για διαφορετικές ηλικίες .
- Σύνθεση ασκήσεων με αντιστάσεις σε σχέση με το φύλο.
- Ασκήσεις σε γυμναστήριο και ειδικοί πληθυσμοί.
- Διατροφή του αθλητή δύναμης.
- Πρακτική εξάσκηση στα όργανα.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Το μάθημα θα αξιολογηθεί με 2 τρόπους: α) Συγγραφή εργασίας με κατασκευή ενός προγράμματος για ένα συγκεκριμένο γκρούπ ατόμων (κατ' επιλογήν των φοιτητή/-τητριας) (40%) και β) πρακτική παρουσίαση διδασκαλίας μας τεχνικής σε έναν αθλούμενο (60%).

## 020 Κινητικό θεατρικό παιχνίδι

Εξάμηνο 4<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**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 αναλυτικό πρόγραμμα. 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.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα είναι πρακτικού χαρακτήρα και διεξάγονται στην αίθουσα χορών του Τμήματος.

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.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές/ήτριες υποχρεούνται να παρουσιάσουν σε ομάδες των 4-5 ατόμων, ένα αυτοσχέδιο μονόπρακτο κινητικού θεατρικού παιχνιδιού, εμπνευσμένο από τη θεματολογία του εξαμήνου.



### 021 Κατασκηνωτικά

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>-6<sup>ο</sup>

**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 κατεύπεται στην επέκταση των εαυτό τους. Να γίνουν 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.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Συγγραφή ακαδημαϊκής εργασίας (80%) και συμμετοχή με παρουσίαση στα πρακτικά μαθήματα (20%).

### 022 Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητικών Επιχειρήσεων

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>-6<sup>ο</sup>

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.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του Τμήματος και περιλαμβάνει διαλέξεις και σεμινάρια.

**ΥΛΗ**

- Διοίκηση του Αθλητισμού.
- Εισαγωγή στη διοίκηση του αθλητισμού.
- Ηγεσία - 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.
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Η αξιολόγηση γίνεται με συγχραφή εργασίας (60%) και τελική εξέταση (40%).

### 023 Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>-6<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**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 κατάληξη μακρόχρονη ψυχολογική προετοιμασία τους για την στιγμή του αγώνα.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται με διαλέξεις και σεμινάρια στα αμφιθέατρα και αίθουσες σεμιναρίων του Τμήματος.

ΥΛΗ:

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

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με μία γραπτή εργασία και προφορική παρουσίαση της.

### 024 Αθλητική δημοσιογραφία

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>-6<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να αποκτήσουν οι φοιτητές μια γενική εικόνα σχετικά με το αντικείμενο της δημοσιογραφίας, να κατανοήσουν τον ρόλο της δημοσιογραφίας στον αθλητισμό και να συζητήσουν τον ρόλο της αθλητικής δημοσιογραφίας στην Ελλάδα μέσα από πρακτικά παραδείγματα.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται μέσα από σεμινάρια και workshops όπου οι φοιτητές επεξεργάζονται διάφορα δεδομένα και συμμετέχουν σε ενεργή συζήτηση.

ΥΛΗ:

- Εισαγωγή. Ιστορικά στοιχεία.
- Τι πρέπει να γνωρίζει ο δημοσιογράφος. Τι πρέπει να γνωρίζει ένας δη-



μοσιογράφος στον αθλητικό χώρο.

- Αθλητισμός και μέσα μαζικής ενημέρωσης
- Αθλητισμός και πολιτική
- Η δύναμη της γνώμης του αθλητικού δημοσιογράφου.
- Ο ρόλος των μέσων μαζικής ενημέρωσης σήμερα. Εφαρμογές στον αθλητισμό.
- Η περιγραφή (broadcasting). Τεχνικές κάλυψης αθλητικών γεγονότων. Εξέταση περιπτώσεων σε διάφορα αθλήματα και καταστάσεις.
- Έκδοση μιας εφημερίδας. Ο ρόλος του εκδότη. Ο ρόλος και αρμοδιότητες του ρεπόρτερ.
- Το αθλητικό ραδιόφωνο. Οργάνωση των εκπομπών.
- Συνεντεύξεις. Βασικές τεχνικές συνέντευξης.
- Γλωσσολογία και Αθλητική δημοσιογραφία.
- Η αθλητική δημοσιογραφία στην Ελλάδα.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με γραπτή εργασία στο τέλος του εξαμήνου.

## 025 Αθλητισμός και τουρισμός

Εξάμηνο 5°-6°

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**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.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται με διαλέξεις και σεμινάρια στα αμφιθέατρα και αίθουσες σεμιναρίων του Τμήματος.

**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 - παιδαγωγικών παιχνιδιών - τραγουδιών.
- Σχέση Αθλητισμού, Ελεύθερου Χρόνου & Αναψυχής, Σχεδιασμός &



Διαχείριση της Αναψυχής.

- Δραστηριότητες αναψυχής για άτομα με ειδικές ανάγκες (AMEA).

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με 2 γραπτές εργασίες που παραδίδονται την 7<sup>η</sup> και 13<sup>η</sup> εβδομάδα, αντίστοιχα.

**026 Θέματα Ισότητας και φυλετικών διακρίσεων στη σύγχρονη Φ.Α.  
Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>-6<sup>ο</sup>**

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να κατανοήσουν οι φοιτητές: α) Τις έννοιες της ισότητας και φυλετικών διακρίσεων και τη σημασία που έχουν για ένα καθηγητή φυσικής αγωγής και αθλητισμού, β) τις βασικές αρχές που διέπουν την κριτική κοινωνιολογική αναζήτηση στην φυσική αγωγή και γ) τη φύση, αξία και σκοπό της φυσικής αγωγής και αθλητισμού στα σχολεία και τις σχέσεις μεταξύ των αλλαγών στην φυσική αγωγή με τις κοινωνικές αλλαγές σε θέματα ισότητας και φυλετικών διακρίσεων. Να αναπτυχθεί η ικανότητα των φοιτητών να εξετάζουν με κριτική σκέψη: α) Σύγχρονες πολιτικές και πρακτικές της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σε σχέση με την ισότητα των δύο φύλων, β) Σύγχρονες πολιτικές και πρακτικές της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σε σχέση με τα θέματα φυλετικών δραστηριοτήτων και γ) τις διάφορες μεθόδους για να ξεπερνούν τους φραγμούς ισότητας και φυλετικών διακρίσεων στα σχολεία.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα περιλαμβάνει διαλέξεις και σεμινάρια, όπου επιδιώκεται η συζήτηση μεταξύ των φοιτητών γύρω από πρακτικά παραδείγματα και εξέταση περιπτώσεων.

**ΥΛΗ:**

- Το αναλυτικό πρόγραμμα ως βασική κοινωνικο-πολιτική διαδικασία.
- Οι επιδράσεις, οι αξίες και τα ενδιαφέροντα που εμπεριέχονται στην πολιτική και διδακτική της φυσικής αγωγής και αθλητισμού στα σχολεία.
- Εισαγωγή στην ισότητα και φυλετικές διακρίσεις στη φυσική αγωγή και αθλητισμό.
- Η διάσταση της ισότητας και της συμμετοχής: ικανότητα, γένος, φύλο, σεξουαλικότητα, εθνικότητα, κοινωνική τάξη.
- Οι κοινωνικές προεκτάσεις της διδασκαλίας της φυσικής αγωγής και αθλητισμού.
- Μοντέρνες στρατηγικές αντιμετώπισης θεμάτων ισότητας και φυλετικών διακρίσεων στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό. Ανάπτυξη μεθοδολογίας με πρακτικά παραδείγματα.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Μια εργασία που διαπραγματεύεται ένα θέμα που διαλέγουν οι φοιτητές σε σχέση με τα θέματα των σεμιναρίων.



## 027 Τζούντο

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>-6<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να γνωρίσουν οι φοιτητές τα βασικά στοιχεία του αθλήματος, να αποκτήσουν πρακτική εμπειρία στις βασικές κινήσεις, να γνωρίσουν τους κανόνες διεξαγωγής ενός αγώνα και να αναπτύξουν βασικές τεχνικές διδασκαλίας του αθλήματος σε παιδιά.

**ΥΛΗ:**

- Εισαγωγή στο αθλήμα.
- Ιστορικά στοιχεία του αθλήματος.
- Εξέλιξη της τεχνικής.
- Πρακτική εξάσκηση: πτώσεις.
- Πρακτική εξάσκηση: μετακινήσεις.
- Πρακτική εξάσκηση: τεχνικές ρίψεων.
- Πρακτική εξάσκηση: τεχνικές εδάφους.
- Μέθοδοι διδασκαλίας του τζούντο στα σχολεία.
- Μέθοδοι διδασκαλίας του τζούντο στα γυμναστήρια και στους δήμους.
- Εισαγωγή στις μεθόδους προπόνησης του τζούντο στον αγωνιστικό αθλητισμό.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με πρακτική εξέταση σε βασικές τεχνικές του αθλήματος (50%) και με πρακτική επίδειξη διδασκαλίας μιας τεχνικής (50%).

## 028 Εργονομία

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>-6<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα =

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να κατανοήσουν οι φοιτητές την σύνδεση της άσκησης με το περιβάλλον και να έχουν μια σφαιρική άποψη για τα αθλήματα που σχετίζονται με το περιβάλλον. Να μάθουν και να έχουν πρακτική εξάσκηση στον αγωνιστικό προσανατολισμό και να μπορούν να διδάξουν στοιχεία του αντικειμένου σε παιδιά ή αρχάριους.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με πρακτική εξάσκηση των φοιτητών σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο όπως και στο βουνό.

**ΥΛΗ:**

- Οικολογία, άσκηση και περιβάλλον: βασικές έννοιες.
- Το ελληνικό περιβάλλον: δρυμοί, υδρότοποι, θαλάσσια πάρκα, δάση και μνημεία της φύσης, σπήλαια, και βουνά.
- 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, Προσανατολισμός (Orienteering).
- Οργάνωση πολυήμερων αναβάσεων / διασχίσεων (Trekking).

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με γραπτή εργασία στο τέλος του εξαμήνου.

### 029 Αρχαιογνωσία της άθλησης

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>-6<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η συνοπτική παρουσία και μελέτη των πηγών που σχετίζονται με την αθλητική δραστηριότητα από την γεωμετρική περίοδο μέχρι και την ύστερη κλασική αρχαιότητα.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα περιλαμβάνει διαλέξεις και σεμινάρια, και διεξάγεται στο αμφιθέατρο του Τμήματος.

**ΥΛΗ:**

- Αθλητικές δραστηριότητες και οι γιορτές στην αρχαία Ελλάδα.
- Μέσα αθλησης και η διαχρονική τους εξέλιξη.
- Αξιολόγηση των γραπτών πηγών και των επιγραφικών δεδομένων.
- Ανασκαφικά δεδομένα και αρχαία ελληνική πλαστική.
- Εξέλιξη του αυστηρού ρυθμού – Κούροι.
- Αγαλματικοί τύποι της κλασικής και ύστερης κλασικής περιόδου.  
‘Έργα του Πολύκλειτου και του Λυσίππου.
- Επιτύμβιες στήλες και ανάγλυφες παραστάσεις με αθλητική θεματογραφία.
- Αγγειοπλαστική και αγγειογραφία, σχήματα και χρήση αγγείων.
- Μελανόμορφος, ερυθρόμορφος ρυθμός και ανάγλυφα αγγεία.
- ‘Έργα σπουδαίων αγγειοπλαστών και αγγειογράφων από τον 5<sup>ο</sup> ως και τον 3<sup>ο</sup> π.Χ. αιώνα.
- Αρχιτεκτονική των χώρων άθλησης. Υλικά δομής, ναοί, χώροι άθλησης.
- Επίσκεψη σε μουσεία και χώρους όπου παρατηρήθηκε αθλητική δραστηριότητα κατά τους αρχαίους χρόνους.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Η αξιολόγηση πραγματοποιείται με προφορικές εξετάσεις.



### 030 Εισαγωγή στον προγραμματισμό

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>-6<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να κατανοήσουν οι φοιτητές τους βασικούς κανόνες προγραμματισμού λογισμικών προγραμμάτων. Να αποκτήσουν τις πιο βασικές πρακτικές ικανότητες προγραμματισμού.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα βασίζεται σε λίγες διαλέξεις και πολλά πρακτικά μαθήματα στην νησίδα των ηλεκτρονικών υπολογιστών του Τμήματος.

**ΥΛΗ:**

- Εισαγωγή στον προγραμματισμό
- Τι είναι πρόγραμμα;
- Αρχές προγραμματισμού
- Σχεδιασμός ενός προγράμματος
- Σύνταξη προγράμματος
- Αποθήκευση δεδομένων
- Δομές ελέγχου
- Χρήση των λειτουργιών και διαδικασιών (functions and procedures)
- Η έννοια και ο σκοπός των μεταβλητών
- Μορφές λάθους
- Τεχνικές διάγνωσης και διόρθωσης λαθών
- Εισαγωγή στον αντικειμενοστραφή προγραμματισμό
- Ενσωμάτωση και διασύνδεση αντικειμένων
- Βοήθεια και τεκμηρίωση προγράμματος.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Δημιουργία ενός προγράμματος το οποίο θα παρουσιαστεί (30%) και θα κατατεθεί υπό την μορφή εργασίας (70%).

### 031 Πολυμέσα και εφαρμογές ιστοσελίδων

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>-6<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να δώσει βασικές γνώσεις δημιουργίας και επεξεργασίας των πολυμέσων. Να δώσει μια γενική εικόνα της έννοιας του δικτύου. Να μάθουν οι φοιτητές να δημιουργούν απλές εφαρμογές πολυμέσων στον χώρο του αθλητισμού. Να μάθουν οι φοιτητές να δημιουργήσουν ιστοσελίδες και να εισάγουν περιεχόμενο πολυμέσων σε αυτές.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα βασίζεται σε λίγες διαλέξεις και πολλά πρακτικά μαθήματα στην νησίδα των ηλεκτρονικών υπολογιστών του Τμήματος.



ΥΛΗ:

- Βασικές γνώσεις πολυμέσων
- Προγράμματα επεξεργασίας ήχου
- Προγράμματα επεξεργασίας φωτογραφίας
- Προγράμματα επεξεργασίας βίντεο
- Προγράμματα και εφαρμογές συγγραφής πολυμέσων
- Η έννοια του παγκόσμιου ιστού
- Στήνοντας ένα δίκτυο: Βασικός εξοπλισμός και ενέργειες
- Εφαρμογές δημιουργίας ιστοσελίδων
- Ο κώδικας HTML
- Προσθήκη περιεχομένου πολυμέσων στις ιστοσελίδες.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με δημιουργία και παρουσίαση απλής εφαρμογής πολυμέσων (50%) και με δημιουργία και παρουσίαση μιας ιστοσελίδας (50%).

### 032 Νέες Τεχνολογίες και Αθλητικές Επιστήμες

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>-6<sup>ο</sup>

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να κατανοήσουν οι φοιτητές την αξία των νέων τεχνολογιών της βιοτεχνολογίας στις αθλητικές επιστήμες

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα περιλαμβάνει διαλέξεις και σεμινάρια με ζευγαρά της βιβλιογραφίας. Επίσης περιλαμβάνει και πρακτική άσκηση με ειδικά λογισμικά στη νησίδα ηλεκτρονικών υπολογιστών, ενώ τέλος, θα γίνει επίσκεψη των φοιτητών σε άλλο φορέα ώστε να έχουν άμεση άποψη των συστημάτων αυτών.

ΥΛΗ:

- Η αξία της χρήσης πληροφορικών και τεχνολογικών συστημάτων στον αθλητισμό
- Χρήση των νέων τεχνολογιών στην προπονητική διαδικασία
- Τεχνολογικά συστήματα ανάλυσης της κίνησης
- Εφαρμογές συστημάτων ανάλυσης της κίνησης σε διάφορους πληθυσμούς (παιδιά, άτομα 3<sup>ης</sup> ηλικίας, άτομα με ειδικές δεξιότητες, αλινικές εφαρμογές κ.λ.π.)
- Χρήση διαγνωστικών συστημάτων εικόνας στις αθλητικές επιστήμες:
  - Η μαγνητική τομογραφία: Βασικές αρχές. Χρήση στις αθλητικές επιστήμες.
  - Ο υπέρηχος. Βασικές αρχές. Χρήση στις αθλητικές επιστήμες.
- Συστήματα διάγνωσης της οστικής πυκνότητας (DEXA) με διπλή ακτινοβολία: εισαγωγή στις αρχές λειτουργίας των μηχανημάτων.



**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με γραπτή εργασία (70%) και προφορική παρουσίαση (30%) στο τέλος του εξαμήνου.

### 033 Διπλωματική Εργασία

Εξάμηνο 5<sup>ο</sup>-6<sup>ο</sup>

Η διπλωματική εργασία αποτελεί ενισχυμένο μάθημα επιλογής και ισοδυναμεί σε διδακτικές μονάδες με 2 ελεύθερες επιλογές. 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' ουτούς 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.



## 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, δύναμης 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 Αριστοτελείο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης άρχισε να συμμετέχει ευθύς εξαρχής στα διάφορα Εκπαιδευτικά Προγράμματα της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Για τη διοικητική στήριξη αυτών των προγραμμάτων ιδρύθηκε το Γραφείο Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων, που σήμερα απασχολεί έξι υπαλλήλους, οι οποίοι χειρίζονται όλα τα θέματα που αφορούν στους εισερχόμενους και εξερχόμενους φοιτητές. Ο συντονισμός των δραστηριοτήτων του Γραφείου Ευρωπαϊκών Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων γίνεται από Επιτροπή που ορίζεται από τη Σύγκλητο, την ευθύνη της οποίας έχει ο εκάστοτε Πρύτανης Ακαδημαϊκών Υποθέσεων. Η παρούσα Επιτροπή είναι 12μελής και απαρτίζεται από καθηγητές όλων των Σχολών του Πανεπιστημίου.

Οι προσπάθειες του Α.Π.Θ. το οδήγησαν να κατέχει την πρωτοπορία στη χώρα στον τομέα των εκπαιδευτικών κοινοτικών προγραμμάτων (ERASMUS, LINGUA, ECTS, COMETT, TEMPUS και άλλων), στο πλαίσιο των οποίων συνεργάζεται με εκαποντάδες ευρωπαϊκά και άλλα Πανεπιστήμια για την ανταλλαγή διδασκόντων και διδασκομένων, τη διεξαγωγή εντατικών μαθημάτων κ.λ.π. Με τη βοήθεια αυτών των προγραμμάτων το Α.Π.Θ. δέχεται κάθε χρόνο πάνω από 400 ξένους φοιτητές και στέλνει σε διάφορες χώρες περίπου 500 από τους φοιτητές του. Στο πλαίσιο των ίδιων προγραμμάτων γίνεται και ανταλλαγή ενός σημαντικού αριθμού μελών Δ.Ε.Π.

Οι εμπειρίες των Ευρωπαϊκών Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων που αποκτήθηκαν στους επιμέρους τομείς της εκπαίδευσης κατά τα τε-



λευταία χρόνια συγκεντρώθηκαν στο πρόγραμμα **ΣΩΚΡΑΤΗΣ** και αναπτύχθηκαν, συγχρόνως, με την εισαγωγή νέων δράσεων.

Το πρόγραμμα **ΣΩΚΡΑΤΗΣ** αποτελεί μετεξέλιξη των προγραμμάτων που αναφέρθηκαν παραπάνω και καλύπτει ένα φάσμα δράσεων που αναπτύχθηκαν από το 1995 έως σήμερα. Η πρόταση του Α.Π.Θ. για συμμετοχή στο πρόγραμμα αυτό περιλαμβάνει συνεργασίες με 333 ιδρύματα από όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης σε πολλές από τις δράσεις του και προβλέπει ανταλλαγές περισσοτέρων από 2.000 φοιτητών κάθε χρόνο, καθώς και ανταλλαγές διδασκόντων, εντατικά προγράμματα κ.ά. 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 τιο προτυπωμένα 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 οποίο 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 διάφανειας 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 πανεπιστημάτων 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. Για περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να ανατρέξουν στην ιστοσελίδα: <http://www.cso.auth.gr/Greek/Socrates.gr.htm>.

Όσοι και δύσες 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 Δημοκρατείου 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 «Ασκηση 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 κατευθύνσεις:

- Ασκηση 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 αποδειγμένη 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 μεταπτυχιακού/-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 μεταπτυχιακού/-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 μεταπτυχιακού/-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 ώλη 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 Εικονομικών 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>



## ANAZHTHSEI EPISTHMONIKΩN PΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

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 χρό-



vo. 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 να συμβάλλει στην εύρουσθη διακίνηση πληροφοριών και γνώσεων.

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 όραφα όπου υπάρχει θεματολογική ταξινόμηση. Οι δεμένοι τόμοι των περιοδικών (τοποθετημένοι χρονολογικά) καθώς και τα τρέχοντα τεύχη των περιοδικών βρίσκονται σε ειδικό όραφι στο βάθος της βιβλιοθήκης. Το ίδιο ισχύει και για τις διπλωματικές εργασίες. Ακόμα στη βιβλιοθήκη υπάρχουν βιβλία αναφοράς (εγκυλοπαίδειες, 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, αθλητιστρική, φυσιολογία της άσκησης, αθλητικές εγκαταστάσεις, αθλητική ψυχολογία, ιστορία της άθλησης, αθλητική προπόνηση, coaching, φυσική κατάσταση, Βιομηχανική, εξοπλισμός και αθλητισμός για ειδικές κατηγορίες πληθυσμού. Όσοι ενδιαφέρονται να χρησιμοποιήσουν το *SportDiscus*, θα πρέπει να απευθύνονται στην κυρία Αρβανιτίδου, 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 περιδικά, δεμένα ή άδετα, δε δίνονται για δανεισμό, αλλά μόνο για ανάγνωση και φωτοτύπηση στο χώρο της βιβλιοθήκης. Τα βιβλία αναφοράς, οι διτλωματικές και τα σπάνια βιβλία δε δίνονται για δανεισμό. Φοιτητής/ήτρια που καταστρέψει ή έχανει 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. Κέλλης) ή να έχει Ηλεκτρονικό Υπολογιστή, τηλεφωνική σύνδεση, Modem, τα κατάλληλα προγράμματα και σύνδεση με παροχέα. Πάνω από όλα δύναται 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 στις 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 (χείμενο, 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 ξητείται 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 ανταλλάξει 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 Βιομηχανικής και γενικότερα κινησιολογίας

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

**PEDLIST:** Κυρίως καθηγητές Φ.Α. από την [bmoehnse@earthlink.net](mailto:bmoehnse@earthlink.net). Εντολές εγγραφής στη λίστα συζήτησης Subscribe PEDLIST [όνομα επώνυμο]. (χωρίς παρενθέσεις)

**PHYSED-L:** 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>.



### 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>. Για θέματα διατροφής
- The United States tennis Association (USTA) Schools program: <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>. 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.ltnesszone.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

#### Αθλητισμός

- <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](http://www.law.vill.edu/vls/journals/vselj/volume1_1/garbarin.htm)

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



<http://www.unb.ca/web/SportManagement/>

#### **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>

#### **Βιομηχανική**

<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/isp/>

<http://dragon.acadiau.ca/~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/bssh.html)

[http://www.umist.ac.uk/UMIST\\_Sport/ishpes.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://s2.com/etj/period/OS_Training.html)

<http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/vol13/table.html>

[http://s2.com/etj/period/In\\_Seaso](http://s2.com/etj/period/In_Seaso)

<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.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/~eriiisejriise/peolce.html>

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

<http://ciao.trail.bc.ca/sd11/rss/pepsa.html>

#### **Φυσική κατάσταση**

<http://www.activetrainer.com>

<http://www.afaaf.com/>

<http://www3.bc.sympatico.ca/aktiv/>

<http://www.aahfp.com/index.htm>

<http://www.betterathletes.com/>

<http://www.charco2003.com/igoexercise.htm>



<http://ltnesslink.com/>  
<http://www.cooperinst.org/>  
<http://www.virtual-ltness.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://whylles.news.wisc.edu/019olympic/stale.html>  
[http://www.nlm.nih.gov/research/visible/visible\\_human.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 διευθύνσεις:

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 2002 ή

B. Επίδοσης στα εξάμηνα σπουδών του ακαδημαϊκού έτους 2001-02.

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 2001-02. 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 εισαγω-



γής 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 βραβεών.

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 σαε 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 2001-02 (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 2001-02. Αν και πάλι προκύπτει ισοβαθμία, θα λαμβάνεται υπόψη το χαμηλότερο προσωπικό και οικογενειακό εισόδημα. Σε περίπτωση που και τα δηλουμένα προσωπικά εισόδηματα 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 απόστασμα) ποινικού μητρώου.
  - C. (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 2000 ή βεβαίωση ότι δεν υποχρεούνται σε υποβολή φορολογικής δήλωσης.
  - D. Πιστοποιητικό βαθμολογίας για τις μονάδες επιτυχίας στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση. Αυτό υποβάλλεται μόνο από τους πρωτείς 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 αυτόμata και οριστικά.

### ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ ΚΑΛΑΝΔΡΑΣ

Το Πανεπιστήμιο παρέχει τη δυνατότητα στους φοιτητές και στις φοιτήτριες 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/ήτριες για ένα δεκαπενθήμερο μετά από συνεννόηση με τη ΦΕΑΠΘ. Σε ότι αφορά τη σύτιση, δίνεται η δυνατότητα αγοράς κουπονιών αξίας περίπου 5 ευρώ, που καλύπτουν τα τρία γεύματα μιας ημέρας. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφθείτε την ανανεωμένη ιστοσελίδα της κατασκήνωσης που είναι <http://www.auth.gr/students/camping>.



## ΕΠΙΔΟΓΟΣ

Μεταβολές στο πρόγραμμα σπουδών γίνονται με απόφαση της Γ.Σ. του Τμήματος κάθε Απριλίο. Κατ' επέκταση αλλάζει και ο Οδηγός Σπουδών. Έτοι, 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 και τα μέλη ΔΕΠ του Τμήματος, καθώς και με το προσωπικό της Γραμματείας, προκειμένου να αποδοθούν οι αλλαγές που έγιναν στον παρελθόντα οδηγό σπουδών. Από αυτή τη θέση ξητά 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.

## ΑΣΗΜΕΝΙΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ

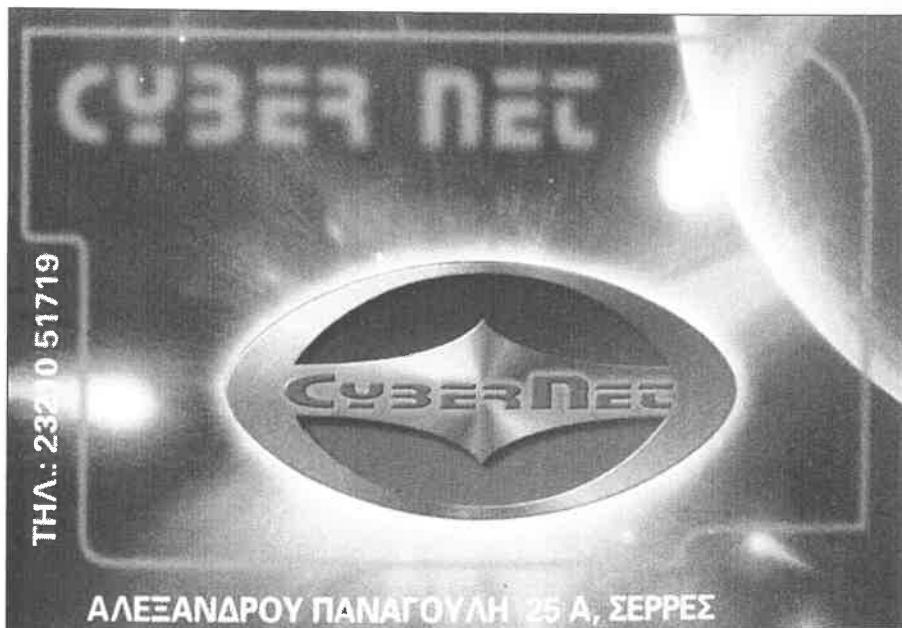


ΧΡΥΣΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ

**CDmania**

ΕΜΠΟΡΙΑ - SERVICE Η/Υ  
ΒΙΒΛΙΑ ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ  
ΤΗΛΕΟΠΤΟΡΑΦΗΣΗ CD-ROMS  
ΘΕΟΛΟΓΟΥ ΑΠ. - ΚΛΟΥΒΑΣ ΠΑΝ. Ο.Ε.

ΤΣΑΛΟΠΟΥΛΟΥ 19, ΣΕΡΡΕΣ, ΤΗΛ. 23210 53335, FAX 23210 53242  
e-mail: cdmania@cdmania.gr - web: www.cdmania.gr



ΧΡΥΣΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ



Εθνικής Αντίστασης 37 Τηλ.: 23210 22650

