

Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ
2004-2005

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ, ακαδημαϊκού έτους 2003 - 2004

ΠΡΟΠΟΓΟΣ

Το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού συμπληρώνει φέτος 19 χρόνια λειτουργίας. Στην πορεία του μέσα στο χρόνο βασικό μέλημα υπήρξε το να ανταποκριθεί στην αποστολή του, που από τον ιδρυτικό νόμο των ΤΕΦΑΑ 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 στο λαό. Μετά την επιτυχημένη διοργάνωση 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 ΤΕΦΑΑ Σερρών έχει πραγματοποιήσει σημαντικά βήματα στην κατεύθυνση της παροχής πανεπιστημιακού επιπέδου μόρφωσης γύρω από την επιστήμη της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού, και έχει εφοδιάσει τους απόφοιτους με γνώσεις σύγχρονες και χρήσιμες για την επαγγελματική σταδιοδρομία τους. Ωστόσο υπολείπονται πολλά να γίνουν. Ένα από τα βασικά προβλήματα που αντιμετωπίζει το

Τμήμα είναι η έλλειψη δικής του στέγης. Αγωνιζόμαστε για την ανέγερση εγκαταστάσεων του Τμήματος μας. Άλλο σοβαρό πρόβλημα είναι η έλλειψη προσωπικού, για 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. Επιδιώχν μας είναι να προκηρυχθεί ο απαραίτητος αριθμός θέσεων εκπαίδευτικού προσωπικού στο άμεσο μέλλον.

Οι σπουδές στο ΤΕΦΑΑ παρουσιάζουν σημαντική ιδιαιτερότητα σε σχέση με άλλες σχολές. Οι φοιτητές καλούνται να επιδείξουν ένα πλήθος από σωματικές και πνευματικές ικανότητες και να ανταποκριθούν με επιτυχία στις αντίστοιχες αθλητικές 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 αποτελέσουν ενδιαφέρουσες και ευχάριστες εμπειρίες.

Καλή πρόοδο και επιτυχία στη δύσκολη προσπάθειά σας.

Σεπτέμβριος 2004
Το Διδακτικό Προσωπικό του Τμήματος

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

• ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	11
• ΟΙ ΣΕΡΡΕΣ	11
• ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΒΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	12
• ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΤΟΥ Α.Π.Θ.	12
• ΤΕΦΑΑ	13
• ΟΡΟΣΗΜΑ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΝΕΟΤΕΡΗ ΕΛΛΑΔΑ	13
• ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ	14
• ΣΤΕΓΑΣΗ	14
• ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ	14
• ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	14
• ΔΙΟΙΚΗΣΗ	14
• ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	16
• ΤΟΜΕΙΣ	18
• ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ	18
• ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ	19
• ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ	19
• ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ	21
• ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	21
• ΔΙΔΑΣΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	23
• ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ	29
• ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	30
• ΕΧΟΝΤΑΣ ΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΣΤΡΑΜΜΕΝΟ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ	76
• ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ	76
• ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	76
• ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ	77
• Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ	77
• ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	78
• ΕΠΙΛΟΓΟΣ	84



ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΟΙ ΣΕΡΡΕΣ

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

Κατά τον 5ο αιώνα τα Σέρρας αναφέρονται σαν έδρα της Επισκοπής και τον 6ο αιώνα είναι μία από τις σπουδαιότερες πόλεις της 7ης Επαρχίας του Βυζαντινού κράτους. Από τον 8ο αιώνα ο ρόλος των Σερρών στην Ελληνική Ιστορία γίνεται πρωταγωνιστικός και η πόλη θεωρείται η πιο επίσημη ανάμε-

σα στο Νέστο και το Στρυμόνα. Οι Βυζαντινοί συγγραφείς την αποκαλούν : "Μέγα και θαυμαστόν ἀστυ", "ισχυράν", "αναγκαίαν", "καλήν", "πλουσίαν", "μεγίστην", "αρίστην", "μητρόπολιν".

Κατά το Μεσαίωνα έπαθε πολλές καταστροφές, μερικές ολοκληρωτικές και σκλαβώθηκε αρκετές φορές, μα τελικά επέζησε. Υπήρξε από τις πρώτες πόλεις της Μακεδονίας που κατέλαβαν οι Φράγκοι στα τέλη του 1204. Το 1205 ο τσάρος των Βουλγάρων Ιωάννης Α' κυρίευσε 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 το 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 Σέρβων από τους Τούρκους στο Τζερνομιάνο το 1371 και η πόλη περιήλθε στον βασιλιά της Θεσσαλονίκης Μανουήλ Β', μα δεν έμεινε σε ελληνικά χέρια πολύν καιρό. Παραδόθηκε στους Τούρκους το 1373. Λίγο αργότερα δύμας φαίνεται πως ξαναπέρασε στο Μανουήλ, για να περιέλθει οριστικά στους Τούρκους το 1383 και να μείνει σκλαβωμένη ένα απίστευτα μεγάλο χρονικό διάστημα, 530 χρόνια!

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Για γενικές πληροφορίες όσον αφορά στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (εκπαιδευτικές & ερευνητικές μονάδες, Σχολές και Τμήματα Διοίκησης, Διδακτικό Προσωπικό, φοιτητικός συνδικαλισμός, φοίτηση και υποτροφίες αλλοδαπών φοιτητών) παραπέμπουμε τους ενδιαφερόμενους φοιτητές/-ήτριες στο Γενικό Οδηγό Σπουδών του Α.Π.Θ. στην συνέχεια παρατίθενται ορισμένα στοιχεία που αφορούν της Επιτροπής Κοινωνικής Πολιτικής του Πανεπιστημίου μας.

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΤΟΥ Α.Π.Θ.

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

- στην επίλυση προβλημάτων που ενδεχομένως αντιμετωπίζουν φοιτητές του Πανεπιστημίου μας
- 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 υγείας 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

Α.Π.Θ., 2ο γραφείο στον εξώστη του 1ου ορόφου του Κτιρίου Διοίκησης του Α.Π.Θ., τηλ.: 2310-995360, 2310-995386, Fax: 2310-995360, e-mail: socialpl@rectt.auth.gr

Κ.Ε.Σ.Υ.Ψ.Υ., Φοιτητική Λέσχη-Υγειονομικές Υπηρεσίες τηλ.: 2310-992643, καθημερινά από τις 15.00-18.00 μ.μ.

ΤΕΦΑΑ

ΟΡΟΣΗΜΑ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΝΕΟΤΕΡΗ ΕΛΛΑΔΑ

- Το 1834 αρχίζει η εκπαίδευση των πρώτων στελεχών σωματικής αγωγής. Η διδασκαλία γίνεται από το Γερμανό F. Kork κατά εμπειρικό τρόπο στο Γυμναστήριο του Ναυπλίου. Ο πρώτος Έλληνας γυμναστής ήταν ο Γεώργιος Πάγων.
- Από το 1862 τα στελέχη της σωματικής αγωγής προέρχονταν αποκλειστικά από το «Λόχο των Πυροσβεστών».
- Το 1882 λειτουργήσει η πρώτη «Σχολή» σωματικής αγωγής, της οποίας οι σπουδές διαρκούσαν 40 μέρες.
- Το 1893 ιδρύεται η «Ειδική Σχολή Γυμναστών» με διάρκεια σπουδών δύο χρόνια (νόμος ΒΧΚΑ/1899).
- Το 1918 η Ειδική Σχολή Γυμναστών μετονομάζεται σε «Διδασκαλείο της Γυμναστικής» και διευθυντής ορίζεται ο Ιωάννης Χρυσάφης.
- Ένδεκα χρόνια αργότερα το Διδασκαλείο της Γυμναστικής εντάσσεται με το νόμο 4371/1929 στην ανώτερη εκπαίδευση.
- Το 1933 το Διδασκαλείο μετονομάζεται σε «Γυμναστική Ακαδημία» και η φοίτηση γίνεται τριετής.
- Λίγο πριν το Β' Παγκόσμιο πόλεμο η Γυμναστική Ακαδημία μετονομάζεται σε «Εθνική Ακαδημία Σωματικής Αγωγής» (ΕΑΣΑ) με το νόμο 2057/1939 και στεγάζεται στη Δάφνη της Αθήνας. Ο νόμος προέβλεπε ότι η Ακαδημία θα ήταν Ανώτατη Σχολή. Όμως, στην πράξη η ΕΑΣΑ δεν μπόρεσε να γίνει αυτοδιοικούμενο νομικό πρόσωπο δημοσίου δικαίου και για το λόγο αυτό παρέμεινε ανώτερη σχολή, εποπτευόμενη από τη Δι-

εύθυνη Φυσικής Αγωγής της Μέσης Εκπαίδευσης του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων.

Με το νόμο 410/1970 ιδρύεται παράρτημα της ΕΑΣΑ με έδρα τη Θεσσαλονίκη και με το ίδιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα.

Η διάρκεια των σπουδών στην ΕΑΣΑ, έως το 1975, είναι τριετής. Από το ακαδημαϊκό έτος 1975-76, με το Προεδρικό Διάταγμα 222/1975, τα έτη σπουδών αυξάνονται σε τέσσερα.

Με το άρθρο 47 του νόμου 1268/1982 ιδρύονται ΤΕΦΑΑ στα Πανεπιστήμια Αθηνών και Θεσσαλονίκης. Με το Προεδρικό Διάταγμα 107/1983 η ΕΑΣΑ στην Αθήνα και το παράρτημα αυτής στη Θεσσαλονίκη εντάσσονται στα αντίστοιχα Πανεπιστήμια ως Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού και αρχίζουν να λειτουργούν από το ακαδημαϊκό έτος 1983-84. Η αποστολή των ΤΕΦΑΑ ορίζεται ως εξής:

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 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.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ

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 2092 φοιτητές και φοιτήτριες και σήμερα έχει δύναμη 532 φοιτητών, ενώ έχει χορηγήσει πτυχία σε 899 φοιτητές και φοιτήτριες. Το ΤΕΦΑΑ Σερρών είναι το μοναδικό Πανεπιστημιακό Τμήμα στην πόλη των Σερρών και εμφανίζει μια έντονη δυναμική στο χώρο της ανάπτυξης της αθλητικής επιστήμης με τη διοργάνωση εκδηλώσεων όπως συνεδρίων, σεμιναρίων, συμποσίων, συναντήσεων αθλητικών αγώνων, εκθέσεων κτλ.

ΣΤΕΓΑΣΗ

Το ΤΕΦΑΑ 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 Αγίου Ιωάννη Σερρών. Αστικά λεωφορεία προς Άγιο Ιωάννη και Οινούσα. Στο Διδακτήριο στεγάζονται η Γραμματεία, η Βιβλιοθήκη, τα γραφεία των μελών Δ.Ε.Π., Ε.Ε.Δ.Ι.Π. και του Συλλόγου φοιτητών καθώς και το Γραφείο Σπουδών. Στα τρία πλήρως ανακαινισμένα αμφιθέατρα καθώς και στις άλλες αίθουσες διδασκαλίας πραγματοποιούνται τα θεωρητικά μαθήματα, οι συνεδριάσεις και οι εκδηλώσεις του Τμήματος.
2. ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ (σ' αυτούς διεξάγονται τα πρακτικά μαθήματα του Προπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών)
 - Εθνικό Στάδιο Σερρών (τηλ.: 23210 50819). Αστικά λεωφορεία προς Καλύβια, Ομόνοια, Μητρούσι, Λευκώνα, Τεχνική Σχολή και Βιομηχανική περιοχή.
 - Εγκαταστάσεις δίπλα στο Εθνικό Στάδιο Σερρών. Αστικά λεωφορεία όπως παραπάνω.

- Γυμναστήριο Ενόργανης Γυμναστικής (τηλ.: 23210 51641, υπεύθυνος: Γκίσης Ιωάννης).
- Γυμναστήριο Αθλοπαιδιών (τηλ.: 23210 51641, υπεύθυνος: Γκίσης Ιωάννης).
- Εθνικό Αθλητικό Κέντρο (Ε.Α.Κ., τηλ.: 23210 27044, περιοχή Αγίων Αναργύρων).
- Εθνικό Κολυμβητήριο (τηλ.: 23210 22140, περιοχή Αγίων Αναργύρων).
- Κλειστό Γυμναστήριο Ομόνοιας (τηλ.: 23210 23430). Αστικά λεωφορεία Ομόνοια και Καλύβια.

ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ

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

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Όσοι φοιτητές δικαιούνται δωρεάν σίτιση, μπορούν να απευθύνονται στο εστιατόριο του Τ.Ε.Ι. απέναντι από το γήπεδο του Πανσερραϊκού (τηλ.: 23210 69249).

ΔΙΟΙΚΗΣΗ

Όργανα διοίκησης του ΤΕΦΑΑ 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 όλα τα μέλη ΔΕΠ (18 μέλη), τους εκπροσώπους των προπτυχιακών φοιτητών, έναν εκπρόσωπο ΕΕΔΙΠ και έναν εκπρόσωπο ΕΤΕΠ. Τα μέλη της (προσωρινής) Γ.Σ. του ΤΕΦΑΑ Σερρών είναι τα ακόλουθα:

Ωδογύρας Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ, ακαδημαϊκού έτους 2003 – 2004

Πρόεδρος	Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου Άννα, καθηγήτρια (τηλ. 2310 992168)
Αν. πρόεδρος	Μουρατίδης Ιωάννης, καθηγητής (τηλ. 2310 992163)
Μέλη	Καλογερόπουλος Ιωάννης, καθηγητής (τηλ. 2310 991041) Βράμπας Ιωάννης, αναπληρωτής καθηγητής (τηλ. 2310 991055) Παπαδόπουλος Χρήστος, αναπληρωτής καθηγητής (τηλ. 2310 991046) Αμοιρίδης Ιωάννης, επίκουρος καθηγητής (τηλ. 2310 991058) Βλαχόπουλος Συμεών, επίκουρος καθηγητής (τηλ. 2310 991045) Ευαγγελινού Χριστίνα, επίκουρος καθηγήτρια (τηλ. 2310 991043) Μουρατίδης Κατερίνα, επίκουρος καθηγήτρια (τηλ. 2310 991056) Αναστασίου Αθανάσιος, λέκτορας (τηλ. 2310 991057) Γιαγκάζογλου Παρασκευή, λέκτορας Γκίστης Ιωάννης, λέκτορας (τηλ. 2310 991062) Θεοδωράκης Νικόλαος, λέκτορας Κέλλης Ελευθέριος, λέκτορας (τηλ. 2310 991053) Κοΐδου Ειρήνη, λέκτορας (τηλ. 2310 991063) Κωφοτόλης Νικόλαος, λέκτορας (τηλ. 2310 991040) Λιάρας Αστέριος, λέκτορας (τηλ. 2310 991055) Πανοπούλου Καλλιόπη, λέκτορας (τηλ. 2310 991047) Σαλονικίδης Κωνσταντίνος, λέκτορας (τηλ. 2310 991046) Σαμπάνης Μιχαήλ, λέκτορας (τηλ. 2310 991040) Εκπρόσωποι
Φοιτητές	Μανωλόπουλος Ευάγγελος, Ε.Ε.Δ.Ι.Π. Τσιώνη Βασιλική, Ε.Τ.Ε.Π.

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ (ΕΠΠΣ)

Από το 2003 έχει ιδρυθεί και λειτουργεί στο ΤΕΦΑΑ η Επιτροπή Προγράμματος Προπτυχιακών Σπουδών (ΕΠΠΣ) που απαρτίζεται από τους: Μουρατίδη Ιωάννη (πρόεδρος και επιστημονικός υπεύθυνος του έργου), Αμοιρίδη Ιωάννη, Αναστασίου Αθανάσιο, Βράμπα Ιωάννη, Κέλλη Ελευθέριο και Παπαδόπουλο Χρήστο. Σκοπός της ΕΠΠΣ είναι η εφαρμογή του προγράμματος ΕΠΕΑΕΚ II με θέμα «Αναμόρφωση Προγραμμάτων Προπτυχιακών Σπουδών» στο πλαίσιο των Κατηγοριών Πράξεων 2.2.2.a. «Αναμόρφωση Προπτυχιακών Προγραμμάτων Σπουδών» & 2.6.1.ζ «Διεύρυνση Προγραμμάτων Σπουδών Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (Προπτυχιακά, Μεταπτυχιακά, Εξειδίκευση)» του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης Επιχειρησιακού Προγράμματος Εκπαίδευση και Αρχική Επαγγελματική Κατάρτιση (ΕΠΕΑΕΚ II). Στόχος του συγκεκριμένου έργου είναι η εξελικτική αναδιάρθρωση των προπτυχιακών σπουδών του ΤΕΦΑΑ Σερρών και ο εκσυγχρονισμός τους, προκειμένου το ίδρυμα να αποκτήσει σημαίνοντα ρόλο στα ακαδημαϊκά και κοινωνικά δρώμενα και κυρίως να συνδεθεί με την αγορά εργασίας. Η δυναμική του προτεινόμενου προγράμματος πηγάζει από την πολυπλευρικότητα των θεωρητικών και πρακτικών ερεθισμάτων που θα λαμβάνει ο φοιτητής, καθώς και από τη διαρκή βελτίωσή του στη βάση της συγκριτικής του επανεξέτασης με αντίστοιχα προγράμματα τής Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το προτεινόμενο ΠΠΣ αναμορφώνεται προκειμένου να ανταποκριθεί στο διεθνή ανταγωνισμό και να συμπορευθεί με τις ραγδαίες εξελίξεις της επιστήμης και της τεχνολογίας. Ο απόφοιτος εφοδιάζεται με προσόντα και δεξιότητες που θα τον καταστήσουν προσαρμόσιμο σε μια διαρκώς μεταβαλλόμενη τεχνολογική και πολιτιστική πραγματικότητα. Προτείνονται ευρύτερες θεματολογικές ενότητες μαθημάτων, προκειμένου να καλυφθούν οι νέες τάσεις

στον τομέα των Αθλητικών Επιστημών, να αναβαθμιστεί η ποιότητα της παρεχόμενης εκπαίδευσης, να υποστηριχθεί η ερευνητική εξέλιξη και η απασχόληση των αποφοίτων. Οι σημαντικότερες τομέας του νέου προγράμματος προπτυχιακών σπουδών είναι:

- η δημιουργία νέων κατευθύνσεων/ομάδων μαθημάτων που θα ανταποκρίνονται στις ανάγκες της αγοράς και στα νεότερα ερευνητικά δεδομένα,
- η εισαγωγή και η ενίσχυση της ανάπτυξης δεξιοτήτων πληροφορικής για όλους τους φοιτητές του ΤΕΦΑΑ Σερρών,
- η αναμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού,
- η περαιτέρω ανάπτυξη εργαστηριακών μαθημάτων, με έμφαση στην προαγωγή της ερευνητικής/κριτικής σκέψης των φοιτητών,
- η ανάπτυξη και θεσμοθέτηση ενιαίας οργάνωσης του μαθήματος και αξιολόγησης των φοιτητών από όλους τους διδάσκοντες,
- η εφαρμογή συστήματος παρακολούθησης και εσωτερικής αξιολόγησης του προγράμματος σπουδών
- η ανάπτυξη υπηρεσιών δημοσιοποίησης του ΠΠΣ του Τμήματος προς την ακαδημαϊκή κοινότητα και την τοπική κοινωνία.

ΣΠΟΥΔΩΝ [ΕΠΠΣ]

Οδηγός Σπουδών ΤΕΦΑΑ. Σερρών, Α.Π.Θ, ακαδημαϊκού έτους 2003 - 2004

ΤΟΜΕΙΣ

Σκοπός των Τομέων είναι ο συντονισμός της διδασκαλίας και η εκπλήρωση των εκπαιδευτικών και ερευνητικών αναγκών συγκεκριμένων γνωστικών αντικειμένων. Στο ΤΕΦΑΑ Σερρών υπάρχουν οι ακόλουθοι άτυποι τομείς:

1. Τομέας Ιατρικής της Αθλησης (Διευθυντής: Ι. Καλογερόπουλος). Τα γνωστικά αντικείμενα που καλύπτει είναι Ανατομία, Λειτουργική Ανατομία, Υγιεινή, Εργοφυσιολογία, Εργομετρία, Φυσιολογία, Φυσιοθεραπεία, Αθλητικές κακώσεις - αποκατάσταση, Μεταβολικές προσαρμογές στην άσκηση, Βιοχημεία της άσκησης, Διατροφή, Εργονομία, Άσκηση και σωματική υγεία, Διατροφή αθλουμένων, Διατροφή στην παιδική και εφηβική ηλικία, Κολύμβηση, Άσκηση και εγκυμοσύνη, Πρώτες βοήθειες και Ιστοπλοΐα.

2. Τομέας Αγωνιστικού Αθλητισμού (Διευθυντής: Χ. Παπαδόπουλος). Τα γνωστικά αντικείμενα που καλύπτει είναι Αθλοπαιδιές, Κλασσικός αθλητισμός, Ενόργανη γυμναστική, Βιομηχανική, Προπονητική, Νευρικός έλεγχος και μυϊκή μηχανική, Λογισμικά πακέτα προπονητικού σχεδιασμού για Μαζικό και Αγωνιστικό Αθλητισμό, Αθλητική ψυχολογία, Κοινωνιολογία του αθλητισμού, Στατιστική, Μέθοδοι έρευνας, Εργαστήρια Η/Υ, Αντισφαίριση, Tae Kwon Do, Αυτοάμυνα, Πετοσφαίριση στην άμμο, Βάρη στο γυμναστήριο, Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών, Ψυχολογία ασκουμένων σε γυμναστήρια, Εισαγωγή στον προγραμματισμό, Πολυμέσα και εφαρμογές ιστοσελίδων, Νέες τεχνολογίες αθλητικών επιστημών, Ποδόσφαιρο 5x5 και Ποδόσφαιρο κλειστού χώρου.

3. Τομέας Φυσικής Αγωγής (Διευθύντρια: Χ. Ευαγγελινού). Τα γνωστικά αντικείμενα που καλύπτει είναι Εισαγωγή στην Ειδική Αγωγή, Προσαρμοσμένη φυσική αγωγή, Κινητική συμπεριφορά, Ιστορία της φυσικής αγωγής, Φιλοσοφία της φυσικής αγωγής, Ολυμπιακή παιδεία, Παιδαγωγική της φυσικής αγωγής, Προσχολική φυσική αγωγή, Παιδαγωγική ψυχολογία, Διδακτική και μεθοδολογία, Διδακτική στο σχολείο, Ξένες γλώσσες, Αγγλική ορολογία, Παιδαγωγική γυμναστική, Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί, Αεροβική γυμναστική, Ρυθμική αγωνιστική γυμναστική, Οργάνωση-Διοίκηση αθλητισμού και αναψυχής, Διοίκηση επιχειρήσεων αθλητισμού, Χειμερινά αθλήματα, Αρχαι-

ογνωσία της άθλησης, Μοντέρνοι και σύγχρονοι χοροί, Χορ Θεραπεία, Παραολυμπιακή παιδεία, Παιχνίδι-μουσική-χορος Προγράμματα άσκησης ατόμων με αναπηρίες, Παιδαγωγική παιχνίδια, Ρυθμική αγωγή και Κατασκηνωτικά. Σημείωση: Οι εκπαιδευτικές και ερευνητικές ανάγκες στο γνωστικό αντικείμενο της Διπλωματικής Εργασίας εξυπηρετούνται από τους τρεις προαναφερόμενους Τομείς.

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ - ΔΗΜΟΣΙΩ ΣΧΕΣΕΩΝ - ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Υπεύθυνοι: Καλογερόπουλος Ιωάννης, καθηγητής
Ευαγγελινού Χριστίνα, επίκουρος καθηγητής
Αναστασίου Αθανάσιος, λέκτορας
Κωφοτόλης Νικόλαος, λέκτορας

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Υπεύθυνος: Αμοιρίδης Ιωάννης, επίκουρος καθηγητής
Προσωπικό: Αρβανιτίδου Έλλη
Χαλβατζή Μαρία, ΕΤΕΠ

ΝΗΣΙΔΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ

Υπεύθυνος: Κέλλης Ελευθέριος, λέκτορας
Προσωπικό: Κουλούση-Χαλινίδου Φρειδερίκη

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

Διδακτήριο, τηλ. 2321067135, 2321064806, φάξ 2321064806
Γραμματέας: Γκιμπιρίτη-Καρατζά Δήμητρα
Υπάλληλοι: Γκιμπιρίτης Σωκράτης
Ξυλούδη Φωτεινή (με απόσπαση)
Τσακίρη Μαρία (με σύμβαση)
Βασιλειάδης Γεώργιος

ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΤΕΠ Διδακτήριο, τηλ. 2321067612, 2310991043
Προσωπικό: Τσιώνη Βασιλική, ΕΤΕΠ

ΦΥΛΑΞΗ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ - ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ

1. Σταμπούλογλου Μιχάλης

Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ., ακαδημαϊκού έτους 2003 – 2004

2. Αναστασιάδης Θεόδωρος
3. Τσεκούρα Θεονίτσα
4. Γάτσιου Αργυρούλα

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Στο Τμήμα λειτουργούν τα παρακάτω εργαστήρια:

1. Εργαστήριο Φυσιολογίας, Αθλητιατρικής, Υγιεινής και Βιοχημείας
2. Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής
3. Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Το εκπαιδευτικό προσωπικό του Τμήματος αποτελείται από τα μέλη Διδακτικού Ερευνητικού Προσωπικού, τα μέλη Ειδικού Εκπαιδευτικού Διδακτικού Προσωπικού, 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 ΤΕΦΑΑ Σερρών υπηρετούν δεκαπέντε μέλη ΔΕΠ. Παρακάτω αναφέρονται για τον/την καθένα/καθεμιά το γνωστικό αντικείμενο, στο οποίο έχει εκλεγεί, από πού και πότε έλαβε το βασικό του πτυχίο και το διδακτορικό του δίπλωμα.

Καθηγητές

Καλογερόπουλος Ιωάννης, Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός με συνάφεια τη Φυσιολογία (Πτυχιούχος Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ 1972, Διδάκτορας ΑΠΘ 1979).

Αναπληρωτές καθηγητές

Βράμπας Ιωάννης, Εργοφυσιολογία (Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Θεσ/νίκης 1988, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Φλόριδας 1995, Μεταδιδακτορικός ΤΕΦΑΑ Θεσ/νίκης/Κοπεγχάγης 1999).

Παπαδόπουλος Χρήστος, Βιομηχανική (Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσ/νίκης 1983, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Κολωνίας 1990).

Επίκουροι καθηγητές

Αμοιρίδης Ιωάννης, Προπονητική (Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Θεσ/νίκης 1987, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Βουργουνδίας 1995).

Βλαχόπουλος Συμεών, Αθλητική Ψυχολογία (Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ

Θεσ/νίκης 1990, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Έξιτερ 1996).

Ευαγγελινού Χριστίνα, Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή (Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσ/νίκης 1983, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Ohio State 1990).

Μουρατίδου Αικατερίνη, Παιδαγωγική Γυμναστική (Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Θεσ/νίκης 1988, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Κολωνίας 1995).

Λέκτορες

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

Γιαγκάζογλου Παρασκευή, Ειδική Αγωγή (Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης 1996, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης 2001)

Γκίσης Ιωάννης, Αθλοπαιδιές με έμφαση το ποδόσφαιρο (Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Θεσ/νίκης 1985, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Τύπιγκεν 1995).

Θεοδωράκης Νικόλαος, Οργάνωση - Διοίκηση αθλητισμού (Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Θεσ/νίκης 1991, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής 2000).

Κέλλης Ελευθέριος, Μέθοδοι έρευνας-Στατιστική με έμφαση την Εργομηχανική (Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Θεσ/νίκης 1993, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Λίβερπουλ 1997).

Κοίδου Ειρήνη, Διδακτική Φυσικής Αγωγής με συνάφεια τη διατροφική αγωγή των ασκουμένων (Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Θεσ/νίκης 1993, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης 2002).

Κωφοτόλης Νικόλαος, Θεωρία Φυσικής Αγωγής με έμφαση τις μούκες κακώσεις κατά την άσκηση (Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Θεσ/νίκης 1990, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ Σερρών 2001).

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

Πανοπούλου Καλλιόπη, Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί (Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Αθηνών 1972, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ Σερρών 2002).

Σαλονικίδης Κωνσταντίνος, Αντισφαίρισης (Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Κολωνίας 1985, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ Σερρών 2003)

Σαμπάνης Μιχαήλ, Προπονητική με ειδίκευση την κολύμβηση (Πτυχιούχος ΕΑΣΑ Θεσ/νίκης 1979, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ Σερρών 2000).

Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ., ακαδημαϊκού έτους 2003 - 2004

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

Καμαράκης Ευστάθιος (τηλ. 2310991048)
Μανωλόπουλος Ευάγγελος (τηλ. 2310991048)
Ριζόπουλος Κωνσταντίνος (τηλ. 2310991048)

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ ΒΑΣΕΙ ΤΟΥ Π.Δ. **407/80**

1. Γάλλος Γεώργιος
2. Γκαντήραγα Ευαγγελία
3. Γραμμένου Αγγελική
4. Δαλκιράνης Αναστάσιος
5. Εμμανουηλίδου Μαρία
6. Ζαχαριάδης Παναγιώτης
7. Κάτης Αθανάσιος
8. Κατσιάς Κωνσταντίνος
9. Κατσιμάνης Γεώργιος
10. Κομσής Γεώργιος
11. Κοντού Μαρία-Ζωή
12. Λαζδῆς Γεώργιος
13. Μαμάσης Γεώργιος
14. Μάστορα Ιωάννα
15. Μπιτσιώνη-Διονυσοπούλου Καλλιόπη
16. Μυστριώτη Σοφία
17. Νικολαΐδης Δημήτριος
18. Νούσιος Γεώργιος
19. Ντέντα Όλγα
20. Σφίγγος Νικόλαος
21. Τσίντσιφα Ελπίδα
22. Χρηστούλα Ναυσικά

20

ΑΠΟΣΠΑΣΜΕΝΟΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Για τη διδασκαλία πρακτικών και θεωρητικών μαθημάτων, αλλά και για τις ανάγκες των εργαστηρίων αποσπάται στο ΤΕΦΑΑ Σερρών ένας σημαντικός αριθμός καθηγητών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η απόσπαση των διδασκόντων γίνεται σε ετήσια βάση. Για το ακαδημαϊκό έτος 2004-05 έχουν αποσπασθεί οι ακόλουθοι 20 καθηγητές και καθηγήτριες Φυσικής Αγωγής:

1. Αραμπατζή Φωτεινή
2. Γιαταγαντζίδου Μαρία
3. Γκράτσιος Αλέξανδρος
4. Γκρέζιος Απόστολος
5. Γούλας Παναγιώτης
6. Δέλλιου- Γκουγκούδη Γεωργία
7. Διονυσόπουλος Κωνσταντίνος
8. Καταρτζή Ερμιόνη
9. Κυριακίδης Γεώργιος
10. Κωνσταντίνου Νικολέτα
11. Λεμονής Πέτρος
12. Μάρκου Κωνσταντίνος
13. Μερτζανίδου Όλγα
14. Ομηριάδης Αλέξανδρος
15. Παναγιώτου Άννα
16. Ρίζος Στυλιανός
17. Σαλονικίδης Κωνσταντίνος
18. Σωτηρίου-Μουστάκα Κοκκώνη
19. Τσιμοπούλου Πηνελόπη
20. Χατζηνικολάου Κωνσταντίνος

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Παρακολούθηση-διδασκαλία μαθημάτων

Η διάρκεια των σπουδών στο ΤΕΦΑΑ 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 5ου εξαμήνου επιλέγεται διετής κατεύθυνση, η οποία αποτελείται από 4 θεωρητικά αντικείμενα (δύο στο 5ο και δύο εξάμηνο και δύο στο 7ο και 8ο εξάμηνο), όπως και διετής ειδικότητα (4ώρες/εβδομάδα στο 5ο και δύο εξάμηνο, 8ώρες/εβδομάδα στο 7ο και 8ο εξάμηνο). Επίσης, από το 5ο μέχρι και το 8ο εξάμηνο υπάρχει ένας κύριος κορμός 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 1ου, 2ου, 3ου, 4ου εξαμήνου και δύο ελεύθερες επιλογές του 5ου και δου). Ο/Η φοιτητής/ήτρια που επιλέγει να εκπονήσει διπλωματική εργασία απαλλάσσεται από τις δύο ελεύθερες επιλογές του 5ου και δου εξαμήνου.

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. Σ' 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 σ' ένα μάθημα περιλαμβάνει εργασίες, ενδιάμεσες εξετάσεις, δοκιμασίες και τελική εξέταση. Οι εξετάσεις είναι γραπτές, προφορικές ή πρακτικές. Προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5).

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

Οι υπεύθυνοι των μαθημάτων υποχρεούνται να καταθέτουν την τελική βαθμολογία στη Γραμματεία του Τμήματος το αργότερο 20 ημέρες μετά την ημέρα της τελικής εξέτασης. Ειδικά για την εξεταστική περίοδο του Ιουνίου η κατάθεση βαθμολογίας πρέπει να γίνεται το αργότερο μέχρι 5 Ιουλίου.

Ο κανονισμός των εξετάσεων έχει ως εξής:

1. Οι φοιτητές υποχρεούνται να προσέρχονται έγκαιρα στις εξετάσεις και να έχουν ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ μαζί τους την φοιτητική τους ταυτότητα.
2. Ο επιτροπής έχει το δικαίωμα να απαγορεύσει την είσοδο σε φοιτητή που δεν προσήλθε έγκαιρα (με τον όρο έγκαιρα εννοείται ο χρόνος εκφωνήσης 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 επιτρηπτή, αλλά σε καμία περίπτωση πάνω σε θρανία. Επίσης απαγορεύεται οποιαδήποτε συνεργασία μεταξύ φοιτητών στη διάρκεια της εξέτασης.
4. Ο επιτρηπτής διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει τη θέση του φοιτητή, αν κρίνει ότι αυτό διευκολύνει τη διενέργεια των

Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, ΑΠΘ, ακαδημαϊκού έτους 2003 – 2004

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 αιθουσα τουλάχιστον δεκαπέντε (15) λεπτά μετά την εκφώνηση των θεμάτων.
6. Όταν ο εξεταζόμενος παραδίδει το γραπτό του, υποχρεούται να επιδείξει στον επιτρόπη την ταυτότητά του (ασυνομική ή φοιτητική) για τον έλεγχο του ονόματος που αναγράφεται στην κόλλα.

Όσον αφορά στο συντονισμό των εξετάσεων ισχύουν τα ακόλουθα:

- Ο εισηγητής ενός μαθήματος είναι και συντονιστής των εξετάσεων
- Ο εισηγητής τηρεί παρουσιολόγιο επιτηρητών το οποίο και επιδίδει στην Επιτροπή Προγράμματος Προπτυχιακών Σπουδών
- Τα μέλη ΕΕΔΙΠ απαλλάσσονται από το συντονισμό εξετάσεων - εκτός και αν εξετάζεται το μάθημα που οι ίδιοι διδάσκουν - και κάνουν επιτηρήσεις σύμφωνα με το πρόγραμμα
- Ο μέγιστος αριθμός επιτηρητών ανά μάθημα είναι 6 άτομα
- Κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου, οι ώρες επιτηρησης ανά βδομάδα είναι 8 για τους αποσπασμένους, 6 για τους ΕΕΔΙΠ και 4 για τους διδάσκοντες με ΠΔ407.

Ακαδημαϊκό έτος – αργίες

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

- 26 Οκτωβρίου (Άγιου Δημητρίου πολιούχου της πόλης της Θεσ/νίκης στην οποία έχει την έδρα του το ΑΠΘ)
- 28 Οκτωβρίου (Εθνική εορτή)
- 8 Νοεμβρίου (των Ταξιαρχών, Πολιούχων της πόλης των Σερρών)
- 17 Νοεμβρίου (Εθνική εορτή)

- Από την παραμονή των Χριστουγέννων ως και την επόμενη των Θεοφανίων
- 30 Ιανουαρίου (των Τριών Ιεραρχών)
- Από την Πέμπτη της Τυροφάγου μέχρι και την επόμενη της Καθαρής Δευτέρας
- 25 Μαρτίου (Εθνική εορτή)
- Από τη Μεγάλη Δευτέρα μέχρι και την Κυριακή του Θωμά (Πάσχα)
- 1 Μαΐου
- 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 δρός 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»

Διαδικόμενα μαθήματα

Τα μαθήματα του προγράμματος σπουδών χωρίζονται σε τέσσερις ενότητες:

1. Υποχρεωτικά μαθήματα κορμού (πρακτικά και θεωρητικά)
 2. Μαθήματα ειδικότητας
 3. Μαθήματα κατευθύνσεων
 4. Μαθήματα επιλογής
1. Η πρώτη ενότητα αφορά στα υποχρεωτικά μαθήματα κορμού (πρακτικά και θεωρητικά) μαθήματα δηλαδή που κάθε φοιτητής και φοιτήτρια είναι υποχρεωμένος/-ένη να χρεωθεί και να περάσει. Εξαιρεση 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.

Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ, ακαδημαϊκού έτους 2003 - 2004

Υποχρεωτικά μαθήματα κορμού (πρακτικά και θεωρητικά)
1ο και 2ο εξάμηνο

Κωδ.	Μάθημα	Ώρες διδ/λίας	Κωδ.	Μάθημα	Ώρες διδ/λίας
101	Κλασικός Αθλητισμός I	3	102	Κλασικός Αθλητισμός II	3
103	Ποδόσφαιρο I	4	104	Ποδόσφαιρο II	4
105	Πετοσφαίριση I	4	106	Πετοσφαίριση 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

3ο και 4ο εξάμηνο

Κωδ.	Μάθημα	Ώρες Διδ/λίας	Κωδ.	Μάθημα	Ώρες 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	232	Υγιεινή	2

Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ, ακαδημαϊκού έτους 2003 – 2004

5ο και 6ο εξάμηνο

Κωδ.	Μάθημα	Ώρες διδ/λίας	Κωδ.	Μάθημα	Ώρες διδ/λίας
E301-314	Ειδικότητα	4	E301-314	Ειδικότητα	4
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

7ο και 8ο εξάμηνο

Κωδ.	Μάθημα	Ώρες διδ/λίας	Κωδ.	Μάθημα	Ώρες διδ/λίας
E401-414	Ειδικότητα	8	E401-414	Ειδικότητα	8
421	Στατιστική I	2	422	Στατιστική II	2
423	Διατροφή I	2	424	Διατροφή II	2
	Άσκηση και σωματική υγεία	2		Άσκηση και σωματική υγεία	2

Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ, ακαδημαϊκού έτους 2003 – 2004

2. Η δεύτερη ενότητα περιλαμβάνει τα Μαθήματα ειδικότητας. Κάθε φοιτητής/ήτρια υποχρεούται να παρακολουθήσει με επιτυχία τα μαθήματα μιας διετούς ειδικότητας, που δίνεται από το Τμήμα. Τα μαθήματα της ειδικότητας διαρκούν 4 ώρες/εβδ. για το 5ο και 6ο εξάμηνο και 8 ώρες/εβδ για το 7ο και 8ο εξάμηνο. Στα πλαίσια της ειδικότητας οι φοιτητές κάνουν πρακτική άσκηση στο αντικείμενο της ειδικότητάς τους, όπου αυτό επιτρέπεται.

Οι φοιτητές υποχρεούνται να δηλώνουν τις ειδικότητες που θα παρακολουθήσουν μέχρι το τέλος Μαρτίου του 4ου εξαμήνου. Για αθλήματα ειδικότητας, για τα οποία δεν υπάρχει αντίστοι-

χο 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 αθλήματός τους. Μια ειδικότητα μπορεί να διδαχθεί μόνο όταν το Τμήμα διαθέτει το απαραίτητο διδακτικό προσωπικό. Ο μέγιστος αριθμός φοιτητών σε μια ειδικότητα είναι το 16, ενώ ο ελάχιστος το 5. Τυχόν εξαιρέσεις που αφορούν στον ελάχιστο αριθμό μιας ειδικότητας θα συζητούνται στη Γενική Συνέλευση του Τμήματος (πχ. ατομικά αθλήματα, κα.).

Κωδικός

Μαθήματα ειδικότητας

E401	Καλαθοσφαίριση
E402	Πετοσφαίριση
E403	Ποδόσφαιρο
E404	Χειροσφαίριση
E405	Κλασικός Αθλητισμός
E406	Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική
E407	Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός
E408	Ενόργανη Γυμναστική
E409	Αντισφαίριση
E410	Κολύμβηση
E411	Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή
E412	Αεροβική Γυμναστική – Βάρη
E413	Χειμερινά αθλήματα
E414	Οργάνωση – Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής

Οδηγός Σπουδών ΤΕΦΑΒ. Σερρών, Α.Π.Θ, ακαδημαϊκού έτους 2003 - 2004

3. Η τρίτη ενότητα περιλαμβάνει τα Μαθήματα κατευθύνσεων του 5ου, 6ου, 7ου και 8ου εξαμήνου. Η παρακολούθηση των μαθημάτων αυτών είναι υποχρεωτική. Οι φοιτητές υποχρεούνται να δηλώνουν τις κατευθύνσεις που θα παρακολουθήσουν μέχρι το τέλος Μαρτίου του 4ου εξαμήνου. Σε περίπτωση κωλυσιεργίας στη δήλωση κατεύθυνσης από κάποιον

φοιτητή/ήτρια θα υπάρξουν κυρώσεις. Οι κατευθύνσεις είναι οι εξής:

- Τεχνολογική υποστήριξη μαζικού και αγωνιστικού αθλητισμού
- Διδακτική και Μεθοδολογία της Φυσικής Αγωγής
- Βιολογία της άσκησης και νέες τεχνολογίες

1η κατεύθυνση: Τεχνολογική υποστήριξη μαζικού και αγωνιστικού αθλητισμού

	5ο εξάμηνο	6ο εξάμηνο	7ο εξάμηνο	8ο εξάμηνο
K301 Νευρικός έλεγχος και μυϊκή μηχανική	2	2	0	0
K302 Εργομετρία	2	2	0	0
K401 Λογισμικά πακέτα προπονητικού σχεδιασμού	0	0	2	2
K402 Φυσικοθεραπεία	0	0	2	2

2η κατεύθυνση: Διδακτική και Μεθοδολογία της Φυσικής Αγωγής

	5ο εξάμηνο	6ο εξάμηνο	7ο εξάμηνο	8ο εξάμηνο
K303 Διδακτική και Μεθοδολογία	2	2	0	0
K304 Προσωπική Φυσική Αγωγή	2	0	0	0
K305 Κινητική Συμπεριφορά	0	2	0	0
K404 Παιδαγωγική Ψυχολογία	0	0	2	2
K405 Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή	0	0	2	2

3η κατεύθυνση: Βιολογία της άσκησης και νέες τεχνολογίες

	5ο εξάμηνο	6ο εξάμηνο	7ο εξάμηνο	8ο 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

Ωδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ, ακαδημαϊκού έτους 2003 – 2004

4. Η τέταρτη ενότητα περιλαμβάνει τα Μαθήματα επιλογής. Αυτά διακρίνονται σε υποχρεωτικά κατ' επιλογή μαθήματα (1ο-4ο εξάμηνο) και σε ελεύθερες επιλογές (5ο-6ο 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 5ου και 6ου εξαμήνου. Τα μαθήματα επιλογής δηλώνονται στο Γραφείο Συμβουλευτικής Υποστήριξης των Φοιτητών κατά τη διάρκεια της εξεταστικής του Σεπτεμβρίου (για τα μαθήματα επιλογής του χειμερινού εξαμήνου) ή του Φεβρουαρίου (για τα μαθήματα επιλογής του εαρινού εξαμήνου). Το Γραφείο Συμβουλευτικής Υποστήριξης των Φοιτητών ενημερώνει στη συνέχεια των εκάστοτε διδάσκοντα του μαθήματος επιλογής. Μετά την κατάθεση της κατάστασης του μαθήματος επιλογής στο Γραφείο Συμβουλευτικής Υποστήριξης των Φοιτητών, 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. Ο ελάχιστος αριθμός φοιτητών σε μια επιλογή είναι το 5 και ο μέγιστος το 16.

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

Από τα 9 μαθήματα που προτείνονται στο 1ο και 2ο εξάμηνο, ο φοιτητής υποχρεούται να επιλέξει 1 μάθημα επιλογής. Από τα 11 μαθήματα που προτείνονται στο 3ο και 4ο εξάμηνο, ο φοιτητής υποχρεούται να επιλέξει 2 μαθήματα επιλογής. Επομένως, με τη λήξη του 4ου εξαμήνου ο/η φοιτητής/ήτρια θα πρέπει να έχει παρακολουθήσει 3 από τα 20 υποχρεωτικά κατ' επιλογή μαθήματα, που διδάσκονται στα αντίστοιχα εξάμηνα.

1ο εξάμηνο	2ο εξάμηνο	3ο εξάμηνο	4ο εξάμηνο
001 Ρυθμική αγωγή	006 Ποδόσφαιρο 5X5	010 Πετοσφαίριση στην άμμο	016 TAE-KWON-DO
002 Αυτοάμυνα	007 Προγράμματα άσκησης ατόμων με αναπηρίες	011 Ποδόσφαιρο κλειστού χώρου	017 Κατασκηνωτικά
003 Αρχαιογνωσία της άθλησης	008 Παιδαγωγικά παιχνίδια	012 Βιοχημεία της άσκησης	018 Αγγλική ορολογία
004 Μοντέρνοι και σύγχρονοι χοροί	009 Άσκηση και εγκυμοσύνη	013 Άρση βαρών	019 Ιστιοπλοΐα
005 Διοίκηση επιχειρήσεων		014 Χειμερινά αθλήματα	020 Βάρη στο γυμναστήριο
		015 Παιχνίδι - Μουσική - Χορός	

Οδηγός Σπουδών ΤΕΦΑΑ Σερρών, Α.Π.Θ, ακαδημαϊκού έτους 2003 - 2004

Ελεύθερες επιλογές 5ου και 6ου εξαμήνου

Από τα 10 μαθήματα ελεύθερης επιλογής (022 ως 031) πλην της διπλωματικής εργασίας, που προτείνονται στο 5ο και 6ο εξάμηνο, ο/η φοιτητής/ήτρια υποχρεούται να επιλέξει 2 μαθήματα. Επομένως, με τη λήξη του 6ου εξαμήνου ο/η φοιτη-

τής/ήτρια θα πρέπει να έχει παρακολουθήσει 2 από τα θήματα ελεύθερης επιλογής. Εφόσον ο/η φοιτητής/ήτρια φασίσει να εκπονήσει διπλωματική εργασία, τότε αστεία από τις δύο επιλογές που πρέπει επιτυχώς να στη διάρκεια του 5ου-6ου εξαμήνου.

Κωδικός	Επιλογή	5ο - 6ο εξάμηνο
022	Ψυχολογία ασκουμένων σε γυμναστήρια	2
023	Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών	2
024	Παραολυμπιακή παιδεία	2
025	Διατροφή αθλουμένων	2
026	Διατροφή στην παιδική και εφηβική ηλικία	2
027	Εργονομία	2
028	Εισαγωγή στον προγραμματισμό	2
029	Πολυμέσα και εφαρμογές ιστοσελίδων	2
030	Νέες τεχνολογίες και Αθλητικές επιστήμες	2
031	Χοροθεραπεία	2
032	Φύλο και Άσκηση Διπλωματική εργασία	2



Διπλωματική εργασία

Η διπλωματική εργασία αποτελεί ενισχυμένο μάθημα επιλογής και ισοδυναμεί σε διδακτικές μονάδες με 2 ελεύθερες επιλογές. Ο/Η φοιτητής/τρια οφείλει να επιλέξει ένα αντικείμενο που τον/την ενδιαφέρει και με την επιβλεψη μέλους ΔΕΠ του Τμήματος να δηλώσει το θέμα στην Επιτροπή Προγράμματος Προπτυχιακών Σπουδών προκειμένου να εκπονηθεί η διπλωματική εργασία. Το θέμα της διπλωματικής εργασίας δε σχετίζεται πάντα με την ειδικότητα του φοιτητή. Η διπλωματική εργασία έχει τη μορφή επιστημονικής μελέτης και ακολουθεί αυστηρά τον Οδηγό Συγγραφής Διπλωματικής Εργασίας, που έχει εγκριθεί από τη Γ.Σ. του Τμήματος. Ο μέγιστος αριθμός των διπλωματικών εργασιών που μπορεί να επιβλέψει ένα μέλος ΔΕΠ είναι

5. Αντίγραφα της διπλωματικής παραδίδονται - εκτός από τον επιβλέποντα καθηγητή/ήτρια - 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.

Ξένη γλώσσα

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

Α) Ύπη υποχρεωτικών μαθημάτων

101, 102, 201, 202 Κλασικός Αθλητισμός Ι-IV

Εξάμηνη 1ο-4ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

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

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτηών 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 (Fosberry).
- 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 ακόντιου.

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

103, 104 Ποδόσφαιρο Ι-II

Εξάμηνη 1ο-2ο 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 οπ-

μεία σημαντικά στην εκμάθηση του αθλήματος. Κατανόηση της σημασίας της τακτικής στο ποδόσφαιρο. Τακτική αντιτάπιση από τους καταστάσειν. Η τακτική της άμυνας και της εθεσης.

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

ΥΛΗ:

- Ιστορική αναδρομή και εξελίξη του αθλήματος.
- Ατομική τεχνική και ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων.
- Τρόποι διόρθωσης σφαλμάτων. Διδακτική μέθοδοι πρόνοησης της τεχνικής και των διάφορων επιδεξιοτήτων.
- Κυριαρχία της μπάλας και μεταβιβάσεις. Η πάσα και ιστορικό της. Τα χαρακτηριστικά της κοντινής πάσας. Πάσα με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού. Πάσα με τη μύτη και τη φτέρνα του ποδιού. Χτύπημα φάλτος και χτύπημα κου-ντε-πιέ. Χτύπημα βολέ, πλάβολέ, σκαφτή μεταβιβάση και διασταυρούμενη πάσα. Μεταβιβάση και χτύπημα της μπάλας στον αέρα.
- Το σουτ. Είδη σουτ και ανάλυση των παραγόντων που επρέπουν την αποτελεσματικότητα ενός σουτ. Η κεφαλή.
- Τεχνική ανάλυση της κεφαλίας. Οδήγημα της μπάλας. Ποτικές 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. Πίσινη της μπάλας πλευρικά, απόκρουση με γροθές, απόκρουση με την παλάμη τρόποι μεταβιβάσης με τα χέρια και με τα πόδια. Λάκτιαι από το τέρμα. Πρακτικές ασκήσεις για τερματοφύλακες.
- Διαιτησία και κανονισμοί ποδοσφαίρου. Εκπαιδευτής προπονητής. Οργάνωση της προπόνησης με τη μορφή αγώνα.

Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ., ακαδημαϊκού έτους 2003 - 2004

- 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. Προσποίηση κατά τη διάρκεια της κατοχής της μπάλας. Δημιουργία και αυτοσχέδιασμός.
- Ειδικές καταστάσεις (τεχνικό οφάσιντ, πρέσιγκ, κλπ.). Αγωνιστικά τετράγωνα, παιχνίδια με ή χωρίς εστίες. Απρόβλεπτες καταστάσεις. Μαρκάρισμα και τρόποι μαρκαρίσματος. Βάθος και κάλυψη στην άμυνα. Καθυστέρηση, υποχώρηση, αριθμητική υπεροχή και αυτοσυγκράτηση στην άμυνα.
- Τακτική των επαναρρίσεων (άμεσα και έμμεσα χτυπήματα). Αρχές προετοιμασίας και προπόνησης κατά την αγωνιστική περίοδο. Βασικές οδηγίες διατροφής ποδοσφαιριστών. Ανάλυση του αθλήματος και αξιολόγηση των ικανοτήτων που είναι σημαντικές για την επίδοση στο ποδόσφαιρο.
- 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 εξέ-

λιξη 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 1ο και 2ο 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 φοιτηών από 20 άτομα. Διεξάγονται στο κλειστό γυμναστήριο του Τμήματος δίνοντας 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 πασαδόρο. Η πάσα. Η πίσω πάσα. Η πλάγια πάσα. Η πάσα με άλμα. Η πάσα με ένα χέρι. Η προπόνηση τεχνικής του πασαδόρου.
- Ατομικές ασκήσεις του πασαδόρου. Ασκήσεις στον τοίχο. Ασκήσεις επιδεξιότητας. Ο προσανατολισμός του πασαδόρου. Ασκήσεις προσανατολισμού. Ασκήσεις για παράλληλες 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. Ασκητικόλογιο 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 μπλόκ. Το καρφί -

- γενικές αρχές. Θέση ετοιμότητας. Η ανύψωση. Η ενέργεια του σερβίς. Η επαφή. Καρφί τένις. Μεθοδολογία - ασκητισμό. Διδασκαλία του μετωπικού περιστρεφόμενου σερβίς. Συνηθισμένα λάθη. Διορθώσεις.
- Καρφί γυριστό. Καρφιά τακτικής. Καρφί με το ένα πόδι. Χρόνος καρφιών. Καρφί μπλοκ-άουτ. Καρφί στην ευθεία και μεγάλη διαγώνιο. Καρφί στη μικρή διαγώνιο. Πλασόκαρφο. Επίθεση στην πίσω ζώνη.
 - Η κωδικοποίηση του φίλε. Χρήσιμες σκέψεις για την επίθεση. Ασκητισμό για ακραίους (προχωρημένο επίπεδο). Ασκητισμό για επίθεση από άμυνα. Ασκητισμό για τον πασαδόρο. Ασκητισμό για τον πασαδόρο και το διαγώνιο του. Ατομική τακτική πασαδόρου.
 - Ατομική τακτική παίκτη που σερβίρει. Είδη σερβίς (από κάτω, περιστρεφόμενο, κυματιστό). Σερβίς χαμηλό μετωπικό. Μεθοδολογία. Ασκήσεις. Σερβίς τένις. Μεθοδολογία. Ασκητισμό.
 - Σερβίς κυματιστό. Μεθοδολογία. Ασκητισμό. Αγωνιστική προσφορά του σερβίς. Σερβίς με άλμα και υποδοχή (γενικά). Προπαρασκευαστικές ασκήσεις για σερβίς. Σύνθετες ασκήσεις για σερβίς.
 - Επιθετικά χτυπήματα, πλάσε, επίθεση 1ου και 3ου χρόνου. Υποδοχή - Γενικά. Διάφορες τεχνικές υποδοχής του σερβίς. Ασκητισμό για υποδοχή. Μπλοκ - Γενικά. Ασκητισμό για ατομικό μπλοκ. Πτώση στο ένα γόνατο. Πτώση στα δύο γόνατα. Το κύλισμα.
 - Το χτύπημα με το ένα χέρι. Ασκητισμό για ομαδικό μπλοκ. Ατομική τακτική του μπλοκ. Η επικοινωνία. Η διδασκαλία του διπλού μπλοκ. Συνηθισμένα λάθη. Διορθώσεις. Ασκητισμό 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 αντίταλη επίθεση. Η ποιότητα της πάσας. Η οπτική επαφή του πασαδόρου. Η μετακίνηση του πασαδόρου. Ο χειρισμός του χρόνου.
- Η οργάνωση της προπόνησης. Είδη επιθετικών συνδυασμών. Κανονισμοί. Διαιτησία. Συστήματα τακτικής - γενικά στοιχεία (επιθετικό ντουμπλάρισμα, μπλοκ ζώνης, man-to-man).

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 10-20 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Η εξοικείωση των φοιτητριών με τη μουσική και την έκφραση μέσω της κίνησης, όπου το όργανο αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο του σώματός τους. Η εκμάθηση βασικών στοιχείων ρυθμικής και κινητικής αγωγής, κλασικού και σύγχρονου χορού, καθώς και χροογραφίας. Η εκμάθηση βασικής τεχνικής του αθλήματος στο ελεύθερο σώμα και στα όργανα (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες και κορδέλα), τόσο στο ατομικό όσο και στο ομαδικό αγώνισμα (ensemble), με το ίδιο ή με διαφορετικά όργανα. 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 φοιτητριες να αποκτήσουν εμπειρίες στο άθλημα.

ΥΛΗ:

- Βασικά στοιχεία ρυθμικής και κινητικής αγωγής
- Βασικά στοιχεία κλασικού και σύγχρονου χορού
- Βασικά στοιχεία χροογραφίας
- Βασική τεχνική στο ελεύθερο σώμα (συνδυασμοί χωρίς όργανο)
- Βασική τεχνική στα όργανα (σχοινάκι, μπάλα, στεφάνι, κ-

Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ, ακαδημαϊκού έτους 2003 - 2004

ρύνες, 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 I-II

Εξάμηνο 1ο-2ο 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 εξοικεωθεί με τη χρήση τους σε γυμναστικές ασκήσεις και προγράμματα.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών των 20 ατόμων. Διεξάγονται στο κλειστό γυμναστήριο 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: 20% Παρουσία στο μάθημα- Εργασίες, 30% Θεωρία, 50% Πράξη

111, 112 Κολύμβηση I-II

Εξάμηνο 1ο-2ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4

ΣΚΟΠΟΣ: Η εκμάθηση της τεχνικής του Ελευθέρου, του Υπτίου, 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.

ΥΛΗ:

- Εξοικείωση με τη θέση του σώματος στο νερό, ασκήσεις πλεύσης και προώθησης. Εκμάθηση της αναπνοής.
- Ανάλυση και σύνθεση των μερών του ελεύθερου μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις. Εκμάθηση της κίνησης των χεριών και των ποδιών.

- Συντονισμός των κινήσεων των χεριών και της αναπνοής. Συντονισμός των κινήσεων των χεριών και ποδιών. Συντονισμός των κινήσεων των χεριών, ποδιών και της αναπνοής.
- Εξάσκηση στη χρήση διαφόρων βοηθητικών οργάνων.
- Εκκινήσεις, στροφές, τερματισμοί. Κανονισμοί. Ολοκληρωμένη εκτέλεση της τεχνικής του Ελευθέρου.
- Ανάλυση και σύνθεση των μερών του Υπτίου μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις. Εκμάθηση της κίνησης των χεριών και των ποδιών.
- Συντονισμός των κινήσεων των χεριών και της αναπνοής. Συντονισμός των κινήσεων των χεριών 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 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 βοηθητικών 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 βοηθητικών 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 1ο-4ο 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 γυμναστήριο του Τμήματος δίνοντας την ευκαιρία στους φοιτητές να αποκτήσουν εμπειρίες στο άθλημα.

ΥΛΗ:

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

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

115, 116, 215, 216 Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός IV

Εξάμηνο 1ο-4ο 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 ειδος. Δομή και υφος: 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).
- Οι Ελληνικοί παραδοσιακοί ρυθμοί ως αντικείμενο μελέτης της συνολικής διδακτικής διαδικασίας. Ρυθμική οργάνωση και αυτοσχεδιασμοί. Η δεύτερη ύπαρξη: Η λειτουργία του χορού στα πλαίσια του φολκλορισμού. Ελληνικό λαϊκό χοροστάσιο: Αναλυτική παρουσίαση των χορευτικών εκδηλώσεων της παραδοσιακής ζωής. Ελληνικές παραδοσιακές φορεσιές. Μουσικά όργανα. Παρουσίαση εργασιών.
- Εκμάθηση χορών από τη νησιωτική Ελλάδα (νησιά Αιγαίου, Ιονίου Κρήτη, Κύπρο, Πόντου).

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Αξιολόγηση με 2 ενδιάμεσες εξετάσεις.

117, 118 Αεροβική Γυμναστική I-II

Εξάμηνο 1ο-2ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

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

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών από 20 άτομα. Διεξάγονται στο κλειστό γυμναστήριο 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 1ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει στο φοιτητή τις απαραίτητες γνώσεις για την κατασκευή και λειτουργία των διαφόρων οργάνων του ανθρώπινου σώματος. Η γνώση της ανατομίας, ιδιαίτερα του μυοσκελετικού συστήματος (οστά, μύες, αρθρώσεις), είναι απαραίτητη για το φοιτητή φυσικής αγωγής, γιατί έχει την κίνηση και την καλή φυσική κατάσταση του σώματος ως 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 2ο 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 στο μάθημα της Λειτουργικής Ανατομίας, (σκοπός, περιεχόμενο, ορισμοί, μέθοδοι).

Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ., ακαδημαϊκού έτους 2003 – 2004

- Αρχές κινησιολογίας του ερειστικού και μυϊκού συστήματος, (είδη αρθρώσεων και λειτουργικές ιδιαιτερότητες).
- Κινησιολογία μεμονωμένων μυών του κορμού και των άνω άκρων.
- Κινησιολογία μεμονωμένων μυών των κάτω άκρων.
- Κινησιολογία των αρθρώσεων των άνω άκρων – Συνδεσμολογία.
- Κινησιολογία των αρθρώσεων των κάτω άκρων – Συνδεσμολογία.
- Λειτουργική Ανατομία της Σπονδυλικής Στήλης – Συνδεσμολογία.
- Λειτουργική Ανατομία της πυέλου-Συνδεσμολογία.
- Συνέργεια και ανταγωνισμός μυών κατά την επιτέλεση συγκεκριμένων κινήσεων άθλησης.
- Λειτουργική Ανατομία κατά την κινησιολογία, (κατ' επιλογήν), διαφόρων αθλημάτων (π.χ. ποδόσφαιρο, κολύμβηση, πετοσφαίριση, χορός, ενόργανη Γυμναστική κλπ.).
- Η ίδια θεματική (διδακτική ενότητα) σε διαφορετικά αθλήματα.
- Η ίδια θεματική (διδακτική ενότητα) σε διαφορετικά αθλήματα.
- Πρακτική αξιολόγηση των φοιτητών [με επανάληψη βασικών εννοιών] και με ερωτηματολόγιο πάνω στη διδαχθείσα ύλη.

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

123, 124, 223, 224 Εργαστήρια Η/Υ Ι-ΙV

Εξάμηνο 1ο-4ο 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 διαδυκτίου 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 (7η εβδομάδα (40%) και 13η εβδομάδα (60%).

125 Ιστορία Φυσικής Αγωγής I

Εξάμηνο 1ο 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 αγωγικό πλαίσιο 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 2ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

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

ΥΛΗ:

- Η Ολυμπία και οι Αγώνες πριν το 776π.Χ., Ήρωες και θεοί στην Ολυμπία, Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί αγώνες, Οι Ελλανοδίκες και τα καθήκοντά τους, Πρόστιμα και τιμωρίες.
- Κληρώσεις - Εφεδρεία-ακοντί και ισοπαλίες, Τα αγωνίσματα του Ιπποδρόμου, Δρόμοι, Εκκίνηση αθλητών, Η πάλη, Η πυγμαχία, Το παγκράτιο, Η δισκοβολία, Ο ακοντισμός, Το άλμα, Το πένταθλο.
- Τα Πύθια, Τα Ίσθμια, Τα Νέμεα, Ο αποκλεισμός των γυναικών από τους Ολυμπιακούς Αγώνες, Ο Ολυμπιακός κατάλογος των νικητών, Το πρώτο αγώνισμα των Ολυμπιακών αγώνων.
- Η Ολυμπιακή εκεχειρία και ο δίσκος του Ίφιτου, Οι ρίζες της γυμνότητας των αθλητών στους αγώνες, Αθλητική γυμνότητα, ομοφυλοφιλία, παιδεραστία.
- Τιμές, έπαθλα και υλικές αμοιβές αθλητών, Η σπουδαιότητα των αγώνων για τους βασιλείς, τυράννους και πολιτικούς της αρχαίας Ελλάδας, Οι αγώνες σαν μέσο ένωσης των Ελλήνων, Η Θρησκεία και οι αρχαίοι αγώνες.
- Επιδόσεις, Θάνατοι, Κατορθώματα αθλητών, Τέχνη και

αθλητισμός, Η σπουδαιότητα της μουσικής στους αγώνες, Η χρήση λουτρών από τους αρχαίους αθλητές, Σπουδαίοι αθλητές.

- Ο επαγγελματισμός, οι επικριτές και η παρακμή του αθλητικού ιδανικού, Οι συντεχνίες των επαγγελματιών αθλητών, Οι θεατές των αγώνων, Τα κτήρια στο ιερό της Ολυμπίας.
- Παιχνίδια με μπάλα, Κολύμβηση – λεμβοδρομίες, Η συμμετοχή των γυναικών στα παιχνίδια και τους αγώνες, Οι τοπικοί αγώνες.
- Αθλητικές δραστηριότητες στη Ρώμη, Οι αιτίες και οι συνέπειες της πολιτικής του «άρτου και των θεαμάτων».
- Η θέση των Ρωμαίων διανοούμενων προς τα δημόσια θεάματα, Ο Νέρωνας και το πάθος του για τους ελληνικούς αγώνες και τις τέχνες.

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 φοιτητών/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 ποικιλά 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: Να κατανοήσουν οι φοιτητές τις επιπτώσεις της ύπαρξης του θεσμού του αθλητισμού σε διάφορες διαστάσεις της κοινωνίας και τις επιδράσεις διαφόρων κοινωνικών στοιχείων στην λειτουργία και τη φύση του θεσμού του αθλητισμού. Να διαμορφώσουν οι φοιτητές άποψη σχετικά με την αλληλεξάρτηση αθλητισμού και διαφόρων διαστάσεων της κοινωνίας

μέσα στην οποία λειτουργεί.

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

- Εισαγωγή στην αθλητική κοινωνιολογία
- Λειτουργίες του αθλητισμού
- Κοινωνικοποίηση του ατόμου μέσω των σπορ
- Γυναίκες και σπορ
- Μέσα μαζικής επικοινωνίας και σπορ
- Η εμπορευματοποίηση του αθλητισμού
- Βία και αθλητισμός – μέρος I
- Βία και αθλητισμός – μέρος II
- Αθλητισμός και υποκουλτούρες
- Αθλητισμός και φυλετικές ανισότητες
- Ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής από κοινωνιολογική άποψη
- Το πρόβλημα της επαγγελματικής αποκατάστασης των αθλητών
- Σύνοψη

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Γραπτές εξετάσεις στο τέλος τους εξαμήνου. Συγγραφή σχετικής εργασίας ενισχύει τον βαθμό των γραπτών εξετάσεων κατά δύο βαθμούς.

203, 204 Καλαθοσφαίριση I-II

Εξάμηνο 3ο-4ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4

ΣΚΟΠΟΣ: Εισαγωγή στο άθλημα. 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 γυμναστήριο του Τμήματος δίνοντας την ευκαιρία στους φοιτητές να αποκτήσουν εμπειρίες στο άθλημα.

ΥΛΗ:

- Ισορροπία. Μετατοπίσεις, θέσεις, στάσεις. Τρέξιμο, αλλαγή κατεύθυνσης. Τεχνική και τρόποι διδασκαλίας. Γλίστρημα, σταμάτημα, σταμάτημα-βήματισμός. Στάση ετοι-

Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ, ακαδημαϊκού έτους 2003 - 2004

μότητας, 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 φηλή - προωθητική). Παραλλαγές της τρίπλας (σταυρωτή, αντίστροφη, ραχιαία). Μεθοδολογία ασκήσεων για την εκμάθησή 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 man-to-man και ζώνη. Αξιοποίηση ιδιαιτέρων ικανοτήτων αθλητών. Αντίληψη και προσαρμοστικότητα. Φυσική κατάσταση και ταχύτητα. Θέση και κινήσεις των ποδιών.
- Επιμέρους αμυντικές καταστάσεις. Αντιμετώπιση παίκτη με μπάλα ανάλογα με τη θέση του. Αντιμετώπιση παίκτη χωρίς μπάλα σε απόσταση μία πάσα. Άμυνα σε πίβοτ. Αντιμετώπιση παίκτη σε απόσταση δύο πάσες. Κόψιμο της γραμμής πάσας, βοήθεια αδύνατης πλευράς, επιθετικό φάουλ. 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 (ρημπάουντ). Η αρχική στάση. Επιθετικό και αμυντικό ρημπάουντ. Ασκησιολόγιο. Κινήσεις εξωτερικών παικτών.
- Κινήσεις χωρίς μπάλα, ξεμαρκάρισμα. Τεχνικά χαρακτηριστικά. Υποδοχή της μπάλας, στροφή στο καλάθι. Τακτική διδασκαλίας, ασκησιολόγιο. Προσποιήσεις εξωτερικών παικτών με μπάλα. Είδη κινήσεων και προσποιήσεων.
- Εμβάθυνση στην προσποίηση. Σταυρωτό βήμα. Βήμα εμπρός - πίσω - εμπρός, Προσποίηση για σουτ και διείσδυση. Προσποίηση διείσδυση - σουτ. Προσποίηση για διείσδυση - ραχιαία στροφή, διείσδυση ή σουτ. Βήμα δισταγμού. Προσποίηση κίνησης με τρίπλα σε μια κατεύθυνση, ριβέρς αλλαγή κατεύθυνσης. Προσποίηση για μπάσιμο σουτ ραχιαία στροφή μπάσιμο ή σουτ. Κινήσεις - θέσεις για υποδοχή της μπάλας.
- Είδη man-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 παίκτη μπροστά. Αποτελεσματικότερη χρησιμοποίηση ζώνης. Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα και πότε χρησιμοποιείται η ζώνη. Θέσεις και κινήσεις παικτών. Ασκησιολόγιο.
- Συνδυασμένες άμυνες. Ασκησιολόγιο. Πρέσινγκ. Κινήσεις και θέσεις στο γήπεδο. Βασικά στοιχεία διαφόρων Zone 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 3ο-4ο 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 γυμναστήριο 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 τρίπλα στο χάντμπολ. Είδη τρίπλας (κατοχής της μπάλας, πρωθητική). Πιθανά λάθη. Ασκησιολόγιο.
- Η πάσα. Κύριες πάσες (υψηλή, κοφτή, εκτατική, χαμηλή περιστροφική). Ειδικές πάσες (σκαστή, καμπύλη πάσα, πάσα πίσω στο ύψος της λεκάνης, πάσα πλάγια πίσω από την πλάτη στο ύψος της λεκάνης, πάσα πλάγια πίσω από το κεφάλι, πάσα στο ύψος της λεκάνης προς τα εμπρός, πάσα κάτω από τον αντίθετο ώμο, πάσα με άλμα, πάσα με τα δύο χέρια, σπρωχτή πάσα, πάσα καρπού, πάσα "σερβίρισμα" της μπάλας).
- Το σουτ - ρίψη στο χάντμπολ. Εισαγωγή στη ρίψη - βιομηχανικές προϋποθέσεις. Το μοντέλο της κινητικής αλυσίδας στις ρίψεις του χάντμπολ. Ποσοτικά στοιχεία των ρί-

ψεων στο χάντμπολ. Ανάλυση της βασικής ρίψης χωρίς άλμα. Πλάγια βασική ρίψη. Ρίψη κάτω από τον ώμο. Παραλαγές στο βηματισμό της ρίψης. Ρίψη με πλάγια κάμψη του σώματος. Ρίψη χωρίς πλάγια κάμψη του κορμού.

- Παράγοντες που επηρεάζουν τη ρίψη (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. Μετακίνησεις (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 ρίψεων. Αποκρούσεις με πτώσεις. Αποκρούσεις των σουτ από πλάγια εξωτερική θέση. Έξοδος.
- Μηχανική ανάλυση των βασικών δεξιοτήτων στο άθλημα. Κατανομή της επιβάρυνσης κατά τη διάρκεια ενός 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 αντιπάλου 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

Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ., ακαδημαϊκού έτους 2003 – 2004

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 III, IV

Εξάμηνο 3ο-4ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει τη δυνατότητα στο/στη φοιτητή/ήτρια να παρατηρήσει και να εκτελέσει ένα ευρύ πεδίο κινητικών δραστηριοτήτων, το οποίο να ανταποκρίνεται στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Να μπορεί ο/η φοιτητής/ήτρια 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 γυμναστήριο του Τμήματος αλλά 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 όργανα
- Δείγμα ημερησίου μαθήματος Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό
- Διδακτικά αντικείμενα της Παιδαγωγικής Γυμναστικής στο Γυμνάσιο (συνασκήσεις, γυμναστικές ασκήσεις με φορητά και σταθερά όργανα 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 3ο-4ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2
ΣΚΟΠΟΣ: Η επαφή και γνωριμία των φοιτητών με το αθλημα, 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 flat forehand από στάση. Προπόνηση τεχνικής. Τροφοδοσία από συνασκούμενο με πτώση της μπάλας και κατόπιν με ρίψη τύπου chock. Ασκήσεις στον προπονητικό τοίχο μετά από αυτοτροφοδοσία.
- Εισαγωγή στο flat 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 δήλη 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 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 3ο και 4ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3
ΣΚΟΠΟΣ: Η ανάλυση της δομής και της λειτουργίας των διαφόρων συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού. Η ικανοποιητική γνώση της φυσιολογίας είναι απαραίτητη για την προετοιμασία του φοιτητή για τα μαθήματα της εργοφυσιολογίας και της αθλητιατρικής.

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.
- Κυκλοφορικό 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 απώτερο 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:

- Εισαγωγή στην Ολυμπιακή Παιδεία -Θεωρητικές Προσεγγίσεις
- Η Παιδαγωγική Διάσταση
- Αποδέκτες (συνοπτική παρουσίαση)
- Παρουσίαση Προγραμμάτων Ολυμπιακής Εκπαίδευσης ανά τον κόσμο
- Η Πιλοτική προσπάθεια στην Ελλάδα και η επέκταση του προγράμματος
- Εκπαιδευτικό πρόγραμμα "Αθήνα 2004" (σε 2 ενότητες)
- Ολυμπιακά αθλήματα (σε 2 ενότητες)

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: 70% Γραπτή εξέταση, 30% Συμμετοχή.

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 επιλεγεί και θεωρούνται ως τα πλέον επίκαιρα 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 το Σωκράτη, - Ο Θαλής, Ο Αναξιμένης, Ο Ηράκλειτος, Ο Πυθαγόρας, Ο Ξενοφάνης.
- Ο Παρμενίδης, Ο Εμπεδοκλής, Ο Αναξαγόρας, Ο Λεύκιππος, Ο Δημόκριτος, Οι Σοφιστές.
- Ο Σωκράτης, Ο Πλάτων, Ο Αριστοτέλης, Ο Αρίστιππος ο Κυρηναίος Ο Αντισθένης, Ο Επίκουρος, Ο Ζήνων ο Στωϊκός.
- Η Ομηρική φιλοσοφία περί άθλησης και σώματος, Ο Ηρόδοτος και η φιλοσοφία του σχετικά με τους αγώνες και τους αθλητές. Η Πυθαγόρειος φιλοσοφία περί ψυχής και σώματος.
- Η Πλατανική φιλοσοφία περί ψυχής και σώματος, Η θέση της Φυσικής Αγωγής στην Πλατανική φιλοσοφία, Η Αριστοτελική φιλοσοφία περί ψυχής και σώματος, Η θέση της Φυσικής Αγωγής στη φιλοσοφία του Αριστοτέλη.
- Η κίνηση και ο αθλητισμός σαν μέσο προαγωγής της υγείας στην αρχαία Ελλάδα, Η φιλοσοφία της σχολικής φυσικής αγωγής και του αθλητισμού.
- Το πρόβλημα της χρήσης απαγορευμένων χημικών ουσιών από τους αθλητές. Γυναίκα και αθλητισμός-Ανασκόπηση και τοποθετήσεις.
- Οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες και η μόνιμη τέλεση τους στην Ελλάδα, Άλλες αλλαγές στο θεσμό των Ολυμπιακών Αγώνων.
- Η προαγωγή της συμφιλίωσης δια μέσου των αγώνων.

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

ΥΛΗ:

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 40 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

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

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Η διδασκαλία του μαθήματος βασίζεται κυρίως στην Επικοινωνιακή Μεθοδολογία και περιλαμβάνει ποικιλά 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:

- 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 30 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.
- Μεθόδοι έρευνας της παιδαγωγικής επιστήμης
- Παιδαγωγική διαδικασία. Δυνατότητες και όρια Ο μαθητής (Σημεία-καμπές στη μαθητική σταδιοδρομία, ο μαθητής και τα μαθήματα που προτυπά, 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 (20%), και γραπτές τελικές εξετάσεις (80% ή 100% για δύος δεν εκπονήσουν εργασία).

230 Παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής II

Εξάμηνο 40 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να γνωρίσουν σι φοιτητές/ήτριες το πλαίσιο και τους άνονες 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 οματική υπόσταση, τη συνεκπαίδευση, την αγωγή υγείας, την ηθική ανάπτυξη, το παιχνίδι, το συναγωνισμό και την απόδοση.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Το μάθημα διδάσκεται με δια-

Οδηγός Σπουδών ΤΕΦΑΑ. Σερρών, Α.Π.Θ., ακαδημαϊκού έτους 2003 - 2004

λέξεις 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 παρακίνησης και μάθησης στην τάξη
- Συνεκπαίδευση και θέματα ιστότητας
- Η σχολική τάξη ως κοινωνική ομάδα.
- Παιδί, άσκηση και ηθική ανάπτυξη
- Αλληλεπίδραση 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 (20%), και γραπτές τελικές εξετάσεις (80% 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 σημασία των πρώτων βοηθειών για τον καθηγητή φυσικής αγωγής.
- Προληπτικός έλεγχος. Δελτίο καταλληλότητας αθλούμενου.
- Συμπτώματα παθολογικών διαταραχών κατά την άσκηση.
- Ασκησιογενή σύνδρομα.
- Λιποθυμία- Αιτίες και αντιμετώπιση.
- Αντιμετώπιση οδέος 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.
- Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση.

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

232 Υγιεινή

Εξάμηνο 4ο 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.

ΥΛΗ:

- Κοινωνική ιατρική (αγωγή υγείας στους νέους, πρόληψη νόσων)
- Δημόσια υγιεινή (περιβάλλον, σχολική υγιεινή)
- Ατομική υγιεινή (διατροφή, κακές έξεις, ντόπινγκ)
- Υγιεινή της άσκησης (αθλητική ενδυμασία, αθλητικές εγκαταστάσεις)

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Με τελικές γραπτές εξετάσεις.

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 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 Δημοτικών
- Σχέδια Μαθήματος
- Πλάνα και στόχοι ωριαίας, 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 60 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 αινηθεί 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 αριαίας, 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/τριάς 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

Εξάμηνο 50 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

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 άμφιθεατρο του Τμήματος, με εργαστηριακά μαθήματα στα εργαστήρια της Αθλητικής Βιομηχανικής και με πρακτικά μαθήματα στο ανοικτό γήπεδο και το κλειστό γυμναστήριο των Σερρών.
ΥΛΗ:

- Ορισμός, χαρακτηριστικά και έννοιες της προπονητικής. Προπονητική επιβάρυνση και σχεδιασμός προπόνησης. Στόχοι, μέθοδοι και μέσα. Παιδαγωγικές και διδακτικές αρχές της προπόνησης.
- Η προπόνηση αθλητικής τεχνικής και η εκμάθηση δεξιοτήτων. Στόχοι και περιεχόμενα της προπόνησης τεχνικής. Μοντέλα εκμάθησης της τεχνικής. Η έννοια της οικονομία της τεχνικής.
- Οι συναρμοστικές ικανότητες και οι θεωρίες περί επιβάρυνσης. Τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης και οι νεωτερες αντιλήψεις περί αυτών. Η απομυθοποίηση των κατηγοροποιήσεων των αθλητικών ικανοτήτων.
- Η δύναμη και οι μορφές εμφάνισής της. Τύποι μυϊκής λειτουργίας και μυϊκή μηχανική. Η σύγκεντρη προπόνηση. Η έκκεντρη προπόνηση. Η ισομετρική προπόνηση. Η πλειομετρική προπόνηση. Παραδείγματα από την προπόνηση δύναμης σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα.
- Η μέθοδος της ηλεκτροδιέγερσης και οι ευεργετικές συνέπειες της.
- Η ταχύτητα. Οι βιολογικές βάσεις της ταχύτητας. Ταχύτητα μεταβιβασης εντολής και ταχύτητα απάντησης του μυϊκού συστήματος σε νευρικό ερεθισμά. 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 60 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Προσαρμογή των θεωρητικών και εργαστηριακών γνώσεων στην προπονητική πραγματικότητα. Ανάλυση βιολογικών φαινομένων και καθορισμός πε-

Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ., ακαδημαϊκού έτους 2003 – 2004

ριεχομένων 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 αερόβιος μεταβολισμός. Μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου. Διάγνωση της ικανότητας αντοχής.
- Χρησιμοποίηση εργαστηριακών και γηπεδικών μετρήσεων για την αξιολόγηση της ικανότητας αντοχής. Μέθοδοι προπόνησης αντοχής. Διαλειμματική προπόνηση και οι ευεργετικές 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.
- Δόμηση, περιοδικότητα και επιβάρυνση. Περίοδος, κύκλος και μονάδα προπόνησης. Οι κλασικές θεωρίες, τα όρια τους και η εμφάνιση νέων τάσεων στην περιοδικότητα. Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία.
- Η χρονική ασυνέχεια της ανάπτυξης. Ιδιαιτερότητες της προπόνησης των μικρών αθλητών.

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 δια-

λέξεις 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 μετρήσεων στη Βιομηχανική, με τις ιδιαιτερότητες των διαδικασιών μετρήσεων 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 παρου-

- σίασης, 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, Ηλεκτρομογραφία
- 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 I-II

Εξάμηνο 5ο και 6ο 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, Αθλητιστρικής, Υγιεινής 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 5ο και 6ο 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, παράμετροι.
- Δειγματοληψία. Απλοί σχεδιασμοί στην πειραματική έρευνα.
- Μέτρα θέσης - Μέτρα διασποράς.
- Αξιοπιστία - εγκυρότητα μιας έρευνας.
- Συγγραφή μιας έρευνας. Κανόνες. Παραδείγματα.
- Μελέτη ακαδημαϊκών εργασιών από διάφορους το-

μείς 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 50 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Η κατανόηση βασικών ψυχολογικών και ψυχοκοινωνικών παραγόντων που σχετίζονται με την αποτελεσματικότητα του προπονητή/τριας όσον αφορά στη συμπεριφορά και την ποιότητα συμμετοχής των αθλουμένων. Να διαμορφώσουν οι φοιτητές άποψη σχετικά με τις πρακτικές που θα βελτιώσουν την αποτελεσματικότητά τους στον ρόλο τους όσον αφορά στην ηγεσία της αθλητικής τους ομάδος.

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

ΥΛΗ:

- Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία.
- Ο ρόλος της ενίσχυσης και της τιμωρίας στη συμπεριφορά των αθλητών
- Παρακίνηση για επίτευξη - I
- Παρακίνηση για επίτευξη - II
- Αθλητής και αθλητική ομάδα
- Αθλητική ηγεσία
- Αποτελεσματική επικοινωνία στον αθλητισμό
- Επιθετικότητα - βία στον αθλητισμό
- Ηθική στον αθλητισμό
- Ψυχολογία των αθλητικών τραυματισμών
- Έλεγχος βάρους και διατροφικές δυσλειτουργίες στον αθλητισμό
- Σύνδρομο υπερπροπόνησης και ψυχολογικό "κάψιμο" αθλητών/τριών.
- Η ψυχολογία του παιδιού στον αθλητισμό

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Οι φοιτητές έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν έναν από τους δύο παρακάτω τρόπους αξιολόγησης:

a) Τελικές γραπτές εξετάσεις στο τέλος του αντίστοιχου εξαμήνου (100% του βαθμού).

b) 50% από τις τελικές γραπτές εξετάσεις και 50% από τη επιτυχή συμμετοχή σε 6 τυχαία ημερήσια τεστ (20%) και συγγραφή σχετικής εργασίας (30%).

330 Αθλητική Ψυχολογία II

Εξάμηνο: 60 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Η κατανόηση βασικών ψυχολογικών παραγόντων που σχετίζονται με τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Να διαμορφώσει ο φοιτητής άποψη σχετικά με τις πρακτικές και τις ψυχολογικές τεχνικές που έχουν σαν στόχο τη ενίσχυση της αγωνιστικής ψυχολογίας του αθλητή και τη μεγιστοποίηση της αθλητικής του απόδοσης.

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

ΥΛΗ:

- Ψυχολογική προπόνηση και ψυχολογικές δεξιότητες
- Καθορισμός στόχων I
- Καθορισμός στόχων II
- Πρακτική εφαρμογή καθορισμού στόχων
- Προπόνηση χαλάρωσης - έλεγχος διέγερσης
- Ο ρόλος του αυτο-διαλόγου στην αθλητική απόδοση
- Νοερή εξάσκηση
- Προσοχή και συγκέντρωση I
- Προσοχή και συγκέντρωση II
- Αυτοπεποίθηση
- Άγχος και στρες στον αθλητισμό
- Τεχνικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων στον αθλητισμό
- Εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών σε αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες
- Σύνοψη

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Οι φοιτητές έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν έναν από τους δύο παρακάτω τρόπους αξιολόγησης:

a) Τελικές γραπτές εξετάσεις στο τέλος του αντίστοιχου εξαμήνου (100% του βαθμού).

b) 50% από τις τελικές γραπτές εξετάσεις και 50% από τη επιτυχή συμμετοχή σε 6 τυχαία ημερήσια τεστ (20%) και συγγραφή σχετικής εργασίας (30%).

331 Εισαγωγή στην Ειδική Αγωγή I

Εξάμηνο 50 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 αναδρομή (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 II

Εξάμηνο 60 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
- Αντιληπτικοκινητική 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 I-II

Εξάμηνο 70 και 80 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να κατανοήσουν οι φοιτητές τη 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: Άλλες μορφές στατιστικών τεστ.

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

423, 424 Διατροφή I-II

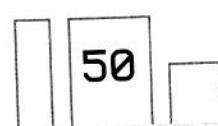
Εξάμηνο 70 και 80 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να αποκτήσει ο/η φοιτητής/ήτρια 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.

ΥΛΗ:

- 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 ασκούμενων, παιδιών, εφήβων, ηλικιωμένων
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με τελικές γραπτές εξετάσεις.

425, 426 Άσκηση και Σωματική Υγεία

Εξάμηνο 70 και 80 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει στο/στη φοιτητή/ήτρια τις απαραίτητες γνώσεις σε γενικά και ειδικά θέματα της επιδρασης της άσκησης, της προπόνησης και της άθλησης στη διατήρηση, στη βελτίωση και στην αποκατάσταση της υγείας και την επιδραση 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.

B) ΥΠΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΩΝ

Τα μαθήματα Ειδικότητας διδάσκονται στο 5ο, 6ο (6 ώρες την εβδομάδα), 7ο και 8ο εξάμηνο (8 ώρες την εβδομάδα) και συμπεριλαμβάνουν 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 50, 60, 70 και 80 ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 4 και 8

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

ευρωπαϊκών πρωταθλημάτων. Γραμματεία, φύλλο αγώνα και χρονομέτρηση.

E402 Πετοσφαίριση

Εξάμηνο 5ο, 6ο, 7ο και 8ο ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 4 και 8

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

E403 Ποδόσφαιρο

Εξάμηνο 5ο, 6ο, 7ο και 8ο ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 4 και 8

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 οφσάντ, 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 ευκαμφίας 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, κατενάτιο, κλπ.). Προγραμματισμός και σχεδιασμός προετοιμασίας των καλοκαιρινών διοργανώσεων.

E404 Χειροσφαίριση

Εξάμηνο 5ο, 6ο, 7ο και 8ο ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 4 και 8

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

ΥΛΗ: Δομή της παγκόσμιας ομοσπονδίας του χαντμπωλ. Εξέλιξη και σύγχρονες τάσεις του παιχνιδιού. Προσποίηση και κινήσεις για το πέρασμα του αντιπάλου. 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. Προσποίηση με τελική κατάληξη την πάσα. Προσποίηση με τελική κατάληξη το σουτ. Προσποίηση με κατάληξη το πέρασμα. Δομή και λειτουργία της επίθεσης. Δομή και λειτουργία της άμυνας. Ατομική τακτική της επίθεσης. Ατομική τακτική της άμυνας. Απλός αιφνιδιασμός. Γρήγορο γύρισμα πάσα. 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. Μικρόσκυλος. Μεσόσκυλος. Ετήσιος σχεδιασμός. Επιχειρησιακό πλάνο. Κανονισμοί παιχνιδιού. Διαιτησία. Κανονισμοί διεξαγωγής ελληνικών και ευρωπαϊκών πρωταθλημάτων. Γραμματεία, φύλλο αγώνα και χρονομέτρηση.

E405 Κλασικός Αθλητισμός

Εξάμηνο 5ο, 6ο, 7ο και 8ο ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 4 και 8

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

ΥΛΗ: Εκμάθηση τεχνικής όλων των αγωνισμάτων: δρόμους - ρίψεις - άλματα, εκμάθηση βασικού και ειδικού ασκητισμού στους παραπάνω αγωνισμάτων, μεθοδική διδασκαλία, λάθη και διορθώσεις της τεχνικής των αγωνισμάτων, διαφορές στον πρωταθλητισμό και στην βασική προπόνηση, επιστημονικές αναφορές στον κλασικό αθλητισμό. Προπόνηση δύναμης-ταχύτητας-αντοχής στον κλασικό αθλητισμό, προπόνηση τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου, σύνθεση ενός Μακρόκυκλου, διαμόρφωση της προπόνησης από την βασική ως την ηλικία του πρωταθλητισμού, κανονισμοί, έρευνα στον κλασικό αθλητισμό.

E406 Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική

Εξάμηνο 5ο, 6ο, 7ο και 8ο ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 4 και 8

ΣΚΟΠΟΣ: Η βελτίωση της ικανότητας των φοιτητριών να εκφράζονται μέσω της μουσικής και της κίνησης, όπου το όργανο αποτελεί αναπόσπαστο 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, κορύνες και κορδέλα), τόσο στο ατομικό όσο και στο ομαδικό αγώνασμα (ensemble), με το ίδιο ή με διαφορετικά όργανα. Η ολοκληρωμένη θεωρητική κατάρτιση των φοιτητριών στην τεχνική, στην προπονητική και στους κανονισμούς του αγωνισματος. Τέλος, η εκπαίδευση των φοιτητριών σε θέματα διδασκαλίας του αθλήματος στο σχολείο, στο σύλλογο και σε χώρους μαζικής αθλησης.

ΥΛΗ:

- Εξειδικευμένα στοιχεία ρυθμικής 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, κορδέλα)

- Υποχρεωτικά προγράμματα κατηγορίας παγκορασίδων
- Ελεύθερα προγράμματα με υποχρεωτικές ασκήσεις στην κατηγορία κορασίδων
- Ελεύθερες συνθέσεις στην κατηγορία νεανίδων-γυναικών
- Πρακτική εξάσκηση

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 φοιτητριες εξετάζονται: α) σε ατομικό και ομαδικό πρόγραμμα με όργανα Η θεωρία του αθλήματος εξετάζεται γραπτώς. Οι ενδιαφερόμενες φοιτητριες 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 οπωδήποτε σε καθεμία από τις τρεις επιμέρους εξετάσεις τουλάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε).

E407 Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός

Εξάμηνο 5ο, 6ο,
ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 4

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 τραγούνι. Ανάλυση της χορευτικής μορφής. Ανάλυση των συστατικών στοιχείων του χορού. Ανάλυση της κίνησης και σημειογραφία. Β) Πράξη: Εκμάθηση χορών γεωγραφικών διαμερισμάτων και πολιτισμικών ομάδων της ηπειρωτικής Ελλάδας (Μακεδονίας, Θράκης, Ηπείρου, Θεσσαλίας, Ρούμελης, Πελοποννήσου, Σαρακαταοναίων, Βλάχων, Ποντίων).

Εξάμηνο 7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 8

ΣΚΟΠΟΣ: Παρουσίαση του αντικείμενου και της μεθόδου της μορφολογίας, όπως διαμορφώθηκε στο πλαίσιο της ανθρωπολογικής- κοινωνιολογικής σκέψης, έρευνας και χορολογής 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 γνωνατικό αντικείμενο των ελληνικών Παραδοσιακών χορών. Β) Πράξη: Εκμάθηση των χορών των γεωγραφικών διαμερισμάτων της νησιωτικής Ελλάδας (χοροί Μ. Ασίας, παραλίων Μ. Ασίας, Καππαδοκίας, νήσων Αιγαίου, Ιονίου Κυκλαδών Κρήτης και Κύπρου).

E408 Ενόργανη Γυμναστική

Εξάμηνο 50, 60, 70 και 80 ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 4 και 8

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 50, 60, 70 και 80 ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 4 και 8

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός των μαθημάτων του πρώτου εξάμηνου της ειδικότητας είναι κυρίως η εμπέδωση της τεχνικής των βασικών κτυπημάτων του τένις, η περαιτέρω γνωριμία των φοιτητών με το άθλημα και η κατάλληλη προετοιμασία τους, ώστε να είναι σε θέση να παρακολουθήσουν το 2ο εξάμηνό της και να αντεπεξέλθουν στις αυξημένες απαιτήσεις του. Οι περαιτέρω στόχοι συνοψίζονται στα ακόλουθα σημεία: Εμπλουτισμός και εμβάθυνση των γνώσεων σχετικά με το άθλημα της αντισφαίρισης. Εφοδιασμός με ειδικές γνώσεις και ανάπτυξη της τεχνικής κατάρτισης των φοιτητών/ητρών, ώστε να είναι σε θέση αργότερα να εξασκήσουν το επάγγελμα του προπο-

νητή 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 παράλληλα 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 χαρακτηριστικών 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 Officiating. 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 flat και με spin, ανάλογα με την επίστρωση του γητέδου, με βάση τον νόμο του Bernoulli.
- Ειδική Ψυχολογία και ειδική Τραυματολογία του τένις. Εξασκηση 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 Η/Υ.
- 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 κτυπημάτων 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 5ο, 6ο, 7ο και 8ο ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 4 και 8

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. Διδεται 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 πρώθησης. 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 μεθόδοι 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 5ο, 6ο, 7ο και 8ο ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 4 και 8

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 αναπτηρίες)
- Αθλήματα / ταξινόμηση (λειτουργική ταξινόμηση, κανονισμοί, σύγχρονη τεχνολογία)
- Υψηλός αθλητισμός
- Δημιουργία και αξιολόγηση προγραμμάτων Π.Φ.Α σε ειδικά ή σε τυπικά σχολεία
- Στάσεις (θέματα θητικής, θεατές)

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

E412 Αεροβική Γυμναστική - Βάρη

Εξάμηνο 5ο, 6ο, 7ο και 8ο ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 4 και 8

Οδηγός Σπουδών ΤΕΦΑΒ. Σερρών, Α.Π.Θ, ακαδημαϊκού έτους 2003 - 2004

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 αερόμπιτ 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 ηλικιώμενοι.

Βάρη: 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 πευχές της μυϊκής δύναμης. Η μυϊκή ροπή. Βιομηχανικές αναλύσεις των ασκήσεων 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 ειδικούς πληθυσμούς.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Με γραπτές εξετάσεις και εργασίες.

E413 Χειμερινά Αθλήματα

Εξάμηνο 5ο, 6ο, 7ο και 8ο ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 4 και 8

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.

ΥΛΗ:

- ◆ Εισαγωγή στα χειμερινά αθλήματα, ιστορική αναδρομή.
- ◆ Εξoplισμός, τεχνικά χαρακτηριστικά.
- ◆ Εξοικείωση με τον εξoplισμό 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 κατευθυνσης.
- 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.
- Λάθι 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.

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

E414 Οργάνωση – Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής

Εξάμηνο 5ο, 6ο ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 4

ΣΚΟΠΟΣ: Να εισάγει τους φοιτητές/τριες στην επιστήμη της Διοίκησης και να κάνει μία ταξινομημένη παρουσίαση όλων των θεμάτων που αφορούν στη Διοίκηση του αθλητισμού. Να διδάξει στους φοιτητές/τριες τις βασικές θεωρίες - κατευθύνσεις και εφαρμογές του μάρκετινγκ στον αθλητισμό και στην αναψυχή, καθώς και ένα μέρος της επιστήμης του μάρκετινγκ

γκ και ειδικότερα τις θεωρίες και εφαρμογές που αναφέρονται στο σχεδιασμό και στην αξιολόγηση των προγραμμάτων μάρκετινγκ υπηρεσιών αθλητισμού και αναψυχής. Να εκπαιδεύσει τα μελλοντικά στελέχη των οργανισμών αθλητισμού και αναψυχής στις αρχές του σύγχρονου μάνατζμεντ, με στόχο την αποτελεσματικότερη και αποδοτικότερη διοίκηση των οργανισμών αυτών.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Διαλέξεις και σεμινάρια στο αμφιθέατρο του Τμήματος από τον διδάσκοντα και επισκέπτες από τους αντίστοιχους ακαδημαϊκούς και επαγγελματικούς χώρους. **ΥΛΗ:**

- Εισαγωγή στη διοίκηση αθλητισμού (Εισαγωγή στην επιστήμη της Διοίκησης-εφαρμογές στον αθλητισμό και στην αναψυχή, Το «προϊόν» (υπηρεσίες) του αθλητισμού και της αναψυχής, Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της Διοίκησης οργανισμών αθλητισμού και αναψυχής, Ο ρόλος των διοικητικών στελεχών στον αθλητισμό και στην αναψυχή, Οι λειτουργίες του Αθλητικού μάνατζμεντ: Σχεδιασμός, Οργάνωση, Διοίκηση, Αξιολόγηση, Δομή και Οργάνωση του ελληνικού αθλητισμού)
- Μάρκετινγκ αθλητισμού και αναψυχής (Εισαγωγή στο μάρκετινγκ, Τα μοναδικά χαρακτηριστικά των αθλητικών προϊόντων, Αρχές – κατευθύνσεις αθλητικού μάρκετινγκ, Χορηγία στον αθλητισμό και στην αναψυχή, Μάρκετινγκ αθλητικών οργανισμών, Εφαρμογές του μάρκετινγκ «σχέσεων» (relationship) στον αθλητισμό και στην αναψυχή)
- Στρατηγικό μάρκετινγκ (Εισαγωγή στο στρατηγικό μάρκετινγκ, Οι κατευθύνσεις του αθλητικού μάρκετινγκ – Τα μοναδικά χαρακτηριστικά των υπηρεσιών αθλητισμού και αναψυχής, Ο καταναλωτής των υπηρεσιών αθλητισμού και αναψυχής, Έρευνα αγοράς, Τηματοποίηση αγοράς – ομάδες στόχοι, Το μήγμα μάρκετινγκ, Το «προϊόν» (υπηρεσίες) αθλητισμού και αναψυχής, Η τιμή των υπηρεσιών αθλητισμού και αναψυχής, Η προώθηση των υπηρεσιών αθλητισμού και αναψυχής, Η διανομή των υπηρεσιών αθλητισμού και αναψυχής)
- Στρατηγικό μάνατζμεντ (Εισαγωγή στο μάνατζμεντ οργανισμών αθλητισμού και αναψυχής, Ρόλοι και δεξιότητες του μάνατζερ αθλητισμού και αναψυχής, Διαδίκασία σχεδιασμού, Στόχοι, Ανάπτυξη στρατηγικής, Στρατηγικός

σχεδιασμός, Λήψη αποφάσεων, Αξιολόγηση, Συστήματα αξιολόγησης των υπηρεσιών αθλητισμού και αναψυχής). **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Στο 5ο εξάμηνο με τελικές εξετάσεις (80%-100%, για όσους δεν εκπονήσουν προαιρετική εργασία) και με προαιρετική εργασία (20%). Στο 6ο εξάμηνο με τελική εξεταση 50%, Ομαδική Εργασία 40%, και παρακολούθηση διαλέξεων 10%.

Εξάμηνο 7ο, 8ο ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα = 8

ΣΚΟΠΟΣ: Να διδαχτούν εξειδικευμένα θέματα που σχετίζονται με τη φύση της εργασίας των διοικητικών στελεχών του αθλητισμού και που είναι απαραίτητα στην άσκηση του έργου τους. Να διδαχθούν οι φοιτητές/τριες τις βασικές αρχές της οργανωτικής θεωρίας και συμπεριφοράς, ώστε να κατανοήσουν αλλά και να διοικήσουν αποτελεσματικότερα τις «οργανώσεις» που θα εργαστούν μελλοντικά. Να πάρουν οι φοιτητές/τριες τις απαραίτητες γνώσεις που θα τους δώσουν τη δυνατότητα να διοικήσουν αποτελεσματικά τις αθλητικές εγκαταστάσεις, στις οποίες θα εργαστούν, προς όφελος των αθλούμενων και των εργαζομένων σε αυτές. Να παρουσιαστούν οι διαδικασίες και οι πρακτικές για τη διοργάνωση επιτυχημένων γεγονότων αθλητισμού και αναψυχής. Τέλος, να διδαχθούν οι φοιτητές/τριες τις αρχές της επιστήμης της συμπεριφοράς καταναλωτών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των καταναλωτών των υπηρεσιών του αθλητισμού και της αναψυχής.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Διαλέξεις και σεμινάρια στο αμφιθέατρο του Τμήματος από τον διδάσκοντα και επισκέπτες από τους αντίστοιχους ακαδημαϊκούς και επαγγελματικούς χώρους. **ΥΛΗ:**

- Σύγχρονες τάσεις στη διοίκηση αθλητισμού και αναψυχής (Η χρησιμοποίηση της τεχνολογίας από τα διοικητικά στελέχη του αθλητισμού: Ηλεκτρονικοί υπολογιστές – προγράμματα, Η χρησιμοποίηση της τεχνολογίας από τα διοικητικά στελέχη του αθλητισμού: Διαδίκτυο, Δημόσιες σχέσεις και επικοινωνία οργανισμών αθλητισμού και αναψυχής, Νομικά θέματα στη Διοίκηση αθλητισμού και αναψυχής, Θέματα ηθικής συμπεριφοράς στη Διοίκηση αθλητισμού και αναψυχής, Διοίκηση υπηρεσιών αναψυχής)
- Οργανωσιακή θεωρία και συμπεριφορά (Εισαγωγή στην οργανωσιακή θεωρία και συμπεριφορά, Οργανωσιακή θεωρία, Παρακίνηση: Θεωρίες παρακίνησης εργαζομένων, Τεχνικές παρακίνησης εργαζομένων, Ηγεσία: Θεωρίες ηγετικής συμπεριφοράς, Αποτελεσματική ηγεσία – Σύγχρονοι

προβληματισμοί, Δυναμική ομάδων)

- Διοργάνωση γεγονότων αθλητισμού και αναψυχής (Εισαγωγή στην οργάνωση γεγονότων αθλητισμού και αναψυχής, Διαχρονική εξέλιξη της οργάνωσης γεγονότων αθλητισμού και αναψυχής, Διερεύνηση εφικτότητας - Ανάπτυξη συνεργασιών υποστήριξης, Σχεδιασμός και Οργάνωση: Λειτουργικές περιοχές, Ασκήσεις προσδομοίωσης, Διαχείριση εθελοντών διοργανώσεων αθλητισμού και αναψυχής, Μάρκετινγκ διοργανώσεων αθλητισμού και αναψυχής, Εναλλακτικές πηγές χρηματοδότησης διοργανώσεων αθλητισμού και αναψυχής)
- Σύγχρονες τάσεις στη διοίκηση αθλητισμού και αναψυχής (Οικονομικά του αθλητισμού, Αρχές λογιστικής, Αρχές διοίκησης προσωπικού, Διαχείριση κινδύνων στον αθλητισμό και στην αναψυχή)
- Διοίκηση κέντρων αθλησης και υγείας (Εισαγωγή στην διοίκηση κέντρων αθλησης και υγείας, Ανάγκη δημιουργίας - φιλοσοφία των κέντρων αθλησης και υγείας, Τάσεις στο σχεδιασμό των κέντρων αθλησης και υγείας, Χωροταξικός προγραμματισμός - Μακροχρόνιος σχεδιασμός αθλητικών εγκαταστάσεων Σχεδιασμός - χρηματοδότηση

- ομάδα σχεδιασμού εγκατάστασης, Φάσεις στην κατασκευή της εγκατάστασης -σημεία προσοχής στην κατασκευή κέντρων αθλησης και υγείας, Διοίκηση κέντρων αθλησης και υγείας, Οργανόγραμμα - ρόλοι -καθήκοντα, Εξοπλισμός - συντήρηση - κανονισμοί λειτουργίας, Παράμετροι ασφάλειας στα κέντρα αθλησης και υγείας)

- Συμπεριφορά αθλητικών καταναλωτών (Εισαγωγή στη συμπεριφορά καταναλωτών, Χαρακτηριστικά των καταναλωτών υπηρεσιών του αθλητισμού και της αναψυχής, Προσδοκίες αθλητικών καταναλωτών, Ποιότητα υπηρεσιών αθλητισμού, Ποιότητα υπηρεσιών αναψυχής, Τρόποι αξιολόγησης προγραμμάτων αθλητισμού και αναψυχής, Η έννοια της Ικανοποίησης Πελατών στις υπηρεσίες αθλητισμού και αναψυχής, Η έννοια της Αφοσίωσης Πελατών στις υπηρεσίες αθλητισμού και αναψυχής, Εσωτερικό (internal) μάρκετινγκ).

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Στο 7ο εξάμηνο με τελικές εξετάσεις (80%-100%, για όσους δεν εκπονήσουν προαιρετική εργασία) και με προαιρετική εργασία (20%). Στο 8ο εξάμηνο με τελική εξέταση 50%, Ομαδική Εργασία 40%, και παρακολούθηση διαλέξεων 10%.

Γ) ΥΠΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ

K301 Νευρικός έλεγχος και μυϊκή μηχανική

Εξάμηνο 5ο-6ο 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 Έλεγχου 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 ροπής. 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 λογι-

σμικό.

- 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 5ο και 6ο 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 βιολογικών 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 Διδακτική και Μεθοδολογία

Εξάμηνο 5ο και 6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να εφοδιάσει το/τη φοιτητή/ήτρια με όλες τις απα-

Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ., ακαδημαϊκού έτους 2003 - 2004

ραίτης γνώσεις για να διδάξει στις δύο βασικές βαθμίδες εκπαίδευσης. Να πλαισιώσει τη βασική εκπαίδευση που έλαβαν οι 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.

K304 Προσχολική Φυσική Αγωγή

Εξάμηνο 5ο και 6ο ώρες διδασκαλία / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να γνωρίσει ο/η φοιτητής/ήτρια 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 ερευνητικά θέματα της κινητικής συμπεριφοράς.

ΥΛΟΥΝ βασικά θέματα της διδακτικής της προσχολική Φ.Α.

ΥΛΗ:

- Βασικές αρχές ανάπτυξης παιδιών προσχολικής ηλικίας.
- Σημασία της κίνησης για την ανάπτυξη του παιδιού και η τοποθέτηση του στόχου.
- Παίζω 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.

K305 Κινητική Συμπεριφορά

Εξάμηνο 5ο και 6ο ώρες διδασκαλία / εβδομάδα = 2

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

Οδηγός Σπουδών ΤΕΦΑΑ Σερρών, Α.Π.Θ, ακαδημαϊκού έτους 2003 - 2004

- Σύλληψη.
- Προγραμματισμός Και Έλεγχος Κίνησης.
- Αντανακλαστική Κίνηση.
- Χρόνος Αντιδρασης.
- Αισθητικότητα, Κινάσθηση.
- Ατομικές Διαφορές.
- Συγχρονισμός και Ρυθμός.
- Συντονισμός, Ισορροπία.

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

K306 Διατροφή και Υγεία

Εξάμηνο 5ο-6ο 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.

K307 Αθλητικές Κακώσεις-Αποκατάσταση

Εξάμηνο 5ο-6ο

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 διά-

γνωση 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:

- Πρόληψη 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 αυμικής ζώνης / Προπόνηση Αποκατάστασης
- Κακώσεις αγκύνα / 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%).

K401 Λογισμικά Πακέτα Προπονητικού σχεδιασμού για Μαζικό και Αγωνιστικό Αθλητισμό

Ωδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ., ακαδημαϊκού έτους 2003 - 2004

Εξάμηνο 7ο και 8ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2
ΣΚΟΠΟΣ: Να μάθουν και να κατανοήσουν οι φοιτητές/ήτριες τις αρχές της Προπονητικής που αφορούν στον προγραμματισμό προπονητικών μονάδων για αθλητές υψηλού επιπέδου και μαζικά ασκούμενους. Να γνωρίσουν τις νέες προοπτικές που ανοίγονται στο μαζικό και αγωνιστικό αθλητισμό με τη χορήση ηλεκτρονικών υπολογιστών.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ: Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του Τμήματος, στο Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής 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 ανάυση βασικών ερευνητικών δεδομένων, και πρακτική εξάσκηση με υπολογιστές και συστήματα νέας τεχνολογίας.

or μ_s

- Ετήσιος 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 ασκητικών και μεθόδων πάρκρησης.

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

Κ402 Φυσικοθεραπεία

ΕΕΔΑΝΤΟ ΚΑΙ 80 ΑΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ / ΕΒΔΟΜΑΔΑ = 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 αρμφί-

θέατρο 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 σετάζουν και αναλύουν βασικά θέματα.

εξειδι

- Γενικά για την πρόληψη των αθλητικών κακώσεων.
 - Προθέρμανση.
 - Αποθεραπεία.
 - Διατάσεις (PNF).
 - Μέτρηση της κινητικότητας των αρθρώσεων.
 - Ο ρόλος του εξοπλισμού στην πρόληψη των αθλητικών κακώσεων.
 - Κρυοθεραπεία.
 - Θερμοθεραπεία.
 - Επιδέσεις άνω - κάτω άκρων.
 - Αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων.
 - Καταστάσεις που έχουν ανάγκη επείγουσας βοήθειας.
 - Μυοτενόντιες κακώσεις.
 - Λειτουργία κοιλιακών και ραχιαίων.
 - Συνδεσμικές κακώσεις.
 - Κατάγματα αθλητών.
 - Τραυματισμοί αρθρικού χόνδρου και των μηνίσκων.
 - Στάση.
 - Οσφυαλγία και αθλητές .
 - Σύνδρομα υπέρχρησης.
 - Αθλητική μάλαξη.

- Αθλητική μαραθώνιος.

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

κ403 Παιδογνωστική Ψυχολογία

ΕΕάνηρο 70 και 80 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2 ΣΚΟΠΟΣ:

Εξαμήνου 70 και ως ωρες 01:00. Η στιγμή που η γυναίκα έχει 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 αμφι-

Οδηγός Σπουδών ΤΕΦΑΑ Σερρών, Α.Π.θ, ακαδημαϊκού έτους 2003 – 2004

θέατρο 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.

K404 Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή

Εξάμηνο 7ο και 8ο 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 υγεινής, 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 (παρασολυμπιακή κίνηση, διεθνής εξελίξεις, Π.Φ.Α στην Ελλάδα)
- Ατομικές διαφορές (ορισμοί κατηγορίες ατόμων με αναπτηρίες)
- 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.

K406 Μεταβολικές Προσαρμογές στην Άσκηση

Εξάμηνο 7ο-8ο 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 ρύθμισης 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, Αθλητιστικής, Υγεινής και Βιοχημείας.

ΥΛΗ:

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

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Με γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου

K407 Εργονομία

Εξάμηνο 7ο-8ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

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

Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ., ακαδημαϊκού έτους 2003 – 2004

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, Αθλητιστρικής, Υγεινής και Βιοχημείας και Αθλητικής Βιομηχανίκης. 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 ατυχήματα μεταξύ των δύο φύλων.
- Λογισμικά ανάλυσης στην εργονομία.

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

Θήσουν 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 κρουστών)
- Ασκήσεις αντιδρασης
- Ασκήσεις προσανατολισμού στο χώρο
- Ασκήσεις κοινωνικότητας
- Ασκήσεις ακοής-αναπνοής- χαλάρωσης- αυτοσυγκέντρωσης
- Ασκήσεις επιδεξιότητας
- Ασκήσεις δημιουργικής φαντασίας
- Ασκήσεις μύμησης
- Μουσικοκινητικά παιχνίδια

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Τίνεται με εργασίες στη διάρκεια του εξαμήνου και με πρακτική εξέταση στο τέλος του εξαμήνου

002 Αυτοάμμυνα

Εξάμηνο 1ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να διδαχτούν οι τεχνικές της αυτοάμμυνας, οι οποίες θα δίνουν τη δυνατότητα στον φοιτητή/τρια να αμύνεται σε αυτόν που του επιτίθεται. Η πιθανή επίθεση που θα δεχτεί, αφορά την απλή μορφή της, δηλ. όταν γίνεται με τα χέρια από οποιαδήποτε πλευρά του σώματος.

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

ΥΛΗ:

- Θεωρία για την Αυτοάμμυνα,
- Πτώσεις
- Λαβές (τουλάχιστον δέκα)
- Αντιμετώπιση επίθεσης από εμπρός, πλάγια και πίσω (από δύο τουλάχιστον τεχνικές σε κάθε περίπτωση).

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: 70% πράξη, 20% θεωρία και 10% ουμμετοχή

Ω) ΥΠΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΠΙΠΟΓΗΣ

001 Ρυθμική Αγωγή

Εξάμηνο 1ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να εκπαιδευτούν οι φοιτητές/ήτριες 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 απομακρύνθουν 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. Άκομη μέσα από το βιωματικό παιχνίδι να μάθουν πώς να βοη-

Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, ΑΠΘ, ακαδημαϊκού έτους 2003 - 2004

στο μάθημα.

003 Αρχαιογνωσία της άθλησης

Εξάμηνο 1ο 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 άθλησης 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 αγγειών.
- Μελανόμορφος, ερυθρόμορφος ρυθμός και ανάγλυφα αγγεία.
- Έργα σπουδαίων αγγειοπλαστών και αγγειογράφων από τον 5ο ως και τον 3ο 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.

004 Μοντέρνοι και Σύγχρονοι Χοροί

Εξάμηνο 1ο 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 πάρουσιαση του τρόπου διδασκαλίας στοιχείων του χορού (60%).

005 Διοίκηση Επιχειρήσεων Αθλητισμού

Εξάμηνο 1ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει στους φοιτητές τα σημαντικά εκείνα στοιχεία για την κατανόηση της αθλητικής διοίκησης και της οργάνωσης ομάδων, γυμναστηρίων και αθλητικών φορέων. Να γνωρίσουν οι φοιτητές τις επιλογές εργασίας στο χώρο και να μάθουν για τις ειδικές ικανότητες και γνώσεις που απαιτούνται για μια καριέρα στην οργάνωση και διοίκηση αθλητικών οικοπεδών, φορέων, γυμναστηρίων, και επαγγελματικών ομάδων. Στο πρόγραμμα διδασκαλίας αναλύονται αρχές και θεωρίες του μάνατζμεντ, των δημοσίων σχέσεων, της επικοινωνίας

Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ., ακαδημαϊκού έτους 2003 – 2004

νίας και του μάρκετινγκ με έμφαση στην πρακτική διάσταση και εφαρμογή.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Διαλέξεις και σεμινάρια στο αμφιθέατρο του Τμήματος από τον διδάσκοντα και επισκέπτες από τον αθλητικό-επιχειρηματικό χώρο

ΥΛΗ:

- Ανασκόπηση μαθήματος. Το αθλητικό προϊόν
 - Διοίκηση Αθλητικών επιχειρήσεων (I)
 - Διοίκηση Αθλητικών επιχειρήσεων (II)
 - Σπορτ Μάρκετινγκ: Φύση και ιδιαιτερότητες
 - Σπορτ Μάρκετινγκ: Ανάπτυξη και Εφαρμογές
 - Χορηγίες στα σπορ (Sport Sponsorship)
 - Δημόσιες Σχέσεις - Επικοινωνία αθλητικών οργανισμών (I)
 - Δημόσιες Σχέσεις - Επικοινωνία αθλητικών οργανισμών (II). MME και Αθλητισμός: Λειτουργίες και προσεγγίσεις
 - Οργάνωση Αθλητικών Γεγονότων
 - Διοίκηση Αθλητικών Εγκαταστάσεων
 - Διαχείριση κινδύνων / επικίνδυνων καταστάσεων στον αθλητισμό
 - Κοινωνικές Σχέσεις και επαγγελματικός αθλητισμός
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με τελική εξέταση 50%, ομαδική εργασία 40% και παρακολούθηση διαλέξεων 10%.

006 Ποδόσφαιρο 5 X 5

Εξάμηνο 20 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 διέξαγεται σε ειδικά διαμορφωμένα γήπεδα ποδοσφαίρου.

ΥΛΗ:

- Τεχνικά στοιχεία του ποδοσφαίρου και προπονητικά περιεχόμενα προσαρμοσμένα σε κλειστό χώρο.
- Μεθοδολογία και διδακτικοί κανόνες εκμάθησης δεξιοτήτων ανάλογα με τη θέση του ασκούμενου.
- Οι ιδιαιτερότητες του γηπέδου και η προσαρμογή της επιβάρυνσης της προπόνησης. Η μείωση των αποστάσεων και η ανάγκη υψηλής τακτικής.

- Η ατομική τεχνική και τα σημαντικότερα στοιχεία εκμάθησης του ποδοσφαίρου.
 - 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.

007 Προγράμματα Άσκησης Ατόμων με Αναπηρίες

Εξάμηνο 20 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Τα προγράμματα άσκησης ατόμων με αναπηρίες 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 αναπηρίες ή άλλα προβλήματα υγείας, με σκοπό τη μέγιστη βελτίωσή τους. Να κατανοήσουν οι φοιτητές την σημαντικότητα των προγραμμάτων και τα οφέλη που αποκομίζουν τα άτομα με αναπηρίες μέσα από την συμμετοχή τους σε προσαρμοσμένα προγράμματα άσκησης.

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

ΥΛΗ:

- Εισαγωγή στις διάφορες κατηγορίες ατόμων με αναπηρίες - Χαρακτηριστικά ατόμων με αναπηρίες - Εύρεση σχετικής βιβλιογραφίας στο διαδίκτυο
- Προγράμματα άσκησης ατόμων με Εγκεφαλική Παράλυση
- Προγράμματα άσκησης ατόμων με Σύνδρομο Down
- Προγράμματα άσκησης ατόμων με Νοητική Υστέρηση
- Προγράμματα άσκησης ατόμων με Κάκωση Νωτιαίου Μυελού
- Προγράμματα άσκησης ατόμων με άλλα προβλήματα (Κυστική Ινωση, Σακχαρώδη Διαβήτη, Σκλήρυνση Κατά Πλάκας, Οπτικές και Ακουστικές Διαταραχές)
- Εργαστηριακή αξιολόγηση ατόμων με αναπηρίες
- Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης-αποκατάστασης
- Πρακτική εφαρμογή σε ειδικά σχολεία και σε ιδρύματα

Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.θ, ακαδημαϊκού έτους 2003 – 2004

- Οφέλη από την συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης από μων με ειδικές ανάγκες

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: 20% συμμετοχή, 30% με γραπτή εργασία και 50% με γραπτή εξέταση

008 Παιδαγωγικά Παιχνίδια

Εξάμηνο 2ο 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 αιθουσα 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 προσαγωγή 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.

009 Άσκηση και Εγκυμοσύνη

Εξάμηνο 2ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Η κατάρτιση των φοιτηών/τριών σχετικά με την άσκηση κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης, καθώς και η σωστή ενημέρωση των φοιτητριών, κυρίως, για τα οφέλη της άσκησης κατά την διατάξει της φάση της ζωής τους.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Τα μαθήματα είναι θεωρητικού χαρακτήρα.

ΥΛΗ:

- Μεταβολές του οργανισμού στα διάφορα συστήματα του

οργανισμού : καρδιαγγειακό, αναπνευστικό, μυοσκελετικό, πεπτικό κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης.

- Επίδραση της άσκησης στο μεταβολισμό καθώς και στη θερμόρυθμιστική ικανότητα του οργανισμού κατά την εγκυμοσύνη.
- Πλεονεκτήματα της άσκησης κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης στη μητέρα και στο έμβριο.
- Οδηγίες προγράμματος άσκησης κατά την εγκυμοσύνη
- Επίδραση της άσκησης στο οωματικό λίπος και βάρος της εγκύου κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης.
- Απόλυτες και σχετικές αντενδείξεις για την άσκηση κατά την κύηση
- Πλεονεκτήματα της άσκησης κατά την διάρκεια του τοκετού
- Περιορισμοί για την εργασία και την άσκηση κατά την εγκυμοσύνη – Συνιστώμενες δραστηριότητες κατά τη φάση αυτή.
- Διατροφή για την ασκούμενη έγκυο
- Κάπνισμα – αλκοόλ – καφεΐνη κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης και ο ρόλος της άσκησης στον περιορισμό αυτών των ουσιών
- Η άσκηση κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης για αθλήτριες που ασχολούνται με τον πρωταθλητισμό.
- Η άσκηση κατά την περίοδο της λοχείας.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

Με τελικές γραπτές εξετάσεις.

010 Πετοσφαίριση στην άμμο

Εξάμηνο 3ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να εξοικειωθούν οι φοιτητέ/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 σάλας.

ΥΛΗ:

- Ιστορική εξέλιξη στο διεθνή και Ελληνικό χώρο- Κανονισμοί.
- Δομή του παιχνιδιού- Κύρια χαρακτηριστικά.

- Σχηματισμοί-παρατάξεις υποδοχής. Ασκήσεις ατομικής τακτικής και τεχνικής για τον υποδοχέα.
- Ατομική τακτική του παίκτη που σερβίρει. Περιγραφή της τεχνικής του σέρβις - ασκήσεις.
- Περιγραφή της τεχνικής των ειδών της πάσας- ασκήσεις.
- Περιγραφή της τεχνικής του καρφιού. Ατομική τακτική του επιθετικού παίκτη-ασκήσεις.
- Ασκήσεις με 2 άτομα για την οργάνωση της επίθεσης μετά την υποδοχή του σέρβις.
- Είδη μπλόκ- Ατομική τακτική του μπλοκέρ.
- Αμυντικές τεχνικές- Αμυντικοί σχηματισμοί με ή χωρίς μπλόκ. Ασκήσεις για τον αμυντικό παίκτη.
- Ασκήσεις με 2 άτομα για την οργάνωση της επίθεσης από την κατάσταση άμυνας.
- Σύνοψη.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

40% Θεωρία και 60% Πράξη.

011 Ποδόσφαιρο κλειστού χώρου

Εξάμηνο 30 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2
ΣΚΟΠΟΣ: Εκμάθηση των βασικών τεχνικών δεξιοτήτων. Μέθοδοι διδασκαλίας. Ανάλυση τεχνικών δεξιοτήτων. Ατομική τεχνική της άμυνας και της επίθεσης. Σχεδιασμός και προγραμματισμός της προπόνησης. Εκμάθηση των κανονισμών.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών. Διεξάγονται στο κλειστό γυμναστήριο του Τμήματος δίνοντας την ευκαιρία στους φοιτητές να αποκτήσουν εμπειρίες στο άθλημα

ΥΛΗ:

- Ιστορική αναδρομή και εξέλιξη του αθλήματος
- Ατομική τεχνική και τα σημαντικότερα στοιχεία εκμάθησης
- Τεχνικά στοιχεία του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένα στο κλειστό χώρο
- Τακτική του αθλήματος και ανάλυση των διαφόρων συστημάτων προσαρμοσμένα στο κλειστό χώρο
- Οι ιδιαιτερότητες του κλειστού γηπέδου και η προσαρ-

- μογή της επιβάρυνσης της προπόνησης
- Οργάνωση της προπόνησης με τη μορφή του αγώνα
- Προπονητικά περιεχόμενα ανάλογα με την ηλικία των ποδοσφαιριστών
- Βασικές αρχές που διέπουν την προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία
- Διαιτοία και κανονισμοί του αθλήματος.
- Οργάνωση και διεξαγωγή τουρνουά

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Η αξιολόγηση βασίζεται στη θεωρητική και πρακτική εξέταση των φοιτητών. Η πρακτική επίδειξη από τους φοιτητές, περιλαμβάνει επίδειξη της τεχνικής, τακτικής του αθλήματος, καθώς και της μεθοδολογίας διδασκαλίας.

012 Βιοχμεία της Άσκησης

Εξάμηνο 30 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

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 βασικών αρχών λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού. Επικέντρωση σε ειδικά θέματα που αφορούν στους μοριακούς μηχανισμούς, με τους οποίους ο οργανισμός ανταποκρίνεται στις πολλαπλές απαιτήσεις της μυϊκής δραστηριότητας. Οι παρεχόμενες γνώσεις βοηθούν στη βαθύτερη κατανόηση της λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος κατά την άσκηση.

ΥΛΗ:

- Σκοπός και περιεχόμενο της Βιοχμείας.
- Στοιχειώδεις γνώσεις Χημείας, Αμινοξέα, πρωτεΐνες, ένζυμα, νουκλεϊκά οξέα.
- Ροή των γενετικών πληροφοριών.
- Βιοσύνθεση πρωτεΐνών.
- Μεταβολισμός, Υδατάνθρακες, Γλυκόλυση, Κύκλος του κιτρικού οξέος, Αναπνευστική αλυσίδα.
- Οξειδωτική φωσφορυλίωση.
- Γλυκονεογένεση, Μεταβολισμός γλυκογόνου, Λιποειδή, Καταβολισμός τριακύλογλυκερολών 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

Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ, ακαδημαϊκού έτους 2003 - 2004

στο σκελετικό μυ. Χρήση υδατανθράκων, λιπών και πρωτεΐνών κατά την άσκηση. Ανταπόκριση των άλλων ιστών στις ανάγκες της άσκησης.

- Ορμόνες.
- Διατροφή. Επίδραση της διατροφής στην αθλητική απόδοση. Ντόπινγκ. Αποτελέσματα της χρήσης απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων. Έλεγχος ντόπινγκ.

013 Άρση Βαρών

Εξάμηνο 30 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 αθλησης.

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 αρχάρους.

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 του 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 30 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 Παιχνίδι-Μουσική-Χορός

Εξάμηνο 30 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.

Τοξοβολία

Εξάμηνο 3ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

016 ΤΑΕ KWON DO

Εξάμηνο 4ο 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 Roomse, ασκήσεις σε μορφή αγώνα, κανονισμός του αθλήματος.
- Εισαγωγή στο Tae Kwon Do. Θεωρία.
- Βασικές στάσεις – θέσεις του αθλήματος (τσούτουσομ σόκι, απ σόκι, απ κούμπι, τιτ κούμπι,), χτυπήματα και αποκρούσεις με τα χέρια (τσιρούκι - αρε μάκι, μόμτονκ μάκι, ολκούσιλ μάκι). Τεχνική.
- Λακτίσματα. (απ τσάκι, τόλιο τσάκι, γιόπ τσάκι, μιλο τσάκι). Τεχνική.
- Βασικές στάσεις – θέσεις, χτυπήματα και αποκρούσεις με τα χέρια σε συνδυασμό με κίνηση. Επανάληψη λακτίσμάτων. Τεχνική.
- Λακτίσματα, προπόνηση στο στόχο. Επανάληψη του 4ου μαθήματος και ξεκινάμε με την εκμάθηση του πρώτου Πουμέ, ή τοάνκ (σκιαμαχία).
- Επανάληψη των λακτίσμάτων (τεχνική και στο στόχο).

Ασκήσεις σε μορφή αγώνα (όλα τα λακτίσματα τα εφαρμόζουμε με τον συνασκούμενο, με ελαφρώς επαφή), οπε step sparing (αυτοάμυνα) και εξάσκηση στο Πουμέ.

- Λακτίσματα (τεχνική και στο στόχο), one step sparing (αυτοάμυνα) και εξάσκηση στο Πουμέ.
- Κανονισμοί στο ΤΑΕ 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 (αυτοάμυνα), εξάσκηση στο Πουμέ.

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 πουμέ (σκιαμαχία) 30%. Συμμετοχή στο μάθημα 10%.

017 Κατασκηνωτικά

Εξάμηνο 4ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να εκπαιδεύσει τους φοιτητές μέσα από βιωματικές ασκήσεις να συμμετέχουν σε δραστηριότητες στο βουνό ή στη θάλασσα μαθαίνοντας να εκτιμούν τη φύση, τα παιδιά και κατ' επέκταση τον εαυτό τους. 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%).

018 Αγγλική Ορολογία

Εξάμηνο 4ο 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 5ου 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 %).

019 Ιστιοπλοία

Εξάμηνο 4ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

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

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

ΥΛΗ:

- Ιστορία του αθλήματος.
- Ο εξοπλισμός του ιστιοπλού. 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.

020 Βάρη στο Γυμναστήριο

Εξάμηνο 4ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Η παροχή 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/-τριας) (40%) και β) πρακτική παρουσίαση διδασκαλίας μιας τεχνικής σε έναν αθλούμενο (60%).

021 Ψυχολογία ασκουμένων σε γυμναστήρια

Εξάμηνο 5ο-6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να παρέχει θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις στον φοιτητή/τρια σχετικά με την ψυχολογία των ασκουμένων και τους παράγοντες που επηρεάζουν την εμπειρία και το βαθμό συμμετοχής των ασκουμένων σε άσκηση στα γυμναστήρια. Να αποκτήσει ο φοιτητής γνώσεις σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να ενισχύει την μακρόχρονη ουσιαστική συμμετοχή των ασκουμένων στο γυμναστήριο.

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

ΥΛΗ:

- Θεωρίες σταδίων συμπεριφοράς και αλλαγής συμπεριφοράς
 - Στόχοι επίτευξης και κίνητρα άσκησης στο γυμναστήριο
 - Συμμετοχή σε άσκηση και αυτό-εκτίμηση: Η αμφιδρομησχέση τους
 - Καθοριστικοί παράγοντες ευχαρίστησης και ψυχολογική δέσμευση ασκουμένων
 - Στάσεις απέναντι στην άσκηση και συμμετοχή σε άσκηση
 - Η τεχνική ανάλυσης κόστους - οφέλους
 - Η τεχνική της αυτοπαρατήρησης
 - Καθορισμός στόχων στους ασκούμενους
 - Επιβράβευση συμπεριφοράς ασκουμένων - αύξηση αυτοπεποίθησης
 - Βελτίωση επικοινωνίας γυμναστή με τους πελάτες-ασκούμενους
 - Ενίσχυση σχέσεων μεταξύ των ασκουμένων: Αύξηση συνοχής στο γυμναστήριο
 - Συνολική εφαρμογή των τεχνικών αυξημένης συμμετοχής
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Παρουσίαση και συζήτηση ενός θεωρητικού μοντέλου παρακίνησης και συμμετοχής σε άσκηση

022 Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών

Εξάμηνο 5ο-6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να παρέχει 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 κατάλ

ληλη μακρόχρονη ψυχολογική προετοιμασία τους για την στιγμή του αγώνα. Να αποκτήσει ο φοιτητής άποψη σχετικά με τη φύση, τις διαδικασίες εφαρμογής και τις τεχνικές της ψυχολογικής προετοιμασίας αθλητών και αθλητριών.

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

ΥΛΗ:

- Εισαγωγή στην ψυχολογική προετοιμασία αθλητών
- Αξιολόγηση των αναγκών προετοιμασίας του αθλητή/τριας
- Διαδικασίες καθορισμού στόχων
- Αξιολόγηση προσωπικότητας αθλητή / τριας
- Χρήση ψυχομετρικών εργαλείων στην αξιολόγηση
- Έλεγχος της διέγερσης
- Εφαρμογή τεχνικών χαλάρωσης
- Ο ρόλος της συγκέντρωσης στην αθλητική απόδοση
- Συμβουλευτική φοιτητών για εργασίες
- Η χρήση του αυτο-διαλόγου για μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης
- Η χρήση της νοερής απεικόνισης στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης
- Παρουσιάσεις εργασιών
- Παρουσιάσεις εργασιών

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Με γραπτή εργασία όπου θα περιγράφεται συνέντευξη με αθλητή/τρια (70%) και παρουσίαση της συνέντευξης (30%).

023 Παραολυμπιακή Παιδεία

Εξάμηνο 5ο-6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

Η ύλη, ο σκοπός και η αξιολόγηση του μαθήματος δεν έχουν κατατεθεί

024 Διατροφή αθλουμένων

Εξάμηνο 5ο-6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Η ενημέρωση των φοιτητών/τριών για τις σύγχρονες προσεγγίσεις σε θέματα διατροφής και άσκησης. Παρέχονται :α) οι θεωρητικές βάσεις για την αποτελεσματικότερη διατροφική αγωγή και δια, μέσου αυτής, βελτίωση της αθλητικής απόδοσης και β) ειδικές γνώσεις για την επαρκέστερη αξιολόγηση της διατροφικής κατάστασης του αθλητή/τριας.

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

ΥΛΗ:

- Βασικά στοιχεία της φυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος
- Βασικές έννοιες και αρχές της επιστήμης της διατροφής
- Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφή-διατροφική κατάσταση των αθλητών/τριών
- Ο ρόλος των θρεπτικών συστατικών για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης
- Ο ρόλος των βιταμινών και των ανόργανων συστατικών για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης
- Ενέργειακό ισοζυγίο και ενεργειακές ανάγκες αθλητών/τριών
- Ανάγκες αθλητών/τριών σε υγρά- Υδρική ισορροπία
- Εργογόνα βιοθήματα-Προϊόντα αθλητικής διατροφής
- Διατροφή-Άσκηση και απώλεια σωματικού βάρους
- Σύγχρονες αθλητικές διατροφικές διαταραχές
- Ανθρωπομετρικές αξιολογήσεις- Μέθοδοι εκτίμησης του σωματικού λίπους

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Με γραπτές εξετάσεις

025 Διατροφή στην παιδική και εφηβική ηλικία

Εξάμηνο 5ο-6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Η ενημέρωση των φοιτητών/τριών για τις σύγχρονες προσεγγίσεις σε θέματα διατροφής στην παιδική και εφηβική ηλικία. Παρέχονται οι βασικές αρχές διατροφής για την κάλυψη των ιδιαίτερων αναγκών των παιδιών και των εφήβων, διερευνώνται οι σχέσεις διατροφής, ανάπτυξης και ωρίμανσης του ατόμου, εντοπίζονται οι παράγοντες (περιβαλλοντικοί, κοινωνικοί, πολιτισμικοί κ.α) που επηρεάζουν τη λήψη τροφής και τέλος μελετώνται τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των παιδιών – αθλητών.

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

ΥΛΗ:

- Φυσιολογικές και ανατομικές μεταβολές στην παιδική και εφηβική ηλικία
- Ο ρόλος των θρεπτικών συστατικών, των βιταμινών και των ανόργανων στοιχείων στην ομαλή ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων

- Ο ρόλος στης διατροφής στην παιδική ηλικία
- Ο ρόλος της διατροφής στην εφηβική ηλικία
- Διατροφικές απαιτήσεις των κοριτσιών στην παιδική και εφηβική ηλικία
- Ο ρόλος του κοινωνικού, οικονομικού περιβάλλοντος στην διαμόρφωση υγιούς διατροφικής συμπεριφοράς
- Διατροφικές διαταραχές στην παιδική ηλικία
- Διατροφικές διαταραχές στην εφηβική ηλικία
- Παιδική παχυσαρκία
- Εφηβική παχυσαρκία
- Ο ρόλος της διατροφής σε παιδιά και εφήβους που κάνουν αγωνιστικό αθλητισμό.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Με γραπτές εξετάσεις.

026 Εργονομία

Εξάμηνο 5ο-6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

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 & Αναψυχής.
- 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.

027 Εισαγωγή στον προγραμματισμό

Εξάμηνο 5ο-6ο 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%).

028 Πολυμέσα και εφαρμογές ιστοσελίδων

Εξάμηνο 5ο-6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει βασικές γνώσεις δημιουργίας και επεξεργασίας των πολυμέσων. Να δώσει μια γενική εικόνα της έργασίας του δικτύου. Να μάθουν οι φοιτητές να δημιουργούν έννοιας του δικτύου. Να απλέσεις 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
- Προσθήη περιεχόμενου πολυμέσων στις ιστοσελίδες.

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

029 Νέες Τεχνολογίες και Αθλητικές Επιστήμες

Εξάμηνο 5ο-6ο 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 έρευνα της βιβλιογραφίας. Επίσης περιλαμβάνει και πρακτική άσκηση με ειδικά λογισμικά στη νησίδα των 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 3ης ηλικίας, άτομα με ειδικές δεξιότητες, κλινικές εφαρμογές κ.λ.π.)
- Χρήση διαγνωστικών συστημάτων εικόνας στις αθλητικές

Οδηγός Σπουδών ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ, ακαδημαϊκού έτους 2003 - 2004

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.

030 Χοροθεραπεία

Εξάμηνο 5ο-6ο 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 ικανός/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 περιλαμβάνουν πρακτική και σεμινάρια.

ΥΛΗ:

Ζ Βασικές έννοιες και αρχές της χοροθεραπείας.

- Οι πρώτες χοροθεραπεύτριες
- Trudi Schoop,
- Liljan Espenak,
- Mary Whitehouse,
- Francisca Boas,
- Marian Chase.
- Σύστημα ανάλυσης και ερμηνείας της κίνησης του Rudolf von Laban.
- Αυτοσχεδιασμός και ο ρόλος του αυτοσχεδιασμού στη χο-

ροθεραπευτική πράξη.

- Τεχνικές διδασκαλίας του αντικειμένου σε διάφορες ηλικιακές ομάδες και κατηγορίες πληθυσμών.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Με τελική θεωρητική εξέταση.

Φύλο και Άσκηση

Εξάμηνο 5ο-6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

Διπλωματική Εργασία

Εξάμηνο 5ο-6ο

Η διπλωματική εργασία αποτελεί ενισχυμένο μάθημα επιλογής και ισοδύναμεί 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, δύο και γι' αυτούς που επιθυμούν να συνεχίσουν με μεταπτυχιακές σπουδές στο χώρο της Φυσικής αγωγής.

Ο κάθε φοιτητής/τρια οφελεί να επιλέξει ένα αντικείμενο που τον/την ενδιαφέρει και με την επίβλεψη κάποιου μέλους ΔΕΠ του Τμήματος να κινηθούν οι διαδικασίες δήλωσης του θέματος στη γραμματεία του τμήματος, εκπόνησης, συγγραφής και τελικής παρουσίασης της διπλωματικής εργασίας. Το θέμα της διπλωματικής εργασίας δε σχετίζεται πάντα με την ειδικότητα Η διπλωματική εργασία έχει τη μορφή επιστημονικής μελέτης και ακολουθεί αυστηρά τον Οδηγό Συγγραφής Διπλωματικής Εργασίας, που έχει εγκριθεί από τη Γ.Σ. του Τμήματος. Αντίγραφα της διπλωματικής παραδίδονται - εκτός από τον επιβλέποντα καθηγητή/ήτρια - 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.

Προτείνεται να εφαρμοστεί αυστηρά ο (Βλαχόπουλος, Κέλλης).

EXONTAS TO BΛΕΜΜΑ ΣΤΡΑΜΜΕΝΟ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ...

Οι πανεπιστημιακές σπουδές μπορούν να παιζουν καθοριστικό ρόλο στη ζωή των φοιτητών. 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.

ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με ευρωπαϊκά-εκπαιδευτικά πρόγραμμα παρατίθενται στον Γενικό Οδηγό Σπουδών του Α.Π.Θ. Οι φοιτητές/-ήτριες που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα Σωκράτης, θα πρέπει να έλθουν σε επαφή με την επίκουρο καθηγήτρια κυρία Ευαγγελινού.

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

Από το Σεπτέμβριο του 1998 έχει αρχίσει να λειτουργεί Διατμηματικό Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών (Δ.Μ.Π.Σ.), στο οποίο συμμετέχουν τα Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης και του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Το πρόγραμμα φιλοξενήθηκε για δύο χρόνια από το Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης και κατά το ακαδημαϊκό έτος 2000-01 από το Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής. Κατά το ακαδημαϊκό έτος 2001-02, δύο από τις τέσσερις κατευθύνσεις του φιλοξενήθηκαν στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης, μία στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Τρικάλων και μία στο Τμήμα μας (η κατεύθυνση «Άσκηση και Υγεία»). Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να απευθύνονται στον εκπρόσωπο του Τμήματος 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:

- Άσκηση και Υγεία
 - Σχολική Φυσική Αγωγή
 - Προπονητική ομαδικών αθλημάτων
 - Φυσική δραστηριότητα για ειδικούς πληθυσμούς
2. Διδακτορικού διπλώματος

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

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

Οι μεταπτυχιακοί/-ές φοιτητές/-ήτριες υποχρεούνται να καταβάλλουν διδακτρικά ύψους 4200€ για κάθε μεταπτυχιακό τίτλο. Με βάση την επίδοση στα μαθήματα χορηγούνται δέκα εξαμηνιαίες υποτροφίες. Επιπλέον, οι μεταπτυχιακοί/-ές φοιτητές/-ήτριες δικαιούνται χαμηλότοκο τραπεζικό δάνειο. Επίσης, οι ενδιαφερόμενοι για μεταπτυχιακές σπουδές θα πρέπει να γνωρίζουν διτη 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 πρό-

γράμματα 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 το τμήμα.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να συλλέξουν πολλές πληροφορίες μέσω του διαδικτύου για όλα σχεδόν τα πανεπιστήμια του κόσμου. Η αναζήτηση με μία από τις γνωστές μηχανές αναζήτησης είναι ένας τρόπος εξερεύνησης πληροφοριών (βιογραφικά διδασκόντων, πρόγραμμα μαθημάτων, ύλη μαθήματος, 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 ερευνητική του εμπειρία, οι συστατικές επιστολές κ.ά.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΠΡΗΓΜΑΤΟΦΟΡΙΩΝ

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 σύγραμμα, 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.

Η κύρια πηγή πληροφόρησης παραμένουν οι βιβλιοθήκες. Αναφορά στην κεντρική βιβλιοθήκη του Α.Π.Θ. γίνεται στον Γενικό Οδηγό Σπουδών του Α.Π.Θ.

Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ

Η βιβλιοθήκη του Τμήματος λειτουργεί ως περιφερειακή βιβλιοθήκη του Α.Π.Θ. και στεγάζεται στον πρώτο όροφο του Διδακτηρίου. Στόχος της είναι το να συμβάλλει στην εύρυθμη διακίνηση πληροφοριών και υλικού. 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 γλώσσα. Οι χρήστες της βιβλιοθήκης, ανάλογα με το τι ζητούν, μπορούν να ανατρέξουν στα ράφια όπου υπάρχει θεματολογική ταξινόμηση. Ακόμα στη βιβλιοθήκη υπάρχουν βιβλία αναφοράς (εγκυκλοπαίδειες, λεξικά, ευρετήρια κ.λπ.). Η βιβλιοθήκη του Τμήματος προσφέρει επίσης τη δυνατότητα αναζήτησης πληροφοριών αθλητικού περιεχομένου μέσω του SportDiscus. Πρόκειται για μια διεθνή βάση δεδομένων, η οποία περιλαμβάνει υλικό από περιοδικά, βιβλία, συνέδρια, συμπόσια κ. α.

που έχουν σχέση με όλες τις πτυχές της αθλητικής επιστήμης. Δημιουργήθηκε από το Αθλητικό Κέντρο Πληροφορικής στο Οντάριο του Καναδά και συνεργάζεται με διεθνείς βιβλιοθήκες και κέντρα πληροφοριών που είναι μέλη του Διεθνούς Οργανισμού Αθλητικών Πληροφοριών. Καλύπτει υλικό από το 1975 ως σήμερα σε αντικείμενα όπως, αναψυχή, φυσική αγωγή, αθλητιατρική, φυσιολογία της ασκησης, αθλητικές εγκαταστάσεις, αθλητική ψυχολογία, ιστορία της άθλησης, αθλητική προπόνηση, Προπονητική, 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 περιοδικά, δεμένα ή άδετα, δε δίνονται για δανεισμό, αλλά μόνο για ανάγνωση και φωτοτύπηση στο χώρο της βιβλιοθήκης. Τα βιβλία αναφοράς, οι διπλωματικές και τα σπάνια βιβλία δε δίνονται για δανεισμό. Φοιτητής/ήτρια που καταστρέψει ή χάνει βιβλίο που δανειστήκε υποχρεώνεται να το αντικαταστήσει ή να καταβάλει το αντίτιμο. Οι φοιτητές μπορούν να δανείζονται άλλο υλικό, μόνο αν μέχρι της 78

Η βιβλιοθήκη του Τμήματος είναι ανοικτά Δευτέρα, Πέμπτη και Παρασκευή από τις 8.00 ως τις 19.00 και Τρίτη, Τετάρτη από τις 8.00 μέχρι τις 14.30.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Για να συνδεθεί κανείς στο διαδίκτυο 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.

Αν κάποιος έχει σύνδεση στο Διαδίκτυο, μπορεί να:

1. Έχει ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail) και να επικοινωνεί γραπτώς με οποιοδήποτε άλλο άτομο στον κόσμο που έχει την ανάλογη τεχνική υποδομή.
2. Συμμετέχει στις συγκεκριμένες ομάδες συζήτησης και ανταλλάσσει πληροφορίες που σχετίζονται με την κάθε ομάδα.
3. Επισκέπτεται ηλεκτρονικές τοποθεσίες (ιστοσελίδες) που ασχολούνται με ότι μπορεί κανείς να φανταστεί.
4. Αναζητεί συγκεκριμένες πληροφορίες με λέξεις κλειδιά και μέσω των μηχανών αναζήτησης (search machines) και να εντοπίζει τις ηλεκτρονικές τοποθεσίες που τον ενδιαφέρουν. Π. χ. αν κάποιος χρησιμοποιήσει μια μηχανή αναζήτησης και προβεί σε αναζήτηση ως προς τις λέξεις κλειδιά 'Αθλητική Ψυχολογία' (Sport Psychology), θα εμφανιστούν ορισμένες εκατοντάδες τοποθεσίες που το περιεχόμενό τους σχετίζεται με την Αθλητική Ψυχολογία. Κάθε τοποθεσία είναι δυνατό να διακλαδώνεται στη συνέχεια σε ειδικότερα θέματα Αθλητικής Ψυχολογίας. Το ίδιο συμβαίνει και για οποιοδήποτε άλλο θέμα.
5. Να 'κατεβάζει' και να χρησιμοποιεί ότι τον ενδιαφέρει (κείμενο, ήχο, εικόνα, video, προγράμματα κλπ.). Σε πολλές περιπτώσεις ολόκληρα βιβλία και άρθρα διατίθενται δωρεάν και μπορεί να τα αποθηκεύσει κανείς στο σκληρό δίσκο του υπολογιστή του. Συχνά όμως ζητείται συνδρομή για πρόσβαση σε υπηρεσίες.

Ομάδες συζήτησης για θέματα φυσικής αγωγής

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

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

Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ, ακαδημαϊκού έτους 2003 - 2004

BIOMECH-L: Κυρίως για ερευνητές σε θέματα Βιομηχανικής και γενικότερα κινησιολογίας

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

PEDLIST: Κυρίως καθηγητές Φ.Α. από την bmohnsen@earthlink.net. Εντολές εγγραφής στη λίστα συζήτησης Subscribe PEDLIST [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.](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.
- NutritionExpeditionPage:
<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.

<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.fitnesszone.com/> Θέματα φυσικής κατάστασης
- Cyber-Active: <http://www.tc.umn.edu/nilhome/g032/arnt0008/kara/> Θέματα Ειδικής Αγωγής.

Ηλεκτρονικές διευθύνσεις στο Internet για κλάδους της αθλητικής επιστήμης

Αθλητιατρική

<http://www.clark.net/pub/aapsm/aapsm.html>

<http://www.columbia.net/sportsmed/>

<http://mspweb.com>

<http://www.sports-med.com>

<http://www.physsportsmed.com>

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

<http://www.clark.net/pub/prbut/spsport.html> (τραυματολογία)

Αθλητικό δίκαιο

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

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

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

Αθλητική ψυχολογία

<http://www.waf.com/weights/mental.htm>

<http://www.gasou.edu/psychweb/mtsite/page11.html>

<http://spot.colorado.edu/~aaasp/>

<http://www.mentalgame.com>

Βιομηχανική

<http://www.usc.edu/dept/biom/asb.html>

- <http://www.orst.edu/Dept/HHP/EXSS/ABSTRACTS/abstracts.html>
- <http://dragon.acadiau.ca/~pbaudin/bw/frame.html>
- <http://fairway.ecn.purdue.edu/v1/bme/>
- <http://www.kin.ucalgary.ca/isb/>
- <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.dgssys.com/~trnutr/index.html>
- <http://www.ultimateenergy.com>
- Διοίκηση αθλητισμού**
- <http://www.mindsync.com/JEDSports/>
- <http://www.unb.ca/web/SportManagement>
- Ειδική Φυσική Αγωγή**
- <http://www.lin.ca/resource/html/comm018.htm>
- <http://www.uscpaa.org/>
- Ιστορία της Φ.Α. και του Αθλητισμού**
- <http://www.umist.ac.uk/UMIST-Sport/ccontent.html>
- <http://www.vicon.net/~olympic/>
- <http://nassh.uwo.ca/>
- http://www.umist.ac.uk/UMIST_Sport/bssh.html
- http://www.umist.ac.uk/UMIST_Sport/ishpes.html
- Κοινωνιολογία του Αθλητισμού**
- <http://yoda.ucc.uconn.edu/users/yiannakisa/nasss.html>
- <http://www.per.ualberta.ca/perls304/>
- Ολυμπιακοί Αγώνες**
- <http://www.ucalgary.ca/library/ssportsite/gameorg.html#OG>
- Προπονητική**
- <http://www.theriver.com/bodybasics/>
- <http://www.csuchico.edu/~sbarker/scott.html>
- <http://www.nata.org/press/index.html>
- <http://www.athletictrainer.com/>
- <http://www.nau.edu/~hastc/>
- http://s2.com/etj/period/OS_Training.html
- <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/vol13/table.html>
- http://s2.com/etj/period/In_Season_Training.html
- <http://www.worldguide.com?Fitness/stex.html>
- <http://www.everettma.com/pmf/>
- Φυσική Αγωγή**
- <http://educ.ubc.ca/dept/cust/pe/>
- <http://www.acs.brockport.edu/~rocansey/>
- <http://www.human kinetics.com/infok/phylink.htm>
- <http://www.icsspe.org/>
- http://www.cortland.edu/www/libwww/legal_issues_pe.htmlx
- <http://www.chre.vt.edu/~pe.central/>
- <http://www.lib.ohio-state.edu/gateway/bib/physical.html>
- <http://www.foundation.sdsu.edu/projects/spark/index.html>
- <http://whidbey.net/~eriisejriise/peoffice.html>
- <http://www.aahperd.org/>
- <http://ciao.trail.bc.ca/sd11/rss/pepsa.html>
- Φυσική κατάσταση**
- <http://www.activetrainer.com>
- <http://www.affa.com/>
- <http://www3.bc.sympatico.ca/aktiv/>
- <http://www.aahfp.com/index.htm>
- <http://www.betterathletes.com/>
- <http://www.charco2003.com/igoexercise.htm>

Ιδιγός Σπουδών ΤΕΦΑΑ. Σερρών, ΑΠΘ, ακαδημαϊκού έτους 2003 - 2004

<http://fitnesslink.com/>
<http://www.cooperinst.org/>
<http://www.virtual-fitness.com/>
<http://www.worldguide.com/hf.html>

Φυσιολογία-Εργοφυσιολογία

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

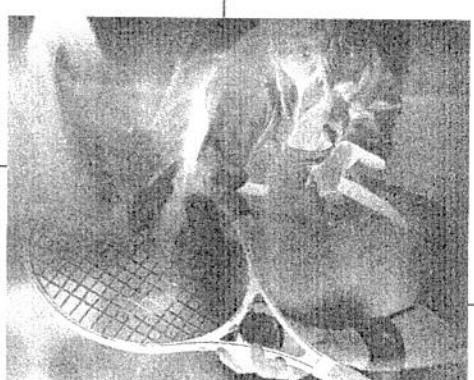
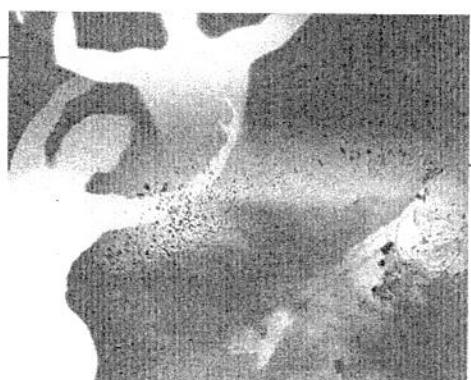
http://www.nlm.nih.gov/research/visible/visible_human.html
<http://www.prosperity.com/sculpture/sculpar1.htm>

Βιβλία (αναζήτηση και αγορά με πιστωτική κάρτα)

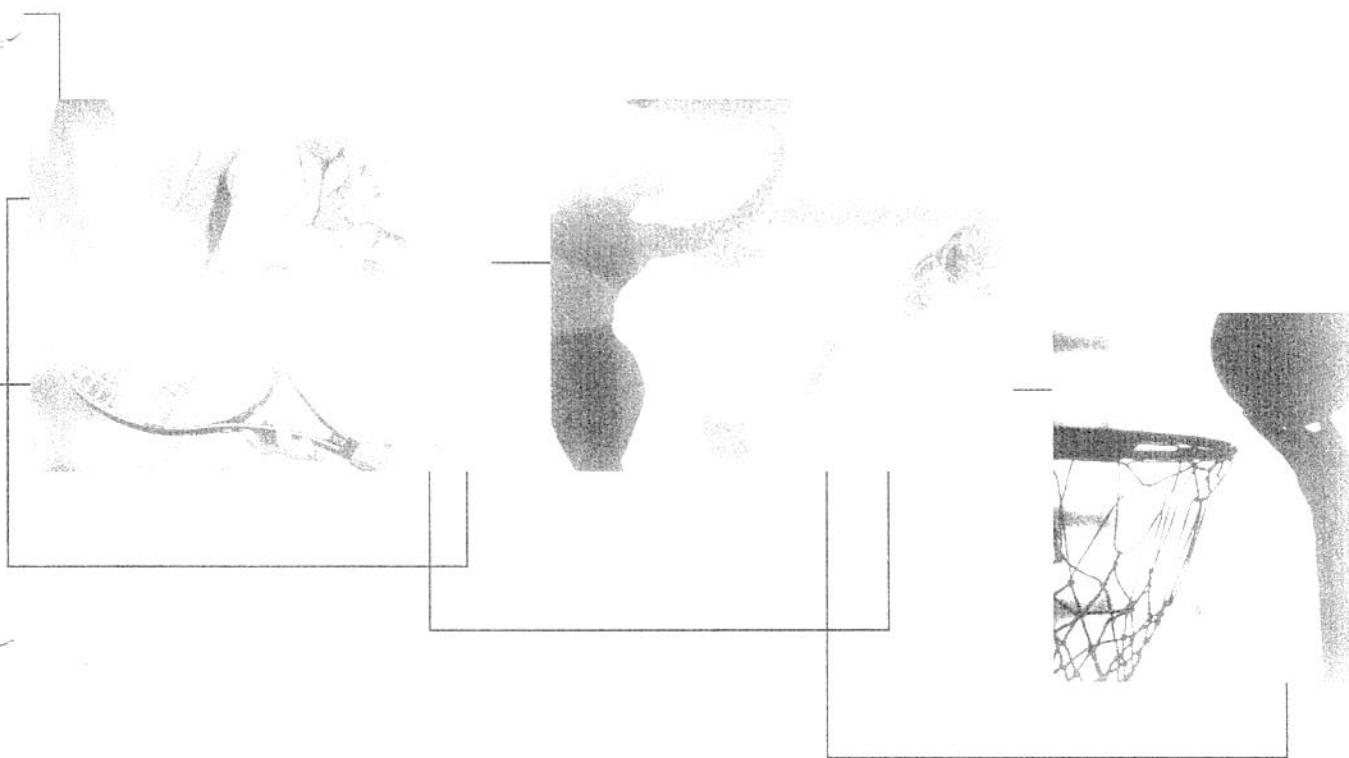
Για αναζήτηση και παραγγελίες βιβλίων και άλλου εκπαιδευτικού υλικού, για όλα τα θέματα αλλά και για την αθλητική επιστήμη μέσω του Internet, μπορεί κανείς να απευθυνθεί στις παρακάτω ηλεκτρονικές διευθύνσεις:

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

Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ, ακαδημαϊκού έτους 2003 - 2004



Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ, ακαδημαϊκού έτους 2003 - 2004



ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Μεταβολές στο πρόγραμμα σπουδών γίνονται με απόφαση της Γ.Σ. του Τμήματος κάθε Απριλίου. Κατ' επέκταση αλλάζει και ο Οδηγός Σπουδών. Έτσι, υπάρχει πάντα περιθώριο βελτίωσης και διορθώσεων.

Ζητάμε 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 ευχόμαστε και πάλι σε όλους τους φοιτητές και όλες τις φοιτήτριες να έχουν εποικοδομητικές σπουδές και μια ευχάριστη διαμονή στην πόλη μας.

Σεπτέμβριος 2004
Το Διδακτικό Προσωπικό του Τμήματος

