



# Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών

ΟΜΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ  
2006 - 2007

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Τμήμα Επιστήμης Φύσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών

**Οδηγός Σπουδών  
2006 - 2007**



**ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αγαπητέ φοιτητή / φοιτήτρια,

Αυτό το σύγγραμμα που κρατάς στα χέρια σου είναι η έκδοση με την οποία το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Τ.Ε.Φ.Α.Α.)-Σερρών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (Α.Π.Θ.) επιθυμεί να σε καλωσορίσει στη νέα ακαδημαϊκή χρονιά και να σου παρουσιάσει το πρόγραμμα που θα ακολουθήσεις προκειμένου να ολοκληρώσεις τις σπουδές σου. Έτσι, μια πρώτη ανάγνωση των διαφορετικών θεματικών ενοτήτων, θα σε ενημερώσει για την πορεία της τετράχρονης ακαδημαϊκής σου φοίτησης, ενώ μια πιο επισταμένη μελέτη των μαθημάτων, κατευθύνσεων, ειδικοτήτων, υποχρεωτικών και ελεύθερων επιλογών (όπως αυτά αποτυπώνονται στις σελίδες 26-80), θα σε βοηθήσει να επιλέξεις την περιοχή των ενδιαφερόντων σου, η οποία και θα υπηρετήσει καλύτερα τις προσωπικές, επαγγελματικές και εκπαιδευτικές σου ανησυχίες. Επιπρόσθετα, στη διάρκεια της φοίτησής σου και στα πλαίσια της παρακολούθησης των μαθημάτων κορμού (μαθήματα κοινά για όλους τους/τις φοιτητές/τριες), θα αποκτήσεις γνώσεις και δεξιότητες που επιβάλλει ο επιστημονικός κλάδος της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού.

Ως φοιτητής/τρια στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, θα έχεις την ευκαιρία να συμμετάσχεις σε ένα δυναμικό, φιλικό και υποστηρικτικό εκπαιδευτικό περιβάλλον. Το εκπαιδευτικό προσωπικό του Τμήματος αποτελείται από επιστήμονες που διακρίνονται για την καινοτόμο διδασκαλία και έρευνα στο πεδίο των επιστημονικών τους ενδιαφερόντων, με απώτερο σκοπό την προαγωγή της **υγείας και της ποιότητας ζωής**. Η συνεργασία μαζί τους θα είναι

πολύτιμη και θα συμβάλει ουσιαστικά, ώστε να διεμρύνθούν οι ακαδημαϊκοί σου ορίζοντες και να εξειδικευθείς στην επιστημονική περιοχή που σε ενδιαφέρει.

Από την ίδρυσή του το 1985, το Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών έχει πραγματοποιήσει σημαντικά βήματα προς την κατεύθυνση της διοικητικής του αυτονομίας - όπως αυτή αποκρυσταλλώνεται με την πρόσφατη ανεξαρτητοποίησή του τον Απρίλιο του 2005 - αλλά συγχρόνως προς την παροχή υψηλού επιπέδου μόρφωσης, που αντανακλάται μέσα από την λειτουργία - για πρώτη χρονιά φέτος - δικού του μεταπτυχιακού προγράμματος στην Κινησιολογία, τη συμμετοχή σε ερευνητικά προγράμματα, την ακαδημαϊκή κινητικότητα των φοιτηών/τριών σε διάφορα Ευρωπαϊκά ιδρύματα, αλλά και την οργάνωση διεθνών και εθνικών συνεδρίων.

Οι σπουδές στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών δεν αποτελούν μόνο το εφαλτήριο για υψηλούς εκπαιδευτικούς στόχους, αλλά και περίοδο έμπνευσης, δημιουργικότητας και εκπλήρωσης που επιτυγχάνεται μέσα από συλλογικές προσπάθειες, μέσα από τη σύναψη νέων φιλικών δεσμών με συμφοιτήτες και συμφοιτήτριες από διάφορα μέρη της Ελλάδας και τέλος μέσα από την ανακάλυψη των πλούσιων φυσικών ομορφιών που κρύβει ο νομός Σερρών.

Με αυτές τις λίγες σκέψεις, σε καλωσορίζουμε στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών και σου ευχόμαστε προσωπική και επιστημονική πρόοδο!

Η επιτροπή Σύστασης του Οδηγού Σπουδών 2006-07

Ευαγγελινού Χριστίνα (Αναπληρώτρια καθηγήτρια)  
Μουρατίδου Κατερίνα (Επίκουρη καθηγήτρια)  
Κοΐδου Ειρήνη (Λέκτορας)

<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ</b>	
<b>Ο ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΟΣ ΜΑΣ ΠΕΡΙΓΥΡΟΣ</b>	<b>5</b>
ΟΙ ΣΕΡΡΕΣ	5
<b>ΤΟ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ</b>	<b>6</b>
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΤΟΥ Α.Π.Θ.	6
<b>ΤΟ Τ.Ε.Φ.Α.Α.</b>	<b>7</b>
ΟΡΟΣΗΜΑ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	
ΣΤΗ ΝΕΟΤΕΡΗ ΕΛΛΑΔΑ	7
ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΣΕΡΡΩΝ	7
ΣΤΕΓΑΣΗ	8
ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ	8
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	8
ΔΙΟΙΚΗΣΗ	8
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ	10
ΤΟΜΕΙΣ	10
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ	11
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ	11
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ	11
<b>ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	<b>15</b>
ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	15
ΔΙΔΑΣΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	18
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	23
ΞΕΝΗ ΓΑΣΣΑ	23
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	24
<b>ΕΧΟΝΤΑΣ ΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΣΤΡΑΜΜΕΝΟ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ</b>	<b>78</b>
ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ	78
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ ΣΤΟ Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΣΕΡΡΩΝ	78
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ ΕΚΤΟΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΩΝ ΣΕΡΡΩΝ	78
<b>ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ</b>	<b>79</b>
Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΣΕΡΡΩΝ	80



## Ο ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΟΣ ΜΑΣ ΠΕΡΙΓΥΡΟΣ **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 Σιροπαιονες. 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 Βυζάντιος γράφει ότι: "έστι και Σίρις εν Παιονίᾳ ης το εθνικόν από της γενικής Σιροπαιονες". 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 ισως από τη λέξη Σίριος= ήλιος. Αρχαιολογικά ευρήματα από την πρώτη ιστορική εποχή των Σερρών ελάχιστα διασώθηκαν: ένα θεμέλιο και μερικά λανομβαφή όστρακα του 5ου 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 οι Σέρρες αναφέρονται σαν έδρα της Επισκοπής και τον 6ο αιώνα είναι μία από τις σπουδαιότερες πόλεις της 7ης Επαρχίας του Βυζαντινού κράτους.

Από τον 8ο αιώνα ο ρόλος των Σερρών στην Ελληνική Ιστορία γίνεται πρωταγωνιστικός και η πόλη θεωρείται η πιο επίσημη ανάμεσα στο Νέστο και το Στρυμόνα. Οι Βυζαντινοί συγγραφείς την αποκαλούν : "Μέγα και θαυμαστόν ἀστυ", "Ισχυράν", "αναγκαίαν", "καλήν", "πλουσίαν", "μεγίστην", "αριστην", "μητρόπολιν".

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

Το 1221 περιήλθε στο Δεσπότη της Ηπείρου Θεόδωρο. Δέκα χρόνια αργότερα, το 1239, ο Βούλγαρος τσάρος Ιωάννης Β' αιχμαλώτισε τον Θεόδωρο και κατέλαβε τις Σέρρες. Ύστερα από δέκα πάλι χρόνια, το 1245, ο Βούλγαρος φρουράρχης Δραγωτάς παρέδωσε την πόλη χωρίς μάχη στον αυτοκράτορα της Νίκαιας Ιωάννη Βατάτζη. Το 1345 κατέλαβε τις Σέρρες 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 στο βασιλιά της Θεσσαλονίκης Μανουήλ Β', μα δεν έμεινε σε ελληνικά χέρια πολύ καιρό. Η πόλη παραδόθηκε στους Τούρκους το 1373. Λίγο αργότερα δύως φαίνεται πως ξαναπέρασε στον 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 Αριστοτελείο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (όπως για παράδειγμα τις εκπαιδευτικές & ερευνητικές μονάδες, τις σχολές και τα τμήματα διοίκησης, το διδακτικό προσωπικό, το φοιτητικό συνδικαλισμό, τη φοιτηση και τις υποτροφίες αλλοδαπών φοιτητών/τριών) παραπέμπουμε τους ενδιαφερόμενους φοιτητές/τριες στον Γενικό Οδηγό Σπουδών του Α.Π.Θ. Στη συνέχεια παρατίθενται ορισμένα στοιχεία που αφορούν στην Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής του Πανεπιστημίου μας.

### ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΤΟΥ Α.Π.Θ.

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

- Στην επίλυση προβλημάτων που ενδέχομένως αντιμετωπίζουν φοιτητές/τριες του Πανεπιστημίου μας
- Στην ενδυγάμωση της εσωτερικής ζωής του Πανεπιστημίου και
- Στη σύνδεση του Πανεπιστημίου με την ευρωπαϊκή κοινωνία

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

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

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

Διεύθυνση: Α.Π.Θ., 2ο γραφείο στον εξωτερικό του 1ου ορόφου του Κτιρίου Διοίκησης του Α.Π.Θ., τηλ.: 2310995360, 2310995386, Fax: 2310995360, e-mail: socialpi@rectt.auth.gr

ΚΕ.ΣΥ.ΨΥ.

Φοιτητική Λέσχη-Υγειονομικές Υπηρεσίες

Τηλ.: 2310992643

Καθημερινά από τις 15.00-18.00 μ.μ.

## ΤΟ Τ.Ε.Φ.Α.Α.

### ΟΡΟΣΗΜΑ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΝΕΟΤΕΡΗ ΕΛΛΑΔΑ

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

της Μέσης Εκπαίδευσης του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων.

- Με το νόμο 410/1970 ιδρύθηκε παράρτημα της ΕΑΣΑ με έδρα τη Θεσσαλονίκη και με το ίδιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα.
- Η διάρκεια των σπουδών στην ΕΑΣΑ, έως το 1975, ήταν τριετής. Από το ακαδημαϊκό έτος 1975-76, με το Προεδρικό Διάταγμα 222/1975, τα έτη σπουδών αυξήθηκαν σε τέσσερα.

### ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΣΕΡΡΩΝ

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

Αποστολή των Τ.Ε.Φ.Α.Α. είναι:

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

?

Το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης ιδρύθηκε το έτος 1985. Οι πρώτοι φοιτητές του φοίτησαν στο ακαδημαϊκό έτος 1985-1986 και οι πρώτοι πτυχιούχοι του ορκίστηκαν τον Ιούλιο του 1989. Από ιδρύσεως του έχουν εγγραφεί 2323 φοιτητές και φοιτήτριες και σήμερα έχει δύναμη 572 φοιτητών/τριών, ενώ έχει χορηγηθεί πτυχία σε 1000 φοιτητές και φοιτήτριες.

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

ΣΤΕΓΑΣΗ

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

1. **ΔΙΔΑΚΤΗΡΙΟ**  
Άγιος Ιωάννης Σερρών. Αστικά λεωφορεία προς Άγιο Ιωάννη και Οινούσα. Στο Διδακτήριο στεγάζονται η διοίκηση, η γραμματεία, η βιβλιοθήκη, τα γραφεία των μελών Δ.Ε.Π., Ε.Ε.ΔΙ.Π. και συλλόγου φοιτητών/τριών και το γραφείο σπουδών. Επίσης γίνονται τα θεωρητικά μαθήματα, οι συνεδριάσεις και οι εκδηλώσεις του Τμήματος.
  2. **ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ** (Σε αυτούς διεξάγονται τα πρακτικά μαθήματα του Προπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών).
    - Έγκαταστάσεις δίπλα στο Εθνικό Στάδιο Σερρών. Αστικά λεωφορεία προς Καλύβια, Ομόνοια, Μητρούσι, Λευκώνα, Τεχνική Σχολή και Βιομηχανική περιοχή.
    - Κλειστό Γυμναστήριο Ενόργανης Γυμναστικής (τηλ. 2321051641, υπεύθυνος το μέλος Δ.Ε.Π. Γκίσης Ιωάννης).
    - Κλειστό Γυμναστήριο Αθλοπαιδιών (τηλ. 2321051641, υπεύθυνος το μέλος Δ.Ε.Π. Γκίσης

Ιωάννης).  
Εθνικό Στάδιο Σερρών. Τηλ. 2321050819. Αστικά  
λεωφορεία όπως παραπάνω.  
Εθνικό Αθλητικό Κέντρο (Ε.Α.Κ.). Τηλ.  
2321027044, περιοχή Αγίων Αναργύρων.  
Εθνικό Κολυμβητήριο. Τηλ. 2321022140, περιοχή  
Αγίων Αναργύρων.  
Κλειστό Γυμναστήριο Ομόνοιας, Τηλ. 2321023430  
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.

**ΕΣΤΙΑΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ**

Για τους δικαιούμενους σήτισης φοιτητές, στο εστιατόριο του Τ.Ε.Ι. απέναντι από το γήπεδο του Πανασερραϊκού, τηλ. 2321069249.

ΛΙΟΙΚΗΣΗ

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

Η Γ.Σ. είναι το ανώτερο όργανο του Τμήματος και εχει τη γενική εποπτεία της λειτουργίας του. Αποφασίζει, ανάμεσα σε άλλα, για το πρόγραμμα σπουδών, την κατανομή των πιστώσεων, την προκήρυξη θέσεων ΔΕΠ και τη συγκρότηση εκλεκτορικών σωμάτων. Απαρτίζεται από το Διδακτικό Ερευνητικό Προσωπικό (ΔΕΠ, 20 μέλη), εκπρόσωπους των προπτυχιακών φοιτητών/τριών, έναν εκπρόσωπο του Ειδικού Εργαστηριακού Διδακτικού Προσωπικού (ΕΕΔΙΠ), και έναν εκπρόσωπο του Ειδικού Τεχνικού και Εργαστηριακού Προσωπικού (ΕΤΕΠ). Τα μέλη της Γ.Σ. του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών είναι τα ακόλουθα:

ΠΗΓΕΔΡΟΣ: Καζαντσής Χρήστος, Καθηγητής (τηλ. 2310991067-8, e-mail: harakabi@otenet.gr)

Επί τρέχουσας ΠΗΓΕΔΡΟΣ: Παπαδόπουλος Χρήστος, Ανωτάριστης Καθηγητής  
(τηλ. 2310991046, e-mail: crispar@phed-sr.auth.gr)

Καλογερόπουλος Ιωάννης, Καθηγητής (τηλ. 2310991041, e-mail: jkalog@phed-sr.auth.gr)  
Βρόμης Ιωάννης, Ανωτάριστης Καθηγητής  
(τηλ. 2310991055, e-mail: ivrabas@phed-sr.auth.gr)

Ευαγγελίνος Χριστίνα, Ανωτάριστης Καθηγητής  
(τηλ. 2310991043, e-mail: evaggeli@phed-sr.auth.gr)

Αθωιδής Ιωάννης, Επίκουρος Καθηγητής  
(τηλ. 2310991058, e-mail: iatho@phed-sr.auth.gr)

Αναστασίου Αθανάσιος, Επίκουρος Καθηγητής  
(τηλ. 2310991057, e-mail: athanasi@phed-sr.auth.gr)

Βλαχόπουλος Σωτήρης, Επίκουρος Καθηγητής  
(τηλ. 2310991045, e-mail: vlastop@phed-sr.auth.gr)

Μουράτηδης Κατερίνη, Επίκουρη Καθηγήτρια  
(τηλ. 2310991056, e-mail: katemou@phed-sr.auth.gr)

Πλουκάζουλης Παρασκευής (τηλ. 2310991066, e-mail: pgiagaz@phed-sr.auth.gr)

Γκιούς Ιωάννης, Λέκτορας (τηλ. 2310991062, e-mail: igkisis@phed-sr.auth.gr)

Θεοδωράκης Νικόλαος (τηλ. 2310991066, e-mail: ndtheo@phed-sr.auth.gr)

Κέλλης Ελευθέριος, Λέκτορας (τηλ. 2310991053, e-mail: ekellis@phed-sr.auth.gr)

Κοΐδης Ειρήνη, Λέκτορας (τηλ. 2310991063, e-mail: rkoidou@phed-sr.auth.gr)

Κωφοτόλης Νικόλαος, Λέκτορας (τηλ. 2310991040, e-mail: kofotol@phed-sr.auth.gr)

Λιάρας Αστέριος, Λέκτορας (τηλ. 2310991055)

Νούσιος Γεώργιος, Λέκτορας (τηλ. 2310991071, e-mail: kosgeor@mail.gr)

Πανοπούλου Καλλιόπη, Λέκτορας (τηλ. 2310991065, e-mail: pank@otenet.gr)

Σαλονικιδης Κωνσταντίνος (τηλ. 2310991069, e-mail: saloniki@phed-sr.auth.gr)

Σαμπάνης Μιχαήλ, Λέκτορας (τηλ. 2310991040, e-mail: sampanis@phed-sr.auth.gr)

ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΙ:  
Μανωλόπουλος Ευάγγελος, Ε.Ε.ΔΙ.Π.  
Τσιώνη Βασιλική, Ε.Τ.Ε.Π.

ΦΟΙΤΗΤΕΣ:  
Κυριακόπουλος Πάρις  
Πατσαλή Χριστίνα  
Μπιλίνης Αντώνιος  
Σωτηριάδης Γεωργίος  
Μπακίρη Αναστασία  
Κεχλιμπάρη Μαρία  
Καραβασιλείου Θεοδώρα  
Γραικίνης Πέτρος  
Καραγεωργίου Άλεξης  
Μπαλτάς Ευστράτιος

## ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ (ΕΠΠΣ)

Από το 2003 έχει ιδρυθεί και λειτουργεί στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. η Επιτροπή Προγράμματος Προπτυχιακών Σπουδών (ΕΠΠΣ) που αποτίζεται όποιας: Καρπίτσας Χρήστος (πρόεδρος και επιστημονικός υπεύθυνος του έργου), Αμοιριδή Ιωάννη, Αναστασίου Αθανάσιο, Βλαχόπουλο Συμέων, Βράμη Ιωάννη, Κέλλη Ελευθέριο, Μουρατίδη Αικατερίνη, Παναπούλου Καλλίπη, Παπαδόπουλο Χρήστο και Σαλονικίδη Κων/νο. Σκοπός της ΕΠΠΣ είναι η εφαρμογή του προγράμματος ΕΠΕΑΕΚ II με θέμα «Αναμόρφωση Προγραμμάτων Προπτυχιακών Σπουδών» στο πλαίσιο των Κατηγοριών Πράξεων 2.2.2.α. «Αναμόρφωση Προπτυχιακών Προγραμμάτων Σπουδών» και 2.6.1.ζ. «Διεύρυνση Προγραμμάτων Σπουδών Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (Προπτυχιακό, Μεταπτυχιακό, Εξειδίκευση)» του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Ειδικής Υπηρεσίας Διαχείρησης Επιχειρησιακού Προγράμματος Εκπαίδευση και Αρχική Επογγόλματική Κατάρτιση (ΕΠΕΑΕΚ II). Στόχος του συγκριμένου έργου είναι η εξελικτική αναδιάρθρωση των προπτυχιακών σπουδών του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών και ο εκαυγχρονισμός 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/η φοιτητής/τρια, καθώς και από τη διαρκή βελτίωσή του στη βάση της συγκριτικής επανεξέτασης με αντίστοιχα προγράμματα της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το προτεινόμενο προπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών (ΠΠΣ) αναμορφώνεται προκειμένου να ανταποκρίθει στο διεθνή ανταγωνισμό και να συμπορευθεί με τις ραγδαίες εξελίξεις της επιστήμης και της τεχνολογίας. Ο/η απόφοιτος/η εφοδιάζεται με προσόντα και δεξιότητες που θα τον καταστήσουν προσαρμόσιμο σε μια διάρκως μεταβαλόμενη τεχνολογική και πολιτι-

στική πραγματικότητα. Προτείνονται ευρύτερες θεματικές ενότητες μαθημάτων, προκειμένου να καλυφθούν οι νέες τάσεις στον τομέα των Αθλητικών Επιστημών, να αναβαθμιστεί η ποιότητα της παρεχόμενης εκπαίδευσης, να υποστηρίχεται η ερευνητική εξέλιξη και η απασχόληση των αποφοιτών. Οι σημαντικότερες τομέας του νέου προπτυχιακού προγράμματος σπουδών είναι:

- Η δημιουργία νέων κατευθύνσεων/ομάδων μαθημάτων που θα ανταποκρίνονται στις ανάγκες της αγοράς και στα νεότερα ερευνητικά δεδουλεύτων
- Η εισαγωγή και η ενισχυση της ανάπτυξης δεξιοτήτων πληροφορικής για όλους τους φοιτητές/τριες του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών
- Η αναμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού
- Η περαιτέρω ανάπτυξη εργαστηριακών μαθημάτων, με έμφαση στην πράγματικη ερευνητικής και κριτικής σκέψης των φοιτητών/τριών
- Η ανάπτυξη και θεωρητική ενίσιας οργάνωσης των μαθήματος και της αξιολόγησης των φοιτητών/τριών από όλους τους διδασκαλούς
- Η εφαρμογή διαστήματος παρακολούθησης εσωτερικής αξιολόγησης του προγράμματος σπουδών
- Η ανάπτυξη υπηρεσιών δημοσιοποίησης του ΠΠΣ του Τμήματος προς την ακαδημαϊκή κοινότητα και την τοπική κοινωνία

### ΤΟΜΕΙΣ

Τα Πανεπιστημιακά Τμήματα διαιρούνται σε Τομείς, οι οποίοι συντονίζουν τη διδασκαλία ενός μέρους της επιστήμης κάθε Τμήματος. Σκοπός των τομέων είναι ο συντονισμός της διδασκαλίας και η εκπλήρωση των εκπαιδευτικών και ερευνητικών αναγκών συγκεκριμένων γνωστικών αντικειμένων. Στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών υπάρχουν οι ακόλουθοι **Άτυποι** τομείς:

1. Τομέας Ιατρικής της Αθλησης (Διευθυντής: Ι. Καλογερόπουλος). Το μέλη ΔΕΠ που ανήκουν στον άτυπο τομέα είναι τα εξής: Ι. Βράμπας, Χρ. Ευαγγελινού, Ειρ. Κοΐδου, Παρ. Γιαγκάζογλου, Γ. Νούσιος.

2. **Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων** (Διευθυντής: Χρ. Παπαδόπουλος). Το μέλη ΔΕΠ που σήμερα στον άντριο τομέα είναι τα εξής: Ι. Αμοιρίδης, Α. Λιάρας, Ι. Γκίσης, Ελ. Κέλλης, Μ. Σαμπάνης, Κ. Σαλονικίδης).
3. **Τομέας Αναψυχής και Φυσικής Αγωγής** (Διευθυντής: Χρ. Καμπίτης). Το μέλη ΔΕΠ που σήμερα στον άντριο τομέα είναι τα εξής: Αικ. Μουρατίδης, Σ. Βλαχόπουλος, Αθ. Αναστασίου, Κ. Πανοπούλου, Ν. Κωφοτόλης, Ν. Θερδωράκης.

## ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

### ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ: Διδακτήριο

Υπεύθυνοι: Βλαχόπουλος Συμεων (επίκουρος καθηγητής, τηλ. 2310991045), Γιαγκάζογλου Παρασκευή (λέκτορας, τηλ. 2310991066), Κέλλης Ελευθέριος (λέκτορας, τηλ. 2310991053)

Προσωπικό: Αρβανιτίδου Ελλη, (τηλ. 2310991059, earganit@phed-sr.auth.gr), Χαλβατζή Μαρία (ΕΤΕΠ), τηλ. 2321067612

ΝΗΣΙΔΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ: Διδακτήριο

Υπεύθυνοι: Κέλλης Ελευθέριος (λέκτορας, τηλ. 2310991053), Γιαγκάζογλου Παρασκευή (λέκτορας, τηλ. 2310991066)

Προσωπικό: Κουλουση-Χαλινίδου Φρειδερίκη, (τηλ. 2321067612, 2310991044, liiliika@phed-sr.auth.gr)

### ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ: Διδακτήριο

Τηλέφωνα επικοινωνίας και πληροφοριών:

2321067135, 2321064806,  
FAX 2321064806, 2310991049

Γραμματέας: Γκιμπιρίτη-Καρατζιά Δήμητρα, (τηλ. 2321064806, 2310991050, gibiriti@phed-sr.auth.gr)

Υπόλληπτοι: Γκιμπιρίτης Σωκράτης, (τηλ. 2321067135, 2310991051)  
Ξυλούδη Φωτεινή, (αποσπασμένη, τηλ.

2321067135, 2310991052)

Τσακίρη Μαρία, (με σύμβαση έργου, τηλ. 2321067135, 2310991052)  
Βασιλείδης Γεώργιος, (τηλ. 2321067135, 2310991052)

### ΓΡΑΦΕΙΟ Ε.Τ.Ε.Π.: Διδακτήριο

Προσωπικό: Τσιωνή Βασιλική, Ε.Τ.Ε.Π. (τηλ. 2321067612, 2310991043, vtsioni@phed-sr.auth.gr)

### ΦΥΛΑΞΗ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ - ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ

- Σταμπούλης Μιχάλης, με σύμβαση
- Αναστασάδης Θεόδωρος, με σύμβαση
- Τσεκούρα Θεονίτσα, με σύμβαση
- Γάτσιου Αργυρούλα, με σύμβαση

### ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Στο Τμήμα λειτουργούν τα παρακάτω εργαστήρια:

- Εργαστήριο Φυσιολογίας, Αθλητιατρικής, Υγιενής και Βιοχημείας
- Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής
- Εργαστήριο Προσφρόμασμένης Φυσικής Αγωγής

### ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

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

### ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ (ΔΕΠ)

Στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών υπηρετούν είκοσι μέλη ΔΕΠ. Για το καθένα αναφέρεται παρακάτω το γνωστικό συντικείμενο, στο οποίο έχει εκλεγεί, από πού και πότε έλαβε το βασικό του πτυχίο και το διδακτορικό του δίπλωμα.

### Καθηγητές



**Καλογερόπουλος Ιωάννης,**  
Φ.Α. και Αθλητισμός με συνά-  
φεια τη Φυσιολογία (Πτυχιούχος  
Ιατρικής Σχολής Α.Π.Θ. το 1972,  
Διδάκτορας Α.Π.Θ. το 1979).



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



**Καμπίτσης Χρήστος,**  
Τεχνικές έρευνας στη Φ.Α. και  
τον Αθλητισμό (Πτυχιούχος ΕΑΣΑ  
Αθηνών το 1970, Διδάκτορας του  
Πανεπιστημίου Μπίρμιγκχαμ το  
1988).



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

### Αναπληρωτές Καθηγητές



**Βράμπας Ιωάννης,**  
Εργοφυσιολογία (Πτυχιούχος  
Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ. το 1988,  
Κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου  
του Πανεπιστημίου N. Υόρκης το  
1990, Διδάκτορας Πανεπιστημίου  
Φλόριδας το 1995, Μεταδιδακτορικός/  
του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης/  
Πανεπιστημίου Κοπεγχάγης το 1999).



**Αναστασίου Αθανάσιος,**  
Θεωρία της Φυσικής Αγωγής  
με έμφαση στην Ιστορία της  
Φυσικής Αγωγής (Πτυχιούχος  
Τ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ. το 1988,  
Διδάκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.  
το 1998, Πτυχιούχος Τμήματος  
Ιστορίας - Αρχαιολογίας της  
Φιλοσοφικής Σχολής του Α.Π.Θ.).



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



**Βλαχόπουλος Συμεών,**  
Αθλητική Ψυχολογία (Πτυχιούχος  
Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ. το 1990,  
Διδάκτορας Πανεπιστημίου 'Εξιτερ  
το 1996).



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



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

## Λέκτορες



**Γιαγκάζογλου Παρασκευή,**  
Ειδική Αγωγή (Πτυχιούχος  
Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ. το 1996,  
Διδάκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.  
το 2001).



**Κοΐδου Ειρήνη,**  
Διδακτική Φυσικής Αγωγής με συ-  
νάνεια τη διατροφική αγωγή των  
ασκουμένων (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Α.Π.Θ. το 1993, Πτυχιούχος Τ.Ε.Ι.  
Θεσ/νίκης του Τμήματος Διατροφής  
της Σχολής Τεχνολογίας Τροφίμων  
και Διατροφής το 2000, Διδάκτορας  
Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 2002).



**Γκίοης Ιωάννης,**  
Αθλοπαίδιές με έμφαση το ποδό-  
σφαιρο (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Α.Π.Θ. το 1985, Διδάκτορας  
Πανεπιστημίου του Τύπιγκεν το  
1995).



**Κωφοτόλης Νικόλαος,**  
Θεωρία Φυσικής Αγωγής με έμφαση  
τα μυϊκές κακώσεις κατά την άσκη-  
ση (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.  
το 1990, Πτυχιούχος του Τμήματος  
Φυσικοθεραπείας του Τ.Ε.Ι. Θεσ/νί-  
κης το 1995, Διδάκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Σερρών του Α.Π.Θ. το 2001).



**Θεοδωράκης Νικόλαος,**  
Οργάνωση και Διοίκηση στη  
Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό<sup>1</sup>  
(Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.  
το 1991, Διδάκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Δ.Π.Θ. το 2000).



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

**Νούσιος Γεώργιος,**

Ανατομία (Πτυχιούχος Ιατρικής Σχολής του Α.Π.Θ. το 1985, Διδάκτορας της Ιατρικής Σχολής του Α.Π.Θ. το 1997, Διδάκτορας της Ιατρικής Σχολής του Δ.Π.Θ. το 1999, Διδάκτορας της Ιατρικής Σχολής του Ε.Κ.Π.Α. το 2004).



**Πανοπούλου Καλλιόπη,**

Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί (Πτυχιούχος Ε.Α.Σ.Α. Αθηνών το 1972, Διδάκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών του Α.Π.Θ. το 2002).



**Σαλονικίδης Κωνσταντίνος,**

Προπονητική στην Αντισφαίριση (Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Κολωνίας το 1985, Διδάκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών του Α.Π.Θ. το 2003).



**Σαμπάνης Μιχαήλ, Προπονητική**

με ειδίκευση την κολύμβηση (Πτυχιούχος Ε.Α.Σ.Α. Θεσσαλονίκης το 1979, Διδάκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών του Α.Π.Θ. το 2000).



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

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

**ΑΠΟΣΠΑΣΜΕΝΟΙ και ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ  
ΒΑΣΕΙ ΤΟΥ Π.Δ. 407/80**

Για τη διδασκαλία των πρακτικών μαθημάτων αποσπάται στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. -Σερρών ένας σημαντικός αριθμός καθηγητών/τριών από την πρωτοβάθμια και τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Η απόσπαση αυτών των διδασκόντων γίνεται σε επήσια βάση. Για το ακαδημαϊκό έτος 2006-07 προβλέπεται να αποσπασθούν περίπου είκοσι οκτώ (28) καθηγητές και καθηγήτριες Φυσικής Αγωγής. Τα διδακτικά κά κενά που ενδεχομένως θα εξακολουθήσουν να υπάρχουν στο πρόγραμμα σπουδών και μετά την απόσπαση των προαναφερόμενων καθηγητών θα καλυφθούν από διδασκοντες βάσει του Π.Δ. 407/80.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

### Παρακολούθηση-διδασκαλία μαθημάτων

Η διάρκεια των σπουδών στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. είναι τουλάχιστον οκτώ εξάμηνα. Τα μαθήματα είναι εξαμηνιαία και κάθε εξάμηνο αποτελείται από 13 εβδομάδες διδασκαλίας. Τα 4 πρώτα εξάμηνα είναι κοινά για όλους τους φοιτητές/τριες 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 6ο εξάμηνο, και 10ώρες/εβδομάδα στο 7ο και 8ο εξάμηνο). Επίσης, από το 5ο μέχρι και το 8ο εξάμηνο υπάρχει ένας κύριος κορμός μαθημάτων για όλους τους/τις φοιτητές/τριες. Τέλος, ολοκληρώνοντας τον προπτυχιακό κύκλο σπουδών ο/η φοιτητής/τρια 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 6ου). Ο/Η φοιτητής/τρια που επιλέγει να εκπονήσει διπλωματική εργασία απαλλάσσεται από τις δύο ελεύθερες επιλογές του 5ου και 6ου εξαμήνου.

Από την άποψη του τρόπου διδασκαλίας, ένα μάθημα μπορεί να είναι θεωρητικό, πρακτικό, εργαστηριακό ή συνδυασμός των παραπάνω. Μάθημα, στο οποίο δεν πραγματοποιήθηκαν τουλάχιστον τα 2/3 των ωρών διδασκαλίας, θεωρείται ότι δεν διδάχθηκε. Η παρακολούθηση των ειδικοτήτων, των μαθημάτων κατεύθυνσης, των μαθημάτων επιλογής και κάθε μαθήματος που έχει πρακτικό ή εργαστηριακό χαρακτήρα είναι υποχρεωτική. Σε αυτά τα μαθήματα ο/η φοιτητής/τρια έχει δικαίωμα να απουσιάσει το πολύ μέχρι 30% του συνόλου των ωρών διδασκαλίας, ενώ ο/η φοιτητής/τρια που είναι αθλητής/τρια, μέλος εθνικών ομάδων, το πολύ μέχρι 40% με βεβαίωση συμμετοχής σε διεθνείς αγώνες, θεωρημένη από τη Γ.Γ.Α. (Γενική Γραμματεία Αθλητισμού) Στο μάθημα

"Διδακτική στα σχολεία" ο/η φοιτητής/τρια έχει δικαίωμα να απουσιάσει το πολύ μέχρι 10% του συνόλου των ωρών διδασκαλίας.

### Αξιολόγηση

Ο τρόπος αξιολόγησης των φοιτητών/τριών σε ένα μάθημα αποφασίζεται από τον υπεύθυνο του μαθήματος και μπορεί να περιλαμβάνει εργασίες, ενδιάμεσες εξετάσεις, δοκιμασίες και τελική εξέταση. Οι εξετάσεις μπορεί να είναι γραπτές, προφορικές ή πρακτικές. Προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5).

Εξετάσεις στα θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα γίνονται σε τρεις περιόδους: Φεβρουαρίου, Ιουνίου και Σεπτεμβρίου. Αν κάποιος φοιτητής/τρια 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/η φοιτητής/τρια δικαιούται να εξετάζεται και στις τρεις περιόδους. Οι εξετάσεις διεξάγονται, ανάλογα με τη προτίμηση του διδάσκοντα, γραπτά ή προφορικά ή και με τους δύο τρόπους.

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

Ο κανονισμός των εξετάσεων έχει ως εξής:

1. Οι φοιτητές/τριες υποχρεούνται να προσέρχονται έγκαιρα στις εξετάσεις και να έχουν απαραίτητα μαζί τους την φοιτητική τους ταυτότητα
2. Ο/Η επιπτηρητής/τρια έχει το δικαίωμα να απαγορεύσει την είσοδο σε φοιτητή/τρια που δεν προσήλθε έγκαιρα (με τον όρο έγκαιρα εννοείται ο χρόνος εκφώνησης των θεμάτων)
3. Απαγορεύεται στους/στις φοιτητές/τριες να έχουν μαζί τους βιβλία, σημειώσεις ή άλλο γραπτό υλικό. Μπορούν όμως κατά την προσέλευσή τους να το-

- ποθετούν το υλικό σε χώρο που θα οριστεί από τον επιτηρητή, αλλά σε καμία περίπτωση πάνω σε θρανία. Επίσης απαγορεύεται σποιαδήποτε συνέργασιο μεταξύ φοιτητών/τριών στη διάρκεια της εξετάσεως.
4. Ο/Η επιτηρητής/τριά διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει τη θέση του/της φοιτητή/τριας, αν κρίνει ότι αυτό διευκολύνει τη διενέργεια των εξετάσεων. Επίσης διατηρεί το δικαίωμα να εισηγηθεί το μηδενικό γραπτού, όταν κρίνει ότι ο/η φοιτητής/τριά παραβιάζει τον κανονισμό των εξετάσεων.
  5. Ο/Η φοιτητής/τριά υποχρεούται να μείνει στην αίθουσα τουλάχιστον δεκαπέντε (15) λεπτά μετά την εκφωνηση των θερμάτων.
  6. Όταν ο/η εξεταζόμενος/η παραδίδει το γραπτό του, υποχρεούται να επιδείξει στην επιτηρητή την ταυτότητά του (αστυνομική ή φοιτητική) για ελεύχο του ονόματος που αγαγόφεται στην κόλλη.

Όσον αφέρει στο συντονισμό των εξετάσεων ισχύουν τα ακόλουθα:

- Ο/Η εισηγητής/τριά ενός μαθημάτος είναι και συντονιστής/τριας των εξετάσεων
- Ο/Η εισηγητής/τριά τηρεί παρουσιολόγιο επιτηρητών/τριών το οποίο και επιδίδει στην Επιτροπή Προπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών
- Το μέλλ Ε.Ε.ΔΙ.Π. απολλασσούνται 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
- Οι ώρες επιτήρησης ανά εβδομάδα είναι 8 για τους αποσπασμένους, 6 για τους ΕΕΔΙΠ και 4 για τους διδάσκοντες με Π.Δ. 407/80.

### Το Ευρωπαϊκό Σύστημα Πιστωτικών Μονάδων-(ECTS)

Ένα σύστημα πιστωτικών μονάδων είναι ένας αυστηματικός τρόπος περιγραφής ενός εκπαιδευτικού πρόγραμματος μέσω της απόδοσης πιστωτικών μονάδων

(ΠΜ) στις συνιστώσες του. Το ECTS είναι ένα σύστημα ΠΜ που βασίζεται στο φόρτο εργασίας που απαιτείται από ένα φοιτητή/τριά για να επιτύχει τους στόχους ενός εκπαιδευτικού προγράμματος. Θεσπιστήκε το 1989 και δημιουργήθηκε αρχικά για τη μεταφορά ΠΜ, στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus. Η βασική αρχή για να λειτουργεί το ECTS, είναι να προσδιοριστούν, εκτός από τον φόρτο εργασίας, το επίπεδο, το περιεχόμενο και τα μαθησιακά αποτελέσματα ενός εκπαιδευτικού στοχείου σε σχέση με το Πρόγραμμα Σπουδών.

Τα βασικά χαρακτηριστικά του ECTS:

- ◆ Το ECTS βασίζεται στην αρχή ότι 60 ΠΜ αντιστοιχούν στο φόρτο εργασίας ενός κανονικού φοιτητή/τριας κατά τη διάρκεια ενός ακαδημαϊκού έτους. Αν γίνει δεκτό ότι στην Ευρώπη ένα πλήρες πρόγραμμα σπουδών αντιστοιχεί συνήθως σε 1500-1800 ώρες το χρόνο, μία ΠΜ αντιστοιχεί σε 25 έως 30 ώρες εργασίας.
- ◆ Ο/Η φοιτητής/τριά παίρνει τις ΠΜ μόνο μετά από την επιτυχή ολοκλήρωση της δουλειάς που απαιτείται και την καταλληλή αξιολόγηση των αποτελεσμάτων μάθησης, δηλαδή του συνόλου των δεξιοτήτων που εκφράζουν τι θα γνωρίζει, καταλάβαινει ή είναι ικανός/η να κάνει ο/η φοιτητής/τριά μετά από την ολοκλήρωση μιας διαδικασίας μάθησης μεγάλης ποσοτής διάρκειας.
- ◆ Ο φόρτος εργασίας του/της φοιτητή/τριας αποτελείται από τον πραγματικό χρόνο που χρειάζεται για την ολοκλήρωση όλων των προγραμματισμένων εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων που απαιτεί κάθι εκπαιδευτικό στοιχείο ενός Προγράμματος Σπουδών για να υλοποιηθούν τα αποτελέσματα μάθησης ή στόχοι του, σε σχέση με το σύνολο της εργασία που απαιτείται για την επιτυχή ολοκλήρωση ενός πλήρους έτους σπουδών. Επηγειρματικά, για κάθε εκπαιδευτική δραστηριότητα και με την παράδοχη μία ΠΜ ισούται με 30 ώρες.

Πιστωτικές Μονάδες = Χρόνος(Διδασκαλία+Μελέτης-Εργασία+Εξετάσεων)/30

- ◆ Οι ΠΜ κατανέμονται σε όλα τα εκπαιδευτικά στοιχεία ενός Προγράμματος Σπουδών. Η αρχική κατανομή των ΠΜ πρέπει να ελέγχεται σε τακτά χρονικά διαστήματα με τη συλλογή και επεξεργασία στοιχείων σχετικών με το φόρτο εργασίας των φοιτητών/τριών. Είναι προφανής ο καθοριστικός ρόλος των φοιτητών/τριών στη διαδικασία αυτή
- ◆ Ένα συχνό λάθος που γίνεται στην κατανομή των ΠΜ είναι ο συσχετισμός τους μόνο με τις ώρες επαφής των φοιτητών/τριών με τους διδάσκοντες. Μία άλλη λάθος αντιμετώπιση είναι να συσχετίζονται οι ΠΜ με το κύρος ενός μαθήματος. Ο ρόλος του κάθε μαθήματος και η βαρύτητά του πρέπει να περιγράφονται στον Οδηγό Σπουδών

Για περαιτέρω πληροφορίες ο/η ενδιαφερόμενος/η μπορεί να ανατρέξει στην σελίδα:  
[http://europa.eu.int/comm/education/programmes/socrates/usersg\\_en.html](http://europa.eu.int/comm/education/programmes/socrates/usersg_en.html)

Σε γενικές γραμμές, έχοντας ως αρχή ότι σε κάθε ακαδημαϊκό εξάμηνο ο φόρτος εργασίας των φοιτητών/τριών θα πρέπει να αντιστοιχεί σε περίου 60 ΠΜ, οι ΠΜ όλων των μαθημάτων του ισχύοντος προγράμματος σπουδών διαμορφώθηκαν ως εξής:

- Μάθημα κορμού = τις ίδιες ΠΜ όσες και οι ώρες διδασκαλίας του εκάστοτε μαθήματος (για παράδειγμα αν κάποιο μάθημα διδάσκεται σε δύο 2 διδακτικές ώρες/βδομάδα τότε και οι ΠΜ του είναι δύο 2)
  - Μάθημα ειδικότητας τρίτου έτους = 7ΠΜ
  - Μάθημα ειδικότητας τετάρτου έτους = 15ΠΜ
  - Μάθημα κατεύθυνσης = 4ΠΜ
- Μάθημα υποχρεωτικών και ελευθέρων επιλογών = 2ΠΜ (εκτός από το μάθημα επιλογής "διπλωματική εργασία" που χρεώνεται με 4ΠΜ).

### Ακαδημαϊκό έτος - αργίες

Το ακαδημαϊκό έτος διαρκεί από την 1η Σεπτεμβρίου μέχρι την 31η Αυγούστου. Το εκπαιδευτικό έργο κάθε ακαδημαϊκού έτους διαρθρώνεται σε δύο εξάμηνα. Κάθε

εξάμηνο περιλαμβάνει τουλάχιστον 13 πλήρεις εβδομάδες για διδασκαλία και 2 για εξετάσεις. Το χειμερινό εξάμηνο διαρκεί από το δεύτερο δεκαπενθήμερο του Σεπτεμβρίου μέχρι την 20ή Ιανουαρίου και το εαρινό εξάμηνο από τη 15η Φεβρουαρίου μέχρι την 31η Μαΐου. Δε γίνονται μαθήματα και εξετάσεις τα Σαββατοκύριακα και στις παρακάτω ημερομηνίες:

- ◆ 26-28 Οκτωβρίου (Αγ. Δημητρίου Προστάτη Αγίου του Α.Π.Θ και Πολιούχου της Θεσσαλονίκης- Εθνική Εορτή)
- ◆ 8 Νοεμβρίου (των Ταξιαρχών, Πολιούχων της πόλης των Σερρών)
- ◆ 17 Νοεμβρίου (Επέτειος Πολυτεχνείου)
- ◆ 24 Δεκεμβρίου έως 7 Ιανουαρίου (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 (Ευαγγελισμός της Θεοτόκου- Εθνική εορτή)
- ◆ Από τη Μεγάλη Δευτέρα μέχρι και την Κυριακή του Θωμά
- ◆ 1 Μαΐου (Εργατική Πρωτομαγιά)
- ◆ Του Αγίου Πνεύματος
- ◆ 29 Ιουνίου (Απελευθέρωση της πόλης των Σερρών)

### Αποφοίτηση

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

Η κλίμακα βαθμολογίας στο πτυχίο είναι

- Από 5 μέχρι 6,49, «κάλώς»
- Από 6,50 μέχρι 8,49, «λιαν καλώς»
- Από 8,50 μέχρι 10, «άριστα»

## ΔΙΔΑΣΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Τα μαθήματα του προγράμματος σπουδών χωρίζονται σε τέσσερις ενότητες:

**Α)** Η πρώτη ενότητα αφορά τα **υποχρεωτικά μαθήματα κορμού** (πρακτικά και θεωρητικά), μαθήματα δηλαδή που κάθε φοιτητής/τρια είναι υποχρεωμένος/η 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. Όταν τα άλλα δύο ψηφία είναι από το 01 ως το 20 τότε αυτό σημαίνει ότι το αντίστοιχο μάθημα έχει πρακτικό ή κυρίως πρακτικό χαρακτήρα. Όταν τα ψηφία αυτά είναι από το 21 ως το 32 τότε αυτό σημαίνει ότι το αντίστοιχο μάθημα έχει θεωρητικό ή κυρίως θεωρητικό χαρακτήρα. Έτσι, όταν για παράδειγμα έχουμε τον κωδικό 213, αυτό σημαίνει ότι πρόκειται για ένα πρακτικό μάθημα του 2ου έτους.

### ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΡΜΟΥ (Πρακτικά και θεωρητικά) 1ου και 2ου εξαμήνου

Α' ΕΞΑΜΗΝΟ			Β' ΕΞΑΜΗΝΟ		
Κωδ.	Μάθημα	Ώρες διδ/λίας	Κωδ.	Μάθημα	Ώρες διδ/λίας
101	Κλασικός Αθλητισμός I	2	102	Κλασικός Αθλητισμός II	2
103	Πετοσφαίριση I	3	104	Πετοσφαίριση II	3
105	Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική I	2	106	Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική II	2
107	Κολύμβηση I	3	108	Κολύμβηση II	3
109	Ενόργανη Γυμναστική I	3	110	Ενόργανη Γυμναστική II	3
111	Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός I	3	112	Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός II	3
113	Αεροβική Γυμναστική I	2	114	Αεροβική Γυμναστική II	2
121	Ανατομία	2	122	Λειτουργική Ανατομία	2
123	Εργαστήρια Η/Υ I	3	124	Εργαστήρια Η/Υ II	3
125	Ιστορία Φυσικής Αγωγής I	2	126	Ιστορία Φυσικής Αγωγής II	2
127	Ξένη Γλώσσα I	3	128	Ξένη Γλώσσα II	3
129	Κοινωνιολογία του Αθλητισμού I	2	130	Κοινωνιολογία του Αθλητισμού II	2

τα δηλα-  
θημα της  
είναι τρι-  
/ τα άλλα  
πρακτικό  
ει θεωρη-  
πρόκειται

ες διδ/λίας

2  
3  
2  
3  
3  
3  
2  
2  
3  
2  
2  
3  
2

### 3ου και 4ου εξαμήνου

Γ' ΕΞΑΜΗΝΟ				Δ' ΕΞΑΜΗΝΟ			
Κωδ.	Μάθημα	Ώρες διδ/λίας	Κωδ.	Μάθημα	Ώρες διδ/λίας		
201	Κλασικός Αθλητισμός III	2	202	Κλασικός Αθλητισμός IV	2		
203	Καλαθοσφαίριση I	3	204	Καλαθοσφαίριση II	3		
205	Χειροσφαίριση I	3	206	Χειροσφαίριση II	3		
207	Παιδαγωγική Γυμναστική I	2	208	Παιδαγωγική Γυμναστική II	2		
209	Ποδόσφαιρο I	3	210	Ποδόσφαιρο II	3		
211	Αντισφαίριση I	2	212	Αντισφαίριση II	2		
213	Μαζική άσκηση I	2	214	Μαζική άσκηση II	2		
221	Φυσιολογία I	3	222	Φυσιολογία II	3		
223	Φιλοσοφία Φυσικής Αγωγής	2	224	Διατροφή	2		
225	Παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής I	2	226	Παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής II	2		
227	Πρώτες βοήθειες	2	228	Υγειεινή	2		
229	Διοίκηση αθλητισμού και αναψυχής I	2	230	Διοίκηση αθλητισμού και αναψυχής II	2		
231	Ειδική Αγωγή I	2	232	Ειδική Αγωγή II	2		

### 5ου και 6ου εξαμήνου

Ε' ΕΞΑΜΗΝΟ				ΣΤ' ΕΞΑΜΗΝΟ		
Κωδ.	Μάθημα	Ώρες διδ/λίας	Κωδ.	Μάθημα	Ώρες διδ/λίας	
E301- 314	Ειδικότητα I	4	E301- 314	Ειδικότητα II	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	Ψυχολογία της άσκησης I	2	330	Ψυχολογία της άσκησης II	2	

**7ου και 8ου εξαμήνου**

Ζ' ΕΞΑΜΗΝΟ				Η' ΕΞΑΜΗΝΟ			
Κωδ.	Μάθημα	Ωρες διδ/λίας	Κωδ.	Μάθημα	Ωρες διδ/λίας		
E401-414	Ειδικότητα III	10	E401-414	Ειδικότητα IV	10		
421	Στατιστική I	2	422	Στατιστική II	2		
423	Άσκηση και σωματική υγεία I	2	424	Άσκηση και σωματική υγεία II	2		

**Β)** Η δεύτερη ενότητα περιλαμβάνει τα **μαθήματα ειδικότητας**. Κάθε φοιτητής/τρια 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 10ώρες/εβδ. για το 7ο και 8ο εξάμηνο. Στα πλαίσια της ειδικότητας οι φοιτητές/τριες κάνουν πρακτική άσκηση στο αντικείμενο της ειδικότητάς τους, όπου αυτό επιτρέπεται.

Οι φοιτητές/τριες υποχρεούνται να δηλώνουν τις ειδικότητες που θα παρακολουθήσουν μέχρι το τέλος Μαρτίου του 4ου εξαμήνου. Για αθλήματα ειδικότητας, για τα οποία δεν υπάρχει αντίστοιχο υποχρεωτικό μάθημα, ο/η φοιτητής/τρις πρέπει να έχει παρακολουθήσει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής. Οι φοιτητές/τριες που εισήχθησαν χωρίς εξετάσεις, ως αθλητές/τριες, 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/τριών σε μια ειδικότητα είναι το 16, ενώ ο ελάχιστος το 5. Τυχόν εξαιρέσεις για τον ελάχιστο αριθμό μιας ειδικότητας θα συζητούνται στη Γ.Σ. του Τμήματος.

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ**

Κωδικός	Ειδικότητα
E401	Καλαθοσφαίριση
E402	Πετοσφαίριση
E403	Ποδόσφαιρο
E404	Χειροσφαίριση
E405	Κλασικός Αθλητισμός
E406	Ρυθμική Αγροτική Γυμναστική
E407	Ελληνικός Παραδοσιακός Χερός
E408	Ενόργανη Γυμναστική
E409	Αντισφαίριση
E410	Κολύμβηση
E411	Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή
E412	Αεροβική Γυμναστική - Βάρη
E413	Χειμερινά αθλήματα
E414	Οργάνωση - Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής
E415	Πάλη

**Γ)** Η τρίτη ενότητα περιλαμβάνει τα μαθήματα των κατευθύνσεων του 5ου, 6ου, 7ου και 8ου εξαμήνου. Η παρακολούθηση των μαθημάτων των κατευθύνσεων είναι υποχρεωτική. Οι φοιτητές/τριες υποχρεούνται να δηλώνουν τις κατευθύνσεις που θα παρακολουθήσουν μέχρι το τέλος Μαρτίου του 4ου εξαμήνου. Σε περίπτωση κωλυσιεργίας στη δήλωση κατεύθυνσης από κάποιον φοιτητή/τρια θα υπόρξουν κυρώσεις. Οι κατευθύνσεις και τα αντίστοιχα μαθήματα παρατίθενται στη συνέχεια.

**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 Κινηματική ανάλυση	2	0	0	0
K303 Κινητικός ελεγχός	0	2	0	0
K401 Προπονητικός σχεδιασμός για μαζικό και αγωνιστικό αθλητισμό με Η/Υ	0	0	2	2
K402 Αθλητικές κακώσεις - Αποκατάσταση	0	0	2	2

**2η κατεύθυνση: Διδακτική και Μεθοδολογία της Φυσικής Αγωγής**

	5ο εξάμηνο	6ο εξάμηνο	7ο εξάμηνο	8ο εξάμηνο
K304 Διδακτική και Μεθοδολογία	2	2	0	0
K305 Πρασχολική Φυσική Αγωγή	2	0	0	0
K306 Κινητική Συμπεριφορά	0	2	0	0
K403 Παιδαγωγική Ψυχολογία	0	0	2	2
K404 Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή	0	0	2	2

**3η κατεύθυνση: Βιολογία της άσκησης και νέες τεχνολογίες**

	5ο εξάμηνο	6ο εξάμηνο	7ο εξάμηνο	8ο εξάμηνο
K307 Διατροφή και Υγεία	2	2	0	0
K308 Φυσικοθεραπεία	2	2	0	0
K405 Βιοχημεία	0	0	2	2
K406 Εργομετρία	0	0	2	2

## Οδηγός Σπουδών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ., ακαδημαϊκού έτους 2006 - 2007

**Δ)** Η τέταρτη ενότητα περιλαμβάνει τα **μαθήματα επιλογής**. Αυτά διακρίνονται σε υποχρεωτικά κατ' επιλογή μαθήματα (10-40 εξάμηνο) και σε ελεύθερες επιλογές (50-60 εξάμηνο). Κάθε φοιτητής/τρια υποχρεούται να παλουσθήσει με επιτυχία 5 τέτοια μαθήματα σε όλη τη διάρκεια των σπουδών του: 3 υποχρεωτικά κατ' επιλογή και ελεύθερες επιλογές. Ο/Η φοιτητής/τρια που επιλέγει να εκπονήσει διπλωματική εργασία απαλλάσσεται από τις ελεύθερες επιλογές του 5ου και 6ου εξαμήνου. Τα μαθήματα επιλογής δηλώνονται στη Γραμματεία (υπεύθυνο Γκιμπιρίτης) κατά τη διάρκεια της εξεταστικής του Σεπτεμβρίου (για τα μαθήματα επιλογής του χειμερινού εξαμήνου ή του Φεβρουαρίου (για τα μαθήματα επιλογής του εαρινού εξαμήνου). Η Γραμματεία ενημερώνει στη συνέχεια εκάστοτε διδάσκοντα του μαθήματος επιλογής.

Μετά την κατάθεση της κατάστασης του μαθήματος επιλογής στη Γραμματεία, ο/η φοιτητής/τρια χρεώνεται μάθημα, δεν έχει δικαίωμα αλλαγής του κατά τη διάρκεια του τρέχοντος ή των επόμενων εξαμήνων σπουδών του του απονέμεται πτυχίο μόνο αν έχει βαθμό 5 (πέντε) και άνω σε αυτό το μάθημα. Ο ελάχιστος αριθμός φοιτητή τριών σε μια επιλογή είναι το 5 και ο μέγιστος το 16.

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

Από τα 8 μαθήματα που προτείνονται στο 1ο και 2ο εξάμηνο, ο/η φοιτητής/τρια υποχρεούται να επιλέξει 1 θημα επιλογής. Από τα 10 μαθήματα που προτείνονται στο 3ο και 4ο εξάμηνο, ο/η φοιτητής/τρια υποχρεούτα επιλέξει 2 μαθήματα επιλογής. Επομένως, με τη λήξη του 4ου εξαμήνου ο/η φοιτητής/τρια θα πρέπει να έχει παλουσθήσει 3 από τα 18 υποχρεωτικά κατ' επιλογή μαθήματα, που διδάσκονται στα αντίστοιχα εξάμηνα.

1ο εξάμηνο	2ο εξάμηνο	3ο εξάμηνο	4ο εξάμηνο
001 Ρυθμική αγωγή	005 Ποδόσφαιρο 5X5	009 Ποδόσφαιρο κλειστού χώρου	013 Παιχνίδι - Μουσική - Χο
002 Τζούντο	006 Προγράμματα άσκησης ατόμων με αναπηρίες	010 Taek Kwon Do	014 Κατασκηνωτικά
003 Μοντέρνοι και σύγχρονοι χοροί	007 Παιδαγωγικά παιχνίδια	011 Διατροφή Αθλουμένων	015 Άσκηση και τρίτη ηλικία
004 Χειμερινά αθλήματα	008 Άρση βαρών	012 Ναυαγασωστική	016 Βάρη στο γυμναστήριο
			017 Ιστιοπλοΐα
			018 Ηλεκτρομυογραφική κινησιολογία

### Ελεύθερες επιλογές 5ου και 6ου εξαμήνου

Από τα 16 μαθήματα ελεύθερης επιλογής (019 ως 034) πλην της διπλωματικής εργασίας (034), που προτείνονται 5ο και 6ο εξάμηνο, ο/η φοιτητής/τρια υποχρεούται να επιλέξει 2 μαθήματα. Επομένως, με τη λήξη του 6ου εξαμήνου ο/η φοιτητής/τρια θα πρέπει να έχει παρακολουθήσει 2 από τα 16 μαθήματα ελεύθερης επιλογής. Εφόσον φοιτητής/τρια αποφασίσει να εκπονήσει διπλωματική εργασία, τότε απαλλάσσεται από τις δύο επιλογές που προτείνονται στη διάρκεια του 5ου-6ου εξαμήνου.

Κωδικός	Επιλογή	5ο - 6ο εξάμηνο
019	Ψυχολογία της προσκόλλησης σε άσκηση	2
020	Άσκηση και αποκατάσταση	2
021	Ολυμπιακή παιδεία	2
022	Κατασκηνωτικά για παιδιά με αναπηρίες	2
023	Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες	2
024	Άσκηση και Γυναίκα	2
025	Πάλη	2
026	Εφαρμογή πολυμέσων στην αθλητική επιστήμη	2
027	Sport Scouting	2
028	Χοροθεραπεία	2
029	— Εργομηχανική για ειδικούς πληθυσμούς	2
030	Αναψυχή, τουρισμός και περιβάλλον	2
031	Αρχαιογνωσία της άθλησης	2
032	— Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών	2
033	Εισαγωγή στην κινηταιοθεραπεία	2
034	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	2

### ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

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

Ο/Η κάθε φοιτητής/τρια οφείλει 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 δεν σχετίζεται πάντα με την ειδικότητα Η. διπλωματική εργασία έχει τη μορφή επιστημονικής μελετής 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

πέντε (5). Αντίγραφα της διπλωματικής παραδίδονται - εκτός από τον επιβλέποντα καθηγητή/τρια - 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.

### ΞΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ

Η ξένη γλώσσα (Αγγλικά) διδάσκεται σε 2 εξάμηνα και αποσκοπεί στο να καταστήσει το/τη φοιτητή/τρια ικανό/ή να χειρίζεται ξένη βιβλιογραφία, για την παρακολούθηση της συνεχώς εξελισσόμενης αθλητικής επιστήμης μέσα από ξενόγλωσσα κείμενα. Η διασκαλία επομένως επικεντρώνεται στην αθλητική ορολογία και ως εκ τούτου βασίζεται σε κείμενα αθλητικού περιεχομένου.

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

### A) Υποχρεωτικά μαθήματα

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

Εξάμηνο 1ο-4ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
ΣΚΟΠΟΣ: Να διδάχθουν σι φοιτήτες/τριες βασικές τεχνικές δεξιότητες στους δρόμους, τα άλματα και τις ρίψεις (ογκώσματα με εμπόδια, άλμα σε ύψος, δίσκος, αγωνισμότα αντοχής, με φυσικά εμπόδια, άλμα τριπλούν, το ακοντίο) καθώς επίσης και τη μεθοδική διδασκαλία των παραπάνω αγωνισμάτων.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών/τριών των 20 στόμων. Διεξάγονται στο Στάδιο των Σερρών, δίνοντας την ευκαιρία στους/στις φοιτήτες/τριες να αποκτήσουν εμπειρίες στο αθλητισμό.

ΥΔΗ:

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

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

#### 103, 104 Πετοσφαίριση I-II

Εξάμηνο 1ο και 2ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

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

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών/τριών από 20 άτομα. Διεξάγονται στο κλειστό γυμναστήριο του Τμήματος δίνοντας την ευκαιρία στους/στις φοιτήτες/τριες να αποκτήσουν εμπειρίες στο αθλητισμό.

ΥΔΗ:

- ◆ Οι μετακινήσεις στην πετοσφαίριση. Βασικές στάσεις, Οι θέσεις των ποδιών για τους αμυντικούς και επιθετικούς πόλκες, Περιοχές ευθυνής, Προπόνηση τεχνικής. Η βασικής ενέργεια τροφοδοσίας από τα ποσαδόρο, Η πάσα, Η πιστή 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 παρδάλης 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 δεσμώτων των χεριών, Υπολογισμός τροχίας, Λύσεις ανάγκης, Πάσα με το δάκτυλο (εμπρόσια πάσα), Γενικές αρχές, Ασκητικότητα ανάλογο της επιπέδου των αθλητών/τριών-μαθητών/τριών, Έννοια της μετωπικότητάς και έλεγχος της μπάλας σε παιχνίδια
- ◆ Είδη πάσας, Πάσες ίσου, Ζου, και Ζου χρόνου, Ποικιλίες επιθετικού χτυπήματος, Επίθεση με περιστρεφόμενη μπάλα, Επίθεση τοποθέτησης
- ◆ Το πλασέ, Η ωθηση, Η αποστράκιση, Ατομική τοκτική επιθετικού πάλκη τεχνική σε οργανωμένη μπλοκ, Το καρφί - γενικές αρχές, Θέση ετοιμότητας Η ανύψωση, Η ενέργεια του σερβίς, Η επαφή, Καρφένις, Μεθοδολογία, Ακραιματολογία, Διδασκαλία της μετωπικού περιστρεφόμενου σερβίς, Συνηθισμένη λάθη, Διορθώσεις
- ◆ Καρφί γυριστό, Καρφί τακτικής, Καρφί με το ένα πόδι, Χρόνος καρφών, Καρφί μπλοκ-φουτ, Καρφί στην ευθεία και μεγάλη διαγώνιο, Καρφί στην μίκη διαγώνιο, Πλασόκαρφο, Επίθεση στην πίσω ζώνη Η κωδικοποίηση του φίλε, Χρήσιμες σκέψεις για την

επίθεση, Ασκησιολόγιο για ακραίους (προχωρημένο επίπεδο), Ασκησιολόγιο για επίθεση από άμυνα, Ασκησιολόγιο για τον πασαδόρο, Ασκησιολόγιο για τον πασαδόρο και το διαγώνιό του, Ατομική τακτική πασαδόρου

- ◆ Ατομική τακτική παίκτη που σερβίρει, Είδη σερβίς (από κάτω, περιστρεφόμενο, κυματιστό), Σερβίς χαμηλό μετωπικό, Μεθοδολογία, Ασκήσεις, Σερβίς τένις, Μεθοδολογία, Ασκησιολόγιο
- ◆ Σερβίς κυματιστό, Μεθοδολογία, Ασκησιολόγιο, Αγωνιστική προσφορά του σερβίς, Σερβίς με άλμα και υποδοχή (γενικά), Προπαρασκευαστικές ασκήσεις για σερβίς, Σύνθετες ασκήσεις για σερβίς
- ◆ Επιθετικά χτυπήματα, πλασέ, επίθεση 1ου και 3ου χρόνου, Υποδοχή, Διάφορες τεχνικές υποδοχής του σερβίς, Ασκησιολόγιο για υποδοχή, Μπλοκ - Γενικά, Ασκησιολόγιο για ατομικό μπλοκ, Πτώση στο ένα γόνατο, Πτώση στα δύο γόνατα, Το κύλισμα.
- ◆ Το χτύπημα με το ένα χέρι, Ασκησιολόγιο για ομαδικό μπλοκ, Ατομική τακτική του μπλοκ, Η επικοινωνία, Η διδασκαλία του διπλού μπλοκ, Συνηθισμένα λάθη, Διορθώσεις, Ασκησιολόγιο για μπλοκ - προχωρημένο επίπεδο, Μπλοκ για 4άρια, 3άρια, 2άρια, αντεπίθεσης, Κανόνες για το μπλοκ
- ◆ Πτώσεις - κυλίσματα πίσω, Μεθοδολογία - ασκήσεις, Κυλίσματα πλάγια, Μεθοδολογία, Ασκήσεις. Βουτιά: με κύλισμα, Γλίστρημα, Ασκήσεις, Βασικοί κανόνες για θέματα ατομικής τεχνικής και τακτικής, Συμβουλές - οδηγίες
- ◆ Άμυνα 1ης και 2ης γραμμής, Υποδοχή σερβίς στις ζώνες 1-6-5, Σύστημα κεντρικής κάλυψης, Πλευρική άμυνα, Η υποδοχή του σερβίς με 4, 3 και 2 παίκτες, Σχηματισμοί κρυμμένης υποδοχής
- ◆ Η διείσδυση του πασαδόρου προς την καθορισμένη περιοχή, Η διείσδυση από τη ζώνη 1, 6 και 5, Η διείσδυση μετά την αντίπαλη επίθεση, Η ποιότητα της πάσας, Η οπτική επαφή του πασαδόρου, Η μετακίνηση του πασαδόρου, Ο χειρισμός του χρόνου
- ◆ Η οργάνωση της προπόνησης, Είδη επιθετικών συνδυασμών, Κανονισμοί. Διαιτησία, Συστήματα τα-

κτικής - γενικά στοιχεία (επιθετικό ντουμπλόρισμα, μπλοκ ζώνης, man-to-man)

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

## 105, 106 Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική I-II

Εξάμηνο 1ο-2ο 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 χορογραφίας. Η εκμάθηση βασικής τεχνικής του αθλήματος στο ελεύθερο σώμα και στα όργανα (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες και κορδέλα), τόσο στο μικρό 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 φοιτήτριες να αποκτήσουν εμπειρίες στο άθλημα.

ΥΛΗ:

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

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Σε δέλη τη διάρκεια του εξαμήνου αξιολογείται η τακτική και ενεργή συμμετοχή στο μάθημα (20%), ενώ στο τέλος του εξαμήνου διεξάγονται εξετά-

σεις 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 του λάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε).

### 107, 108 Κολύμβηση I-II

**ΕΞΑΜΗΝΟ 10-20** ώρες διδασκαλία / εβδομάδα = 3  
**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 που ήσαν από τα οποία αποτελούνται).

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτηών/τριών των 20 ατόμων. Διεξάγονται στο κλειστό κολυμβητήριο της πόλης των Σερρών δίνοντας την ευκαιρία στους/στις φοιτητές/τριές να αποκτήσουν εμπειρίες στο άθλημα.

YAH:

- ◆ 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 δισφόρων βοηθητικών οργάνων.
  - ◆ Εκκινήσεις, Στροφές, Τερματισμοί, Κανονισμοί, Ολοκληρωμένη εκτέλεση της τεχνικής του Ελεύθερου
  - ◆ Ανάλυση και σύνθεση των μερών του Υπίπου 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

**της Πεταλούδας**  
**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Τεχνική εκτέλεση των ειδών κολύμφ  
και επίδοση (50%) και προφορική ή γραπτή παρά<sup>ση</sup>  
ση διδασκαλίας μιας τεχνικής ή στοιχείου του αθλή<sup>(50%).</sup>

109-110 Ενόργανη Γυμναστική I-II

**Εξάμηνο 1ο-2ο** ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Να αποκτήσει ο/η φοιτητής/τρια τα απότομα θεωρητικά στοιχεία της μεθοδολογίας του αθλού και τις πρακτικές εμπειρίες ώστε να είναι σε θέση

δόξει 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/στις φοιτητές/τριες 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 οκοπούς των διαφόρων βαθμίδων της εκπαίδευσης
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική αξιολόγηση με 4 ενδιάμεσες εξετάσεις (50%) και θεωρητική αξιολόγηση με 4 ενδιάμεσες εξετάσεις (50%).

### 111, 112 Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός Ι-ΙΙ

Εξάμηνο 1ο-2ο                  ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Η εξοικείωση των φοιτητών/τριών 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/τριών των 20 ατόμων. Διεξάγονται στην αίθουσα χορών του Τμήματος και είναι πρακτικού χαρακτήρα.

**ΥΛΗ:**

- ◆ Διαχρονική πορεία του χορού (ο χορός στην Αρχαία Ελλάδα, στη 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 αρ-

χών που διέπουν τον παραδοσιακό χορό ως είδος. Δομή και ύφος: Υποδείγματα και μεθοδολογικές προσεγγίσεις σχετικά με το ύφος και τη δομή, Αρχές μάθησης του παραδοσιακού χορού

- ◆ Εκμάθηση χορών από διαμερίσματα της ηπειρωτικής Ελλάδας (Μακεδονία, Θράκη, Ήπειρο, Θεσσαλία, Πελοπόννησο)
  - ◆ 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 χοροστάσι: Αναλυτική παρουσίαση των χορευτικών εκδηλώσεων της παραδοσιακής ζωής, Ελληνικές παραδοσιακές φορεσιές, Μουσικά όργανα, Παρουσίαση της ιστορίας
  - ◆ Εκμάθηση χορών από τη νησιωτική Ελλάδα (νησιά Αιγαίου, Ιονίου Κρήτη, Κύπρο, Πόντου)
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Αξιολόγηση με 2 ενδιάμεσες εξετάσεις.

### 113, 114 Αεροβική Γυμναστική Ι-ΙΙ

Εξάμηνο 1ο-2ο                  ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Γνωριμία και γενικές γνώσεις για το αντικείμενο, προκειμένου να μπορεί ο/η φοιτητής/τριά να ανταποκριθεί στοιχειωδώς σε μουσικοκινητικά προγράμματα και προγράμματα αεροβικής γυμναστικής

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών/τριών των 20 ατόμων. Διεξάγονται στο κλειστό γυμναστήριο του Τμήματος και είναι πρακτικού χαρακτήρα.

**ΥΛΗ:**

- ◆ Τι είναι Αεροβική Γυμναστική
  - ◆ Βασικές γνώσεις μουσικής
  - ◆ Βασικά βήματα Αεροβικής Γυμναστικής
  - ◆ Ειδη 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 = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να δώσει στο/στη φοιτητή/τρια τις απαραίτητες γνώσεις για την κατασκευή και λειτουργία των διαφόρων οργάνων του ανθρώπινου σώματος. Η γνώση της ανατομίας, ιδιαίτερα του μυοκελετικού συστήματος (οστά, μύες, αρθρώσεις), είναι απαραίτητη για τον/τη φοιτητή/τρια 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 (επιλέκτικά)

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

### 122 Λειτουργική Ανατομία

Εξάμηνο 2ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να συνθέσουν οι φοιτητές/τριες τις γνώσεις ανατομίας τους στην πράξη και στην κίνηση. Να γνωρίσουν τις 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)
- ◆ 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 Εργαστήρια Η/Υ Ι-II

Εξάμηνο 1ο-2ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η εξοικείωση των φοιτητών/τριών 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 την άντληση πληροφοριών στη φυσικής αγωγή και στις αθλητικές επιστήμες,

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

Εξάμηνο 1ο                  ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να γνωρίσει ο/η 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 διολέσεις και σεμινάριο, στο κέντρικό 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 ΙΙ**

Εξάμηνο 2ο                  ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**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 θεάματα 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 Ισθμία, 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. Σπουδαιοί αθλητές.

- Ο επαγγελματισμός, οι επικρίτες και ο παράκυψη του αθλητικού ιδανικού, Οι συντεχνίες των επαγγελματιών αθλητών, Οι θεατές των αγώνων, Το κτήριο στο ιερό της Ολυμπίας
  - Παιχνίδιο 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 θεατρών»
  - Η θέση των Ρωμαίων διανοούμενων προς τα δημόσια θεάτρα, Ο Νέρωνας και το πάθος του για τους ελληνικούς αγώνες και τις τέχνες.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Διεξάγεται με προφερικές εξετάσεις.

127 Ξένη Γλώσσα I

**Εξάμηνο 10**                  ώρες διδασκαλίας / ερδομάδα = 3  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Η διδασκαλία της Εέντης γλώσσας έχει σκοπό να καλύψει τις βασικές ανάγκες κατανόησης και μετάδοσης ενός μηνύματος απόν γραπτό και προφορικό λόγο με τιδιότερη έμφαση στον αθλητικό λόγο (αθλητική λαγοτεχνία). Ακόμη, επιδιώκεται η βελτίωση της ικανότητας των φοιτητών/τριών στην προφορική επικαινωνία. Περαιτέρω στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση και μεταφραση κειμένων γενικού και αθλητικού περιεχομένου.

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

280

Γεράβητε πιο γρήγορα;

- ◆ Άρθρα
  - ◆ Επίθετα
  - ◆ Βασικοί χρόνοι ρημάτων
  - ◆ Επιρρήματα
  - ◆ Ερωτηματικές λέξεις

- Παραθετικά επιθέτων
  - Γερούνδιο
  - Απορέψιμο

Κείμενα αθλητικής λογοτεχνίας και ορολογία που στρέφονται σε τουμείς όπως:

- ◆ Mountaineering
  - ◆ Competitive Modern Gymnastics
  - ◆ Fencing
  - ◆ Rowing
  - ◆ Nutrition

◀ PREVIOUS

- ◆ Υποθετικαί λόγοι
  - ◆ Αναφορικές προτάσεις
  - ◆ Σύνδεσμοι
  - ◆ Inversion
  - ◆ Παθητική φωνή
  - ◆ Πλούσιος λόγος

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με γραπτές έξετάσεις μετά τέλος του εξαμήνου.

128 Ξένη Γλώσσα II

Εξάμηνο 2ο Ήρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

**ΣΚΟΠΟΣ:** Εξοικείωση με την αγγλική αθλητική ορολογία και αθλητική βιβλιογραφία. Επίσης επιδιώκεται η δυνατότητα υραցτής έκφρασης στην αγγλική γλώσσα, η σύντομη μηνυμάτων, επιστολών, εκθέσεων και η μετάφραση πατρικών κειμένων.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Η διδασκαλία του μαθήματος βασίζεται κυρίως στην Επικοινωνιακή Μεθόδολογία 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

YAHU

Κείμενα αθλητικής λογοτεχνίας και ορολογία:

- ◆ The Olympic Games
  - ◆ Sport Violence
  - ◆ Hooliganism
  - ◆ Flexibility
  - ◆ Orienteering

- ◆ Swimming
- ◆ Diving
- Προσωρική έκφραση σε αθλητικά θεραπεία
- Παρουσιά ψρού τού λόγου
- Κατεύνα αθλητικής λογοτεχνίας και γραλοντών
- ◆ 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.

### 129, 130 Κοινωνιολογία του Αθλητισμού

Εξάμηνο 10-20                  ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Να εξετάσει α) την σχέση του αθλητισμού με τους άλλους κοινωνικούς θεσμούς, όπως οικογένεια, οικονομία, εκπαίδευση, πολιτική, θρησκεία, β) την κοινωνική οργάνωση, ομαδική συμπεριφορά, κοινωνικά πλαισια αλληλεπίδρασης στα διάφορα σπορ, γ) πολιτιστικούς και κοινωνικούς παράγοντες που επηρέαζουν τα σπορ και την αθλητική εμπειρία και δ) την κοινωνική διαδικασία, όπως κοινωνικοποίηση, συναγωνισμό, συνεργασία, διαιμάχη και διαστρωμάτωση στον αθλητισμό.

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

**ΥΛΗ:**

- ◆ Τι είναι η κοινωνιολογία του αθλητισμού

- ◆ Γιατί μελετάμε την κοινωνιολογία του αθλητισμού
- ◆ Τι είναι σπορ
- ◆ Κοινωνιολογικές θεωρίες και αθλητισμός
- ◆ Ιστορική συνέδρομη των απορ
- ◆ Οι γυναίκες στα απόρ
- ◆ Σπορ και οικονομία
- ◆ Σπορ και ΜΜΕ
- ◆ Σπορ και φίλ
- ◆ Σπορ και πολιτική
- ◆ Σπορ και Θρησκεία
- ◆ Κοινωνική διαστρωμάτωση στον αθλητισμό
- ◆ Κοινωνικοποίηση στο σπορ
- ◆ Κοινωνική κινητικότητα

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

### 203, 204 Καλαθοσφαίριση I-II

Εξάμηνο 30-40                  ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Εισαγωγή στο αθλητισμό. Γενικά στοιχεία για την

επίθεση και 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 τaktikές. Πρακτικές και θεωρητικές γνώσεις

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

**ΥΛΗ:**

- ◆ Ισορροπία, Μετατοπίσεις, Θέσεις, Στάσεις, Τρέξιμο, Άλλαγή κατεύθυνσης, Τεχνική και τρόποι διδασκαλίας, Γλίστρημα, Σταμάτημα, Σταμάτημα-βηματισμός, Στάση ετοιμότητας, Στροφές (μετωπιαία, ραχιαία)
- ◆ Ατομική τεχνική στην επίθεση, Η πάσα, Το πάσιμο 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 εξοι-

- κείωσης με την μπάλα, Ασκήσεις πάσας
  - Η τρίπλα, Τεχνική ανάλυση της τρίπλας, Αρμονική αντίθεση χεριού και ποδιού, Συνεργασία καρπού και δακτύλων, Είδη τρίπλας (χαμηλή - κοντρόλ και ψηλή - πρωθητική), Παραλλαγές της τρίπλας (σταυρωτή, αντίστροφη, ραχιαία), Μεθοδολογία ασκήσεων για την εκμάθησή της, Ο ρόλος της περιφερειακής όρασης, Συνασκήσεις και ομαδικές ασκήσεις
  - Ατομική τεχνική στην άμυνα, Βήμα, γλίστρημα, Κατεύθυνόμενες 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 παικτη με μπάλα ανάλογα με τη θέση του, Αντιμετώπιση παικτη χωρίς μπάλα σε απόσταση μία πάσα, Άμυνα σε πίβοτ, Αντιμετώπιση παικτη 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 γύ-
  - ρισμα 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, Στραφή στο καλάθι, Τακτική διδασκαλίας, Ασκησιολόγιο, Προσποίήσεις εξωτερικών παικτών με μπάλα, Είδη κινήσεων και προσποίήσεων
  - ◆ 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 δισταγμάτων, Προσποίηση κινησης 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 πογιδες), Οι ρόλοι των παικτών ανάλογα με τη θέση τους σε κάθε είδος
  - ◆ Ζώνη με μονό ή διπλό παικτη 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, Πώς 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 = 3  
**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 στη χειροσφαίριση. 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/τριών των 20 στόμων. Διεξάγονται στο κλειστό γυμναστήριο του Τμήματος δίνοντας την ευκαιρία στους/στις φοιτητές/τριες 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 στη χειροσφαίριση, 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 στη χειροσφαίριση, Είδη τρίπλας (κατοχής της μπάλας, προωθητική), Πιθανά λάθη, Ασκησιολόγιο
- ◆ Η πάσα, Κύριες πάσες (υψηλή, κοφτή, εκτατική, χαμηλή περιστροφική), Ειδικές πάσες (σκαστή, καμπύλη πάσα, πάσα πίσω στο ύψος της λεκάνης, πάσα πίσω από την πλάτη στο ύψος της λεκάνης, πάσα πλάγια πίσω από το κεφάλι, πάσα στο ύψος της λεκάνης προς τα εμπρός, πάσα κάτω από τον αντίθετο ώμο, πάσα με άλμα, πάσα με τα δύο χέρια, σπρωχτή πάσα, πάσα καρπού, πάσα "σερβίρισμα" της μπάλας)
- ◆ Το σουτ - ρίψη στη χειροσφαίριση, Εισαγωγή στη ρίψη - βιομηχανικές προϋποθέσεις, Το μοντέλο της κινητικής αλυσίδας στις ρίψεις της χειροσφαίρισης, Ποσοτικά στοιχεία των ρίψεων στη χειροσφαίριση, Ανάλυση της βασικής ρίψης χωρίς άλμα, Πλάγια βασική ρίψη, Ρίψη κάτω από τον ώμο, Παραλλαγές στο

βηματισμό της ρίψης, Ρίψη με πλάγια κάμψη του σώματος, Ρίψη χωρίς πλάγια κάμψη του κορμού

- ◆ Παράγοντες που επηρεάζουν τη ρίψη (γενικοί προσδιορισμοί, οντογεννητικοί παράγοντες, διαφορές φύλου, συντονιστική ικανότητα, επίδραση ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών και κινητικών ικανοτήτων), Σουτ με άλμα, Σουτ με κατακόρυφο άλμα, Σουτ με άλμα σε μήκος, Σουτ με πτώση από το κέντρο της γραμμής των 6μ, Ρίψη χωρίς στροφή, Σουτ με στροφή, Σουτ με πλάγια τοποθέτηση του κορμού, Μεθοδικές υποδείξεις και διδακτικές αρχές
- ◆ Κινήσεις άμυνας, Βασική θέση, Μετακινήσεις (πλάγια μετατόπιση, εμπρός-πίσω κίνηση), Διεκδικητικές κινήσεις, Μαρκάρισμα, Κλέψιμο, Διεκδίκηση, Μπλοκ μπάλας, Μπλοκ παίκτη, Επιθετικές κινήσεις, Συνεργασία 2 και 3 παικτών (όλα τα είδη)
- ◆ Κινήσεις τερματοφύλακα, Η εξέλιξη του στυλ του τερματοφύλακα, Επιθετικές κινήσεις (γρήγορο ξεκίνημα, πάσα αιφνιδιασμού, κατοχή βασικών τεχνικών), Αμυντικές κινήσεις (προπαρασκευαστικές κινήσεις, κινήσεις για την απόκρουση της μπάλας), Το σταμάτημα και το πιάσιμο της μπάλας, Το σβήσιμο της μπάλας, Απόκρουση ψηλών σουτ, μεσαίων και χαμηλών ρίψεων, Αποκρούσεις με πτώσεις, Αποκρούσεις των σουτ από πλάγια εξωτερική θέση, Έξοδος
- ◆ Μηχανική ανάλυση των βασικών δεξιοτήτων στο άθλημα, Κατανομή της επιβάρυνσης κατά τη διάρκεια ενός ετήσιου κύκλου, Προπόνηση των στοιχείων φυσικής κατάστασης και η σημασία τους για το άθλημα, Θεωρία και μεθοδική της διδασκαλίας της ατομικής τεχνικής στην επίθεση και στην άμυνα, Πρακτική εξάσκηση
- ◆ Επιθετικές και αμυντικές κινήσεις σε συνδυασμό με τη θέση του αντιπάλου και των συμπαίκτων, Ιδιαιτερότητες τακτικής στη χειροσφαίριση, 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

να, Τελικές φάσεις επίθεσης και άμυνας, Προσωπική κάλυψη, Άμυνα ζώνη, Αμυντικές τακτικές ανάλογα με τους παίκτες και το σύστημα της ομάδας

- ◆ Κανονισμοί παιχνιδιού, Διαιτησία, Κανονισμοί διεξαγωγής αγώνα, Γραμματεία, φύλλο αγώνα και χρονομέτρηση

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

## 207 Παιδαγωγική Γυμναστική I

Εξάμηνο 3ο                  ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Να γνωρίσει ο φοιτητής/τρια το πεδίο της Γυμναστικής και των γυμναστικών ασκήσεων. Να μάθει και να κατανοήσει τους βασικούς κανόνες που διέπουν τις γυμναστικές ασκήσεις. Να γνωρίσει τις βασικές μεθόδους διδασκαλίας και μάθησης. Να συλλάβει τη βασική δομή ενός ημερησίου προγράμματος φυσικής αγωγής και να μπορεί να διδάξει γυμναστικές ασκήσεις με προκαθορισμένο σκοπό για μια σωστή και αποτελεσματική εξάσκηση του σώματος. Τέλος να γνωρίσει τις ιδιότητες της φυσικής κατάστασης και να εξοικειωθεί με τη χρήση τους σε γυμναστικές ασκήσεις και προγράμματα.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών/τριών των 20 ατόμων. Διεξάγονται στο κλειστό γυμναστήριο του Τμήματος αλλά και σε ανοικτό χώρο, δίνοντας την ευκαιρία στους/στις φοιτητές/τριες 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, αποκλινουσας 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, ευλυγιστία)
- ◆ 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.

## 208 Παιδαγωγική Γυμναστική II

Εξάμηνο 4ο                  ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Να δώσει τη δυνατότητα στο/στη φοιτητή/τρια να παρατηρήσει και να εκτελέσει ένα ευρύ πεδίο κινητικών δραστηριοτήτων, το οποίο να ανταποκρίνεται στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Να μπορεί ο/η φοιτητής/τρια να συντάξει προγράμματα για το μάθημα της Γυμναστικής στις δύο βασικές βαθμίδες της εκπαίδευσης.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών/τριών των 20 ατόμων. Διεξάγονται στο κλειστό γυμναστήριο του Τμήματος αλλά και σε ανοικτό χώρο, δίνοντας την ευκαιρία στους/στις φοιτητές/τριες 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 (κιναισθηση, προσανατολισμός στο χώρο, μουσικο-κινητικές δραστηριότητες)
- ◆ Βασικές κινητικές μορφές (τρέξιμο, βάδισμα, αναπήδηση, γκαλόπ, ταλάντευση, στροφή, άλμα, στήριξη, ισορροπία, αιώρηση, έλεη 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

209-210 Ποδόσφαιρο I-II

ΕΕΔΑΠΝΟ 30-40 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

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

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

YAHU

- ◆ Ιστορική αναδρομή και εξέλιξη του αθλήματος
  - ◆ Ατομική τεχνική και ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων
  - ◆ Τρόποι διόρθωσης σφαλμάτων, Διδακτική μέθοδοι προπόνησης της τεχνικής και των διάφορων επιδείξιοτήτων
  - ◆ Κυριαρχία της μπάλας και μεταβιβάσεις, Η πάσα και το ιστορικό της, Τα χαρακτηριστικά της κοντινής πάσας, Πάσα με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού, Πάσα με τη μύτη και τη φτέρνα του ποδιού, Χτύπημα με φάλτσο και χτύπημα κου-ντε-πιέ, Χτύπημα βολέ, πλάγιο βολέ, ακαφή μεταβιβάση και διασταυρούμενη πάσα, Μακρινή μεταβιβάση και χτύπημα της μπάλας στον αέρα
  - ◆ Το σωτ, Είδη σωτ και ανάλυση των παραγόντων που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα ενός

- σουτ, Η κεφαλιά, Τεχνική ανάλυση της κεφαλιάς, Οδήγημα της μπάλας, Πρακτικές ασκήσεις
  - Η τρίπλα, Βασικές αρχές της τρίπλας, Πρακτικές ασκήσεις και οργάνωση γηπέδου για την εκμάθησή της
  - Υποδοχή της μπάλας, Σταμάτημα της μπάλας με άλλα μέρη του σώματος, Διόρθωση τεχνικών λαθών και παιδαγωγικές αρχές για την καλύτερη εκμάθηση τεχνικών δεξιοτήτων
  - Η σχέση της τρίπλας με την εξέλιξη του παιχνιδιού
  - Η τεχνική του τερματοφύλακα, Πιάσιμο της μπάλας πλευρικά, Απόκρουση με γροθίες, Απόκρουση με την παλάμη, Τρόποι μεταβίβασης με τα χέρια και με τα πόδια, Λάκτισμα από το τέρμα, Πρακτικές ασκήσεις για τερματοφύλακες
  - Διαιτησία και κανονισμοί ποδοσφαίρου, Εκπαιδευτής και προπονητής, Οργάνωση της προπόνησης με τη μορφή αγώνα
  - Προπονητικά περιεχόμενα ανάλογα με την ηλικία των ποδοσφαιριστών, Βασικές αρχές που διέπουν την προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία
  - Η σημασία της προπόνησης τεχνικής πριν την εφηβεία και η χρονική ασυνέχεια της ανάπτυξης, Γενικές οδηγίες και κανόνες συμπεριφοράς
  - Η ευστροφία και η ευκινησία με τη μπάλα, Προσποίηση κατά τη διάρκεια της κατοχής της μπάλας, Δημιουργία και αυτοσχέδιασμός
  - Ειδικές καταστάσεις (τεχνικό οφσάιντ, πρέσιγκ, κλπ.), Αγωνιστικά τετράγωνα, παιχνίδια με ή χωρίς εστίες, Απρόβλεπτες καταστάσεις, Μαρκάρισμα και τρόποι μαρκαρίσματος, Βάθος και κάλυψη στην άμυνα, Καθυστέρηση, υποχώρηση, αριθμητική υπεροχή και αυτοσυγκράτηση στην άμυνα
  - Τακτική των επαναρρίζεων (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

μα 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 παιχνιδιού ροής, Ειδικοί τρόποι άμυνας και επίθεσης ανάλογα με το παιχνίδι και τον αντίπαλο, Επίθεση εναντίον ενισχυμένης άμυνας, Αρχές αντιμετώπισης ενισχυμένης άμυνας, Βάθος και πλάτος της επίθεσης
- ◆ Η φιλοσοφία του 4:4:2 και του 3:5:2. Τακτική σε γκρουπ, Ξεμαρκάρισμα, διπλή πάσα και παραλαβή - παράδοση, Παιχνίδι από τα άκρα, Τακτική συμπεριφορά των εξτρέμ, Άλλαγή παιχνιδιού, Αντεπίθεση και προϋποθέσεις επιτυχίας μιας αντεπίθεσης, Συνδυασμοί κατά την αρχή, την εξέλιξη και το τέλος της επίθεσης, Αμυντικοί συνδυασμοί, Οδηγίες για την εξάσκηση σε συνδυασμούς

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

## 211, 212 Αντισφαίριση I-II

**Εξάμηνο 3ο-4ο** ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Η επαφή και η γνωριμία των φοιτητών/τριών με το δύλημα, η εκμάθηση της τεχνικής των βασικών κτυπημάτων και των ειδικών κανονισμών του αθλήματος, ώστε αυτοί/ες να είναι σε θέση να διεξάγουν οι ίδιοι έναν αγώνα δίχως την παρουσία διαιτητή.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών/τριών 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.

**ΥΑΗ:**

- ◆ Ασκήσεις εξοικείωσης με τον εξοπλισμό των παικτών (μπάλα και ρακέτα), Εγκαταστάσεις γηπεδών, Προσανατολισμός στο χώρο του γηπέδου
- ◆ Μεθοδική διδασκαλία των βασικών κτυπημάτων,

Ανάλυση κινηματικών χαρακτηριστικών τους, Συνήθη και πιθανά λάθη σε κάθε κτύπημα, Διάρθρωση 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 πρασονητικό τοίχο μετά από αυτοτροφοδοσία
- ◆ Εισαγωγή στο flat backhand, Λαβές της ρακέτας με την ελληνική και συγγλυκή ορολογία τους
- ◆ Παιχνίδι mini - tennis με διαγώνια και long κτυπήματα, Χαμηλό σέρβις, Αριθμητικό μέτρημα πόντων, Ασκήσεις επιδειξιότητας 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
- ◆ Έναρξη αγώνα με κλήρωση και δυνατότητες επιλογής των παικτών, Κανονισμοί του αθλήματος, Πως 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, Άλλαγή πλευράς γηπέδου, Θεωρητική ανάλυση και πρακτική εφαρμογή του tie - break set
- ◆ Εισαγωγή στο forehand Volley και backhand Volley, Οι μετακινήσεις των παικτών στο γήπεδο και ανάλυση του ειδικού footwork
- ◆ Εισαγωγή στο overhead σέρβις σύμφωνα με την αναλυτική μέθοδο μέχρι την ολοκληρωμένη εκτέλεση της τεχνικής του
- ◆ Εμπέδωση της τεχνικής των κτυπημάτων με εξάσκηση σε θλιγμούς ομάδες με συνεχή τρόφοδοσία - καλαθάκι, Παιγνιώδεις μορφές προπόνησης
- ◆ Εισαγωγή στους απλούς και διπλούς αγώνες, Εισαγωγή στη διαιτησία

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Καθ' όλη τη διάρκεια του κάθε εξαμήνου αξιολογείται η τακτική και ενέργη συμμετοχή στο μαθήμα (30%), ενώ στο τέλος του εξαμήνου ακολουθούν εξετάσεις στην πράξη (40%) και θεωρία της Αντισφαίρισης

(30%). Στο πρακτικό μέρος οι φοιτητές/τριες εξετάζονται: α) ατομικά στην τεχνική των κτυπημάτων μετά από τροφοδοσία και β) ανά ζεύγη σε αγώνα. Η θεωρία του αθλητισμού εξετάζεται γραπτώς. Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία στις εξετάσεις είναι να επιτευχθεί οπωδήποτε σε καθεμία από τις τρεις επιμέρους εξετάσεις του ηλάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε).

### 213, 214 Μαζική άσκηση I-II

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

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να εξετάσει θέματα σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα και τα σπόρ όλων των πληθυσματικών ομάδων στον ελεύθερο χρόνο. Πιο συγκεκριμένα, γίνεται αναφορά στην σύγχρονη εξέλιξη της μαζικής άσκησης, κοινωνικοπολιτικούς παράγοντες που την επηρεάζουν, τα οφέλη που προσφέρει στους ασκούμενους, τα εμπόδια που περιορίζουν την συμμετοχή τους, τα προγράμματα που πρέπει να σχεδιάζονται για συγκεκριμένες κατηγορίες ομάδων, όπως ηλικιωμένων ειδικών πληθυσμών, καρδιοπαθών και παχύσαρκων ατόμων κτλ.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα θεωρητικά μαθήματα διδάσκονται στο αμφιθέατρο του Τμήματος, ενώ τα πρακτικά στο κλειστό Γυμναστήριο του Τμήματος.

**ΥΛΗ:**

- ◆ Ελεύθερος χρόνος, αναψυχή, παιχνίδι
- ◆ Μαζική άσκηση
- ◆ Ιστορική αναδρομή και εξέλιξη
- ◆ Μαζική άσκηση και ανθρώπινες ανάγκες
- ◆ Μαζική άσκηση στην διάρκεια του κύκλου ζωής
- ◆ Μαζική άσκηση και εκπαίδευση
- ◆ Μαζική άσκηση και Υγεία
- ◆ Μαζική άσκηση στον εργασιακό χώρο
- ◆ Οικονομία και μαζική άσκηση
- ◆ Τουρισμός και μαζική άσκηση
- ◆ Γυναικες και μαζική άσκηση
- ◆ Δραστηριότητες περιπέτειας
- ◆ Μαζική άσκηση στην Γ' Ήλικα
- ◆ Αερόβια Φυσική Κατάσταση
- ◆ Μυϊκή Φυσική Κατάσταση
- ◆ Έλεγχος του Σωματικού Βάρους

- ◆ Θρησκεία και μαζική άσκηση.
- ◆ Εργασία και μαζική άσκηση.
- ◆ Θεραπευτική μαζική αναψυχή.
- ◆ Μαζική άσκηση και τρόπος ζωής.
- ◆ Αερόβια προγράμματα για fitness.
- ◆ Αρχές προπόνησης.
- ◆ Προγράμματα για Βάδιση.
- ◆ Προγράμματα για κολύμβηση.
- ◆ Προγράμματα για ποδηλασία.
- ◆ Αξιολόγηση προγραμμάτων.

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

### 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 πρετοιμασία του/της φοιτητή/τριας για τα μαθήματα της εργοφυσιολογίας και της αθλητιστρικής.

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

**ΥΛΗ:**

- ◆ Γενικές αρχές Φυσιολογίας
- ◆ Αίμα και Ανοσία
- ◆ Νευρικός ιστός
- ◆ Μύες
- ◆ Συνάψεις
- ◆ Νευρικό σύστημα
- ◆ Αισθητήρια όργανα
- ◆ Μεταβολισμός
- ◆ Θερμορύθμιση
- ◆ Αναπνευστικό σύστημα
- ◆ Κυκλοφορικό σύστημα
- ◆ Νεφροί και ουρεοποιητικό σύστημα
- ◆ Οξειοβασική ισορροπία
- ◆ Πεπτικό σύστημα
- ◆ Ενδοκρινείς αδένες
- ◆ Γεννητικό σύστημα

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

### 223 Φιλοσοφία Φυσικής Αγωγής

Εξάμηνο 3ο ωρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
ΣΚΟΠΟΣ: Στο μάθημα παρουσιάζονται Βέρατο, φυσικής αγωγής και στοιχεία φιλοσοφίας. Σκοπος είναι να εργατευθούν οι σκοποί της φυσικής αγωγής του παρελθόντος προκειμένου να κατευθυνθεί η προσοχή μας στην άντιμετώπιση προβλημάτων του μέλλοντος. Το θέματα που τονίζονται έχουν επιλεγεί και θεωρούνται ως τα πλέον επικαιρά της φιλοσοφίας της φυσικής αγωγής. Γίνονται τοποθετήσεις και δίνονται ερμηνείες, εκφράζονται απορίες και δημιουργούνται ερωτηματικό, 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 Σωκρότη, Ο Θαλής, Ο Αναξιμένης, Ο Ηράκλειτος, Ο Πυθαγόρος, Ο Ξενοφάνης
- ◆ Ο Παρνενίδης, Ο Εμπεδοκλῆς, Ο Ανοξαγόρας, Ο Λευκίππος, Ο Δημόκριτος, Οι Σοφιστές
- ◆ Ο Σωκρότης, Ο Πλάτων, Ο Αριστοτέλης, Ο Αριστοπόπος ο Κυρηναίος, Ο Αντισθένης, Ο Επίκουρος, Ο Ζήνων ο Στωικός
- ◆ 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 Πλατωνική φιλοσοφία περί ψυχής και σώματος, Η θέση της Φυσικής Αγωγής στην Πλατωνική φιλοσοφία, Η Αριστοτελική φιλοσοφία περί ψυχής και σώματος, Η θέση της Φυσικής Αγωγής στη φιλοσοφία του Αριστοτέλη
- ◆ Η κίνηση και ο αθλητισμός σαν μέσο προσαγωγής της υγείας στην αρχαία Ελλάδα, Η φιλοσοφία της σχολικής φυσικής αγωγής και του αθλητισμού

- ◆ Το πρόβλημα της χρήσης σπαγγορειμένων χημικών ουσιών από τους αθλητές, Γυναίκα και αθλητισμός, Ανασκόπηση και τοποθετήσεις
- ◆ Οι σύγχρονοι Ολυμπιοκοί Αγώνες και η μόνιμη τέλεση τους στην Ελλάδα, Άλλες ολλαγές στο θερμό των Ολυμπιακών Αγώνων
- ◆ Η προσαγωγή της συμφίλιωσης δια μέσου των ογκών ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Διεργάται με προφορικές εξετάσεις.

### 224 Διατροφή

Εξάμηνο 4ο ωρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
ΣΚΟΠΟΣ: Να αποκτήσει ο/η φοιτητής/τριο χρήσιμες βασικές γνώσεις σε θέματα διατροφής, διατροφικών αναγκών και διατροφικών αποτήσεων, που θα βοηθήσουν στη διατήρηση ή/και στη βελτιωση της υγείας.

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

- ◆ Γενικές αρχές διαταρας και διατροφής
- ◆ Συντατικό της τροφής
- ◆ Ενεργειακές πηγές
- ◆ Βιολογικός κύκλος και ρόλος των ιδανονθρακών, των λίπων, των πρωτεΐνων, την ανέργυρων ουσιαστικών, του διατοσ και των βιταμινών
- ◆ Διατροφή στην παιδική και εφηβική πλειά
- ◆ Διατροφή στην ενήλικη ζωή
- ◆ Διατροφή εγκυμοσύνη και θηλασμός
- ◆ Διατροφή και άσκηση
- ◆ Παχυσαρκία
- ◆ Διατροφή σε ειδικές καταστάσεις

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Με τελικές γραπτές, εξετάσεις

### 225 Παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής Ι

Εξάμηνο 3ο ωρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
ΣΚΟΠΟΣ: Να διδέξει στους/στις φοιτητές/τριες ένα μέρος της παιδαγωγικής επιστήμης και ειδικότερα της Παιδαγωγικής της Φυσικής αγωγής και να τους/τις εισάγει στην πλούσια προβληματική του έργου του παιδαγωγού γενικά και ειδικότερα του καθηγητή Φυσικής Αγωγής. Να κάνει μια ταξινομημένη παρουσίαση δύων των οξιωμά-

των, γνώσεων και μεθόδων της διδασκαλίας.  
**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις και σεμινάρια στο αμφιθέατρο του Τμήματος.

**ΥΛΗ:**

- ◆ Βασικές έννοιες και αρχές της παιδαγωγικής επιστήμης
- ◆ Ιστορική εξέλιξη του φαινομένου της αγωγής
- ◆ Νεώτερα συστήματα αγωγής και διδασκαλίας
- ◆ Μέθοδοι έρευνας της παιδαγωγικής επιστήμης
- ◆ Παιδαγωγική διαδικασία. Δυνατότητες και όρια
- ◆ Ο μαθητής (Σημεία-καμπές στη μαθητική σταδιοδρομία, ο μαθητής και τα μαθήματα που προτιμά, μαθητής και σχολική επιδόση, 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 όσους δεν εκπονήσουν εργασία).

## 226 Παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής II

Εξάμηνο 4ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

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

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

**ΥΛΗ:**

- ◆ Αγωγή για μια δια βίου άσκηση
- ◆ Το παιχνίδι ως μια παιδαγωγική διαδικασία

- ◆ Αγώνας, απόδοση και πρωταθλητισμός στις μικρές ηλικίες από παιδαγωγική άποψη
- ◆ Η αξιολόγηση και βαθμολόγηση ως παιδαγωγική διαδικασία
- ◆ Παιδαγωγικές παρεμβάσεις για τη βελτίωση της 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).

## 227 Πρώτες Βοήθειες

Εξάμηνο 3ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να μάθουν οι φοιτητές/ήτριες τις πιο σημαντικές παθολογικές διαταραχές της υγείας που μπορούν να συμβούν κατά την άθληση και να εξαικειωθούν 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 οξείου 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%).

### 228 Υγιεινή

Εξάμηνο 4ο                  ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Να αποκτήσει ο/η φοιτητής/τρια 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.

### 229 Διοίκηση αθλητισμού και αναψυχής I

Εξάμηνο 3ο                  ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Να εισάγει τους/τις φοιτητές/τριες στην επιστήμη της Διοίκησης. Θα γίνει αναλυτική αναφορά στις διαφορετικές προσεγγίσεις που σχετίζονται με τον ορισμό, τη φύση και την οριοθέτηση της Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής. Έμφαση θα δοθεί στη μελέτη και ανάλυση της αγοράς του αθλητισμού και της αναψυχής και των προϊόντων / υπηρεσιών τους, όπως επίσης και στις δυνατότητες επαγγελματικής αποκατάστασης στο χώρο αυτό. Τέλος, θα γίνουν παρουσιάσεις των βασικών λειτουργιών του μάνατζμεντ και των εφαρμογών τους στον αθλητισμό και στην αναψυχή.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Διαλέξεις, επιλογές εργασιών από επιστημονικά περιοδικά και βιβλία και επισκέψεις και ομιλίες προσκεκλημένων από την αγορά του αθλητισμού

και της αναψυχής.

**ΥΛΗ:**

- ◆ Ανασκόπηση μαθήματος, Εισαγωγή στην επιστήμη της Διοίκησης
  - ◆ Εισαγωγή στη Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής, Διαφορετικές προσεγγίσεις, ορισμοί, και οριοθέτηση
  - ◆ Η αγορά και οι υπηρεσίες / προϊόντα του αθλητισμού και της αναψυχής, Τυπολογίες, Κατηγοριοποίηση των υπηρεσιών
  - ◆ Δομή και οργάνωση του Ελληνικού Αθλητισμού
  - ◆ Ο ρόλος και οι απαραίτητες ικανότητες των διοικητικών στελεχών στον αθλητισμό και στην αναψυχή
  - ◆ Οι λειτουργίες του μάνατζμεντ: Σχεδιασμός
  - ◆ Οι λειτουργίες του μάνατζμεντ: Οργάνωση
  - ◆ Οι λειτουργίες του μάνατζμεντ: Διοίκηση
  - ◆ Οι λειτουργίες του μάνατζμεντ: Αξιολόγηση
  - ◆ Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού
  - ◆ Παρουσίαση εργασιών - Επισκέπτης ομιλητής
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Τελική εξέταση 80% και παρακολούθηση διαλέξεων 20%.

### 230 Διοίκηση αθλητισμού και αναψυχής II

Εξάμηνο 4ο                  ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να διδάξει στους/στις φοιτητές/τριες τις βασικές θεωρίες - κατευθύνσεις και εφαρμογές του μάρκετινγκ στον αθλητισμό και στην αναψυχή, όπως και θέματα που αφορούν στη διοίκηση των αθλητικών εγκαταστάσεων, στη διοργάνωση αθλητικών γεγονότων, στη χρήση της τεχνολογίας από τα διοικητικά στελέχη, στην επικοινωνία, και στις δημόσιες σχέσεις

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Διαλέξεις, επιλογές εργασιών από επιστημονικά περιοδικά και βιβλία και περιπτωσιολογικές μελέτες.

**ΥΛΗ:**

- ◆ Ανασκόπηση μαθήματος, Εισαγωγή στο μάρκετινγκ
- ◆ Εισαγωγή στο αθλητικό μάρκετινγκ, Εφαρμογές στο χώρο του αθλητισμού και της αναψυχής
- ◆ Κατευθύνσεις αθλητικού μάρκετινγκ, Τα μοναδικά χαρακτηριστικά των αθλητικών υπηρεσιών / προϊόντων
- ◆ Η διαδικασία του μάρκετινγκ μάνατζμεντ, Μίγμα

ήμη  
κής,  
πηση

ού  
ιοκη-  
ψυχή

ούθηση

κής II  
άδα = 2  
τις βα-  
σι μάρ-  
πως και  
δν εγκα-  
των, στην  
χη, στην

εργασιών  
ειπωσιο-

κετινγκ  
μογές στο  
ναδικά χα-  
τρούντων  
ντ, Μίγμα

#### μάρκετινγκ

- ◆ Η χρηγία στον αθλητισμό και στην αναψυχή I
- ◆ Η διαδικασία της Επικοινωνίας
- ◆ Δημόσιες Σχέσεις και ο ρόλος τους στη λήψη αποφάσεων
- ◆ Χρήση τεχνολογιών από τα διοικητικά στελέχη
- ◆ Διοίκηση αθλητικών εγκαταστάσεων
- ◆ Διοργάνωση γεγονότων αθλητισμού και αναψυχής
- ◆ Επισκέπτης ομιλητής
- ◆ Παρουσίαση εργασιών

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Τελική εξέταση 60% - 80%, προαιρετική ομαδική εργασία 20% και παρουσίαση διολέξεων 20%.

#### 231 Ειδική Αγωγή I

Εξάμηνο 3ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
ΣΚΟΠΟΣ: Διδασκαλία των βασικών σταδίων της ανθρώπινης εξέλιξης ώστε να είναι ικανοί οι φοιτητές/τριες να διακρίνουν την παρέκκλιση και τη διαφορετικότητα ακόμη και σε παιδιά του τυπικού πληθυσμού. Επιπλέον, σκοπό του μαθήματος αποτελεί η εξοικείωση των φοιτητών/τριών με την παθοφυσιολογία των χρόνιων παθήσεων και την αντιμετώπιση των ατόμων με αναπηρίες στο εκπαιδευτικό σύστημα.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Διαλέξεις που περιλαμβάνουν εισηγήσεις βασικών θεμάτων και θεωριών της Ειδικής Αγωγής, εργαστηριακά μαθήματα.

ΥΛΗ:

- ◆ Εισαγωγή στην Ειδική Αγωγή (ιστορική αναδρομή, νομικό πλαίσιο, κατηγορίες ατόμων με αναπηρίες, ιστορία παραολυμπιακών αγώνων)
- ◆ Βασικές αρχές Ειδικής Αγωγής, Σκοποί προγραμμάτων Ειδικής Αγωγής, Συχνότητα και αντιμετώπιση παιδιών με αναπηρίες, Επίδραση της Φυσικής Αγωγής, Εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, Προσαρμογές και τροποποιήσεις της άσκησης
- ◆ Αύξηση και διάπλαση, Εκτίμηση της σωματικής αύξησης και διάπλασης, Ενδομήτρια ανάπτυξη, Χρωμοσωμικές ανωμαλίες
- ◆ Θεωρίες ψυχοκινητικής ανάπτυξης, Εκτίμηση και αξιολόγηση της ψυχοκινητικής ανάπτυξης,

#### Αρχέγονα αντανακλαστικά

- ◆ Αναπτυξιακές δοκιμασίες, Στάδια ψυχοκινητικής ανάπτυξης
- ◆ Διαβαθμίσεις νοημοσύνης, Νοητική Υπεροχή, Νοητική Καθυστέρηση, Αντιμετώπιση παιδιών με Νοητική Καθυστέρηση, Φυσική Αγωγή και παιδιά με Νοητική Καθυστέρηση
- ◆ Σύνδρομο Down, Σωματικά χαρακτηριστικά και ψυχοκινητική ανάπτυξη παιδιών με Σύνδρομο Down
- ◆ Νευροαναπτυξιακές διαταραχές της σχολικής ηλικίας, Μαθησιακές δυσκολίες, Φυσική Αγωγή και παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες
- ◆ Διαταραχές ομιλίας, Ανάπτυξη ομιλίας, Καθυστέρηση ομιλίας, Αντιμετώπιση
- ◆ Διαταραχή μειωμένης προσοχής με υπερκινητικότητα, Προβλήματα στο μάθημα της Φυσικής αγωγής

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Γραπτή εργασία και τελικές γραπτές εξετάσεις.

#### 232 Ειδική Αγωγή II

Εξάμηνο 4ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
ΣΚΟΠΟΣ: Παροχή κατάλληλων γνώσεων ώστε να μπορέσουν οι φοιτητές/τριες να κατανοήσουν τη φύση της κάθε ιδιαιτερότητας ώστε να είναι ικανοί να σχεδιάσουν εξατομικευμένα προγράμματα ψυχαγωγικής και θεραπευτικής άσκησης προσαρμοσμένα στις ανάγκες κάθε ατόμου. Διδασκαλία κατάλληλων προσαρμογών που απαιτούνται σε ασκήσεις, παιχνίδια, αθλήματα και δραστηριότητες αναψυχής με στόχο την αύξηση της συμμετοχής των ατόμων με αναπηρίες στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και τον αθλητισμό.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Διαλέξεις που περιλαμβάνουν εισηγήσεις βασικών θεμάτων και θεωριών της Ειδικής Αγωγής, εργαστηριακά μαθήματα.

ΥΛΗ:

- ◆ Νευρικό σύστημα, Κινητικός μηχανισμός, Έλεγχος κινητικότητας, Ικανότητα ισορροπίας, Συγγενείς ανωμαλίες νευρικού συστήματος
- ◆ Εγκεφαλική Παράλυση, Συχνότητα- αιτιολογία - ταξινόμηση, Εκτίμηση κινητικότητας στην εγκεφαλική

- ◆ παράλυση, Προσεγγίσεις - αντιμετώπιση
- ◆ Εκτίμηση ιδιαιτεροτήτων παιδιών με Εγκεφαλική Παράλυση, Ειδικοί στόχοι και κινητικές δραστηριότητες στο μάθημα της Φυσικής αγωγής, Ταξινόμηση αθλητών με Εγκεφαλική Παράλυση
- ◆ Επιληψία, Ταξινόμηση - Αντιμετώπιση - Πρώτες βαθήθειες, Φυσική Αγωγή και Επιληψία
- ◆ Διαταραχές όρασης - Τύφλωση, Κιναισθητική αντίληψη, Αντιμετώπιση τυφλών, Προγράμματα ασκησης και προσαρμοσμένα αθλήματα για άτομα με σοβαρές διαταραχές όρασης και τύφλωση
- ◆ Διαταραχές ακοής - κώφωση, Συχνότητα - αιτιολογία - αντιμετώπιση, Προσαρμογές στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής για παιδιά με διαταραχές ακοής ή κώφωση
- ◆ Κινητικό σύστημα, Ανωμαλίες άκρων, Παθήσεις σπονδυλικής στήλης (κύφωση, λόρδωση, σκολιωση), Αντιμετώπιση
- ◆ Βλάβες νωτιαίου μυελού, Ακρωτηριασμοί, Προσαρμογές ασκήσεων και αθλημάτων για άτομα με βλάβες νωτιαίου μυελού

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Γραπτή εργασία και 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/τριών 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 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.

διδασκαλίας του μαθήματος Φυσικής Αγωγής

- ◆ Πρακτική άσκηση στο δημοτικό σχολείο
- ◆ 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/η φοιτητής/τριά στην πράξη.

### 316 Διδακτική στο Σχολείο II

Εξάμηνο 6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Η εξάσκηση των φοιτητών/τριών στην πρακτική της Φυσικής Αγωγής της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η εφαρμογή των θεωρητικών γνώσεων τους σε πραγματικές, εφαρμοσμένες συνθήκες ώστε να ολοκληρωθεί η κατάρτισή τους και να αυξηθεί η δυνατότητά τους για αποτελεσματική διδασκαλία.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα περιλαμβάνει πρακτική εξάσκηση των φοιτητών/τριών 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 ωριαίας, 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/η φοιτητής/τριά στην πράξη.

ής  
αγωγής  
ητή/τρι-  
μένο  
στηριοτή-  
ιγηση με 2  
/η φοιτη-

ομάδα = 2  
στην πρα-  
γιας εκπαι-  
ων τους σε  
να ολοκλη-  
ρυνατότητα

μβάνει πρα-  
χολεία, ανά  
ιη και καθο-

ικείων

ετήσιας  
ωγής  
ροβάθμιας

ής αγωγής  
ροιτητή/τρι-

ηρωμένο  
ιραστηριοτή-

ολόγηση με 2  
ει ο/η φοιτη-

### 321 Προπονητική Ι

Εξάμηνο 5ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Εισαγωγή στην επιστημονική θεώρηση της άθλησης. Η σύνδεση θεωρίας και πράξης στη βάση εργαστηριακών μετρήσεων και προπονητικών εφαρμογών. Σύγχρονες απόψεις για τα στοιχεία που καθορίζουν τα περιεχόμενα και τη δύμηση 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:

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

Εξάμηνο 6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Προσαρμογή των θεωρητικών και εργαστηριακών γνώσεων στην προπονητική πραγματικότητα. Ανάλυση βιολογικών φαινομένων και καθορισμός περιεχομένων με βάση τις προσαρμογές που επιφέρει η άσκηση. Νεώτερες απόψεις για την επιστήμη της προπόνησης.

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

ΥΛΗ:

- ◆ Η αντοχή, Δομή της προπόνησης αντοχής, Βιολογικά φαινόμενα και αερόβιος μεταβολισμός, Μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου, Διάγνωση της ικανότητας αντοχής
- ◆ Χρησιμοποίηση εργαστηριακών και γηπεδικών μετρήσεων για την αξιολόγηση της ικανότητας αντοχής, Μέθοδοι προπόνησης αντοχής, Διαλειμματική προπόνηση και οι ευεργετικές συνέπειές της
- ◆ Η ευκαμψία, Μέθοδοι προπόνησης της ευκαμψίας, Γενική και ειδική ευκαμψία, Μυϊκές διατάσεις και μηκοδυναμική σχέση του μυός, Οι αφθρώσεις 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, Περιόδος, Κύκλος και μονάδα προπόνησης, Οι κλασικές θεωρί-

- ◆ ες, 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/της φοιτητή/τριας (30%), γραπτές τελικές εξετάσεις (50%).

### 323 Βιομηχανική Ι

Εξάμηνο 5ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Να εξοικεωθεί ο/η φοιτητής/τρια με την εφαρμογή των βασικών νόμων της μηχανικής της κινητικής, με τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να νησης, με τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να μελετηθεί η κίνηση του σώματος και με θέματα που αφορούν το παθητικό και λειτουργικό κινητικό σύστημα του ανθρώπου.

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

**ΥΛΗ:**

- ◆ Τομείς έρευνας, εφαρμογής και βασικές αρχές της Βιομηχανικής, Μηχανικές νομοτέλειες
- ◆ Κινηματική, Κινηματικά μεγέθη στη μεταφορική κίνηση, Ταχύτητα, Επιτάχυνση, Μεταβαλλόμενη επιτάχυνση, Κινηματικά μεγέθη στην κυκλική κίνηση, Γωνιακή ταχύτητα και επιτάχυνση, Συνισταμένες κινήσεις
- ◆ Σύνθεση και ανάλυση ανυσμάτων, Γενικές νομοτέλειες της κίνησης, Ειδικές νομοτέλειες της κίνησης (ελεύθερη πτώση, κάθετη ρίψη προς τα πάνω, πλάγια βολή), Δυναμική, Στατική, Ροπή περιστροφής
- ◆ Προϋποθέσεις ισορροπίας, Κέντρο βάρους, Ισορροπία και σταθερότητα, Κινητική, Ορμή, Έργο, Έργο ανύψωσης, Έργο επιτάχυνσης
- ◆ Ενέργεια, Αρχή διατήρησης της ενέργειας, Ισχύς, Βιομηχανική του κινητικού συστήματος
- ◆ Παθητικό κινητικό σύστημα, Κέντρο βάρους σώμα-

τος, 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/της φοιτητή/τριας (20%), γραπτές τελικές εξετάσεις (50%).

### 324 Βιομηχανική ΙΙ

Εξάμηνο 6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Να εξοικεωθεί ο/η φοιτητής/τρια με τις μεθόδους μέτρησης στη Βιομηχανική, με τις ιδιαιτερότητες των διαδικασιών μέτρησης και με εφαρμογές που αφορούν στη χρήση της Βιομηχανικής στην αθλητική κίνηση.

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

**ΥΛΗ:**

- ◆ Μέθοδοι μέτρησης στη Βιομηχανική, Γενικές βασικές αρχές και έννοιες, Συσκευές ένδειξης ή παρουσίασης, Ιδιαιτερότητες των διαδικασιών μέτρησης, Διαχωρισμός των βιομηχανικών διαδικασιών μέτρησης
- ◆ Βιομηχανική ανθρωπομετρία
- ◆ Μέτρηση κινηματικών χαρακτηριστικών (χρόνου, γωνιών, ταχύτητας, επιτάχυνσης), Οπτικές μέθοδοι μέτρησης, Βασικές αρχές μέτρησης της εικόνας (οπτική απεικόνιση), Ανάλυση της κίνησης σε τρίς διαστάσεις, Κινηματογράφηση, Videο-γράφιση, Ανάλυση της κίνησης στο χώρο και στο χρόνο
- ◆ Δυναμομετρία με ελαστικά ελάσματα και με πιεζοηλεκτρικούς κρυστάλλους, Ηλεκτρομυογραφία
- ◆ Αθλητική τεχνική, Βιομηχανική ανάλυση των δρόμων ταχύτητας
- ◆ Αξιολόγηση της τεχνικής στο σκι αντοχής (Langlauf), Δυναμομέτρηση και αξιολόγηση των μετρήσεων στην άρση βαρών

- ◆ Η επίδραση των μηχανικών χαρακτηριστικών στην επιδροση του έλκηθρου
- ◆ Η τεχνική της υπερηφάνησης του εμποδίου
- ◆ Συστήματα πληροφόρησης στην προπονητική διαδικασία

### 325, 326 Εργοφυσιολογία Ι-ΙΙ

Εξάμηνο 5ο και 6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Να δώσει στο/στη φοιτητή/τρια τη δυνατότητα α) να γνωρίσει τις βιολογικές προσαρμογές που προκαλεί το μυϊκό έργο και τη μεγιστοποίηση της απόδοσεως του ανθρώπου, β) να κατανοήσει τη συμβολή της μέτρησης και αξιολόγησης στην επίτευξη των συγκεκριμένων εκπαιδευτικών στόχων και σκοπών της φυσικής αγωγής, γ) να επενδεργάτεται και να ερμηνεύει τα αποτελέσματα των μετρήσεων του και να καταλήγει σε ορθά συμπεράσματα και δ) να ασχοληθεί με την επιστημονική εφαρμογή της άσκησης για τη βελτίωση της υγείας και της σωματικής απόδοσης.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις και σεμινάρια στο αμφιθέατρο του Τμήματος και με εργαστηριακά μαθήματα στα εργαστήρια της Φυσιολογίας, Αθλητιατρικής, 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/της φοιτητή/τριας (20%), γραπτές τελικές εξετάσεις (50%).

### 327, 328 Μέθοδοι Έρευνας Ι-ΙΙ

Εξάμηνο 5ο και 6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Εξοικείωση με τις ερευνητικές διαδικασίες (εντοπισμός προβλήματος, διατύπωση ερευνητικών-στατιστικών υποθέσεων, σχεδιασμός, συλλογή δεδομένων, στατιστική ανάλυση, αξιολόγηση ευρημάτων, συγγραφή ερευνητικής εργασίας). Ανάπτυξη κριτικής σκέψης μέσω διαλέξεων, συζήτησης και εργασιών. Υιοθέτηση της φιλοσοφίας του ερευνητή και πρακτική εφαρμογή της σε διατριβή για την απόκτηση του πτυχίου.

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

**ΥΛΗ:**

- ◆ Διαδικασία για τη διεξαγωγή της έρευνας: νόμοι, αρχές, θεωρία, μοντέλα, παραδείγματα
- ◆ Υπόθεση: διατύπωση, πηγές, έλεγχος και είδη υποθέσεων
- ◆ Μεταβλητές: ανεξάρτητες και εξαρτημένες μεταβλητές, δείκτες, πρόβλεψη. Δειγματοληψία, καθορισμός/καταγραφή του πληθυσμού, μέγεθος δειγμάτων, σφάλμα δειγματοληψίας, διάστημα/επίπεδο εμπιστοσύνης
- ◆ Ιστορική έρευνα: πηγές ιστορικής έρευνας, εξωτερική/εσωτερική κριτική των πηγών της ιστορικής έρευνας
- ◆ Περιγραφική έρευνα: μέσα συλλογής δεδομένων, κλίμακες κατατάκτηριες, ιεράρχισης, απόψεων, εννοιολογικής διαφοροποίησης.
- ◆ Κοινωνιομετρία.
- ◆ Ερωτηματολόγια: μορφές, κατασκευή, έλεγχος ερωτηματολογίων
- ◆ Δημοσκόπηση: είδη και μέθοδος δημοσκοπήσεων, είδη συνεντεύξεων
- ◆ Σχεδιασμοί δημοσκοπήσεων: σχεδιασμοί οριζόντιας/κάθετης σύγκρισης, παραγοντικοί σχεδιασμοί
- ◆ Αναπτυξιακή έρευνα: διαχρονικές/ομόχρονες αναπτυξιακές έρευνες
- ◆ Μετα-ανάλυση, μελέτη ανασκόπησης, επακόλουθη μελέτη
- ◆ Πειραματική έρευνα: αληθείς/μη αληθείς πειραματι-

- ◆ Κές έρευνες, σχεδιασμοί πειραματικής έρευνας, ερ- μηνεία αποτελεσμάτων παραγοντικών σχεδιασμών
  - ◆ Συσχετιστική έρευνα: μέσα συλλογής δεδομένων και μέθοδοι ανάλυσης, προϋποθέσεις χρήσεις της συσχετιστικής έρευνας
  - ◆ Διεξαγωγή της έρευνας: τίτλος, περίληψη, εισαγω- γή, ανασκόπηση βιβλιογραφίας, σκοπός και σημασία της έρευνας, ορολογία και λειτουργικοί ορισμοί
  - ◆ Διεξαγωγή της έρευνας: βασικές προϋποθέσεις, ορι- οθέτηση/περιορισμοί, ερευνητικές/στατιστικές υπο- θέσεις, μέθοδος, αποτελέσματα, συζήτηση, συμπε- ράσματα, προτάσεις, βιβλιογραφία, παραρτήματα. Πρακτικές εφαρμογές, προετοιμασία για τις τελικές εξετάσεις

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με γραπτές τελικές εξετάσεις.

## **329 Ψυχολογία της Ἀσκησης I**

**Εξάμηνο 5ο** ωρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2 ΣΚΟΠΟΣ: Η κατανόηση βασικών ψυχολογικών και ψυχο-κοινωνικών παραγόντων που σχετίζονται με την αποτελεσματικότητα του/της προπονητή/τριας δύον αφορά στη συμπεριφορά και την ποιότητα συμμετοχής των αθλητών. Έμφαση δίνεται στα θεωρητικά μοντέλα που εξηγούν τη συμπεριφορά των αθλουμένων και στις πρακτικές εφαρμογές που αφορούν τον/την προπονητή/τρια.

**ΜΕΘΩΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μόθημα διδάσκεται με διδασκαλία και σπουδή, καθώς και με αναπτυξιακές δραστηριότητες.

YAH:

- Εισαγωγή στην οθλητική ψυχολογία
  - Ο ρόλος της ενίσχυσης και της τιμωρίας στη σύμπειρη φόρο των οθλητών
  - Παρακινηση για επίτευξη - I
  - Παρακινηση για επίτευξη - II
  - Αθλητής και οθλητική ομάδα
  - Αθλητική πνευσία
  - Αποτελεσματική επικαινιανία στον οθλητισμό
  - Επιθετικότητα - βία στον οθλητισμό
  - Ηθική στον οθλητισμό
  - Επιμελούσια των ολυμπιακών τοπικοτήσουρων

- ◆ Έλεγχος βάρους και διατροφικές δυσλειτουργίες στον αθλητισμό
  - ◆ Σύνδρομο υπερπροπόνησης και ψυχολογικό "κάψι- μο" αθλητών/τριών
  - ◆ Η ψυχολογία του παιδιού στον αθλητισμό

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Οι φοιτητές/τριες 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) 70% από τις τελικές γραπτές εξετάσεις και 30% από τη συγγραφή προαιρετικής σχετικής εργασίας.

330 Ψυχολογία της Άσκησης II

**Εξάμηνο: 6ο** ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2 ΣΚΟΠΟΣ: Η κατανόηση των βασικών ψυχολογικών παραγόντων που σχετίζονται με την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Να διαμορφώσει ο/η φοιτητής/τρια άποψη σχετικά με τις πρακτικές και τις ψυχολογικές τεχνικές που έχουν σαν στόχο την ενίσχυση της αγωνιστικής ψυχολογίας του αθλητή και τη μεγιστοποίηση της αθλητικής του απόδοσης.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις και σεμινάρια.

260

- ◆ Ψυχολογική προπόνηση και ψυχολογικές δεξιότητες
  - ◆ Καθορισμός στόχων
  - ◆ Ελεγχος της διεγέρσης
  - ◆ Νοερή εξασκηση στον αθλητισμό.
  - ◆ Ο ρόλος του αυτο-διαλογου στην αθλητική απόδοση
  - ◆ Προσοχή και συγκεντρωση I
  - ◆ Προσοχή και συγκεντρωση II
  - ◆ Αυτοπεποίθηση και αθλητική απόδοση
  - ◆ Αγώνος και στρες στον αθλητισμό
  - ◆ Τεχνικές αυτιμετωπίσης πρεσονών γιαν κατροτάσσειν στον αθλητισμό
  - ◆ Ψυχολογική ροή και ιδιαίτερη αθλητική απόδοση
  - ◆ Εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών σε αθλητές με κινητικές διοιστέραττες

ίες  
κάψι-  
ρότητα  
με σξή-  
ος του  
% από  
γραφή

δα = 2  
ογκών  
ιση της  
ής/τρια  
ικές τε-  
'ωνιστι-  
λη στης

με δια-  
χότητες

πόδοση

στόσεων  
ιση  
λητές με  
ναγότητο  
τρόπους

σξιολόγησης: α) Τελικές γραπτές εξετάσεις στο τέλος του αντίστοιχου εξαμήνου (100% του βαθμού) και β) 70% από τις τελικές γραπτές εξετάσεις και 30% από τη συγγραφή προαιρετικής σχετικής εργασίας.

#### 421, 422 Στατιστική I-II

Εξάμηνο 7ο και 8ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
ΣΚΟΠΟΣ: Εισαγωγή στη στατιστική. Εξοικείωση με τη χρήση Η/Υ για στατιστικές ανάλυσης, διαχείριση ερευνητικών δεδομένων, γνώση των μεθόδων ανάλυσης δεδομένων, επιλογή κατάλληλων στατιστικών μεθόδων, σξιολόγηση ερευνητικών ευρημάτων. Ανάπτυξη κριτικής σκέψης μέσω διαλέξεων, συζήτησης και εργασιών. Οριαρίσματα της στατιστικής ανάλυσης και πρaktikή εφαρμογή της διατοιχή για την απόκτηση του πυχίου.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Το μάθημα διδάσκεται στη νήσιδα των Η/Υ και στο αμφιθέατρο του Τμήματος.

ΥΛΗ:

- Εξοικείωση με τη χρήση Η/Υ για στατιστικές ανάλυσης. Εισαγωγή δεδομένων, Διαχείριση ερευνητικών δεδομένων
- Αριθμητικά σύμβολα, Τύποι μεταβλητών, Διάκριση μεταβλητών, Κλιμακές μετρήσεων
- Κατανομές συχνότητας, Γραφικές παραστασίες κατανομών συχνότητας, Καμπύλες συχνότητας, Αποκλίσεις από την ομολόγητη
- Στατιστικοί δείκτες κεντρικής τάσης, Μέσος όρος διάμεσος, Επικρατουσαία τιμή
- Δείκτες διασποράς, Εύρος διακύμανσης, Μέση απόκλιση, Διακύμανση, Συνδιακύρωση, Τυπική απόκλιση, Δείκτης μεταβλητότητας
- Κλιμακές παρουσίασης τιμών, Εκτοση πημόρια, Τυποποιημένες τιμές, Κλιμακές T, Sigma, Null
- Συσχέτιση μεταξύ μεταβλητών, Μερική συσχέτιση, Ευθύγραμμες - καμπυλόγραμμες συσχέτισεις, Ευθύγραμμη οπλή πολινόρροπη, Ερρηνεία αυντελεστή συσχέτισης, οκρίβεια πρόβλεψης
- Πιθανότητες: Μορφές πιθανοτήτων, Πιθανό ενδεχόμενα, Κατανομές πιθανοτήτων, Διατάξεις και συνδυασμοί, Διανυμική κατανομή, Κατανομή του  $\chi^2$

- Περιγραφική στατιστική, Επαγωγική στατιστική, Παραμετρικές/μη παραμετρικές μέθοδοι, Πλεονεκτήματα/μειονεκτήματα παραμετρικών/μη παραμετρικών μεθόδων, Πολλαπλή πολινόρρομηση
- ◆ Μη παραμετρικές μέθοδοι ανάλυσης: Chi-square, πίνακας συχνότητων, Mann - Whitney U-test, Wilcoxon test, McNemar test, Kruskal - Wallis test, Friedman test
- ◆ Σημαντικότητα της διαφοράς δύο ομάδων, T-test για ανεξάρτητες/σχετιζόμενες ομάδες, One-sample t-test, Τεστ σημαντικότητας της διαφοράς μεταξύ δύο ή περισσότερων ομάδων, Ανάλυση διακύμανσης (ANOVA), Συνδιακυμάντες
- ◆ Επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, Post hoc συγκρισεις στην ANOVA, MANOVA, Επιλογή στατιστικής μεθόδου ανάλυσης
- ◆ Δεικτής επίδρασης της πειραματικής μεταβλητής, Αξιολόγηση της μετενικής υπόθεσης, Χρήση του  $\omega^2$  στην έρευνα
- ◆ Ερμηνεία αποτελεσμάτων, Τύποι οφαλάτων, Ισχύς, Επίπεδο σημαντικότητας, Κριτική τιμή
- ◆ Προκαταρκτική ανάλυση δεδομένων: Απούσες τιμές, Αποκλίσεις από την ομολόγητη, Μετατροπή δεδομένων
- ◆ Πρaktikή εφαρμογές, Προετοιμασία για τις τελικές εξετάσεις

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Με γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου.

#### 423, 424 Άσκηση και σωματική υγεία I-II

Εξάμηνο 7ο και 8ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει στο/στη φωτιπή/τρια τις απορρίπτες γνώσεις σε γενικά και ειδικά θέματα της επίδρασης της άσκησης, της προπόνησης και της άθλησης στη διατροφή, στη βελτίωση και στην αποκατάσταση της υγείας και την επίδραση της υποκινητικότητας στην εν γένει υγεία.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Εισηγήσεις με διαλέξεις στο αμφιθέατρο του Τμήματος.

ΥΛΗ:

- Επίδραση της άσκησης στα διόφορα αυτόματα 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) Ύπη μαθημάτων ειδικοτήτων

Τα μαθήματα Ειδικότητας διδάσκονται στο 5ο, 6ο (4 ώρες την εβδομάδα), 7ο και 8ο εξάμηνο (10 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 5ο, 6ο, 7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4 και 10

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

ΥΛΗ:

- ◆ Προπονητικοί προβληματισμοί
- ◆ Γενικές απόψεις για την επίθεση, Συνεχόμενη, Ελεύθερη επίθεση
- ◆ Απόλυτα προσχεδιασμένη επιλογή, Προπονητές του συστήματος ή ευέλικτοι, Επιλογή επιθέσεων και εντολών, Το χρονόμετρο και η επίθεση
- ◆ Αιφνίδιασμός, Κεντρικός, Πλάγιος, Καταστάσεις αιφνίδιασμού με πλεονέκτημα, Ολοκληρωμένος αιφνίδιασμός, Δευτερεύων αιφνίδιασμός, 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 του κάθε παίκτη ανάλογα με τη θέση του, Αξιοποίηση ιδιαιτέρων ικανοτήτων αθλητών/τριών
- ◆ 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 Πετοσφαιρίστη**

Εξάμηνο 5ο, 6ο, 7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4 και 10

ΣΚΟΠΟΣ: Λεπτομερής διδασκαλία και ανάλυση της πετοσφαιρίστης.

ΥΛΗ:

- ◆ Ατομική τεχνική υψηλού επιπέδου (εξειδικευμένες ασκήσεις για πάσα με τα δάκτυλα, μανούέτα, 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 πετοσφαιρίστης, Ανίχνευση ταλέντων στα Δημοτικά σχολεία
- ◆ Σωματομετρίκα χαρακτηριστικά και στρατολόγηση παικτών για το άθλημα
- ◆ Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών, Κατασκοπία ομάδας (επιθετική και αμυντική τακτική), Καταγραφή επίθεσης, Ποσοστό και κατεύθυνση
- ◆ Περιεχόμενα προσγωνιστικής 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 10

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

ΥΛΗ:

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

#### E404 Χειροσφαίριση

Εξάμηνο 5ο, 6ο, 7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4 και 10

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

ΥΛΗ:

- ◆ Δομή της παγκόσμιας ομοσπονδίας της χειροσφαίρισης, Εξέλιξη και σύγχρονες τάσεις του παιχνιδιού, Προσποίηση και κινήσεις για το πέρασμα του αντιπάλου, Άλλαγή κατεύθυνσης, Απλή άλλαγή με κινήσεις του σώματος, Με αλλαγή κατεύθυνσης προσποίηση με διπλή άλλαγή κατεύθυνσης, Προσποίηση με στροφή, Ειδικές μορφές προσποίησης για πέρασμα, Συνολική ανάλυση της προσποίησης σε σχέση με την αφετηριακή και καταληκτική κίνηση, Προσποίησεις με τελική κατάληξη την πάσα, Προσποίηση με τελική κατάληξη το σουτ, Προσποίηση με κατάληξη το πέρασμα, Δομή και λειτουργία της άμυνας, Ατομική τακτική της επίθεσης, Ατομική τακτική της άμυνας, Απλός αιφνιδιασμός, Γρήγορο γύρισμα πίσω, Διευρυμένος αιφνιδιασμός, Πρόχειρη οργάνωση άμυνας, Οργανωτική φάση στην επίθεση και στην άμυνα, Τελική φάση επίθεσης, Παιχνίδι θέσεων, Με κίνηση, Με κομπίνες, Συστηματική φάση άμυνας, Προσωπική κάλυψη, Σύνθετη ή μικτή άμυνα, Ειδικές μορφές επίθεσης και άμυνας, Επιλογή συστημάτων
- ◆ Στοιχεία της ελληνικής πραγματικότητας
- ◆ Μεθοδική της τακτικής, Στοιχεία αθλητικής προετοιμασίας και επιβάρυνσης, Δομή της επιβάρυνσης, Στρατηγική της επιβάρυνσης, Εξωτερική, αγωνιστική προπονητική επιβάρυνση, Σχεδιασμός της αθλητικής προετοιμασίας, Κατηγορίες σχεδιασμού, Δομή προπόνησης, Προπονητική μονάδα, Μικρόκυκλος

- ◆ Μεσόκυκλος, Επήσιος σχεδιασμός, Επιχειρησιακό πλάνο
- ◆ Κανονισμοί παιχνιδιού, Διαιτησία, Κανονισμοί διεξαγωγής ελληνικών και ευρωπαϊκών πρωταθλημάτων, Γραμματεία, Φύλλο αγώνα και χρονομέτρηση

#### E405 Κλασικός Αθλητισμός

Εξάμηνο 5ο, 6ο, 7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4 και 10

**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 ασκησιολογίου των παραπάνω αγωνισμάτων, Μεθοδική διδασκαλία, Λάθη και διορθώσεις της τεχνικής των αγωνισμάτων, Διαφορές στον πρωταθλητισμό και στην βασική προπόνηση, Επιστημονικές αναφορές στον κλασικό αθλητισμό
- ◆ 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 10

**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 αγωνισμα (ensemble), με το ίδιο όμως διαφορετικά όργανα. Η ολοκληρωμένη θεωρητική κατάρτιση των φοιτητριών στην τεχνική, στην προπονητική και στους κανονισμούς του αγωνισμάτος. Τέλος, η εκπαίδευση των φοιτητριών σε θέματα διδασκαλίας του αθλήματος στο σχολείο, στο σύλλογο και σε χώρους μαζικής άθλησης.

## 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 έξασκηση

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Σε όλη τη διάρκεια του εξαμήνου αξιολογείται η τακτική και ενεργή συμμετοχή στα 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 και ομαδικό πρόγραμμα ελεύθερου σώματος και β) σε ατομικό και ομαδικό πρόγραμμα με όργανο. Η θεωρία του αθλήματος εξετάζεται γραπτώς. Οι ενδιαφερόμενες φοιτήτριες που θα εκπονήσουν εργασία στο αντικείμενο της ΡΑΓ απαλλάσσονται από τη γραπτή εξέταση της θεωρίας του αθλήματος. Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία στις εξετάσεις είναι να επιτευχθεί οπωσδήποτε σε καθεμία από τις τρεις επιμέρους εξετάσεις τουλάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε).

**E407 Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός**

Εξάμηνο 5ο, 6ο ωρες 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 οποιούδη των αρχών της μάθησης και η εφαρμογή των μεθόδων λογικών αρχών στη διδασκαλία του παραδοσιακού χορού, η μελέτη της μορφής και της δομής του Ελληνικού Παραδοσιακού χορού.

## ΥΛΗ:

- ◆ Θεωρία: Η έννοια του ορισμού "Πολιτισμός και Κουλτούρα", Χορός και Λαϊκός Πολιτισμός, Παράδοση και φολκλορισμός, Κοινωνικός μετασχηματισμός και Ελληνικός παραδοσιακός χορός, Η οποιούδη του χορού, Αρχές μάθησης (το θεωρητικό μοντέλο μάθησης), Χορευτικά σχήματα, Το δημοτικό τραγούδι, Ανάλυση της χορευτικής μορφής, Ανάλυση των αυστατικών στοιχείων του χορού, Ανάλυση της κίνησης και σημειογράφιση
- ◆ Πράξη: Εκμάθηση χορών γεωγραφικών διαμερισμάτων και πολιτισμικών ομάδων της πεπειρωτικής Ελλάδας (Μακεδονίας, Θράκης, Ηπείρου, Θεσσαλίας, Ρούμελης, Πελοποννήσου, Σαρακατσανίων, Βλάχων, Ποντίων)

Εξάμηνο 7ο και 8ο ωρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 10 ΣΚΟΠΟΣ: Παρούσιση του αντικείμενου και της μεθόδου της μαρφαλογίας, όπως διαμορφώθηκε στο πλαίσιο της ανθρωπολογικής και κοινωνιολογικής σκέψης, έρευνας και χορολογικής πρακτικής, μελέτη των μεθόδων ταξινόμησης με βάση τις έννοιες μορφή και δομή, εφαρμογή των αρχών μάθησης στη διδασκαλία του Ελληνικού παραδοσιακού χορού.

## ΥΛΗ:

- ◆ Θεωρία: Ανθρωπιστικές και κοινωνικές επιστήμες στη μελέτη του χορού, Σύγχρονη λαογραφία - Εθνογραφία, Χορολογική προσέγγιση: μέθοδοι ταξινόμησης, τεχνικές ανάλυσης, Αναννώριση χορευτικής μορφής Μοντέλα φόρμας, Ανάλυση των αμοιβαίων ιστορικών επιδράσεων και ανταλλαγών ανάμεσα στο χορό και στην κοινωνία, Εκπόνηση

- ◆ εργασίας στο γνωστικό αντικείμενο των ελληνικών Παραδοσιακών χορών
- ◆ 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 5ο, 6ο, 7ο και 8ο  
ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4 και 10

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 5ο, 6ο, 7ο και 8ο  
ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4 και 10

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός των μαθημάτων του πρώτου έτους της ειδικότητας είναι κυρίως η εμπέδωση της τεχνικής των βασικών κτυπημάτων της αντισφαίρισης, η περαιτέρω γνωριμία των φοιτητών/τριών με το άθλημα και η κατάλληλη προετοιμασία τους, ώστε να είναι σε θέση να παρακολουθήσουν το 2ο έτος 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/τριών, ώστε να είναι σε θέση αργότερα να εξασκήσουν το επάγγελμα του προπονητή του τένις, ή να ασχοληθούν με αυτό στον ερευνητικό ή επιχειρηματικό τομέα.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών/τριών 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 στα κτυπήματα topspin, Slice και slice - service
- ◆ Εισαγωγή στο Lob και Smash forehand καθώς και σταθεροποίηση στα ειδικά κτυπήματα Topsin, 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, Topsin 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,

να  
μα  
ον  
  
σε  
α-  
ου  
ος  
ειαων  
ιδ,  
Ξ -  
  
και  
in,  
3ή,ση  
και  
δν,  
τη-  
Ι  
ιυν  
λοι  
τές  
και

ρην

πό-  
ce,  
  
ικά  
ύλ-  
καιιας,  
ιας,**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 επιστρωση του γηπέδου, Με βάση τον νόμο του Bernoulli
- ◆ Ειδική Ψυχολογία και ειδική Τραυματολογία του τένις, Εξάσκηση στους απλούς και διπλούς αγώνες με διοργάνωση και εσωτερικού πρωταθλήματος
- ◆ Πρακτική διδασκαλία σε συλλόγους, Διαιτησία σε τοπικά τουρνουά, Παρακολούθηση αγώνων αντιπάλων παικτών (κατασκοπία), Πρωτόκολλα αγώνων
- ◆ Σύγχρονη διδασκαλία και προπόνηση με χρήση οπτικοακουστικών μέσων και 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 Ι.Τ.Φ

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Καθ' όλη τη διάρκεια του κάθε εξαμήνου αξιολογείται η τακτική και ενεργή συμμετοχή στο μάθημα (30%), ενώ στο τέλος του εξαμήνου ακολουθούν εξετάσεις στην πράξη (40%) και θεωρία της αντισφαίρισης (30%). Στο πρακτικό μέρος οι φοιτητές/τριες 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 10

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η γενική και η ειδική γνώση της αγωνιστικής κολύμβησης καθώς και η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη στα θέματα της διδασκαλίας, της τεχνικής, της τακτικής και της προπονητικής. Δίδεται έμφαση στην Φυσιολογία και στην Εργοφυσιολογία καθώς και στην Προπονητική της κολύμβησης σε όλο το φάσμα των ηλικιών.

ΥΛΗ:

- ◆ Ιστορική εξέλιξη της κολύμβησης
- ◆ Αρχές πλεύσης και προώθησης
- ◆ Διδασκαλία των διαφόρων ειδών και των τεχνικών της κολύμβησης, Των εκκινήσεων και των στροφών
- ◆ Βιομηχανική ανάλυση των τεχνικών της κολύμβησης, των εκκινήσεων και των στροφών
- ◆ Κανονισμοί της κολύμβησης και της οργάνωσης των αγώνων
- ◆ Φυσιολογία της κολύμβησης, Ενεργειακά συστήματα
- ◆ Αρχές και μέθοδοι προπόνησης, Προγραμματισμός προπόνησης, Σχεδιασμός προπόνησης σε κύκλους, Τακτική της κολύμβησης
- ◆ Ψυχολογία και Κοινωνιολογία της κολύμβησης
- ◆ Διατροφή
- ◆ Ξηρή προπόνηση
- ◆ Στοιχεία Ναυαγοσωστικής και Πρώτων βοηθειών

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

**E411 Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή**

Εξάμηνο 5ο, 6ο, 7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4 και 10

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να διδάξει τους/τις φοιτητές/τριες τις αρχές της επιστήμης της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής μέσα από τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα. Επιπρόσθετα γίνεται αναφορά στις μεθόδους προπόνησης αθλητών/τριών υψηλού επιπέδου καθώς και διδασκαλίας/ενσωμάτωσης.

## 0δηγός Σπουδών ΤΕΦΑΑ, Σερρών, Α.Π.Θ., ακαδημαϊκού έτους 2006 - 2007

τωσης παιδιών με κινητικές, νοητικές, συναισθηματικές, μαθησιακές ή άλλες αναπορίες στο σχολείο.

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

### ΥΛΗ:

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

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

### E412 Αεροβική Γυμναστική - Βάρη

Εξάμηνο 5ο, 6ο, 7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4 και 10

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να δώσει στους/στις φοιτητές/τριες 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 αιθουσα βαρών και τα αρμφιθέατρα του Τμήματος και περιλαμβάνουν πρακτικά μαθήματα και σεμινάρια πρακτικού χαρακτήρα.

### ΥΛΗ:

- ◆ Αεροβική άσκηση: βασικά βήματα αερόμπικ και στεπ, δημιουργία απλών και σύνθετων χορογραφιών, Μέθοδοι εκμάθησης, Ασκήσεις εδάφους, Ασκήσεις με λάστιχα, Ασκήσεις με βαράκια στην αιθουσα της αε-

ροβικής, Μέθοδοι χαλάρωσης, Aqua aerobic, Άσκηση και ηλικιωμένοι

- ◆ Γυμναστική με αντιστάσεις (βάρη): Φυσιολογία της μυϊκής προσπάθειας, Συστολή και μυϊκή προσπάθεια, Ενεργειακοί μηχανισμοί κατά την άσκηση με βάρη, Με αντιστάση του σώματος κ.α., Λειτουργική ανατομική όλων των μυϊκών ομάδων, Μηχανικές και νευρικές πτυχές της μυϊκής δύναμης, Η μυϊκή ροπή, Βιομηχανικές αναλύσεις των ασκήσεων με αντιστάσεις (βάρη), με τροχαλίες και άλλα όργανα γυμναστικής, Μέθοδοι καθορισμού της μέγιστης μυϊκής προσπάθειας, Βαθμός ενεργοποίησης διαφόρων μυών και μυϊκών ομάδων σε όργανα και ασκήσεις γυμναστρηρίου, 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 10

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να προετοιμάσει και να καταστήσει ικανούς/ες τους/τις 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
- ◆ Εξοπλισμός, τεχνικά χαρακτηριστικά
- ◆ Εξοικείωση με τον εξοπλισμό και μεταφορά του
- ◆ Θέσεις σε αναμονή και κατά την κίνηση
- ◆ Αγωνιστική χιονοδρομία

- ◆ Τρόποι ανάβασης
  - ◆ Χρήση αναβατήρων
  - ◆ Πεζοπορία στο βουνό, Προετοιμασία ομάδας για το βουνό
  - ◆ Αλλαγές κατεύθυνσης
  - ◆ Πλαγιοδρόμηση - Πλαγιολισθηση
  - ◆ Κανόνες οσφάλειας
  - ◆ Κίνηση σε επίπεδο και μη επίπεδο έδαφος
  - ◆ Στροφές, μεθοδολογία - τεχνικές
  - ◆ Πρώτες βοήθειες στο βουνό
  - ◆ Αγωνιστική χιονοδρομία
  - ◆ Πόρτες και διαδρομές
  - ◆ Εκκινήσεις
  - ◆ Slalom
  - ◆ Χιονοδρομία σε πούδρα
  - ◆ Λάθη και διορθώσεις στην χιονοδρομία
  - ◆ Διδασκαλία σε αρχάριους, Σε μέσους και προχωρημένους χιονοδρόμους
  - ◆ Προπόνηση αθλητών
  - ◆ Προπόνηση αθλητών επιπέδου πρωταθλητισμού
  - ◆ Αγωνιστική και τουριστική χιονοδρομία
  - ◆ Οργάνωση, Λειτουργία και διοίκηση χιονοδρομικών κέντρων
  - ◆ Σχεδιασμός και χάραξη χιονοδρομικού αγώνα
  - ◆ Ειδική προπόνηση, προγραμματισμός και σχεδιασμός
  - ◆ Μεταβολές καιρού στο βουνό, Στοιχεία μετεωρολογίας
  - ◆ Ειδική προπόνηση, Μετρήσεις
  - ◆ Τεχνικές επιβίωσης σε υψόμετρο

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

## **Ε414 Οργάνωση - Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής**

**Εξάμηνο 5ο** ήρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4 ΣΚΟΠΟΣ: Τα μαθήματα του εξαμήνου έχουν σκοπό να εισάγουν τους/τις φοιτητές/τριες στη Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής. Έμφαση θα δοθεί στη μελέτη και ανάλυση της αγοράς του αθλητισμού και της αναψυχής και των προϊόντων/υπηρεσιών τους. Επίσης, θα γίνουν παρουσιάσεις των βασικών λειτουργιών του μάνατζμεντ στον

αθλητισμό, όπως επισης και θεωρίες, τεχνικές και πρακτικές, που αγαφέρονται στο σχεδιασμό και στην αξιολόγηση προγραμμάτων μάρκετινγκ υπηρεσιών αθλητισμού και αναψυχής. Τέλος, θα δοθεί έμφαση στη διαδικασία μάρκετινγκ-μάνατζμεντ, στην έρευνα αθλητικών καταναλωτών και στη δημιουργία συστήματος πληροφοριών μάρκετινγκ, στο μήμα αθλητικού μάρκετινγκ και στο συντονισμό και αξιολόγηση των προγραμμάτων μάρκετινγκ.

YAH:

- ◆ Εισαγωγή στη Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής: Αναδόκηση μαθήματος. Εισαγωγή στην επιστήμη της Διοίκησης, Εισαγωγή στη Διοίκησης Αθλητισμού & Αναψυχής - Διαφορετικές προσεγγίσεις, Ορισμοί, και οριοθέτηση, οι υπηρεσίες/προϊόντα του αθλητισμού και της αναψυχής, Τυπολογίες - κατηγορίες ποιησης των υπηρεσιών του αθλητισμού και της αναψυχής, Δομή και οργάνωση του Ελληνικού Αθλητισμού, Ο ρόλος και οι απαραίτητες ικανότητες των διοικητικών στελεχών στον αθλητισμό και στην αναψυχή, Οι λειτουργίες του Αθλητικού μάνατζμεντ: Σχεδιασμός, Οργάνωση, Διοίκηση, Αξιολόγηση
  - ◆ Μάρκετινγκ Αθλητισμού και Αναψυχής: Εισαγωγή στο αθλητικό μάρκετινγκ - εφαρμογές στο χώρο του αθλητισμού και της αναψυχής, αρχές - κατευθύνσεις αθλητικού μάρκετινγκ, χορηγία στον αθλητισμό και στην αναψυχή, Ο ρόλος της διαφήμισης στον αθλητισμό και στην αναψυχή, Υποστήριξη αθλητών από εταιρείες

**Εξάμηνο δούλωσης** διαδικασίας / εβδομάδα = 4 ΣΚΟΠΟΣ: Τα μαθήματα του εξαμήνου έχουν σχεδιασθεί για να εκπαιδεύουν τα μελλοντικά στελέχη των οργανισμών αθλητισμού και αναψυχής στις αρχές του σύγχρονου μάνατζμεντ, με στόχο την αποτελεσματικότερη και αποδοτικότερη διοίκηση των οργανισμών αυτών. Επίσης, να διδάξει στους φοιτητές/τριες της ειδικότητας Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής τις θεωρίες, τεχνικές και πρακτικές, που αναφέρονται στο σχεδιασμό και στην αξιολόγηση προγραμμάτων μάρκετινγκ υπηρεσιών αθλητισμού και αναψυχής.

YAH:

- ◆ Στρατηγικό Μάνατζμεντ: Εισαγωγή στο μάνατζμεντ

οργανισμών αθλητισμού και αναψυχής, Ανάπτυξη στρατηγικής σκέψης, Η διαδικασία του στρατηγικού προγραμματισμού, Επίπεδα ανάπτυξη στρατηγικής στον αθλητικό οργανισμό, Στρατηγική αθλητικών συλλόγων, Αξιολόγηση και αποτελεσματικότητα οργανισμών, Η διαδικασία Μάρκετινγκ - Μάνατζμεντ Στρατηγικό Μάρκετινγκ: Εισαγωγή στο στρατηγικό μάρκετινγκ αθλητικών οργανισμών, Τα μοναδικά χαρακτηριστικά των υπηρεσιών αθλητισμού και αναψυχής, Η διαδικασία Μάρκετινγκ - Μάνατζμεντ, Ο καταναλωτής των υπηρεσιών αθλητισμού και αναψυχής: Μελέτες και συμπεριφορές, Ο ρόλος της έρευνας αγοράς στο αθλητικό μάρκετινγκ, Τμηματοποίηση αγοράς - ομάδες στόχοι, μίγμα μάρκετινγκ: Το «προϊόν» αθλητισμού και αναψυχής, Η τιμή των υπηρεσιών, Η προώθηση των υπηρεσιών αθλητισμού και αναψυχής, Η διανομή των υπηρεσιών αθλητισμού και αναψυχής

**Εξάμηνο 7ο** ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 10  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Στα μαθήματα του εξαμήνου θα παρουσιαστούν οι διαδικασίες και οι πρακτικές για τη διοργάνωση επιτυχημένων γεγονότων αθλητισμού και αναψυχής. Επίσης θα διδαχθούν τα στοιχεία εκείνα που είναι απαραίτητα για το σχεδιασμό και την εφαρμογή ενεργειών, δραστηριοτήτων και πλάνων επικοινωνίας και δημοσίων σχέσεων. Δίδεται έμφαση σε πρακτικές και θεωρίες των δημοσίων σχέσεων στο χώρο του αθλητισμού. Τέλος, θα παρουσιαστούν εξειδικευμένα θέματα που σχετίζονται με τη φύση της εργασίας των διοικητικών στελεχών του αθλητισμού.

YAH

- ◆ Μάνατζμεντ Γεγονότων Αθλητισμού και Αναψυχής: Ανασκόπηση μαθήματος - 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 προσαρμοίωσης, Διαχείριση εθελοντών, Μάρκετινγκ διοργανώσεων

αθλητισμού και αναψυχής, Εναλλακτικές πηγές χρηματοδότησης διοργανώσεων αθλητισμού και αναψυχής

- ◆ Επικοινωνία και Δημόσιες Σχέσεις: Φύση και εξελιξη των Δημοσίων Σχέσεων, Επικοινωνία αθλητικών οργανισμών, Επικοινωνία και μάνατζμεντ, Οι δημόσιες σχέσεις στη λήψη αποφάσεων, Δημόσιες σχέσεις και επαγγελματική προετοιμασία, Σχεδιασμός πλάνου δημοσίων σχέσεων, Σχέσεις με MME, Ενδο-εταιρική επικοινωνία σε επιχειρήσεις αθλητισμού και αναψυχής
  - ◆ Σύγχρονες Τάσεις στη Διοίκηση Αθλητισμού I: Ανάλυση οργανωτικών δομών επαγγελματικού αθλητισμού, Οικονομική της Διοίκησης αθλητισμού και αναψυχής, Εισαγωγικές έννοιες λογιστικής, Διοίκηση αθλητικών εγκαταστάσεων, Διαχείριση κρίσεων, e-μάρκετινγκ και επικοινωνία, MME και αθλητισμός

**Εξάμηνο 8ο** ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 10  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Ο σκοπός των μαθημάτων του εξαμήνου είναι να διδάξει στους φοιτητές/τριες τις αρχές της επιστήμης της συμπεριφοράς καταναλωτών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των καταναλωτών των υπηρεσιών του αθλητισμού και της αναψυχής. Επίσης, να διδάξει τις βασικές αρχές της οργανωτικής θεωρίας και συμπεριφοράς, ώστε να κατανοήσουν και να διοικήσουν αποτελεσματικότερα τις «οργανώσεις» που θα εργαστούν μελλοντικά. Τέλος, να παρουσιάσει στους φοιτητές εξειδικευμένα θέματα που σχετίζονται με τη φύση της εργασίας των διοικητικών στελεχών του αθλητισμού.

YAH:

- ◆ Συμπεριφορά Καταναλωτών Αθλητισμού και Αναψυχής: Εισαγωγή στη συμπεριφορά καταναλωτών, Χαρακτηριστικά των καταναλωτών υπηρεσιών του αθλητισμού και της αναψυχής, Θεωρίες διαδικασίας λήψης αποφάσεων, Υποδείγματα συμπεριφοράς καταναλωτή, ποιότητα υπηρεσιών, Η έννοια της ικανοποίησης πελατών, Αφοσίωση πελατών, Θεωρίες ανάμιξης στον αθλητισμό και στην αναψυχή, Εσωτερικό μάρκετινγκ

- ◆ Οργανωσιακή Θεωρία και Συμπεριφορά: Εισαγωγή στην οργανωσιακή θεωρία και συμπεριφορά, Βασικές διαστάσεις και στοιχεία της οργανωτικής δομής, Σχεδιασμός οργανωτικής δομής, Παρακίνηση εργαζομένων, Θεωρίες ηγεσίας στον αθλητισμό και στην αναψυχή, Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού
- ◆ Σύγχρονες Τάσεις στη Διοίκηση Αθλητισμού II: Ανασκόπηση μαθήματος προβολή video, Διαχείριση κινδύνων/επικίνδυνων καταστάσεων στον αθλητισμό, εταιρική κοινωνική ευθύνη στον αθλητισμό και στην αναψυχή, αρχές διαφήμισης, Έντυπη και ηλεκτρονική διαφήμιση, Μάρκετινγκ και επικοινωνία-πρακτικές εφαρμογές, Τεχνικές επαγγελματικές πωλήσεων

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Διαλέξεις και επιλογές εργασιών από επιστημονικά περιοδικά και βιβλία. Παρουσίαση εμπειρικών μελετών από την Ελληνική αγορά του αθλητισμού και της αναψυχής. Παρουσίαση Project. Επισκέψεις ειδικών από την αγορά του αθλητισμού και της αναψυχής.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Για τα μαθήματα του 5ου και 6ου εξαμήνου: Τελική εξέταση 70%, ομαδική εργασία 20%, παρακολούθηση διαλέξεων/συμμετοχή σε project 20%. Για τα μαθήματα του 7ου και 8ου εξαμήνου: Τελική εξέταση 50%, ομαδική εργασία 40%, παρακολούθηση διαλέξεων/συμμετοχή σε project 10%.

#### E415 Πάλη

Εξάμηνο 5ο, 6ο, 7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4 και 10

**ΣΚΟΠΟΣ:** Είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές/τριες τα απαραίτητα στοιχεία θεωρητικών γνώσεων και πρακτικών εμπειριών σχετικά με την τεχνική της πάλης και τη μεθοδική διδασκαλία της, ώστε να καταστούν ικανοί να διδάξουν το μάθημα στο σχολικό χώρο και στους αθλητικούς συλλόγους.

**ΥΛΗ:**

Θεωρητική εφαρμογή:

- ◆ Η πάλη ως αθλήμα
- ◆ Η πάλη ως επιστημονικό και εκπαιδευτικό αντικείμενο

- ◆ Θεωρητική ανάλυση
- ◆ Επιλογή παλαιστών
- ◆ Οργάνωση της προετοιμασίας
- ◆ Προγραμματισμός της προπόνησης
- ◆ Μεθοδική της αθλητικής
- ◆ Έλεγχος

Πρακτικό μέρος:

- ◆ Ασκήσεις σύνταξης
- ◆ Γενικές ασκήσεις
- ◆ Ειδικές ασκήσεις
- ◆ Κίνητικά παιχνίδια
- ◆ Βασικές τεχνικοτακτικές ενέργειες
- ◆ Σύνθετες τεχνικοτακτικές
- ◆ Αγώνες
- ◆ Συναντήσεις
- ◆ Στοιχεία τεχνικής
- ◆ Στοιχεία τακτικής

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Σε όλη τη διάρκεια του κάθε εξαμήνου αξιολογείται η τακτική και η ενεργός συμμετοχή στο μάθημα (30%), ενώ στο τέλος του εξάμηνου διεξάγονται εξετάσεις στην πράξη (35%) και τη θεωρία (35%). Στο θεωρητικό μέρος θα αξιολογούνται στις θεωρητικές εφαρμογές που διδάχτηκαν, με προφορική εξέταση. Στο πρακτικό μέρος θα αξιολογούνται επί των πρακτικών εφαρμογών που έχουν διδαχθεί.

## Γ' Υπηρεσία μαθημάτων κατεύθυνσης

### K301 Νευρικός έλεγχος και μυϊκή μηχανική

Εξάμηνο 5ο-6ο ωρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
ΣΚΟΠΟΣ: Να αποκτήσουν οι φοιτητές/τριες μια αλοκληρωμένης 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) Σεμινάριο-workshops όπου οι φοιτητές/τριες εργάζονται σε ομάδες και εξετάζουν και αναλύουν βασικό 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 χοροκτηριακών διαφορετικών μυϊκών ομάδων)
- ◆ Σχέση δύναμης και μήκους του μυός, Σχέση δύναμης και ταχύτητας του μυός, Κύκλος διάτοσης - Βρόχυνσης
- ◆ Μιοτενόντος μηχανισμός, Χαρακτηριστικά βασικών τενόντων, Υπολογισμός ρεπής, Ανάλυση μυϊκών και αρθρικών δυνάμεων κατά την εκτελεστική σκήνεων δύναμης
- ◆ Μυϊκό έργο και ισχύς, Μεταφορά ενέργειας, Ισχύς και ενέργεια κατά το βάδισμα και το άλμα

- ◆ Πρακτικά παραδείγματα
- ◆ Νευρομυϊκά χαρακτηριστικά της ανθρώπινης προσπάθειας, Ανάλυση ηλεκτρομυογραφήματος με ειδικό λογισμικό
- ◆ Επεξεργασία παραδειγμάτων από αθλητικές και κλινικές μετρήσεις με χρήση νέων τεχνολογιών

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

### K302 Κινηματική ανάλυση

Εξάμηνο 5ο ωρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
ΣΚΟΠΟΣ: Να εμβαθύνουν οι φοιτητές/τριες στις εργαστηριακές μεθόδους ανάλυσης της κίνησης.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Πρόκειται για μάθημα που βασίζεται σε εργαστηριακά πειράματα. Επίσης περιλαμβάνει και πρακτική διάκριση με ειδικό λογισμικό στην νησίδα πλεκτρονικών υπολογιστών

#### ΥΛΗ:

- ◆ Εισαγωγή στην ανάλυση της κίνησης
- ◆ Βασικό κινηματικό μεγέθη, Θεωρία και υπολογισμός
- ◆ Εισαγωγή σε ανάλυση της κίνησης με Η/Υ
- ◆ Μοντελοποίηση του ανθρώπινου σώματος
- ◆ Βασικά βήματα ανάλυσης της κίνησης σε 2 και 3 διοστάσεις
- ◆ Βαθμονόμηση κάμερας, Συστήματα αναφοράς
- ◆ Συστήματα τοποθέτησης ανακλαστήρων
- ◆ Ψηφιοποίηση
- ◆ Πρωτόκολλο ανάλυσης της κίνησης
- ◆ Ερμηνείο εργαστηριακών μετρήσεων
- ◆ Πρακτικές εφόρμασης

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: 2 εργαστηριακές αναφορές ( $20\% + 20\%$ ) + τελικές γραπτές εξετάσεις (60%).

### K303 Κινητικός έλεγχος

Εξάμηνο 6ο ωρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
ΣΚΟΠΟΣ: Να εμβαθύνουν οι φοιτητές/τριες στους μηχανισμούς ελέγχου της κίνησης. Να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις τους στην ανατομία και φυσιολογία για την ερ-

μηνεία και κατανόηση του ελέγχου απλών και συγχετων κινήσεων. Να κατανοήσουν τις βασικές θεωρίες σχετικά με τον έλεγχο μιας κίνησης.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα εμπεριέχει ένα ελάχιστο αριθμό θεωρητικών διαλέξεων ενώ βασίζεται σε εργαστηριακά πειράματα.

ΥΛΗ:

- ◆ Κινητικός έλεγχος: Εισαγωγή
- ◆ Νευροανατομική βάση του ελέγχου της κίνησης (από το κεντρικό στο περιφερικό νευρικό σύστημα)
- ◆ Θεωρίες κινητικού ελέγχου
- ◆ Τεχνικές ανάλυσης της κίνησης και του ελέγχου αυτών
- ◆ Ανατροφοδότηση
- ◆ Προγραμματισμός και έλεγχος της κίνησης
- ◆ Αντανακλαστική κίνηση
- ◆ Μεταβλητότητα της κίνησης
- ◆ Ισορροπία και όρθια στάση

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου (50%) και 2 εργαστηριακές αναφορές στην 4η και 8η εβδομάδα μαθημάτων (50%).

#### K304 Διδακτική και Μεθοδολογία

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

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να εφαδιάσει τα/τη φοιτητή/τρια με όλες τις απαραίτητες γνώσεις για να διδάξει στις δύο βασικές βαθμίδες εκπαίδευσης. Να πλαισιώσει τη βασική εκπαίδευση που έλαβαν οι φοιτητές/τριες στα μαθήματα κορμού με περισσότερες θεωρητικές γνώσεις και «σημείο κλειδί» της διδακτικής και μεθοδικής στα σχολεία.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του Τμήματος, στο Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής και σε σχολεία. Περιλαμβάνει διαλέξεις, όπου γίνεται εισηγηση βασικών θεμάτων και θεωρίας, και σεμινάρια-workshops, όπου οι φοιτητές/τριες εργάζονται σε ομάδες και εξετάζουν βασικά θέματα της διδακτικής της Προσχολικής Φυσικής Αγωγής.

ΥΛΗ:

- ◆ Βασικές έννοιες Διδακτικής και Μεθοδολογίας
- ◆ Διδασκαλία και Μάθηση

- ◆ Επικαιρά θέματα Διδακτικής Μεθοδολογίας και Σχολικής Πρακτικής
- ◆ Μέθοδοι διδασκαλίας και διδακτικά μέσα, Μεθοδικές διδακτικές αρχές
- ◆ Εφαρμοσμένα παραδείγματα δασκαλοκεντρικών και μαθητοκεντρικών στη διδασκαλία
- ◆ 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.

#### K305 Προσχολική Φυσική Αγωγή

Εξάμηνο 5ο ωρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να γνωρίσουν οι φοιτητές/τριες την πορεία της κινητικής ανάπτυξης των παιδίων προσχολικής ηλικίας ώστε να μπορούν να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν καταλληλα προγράμματα φυσικής αγωγής που θα ανταποκρίνονται στις πραγματικές απαιτήσεις και δυνατότητες των παιδιών αυτής της πλεiάδας.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Διαλέξεις που περιλαμβάνουν εισηγήσεις βασικών θεμάτων και θεωρίων και σεμινάρια work-shops, όπου οι φοιτητές εργάζονται σε ομάδες και εξετάζουν βασικά θέματα της διδακτικής της Προσχολικής Φυσικής Αγωγής.

ΥΛΗ:

- ◆ Εισαγωγή στην Προσχολική Αγωγή, Ο ρόλος της προσχολικής εκπαίδευσης στην ανάπτυξη του παιδιού, Ο ρόλος της Προσχολικής Φυσικής Αγωγής στην κινητική ανάπτυξη, Σημασία απόκτησης σωστών κινητικών προτύπων κατά την κρίσιμη προσχολική ηλικία
- ◆ Θεωρίες ψυχοκινητικής ανάπτυξης, Γνώση των θεωριών για την εκτίμηση και κατανόηση της εξελικτικής διαδικασίας
- ◆ Εκτίμηση και αξιολόγηση της κινητικής ανάπτυξης

με την εφαρμογή κατάλληλων, Για την προσχολική ηλικία αναπτυξιακών δοκιμασιών (test), Πρακτική εφαρμογή

- ◆ Σημασία της κίνησης για την ανάπτυξη, Στάδια - σταθμοί στην κινητική ανάπτυξη παιδιών προσχολικής ηλικίας, Ευαίσθητη περίοδος, Σημασία της «κριτικής» ηλικίας για την εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων
- ◆ Παράγοντες που επηρεάζουν την κινητική ανάπτυξη, Η σημασία ωρίμανσης του νευρικού συστήματος και διαφόρων παραγόντων (διαφορές φύλου, κοινωνικοοικονομικές διαφορές, εκπαίδευση, επίδραση γειτονιάς και τόπου διαμονής, οικογενειακή κατάσταση κ.λ.π.) στην κινητική ανάπτυξη
- ◆ Αντανακλαστικά, Αδρή - λεπτή κινητική ανάπτυξη, Προσγράμματα άσκησης για τη βελτίωση και ανάπτυξη αδρών και λεπτών κινητικών δεξιοτήτων
- ◆ Ψυχοκινητική αγωγή, Μάθηση μέσα από την κίνηση, Εκμάθηση κινητικών δραστηριοτήτων για τη βελτίωση και τον έλεγχο της κινητικότητας, Την κατανόηση του σωματικού σχήματος, Των εννοιών του χώρου, Του χρόνου και του ρυθμού
- ◆ Εκμάθηση ασκήσεων για αντίληψη του σχήματος του σώματος, Διάκρισης πλευρών, Προσανατολισμού στο χώρο, Οπτικής και ακουστικής αντίληψης, Έκφρασης
- ◆ Ο ρόλος του εκπαιδευτικού, Βασικές μέθοδοι διδασκαλίας
- ◆ Κινητικά παιχνίδια, Προσαρμογή δραστηριοτήτων και παιχνιδιών στις ανάγκες και δυνατότητες των παιδιών προσχολικής ηλικίας, Ατομικές διαφορές
- ◆ Οργάνωση ημερησίου προγράμματος (βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι στόχοι, Κατάλληλος σχεδιασμός, Δραστηριότητες ανάλογες των δυνατοτήτων των παιδιών και του διαθέσιμου χώρου, Καθορισμός έντασης και διάρκειας, Ιεράρχηση υλικών ανάλογα με την επιβάρυνση)
- ◆ Όργανα και υλικά, Χρήση καθημερινών υλικών στο παιχνίδι και τη γυμναστική, Προσαρμογή «σταθερών» και φορητών οργάνων κατάλληλη για την

προσχολική ηλικία, Παιχνίδια - Ιδέες - Συμβουλές - Ερεθίσματα

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Γραπτή εργασία και τελικές γραπτές εξετάσεις.

### Κ306 Κινητική Συμπεριφορά

Εξάμηνο 60 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2 ΣΚΟΠΟΣ: Να παρουσιάσει εκείνες τις λειτουργίες του νευρικού και μυϊκού συστήματος που είναι υπεύθυνες για την παραγωγή των ακούσιων (αντανακλαστικών) και εκούσιων (επιδέξιων) κινήσεων του ανθρώπου. Να διαπραγματευτούν οι φοιτητές/τριες θέματα κινητικής συμπεριφοράς στον ερευνητικό χώρο.

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

#### ΥΛΗ

- ◆ Ικανότητες και Δεξιότητες
- ◆ Μνήμη
- ◆ Προσοχή
- ◆ Διέγερση
- ◆ Συναίσθημα
- ◆ Εξάσκηση
- ◆ Ανατροφοδότηση
- ◆ Σύλληψη
- ◆ Προγραμματισμός και Έλεγχος Κίνησης
- ◆ Αντανακλαστική Κίνηση
- ◆ Χρόνος Αντίδρασης
- ◆ Αισθητικότητα, Κιναισθηση
- ◆ Ατομικές Διαφορές
- ◆ Συγχρονισμός και Ρυθμός
- ◆ Συντονισμός, Ισορροπία

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

### **K307 Διατροφή και Υγεία**

Εξάμηνο 5ο-6ο                  ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Να αποκτήσει ο/η φοιτητής/τρια χρήσιμες βασικές και ειδικές γνώσεις σε θέματα που σχετίζονται με τη διατροφή και την υγεία των ατόμων.

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

**ΥΛΗ:**

- ◆ Διατροφή για υγεία και ευρωστία
- ◆ Ισορροπημένη Διατροφή και Θρηπτική πυκνότητα
- ◆ Ενεργειακός μεταβολισμός του ανθρώπου στην ηρεμία
- ◆ Υδατάνθρακες και υγεία
- ◆ Πρωτεΐνες και Υγεία
- ◆ Λίπη και υγεία
- ◆ Βιταμίνες και υγεία
- ◆ Ανόργανα συστατικά και υγεία
- ◆ Νερό - Ηλεκτρολύτες και υγεία
- ◆ Το βάρος και η αύσταση του σώματος σε σχέση με την υγεία
- ◆ Διατήρηση και απώλεια βάρους μέσω κατάλληλης διατροφής και διακοπής
- ◆ Η αύξηση του βάρους μέσω κατάλληλης διατροφής και διακοπής
- ◆ Κατάρτιση διαπολογικών πλάνων
- ◆ Παχυσαρκία και διατροφή
- ◆ Ειδικές μορφές διατροφής
- ◆ Εργονόνο βοηθήματα

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με τελικές γραπτές εξετάσεις.

### **K308 Φυσικοθεραπεία**

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

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να γνωρίσει ο/η φοιτητής/τρια τις βασικές αρχές της φυσικοθεραπείας, τα φυσικοθεραπευτικά μέσα και τις μεθόδους και να εκπαιδευτεί σε εξειδικευμένα θέματα αθλητικής φυσικοθεραπείας ώστε και η συνεργασία του με φυσικοθεραπεύτες και αθλητιάτρες να είναι δυνατή όλα και οι ανάγκες του στο έργο του προπονητή ή κο-θηηντή Φυσικής Αγωγής να καλυπτούνται επαρκώς.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του Τμήματος και στο Εργαστήριο Φυσιολογίας.

**Αθλητιστρικής Υγεινής και Βιοχημείας και περιλαμβάνει διαλέξεις όπου γίνεται εισήγηση βασικών θεμάτων και θεωρίας και σεμινάρια-workshops όπου οι φοιτητές/τριες εργάζονται σε ομάδες και εξετάζουν και αναλύουν βασικά θέματα.**

**ΥΛΗ:**

- ◆ Γενικά για την πρόληψη των αθλητικών κακώσεων
- ◆ Προθέρμανση
- ◆ Αποθέραπεια
- ◆ Διατάσεις (PNF)
- ◆ Μέτρηση της κινητικότητας των αρθρώσεων
- ◆ Ο ρόλος του εξοπλισμού στην πρόληψη των αθλητικών κακώσεων
- ◆ Κρυοθεραπεία
- ◆ Θεραπευτική
- ◆ Επιδέσιες όνω - κάτω άκρων
- ◆ Αποκοτάσταση αθλητικών κακώσεων
- ◆ Καταστάσεις που έχουν ανάγκη επείγουσας βοήθειας
- ◆ Μυοτενόντες κακώσεις
- ◆ Λειτουργία κοιλακών και ραχιδίων
- ◆ Συνδεσμικές κακώσεις
- ◆ Κατάγματα αθλητών
- ◆ Τραυματισμοί αρθρικού χόνδρου και των μηνισκών
- ◆ Στάση
- ◆ Οσφυαλγία κρι-σθλήτες
- ◆ Σύνδρομο υπέρχροπος
- ◆ Αθλητική μάλαξη

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

### **K401 Προπονητικός σχεδιασμός για μαζικό και αγωνιστικό αθλητισμό με Η/Υ**

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

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να μάθουν και να κάτονοποσουν οι φοιτητές/τριες τις βασικές αρχές Προπονητικής. Να γνωρίσουν τις νέες προπονητικές που αναίγονται στο μαζικό και αγωνιστικό αθλητισμό με τη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** 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 ανάλυση βασικών ερευνητικών δεδομένων, και πρακτική εξάσκηση με υπολογιστές και συστήματα νέας τεχνολογίας.

ΥΛΗ:

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

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

#### K402 Αθλητικές Κακώσεις-Αποκατάσταση

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

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

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του Τμήματος και στο εργαστήριο Φυσιολογίας, Αθλητιστρικής, Υγεινής και Βιοχημείας 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 προπόνησης αποκατάστασης
- ◆ Κακώσεις μαλακών μορίων & σκελετού / Προπόνηση Αποκατάστασης
- ◆ Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις / Προπόνηση Αποκατάστασης
- ◆ Κακώσεις σπονδυλικής στήλης / Προπόνηση Αποκατάστασης
- ◆ Παθήσεις σπονδυλικής στήλης / Προπόνηση Αποκατάστασης
- ◆ Κακώσεις περιφερικών νεύρων / Προπόνηση Αποκατάστασης
- ◆ Κακώσεις ωμικής ζώνης / Προπόνηση Αποκατάστασης
- ◆ Κακώσεις αγκώνα / Προπόνηση Αποκατάστασης
- ◆ Κακώσεις χειρός / Προπόνηση Αποκατάστασης
- ◆ Κακώσεις πυέλου & ισχίου / Προπόνηση Αποκατάστασης
- ◆ Κακώσεις γόνατος / Προπόνηση Αποκατάστασης
- ◆ Κακώσεις ποδοκνηματικής & ποδός / Προπόνηση Αποκατάστασης
- ◆ Συχνότερες μυοτενόντιες κακώσεις ομαδικών αθλημάτων
- ◆ Συχνότερες μυοτενόντιες κακώσεις ατομικών αθλημάτων

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

#### K403 Παιδαγωγική Ψυχολογία

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

ΣΚΟΠΟΣ: Να γνωρίσει ο/η φοιτητής/τρία την αναπτυξιακή πορεία παιδιών και εφήβων στις βασικές βαθμίδες εκπαίδευσης, με απότερο σκοπό το να μπορεί να σχεδίασει και να εφαρμόσει ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής, στη βάση των αναγκών, των δυνατοτήτων και των προσδοκιών των μαθητών/τριών αυτών των ηλικιακών ομάδων.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του Τμήματος. Περιλαμβάνει διαλέξεις, όπου γίνεται εισήγηση βασικών θεμάτων και θεωρίας, και

σεμινάρια όπου οι φοιτητές/τριες 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).
  - ◆ Κινητρα επιδοσης 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 70 και 80 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να διδάξει τους/τις φοιτητές/τριες 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 ποιδιών με κινητικές, νοητικές, συναισθηματικές, ιαθησιακές ή άλλες αναπηρίες 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 ως ειδικότητα
- ◆ Προετοιμασία των καθηγητών Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής για έρευνα και διδασκαλία
- ◆ Ιστορική αναδρομή (παρασυμπιακή κινηση, διεθνής εξελίξεις, Π.Φ.Α στην Ελλάδα)
- ◆ Ατομικές διαφορές (ορισμοί κατηγορίες ατόμων με αναπηρίες)
- ◆ Αθλήματα / ταξινόμηση (λειτουργική ταξινόμηση,

κανονισμοί, σύγχρονη τεχνολογία)

- ◆ Υψηλός αθλητισμός
  - ◆ Δημιουργία και αξιολόγηση προγραμμάτων Π.Φ.Α σε ειδικά ή σε τυπικά σχολεία
  - ◆ Στάσεις (θέματα ηθικής, θεσπές)
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Οι φοιτητές/τριες θα εξετασθούν α) γραπτή εργασία και β) τελικές εξετάσεις.

#### K405 Βιοχημεία

Εξάμηνο 70-80 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Το μάθημα είναι σχεδιασμένο για να εφοδιάσει τον/την φοιτητή/τρια 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 και γ) των επιδράσεων της μακροχρόνιας άσκησης στον μεταβολισμό του μυϊκού ιστού

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

ΥΛΗ:

- ◆ Ενζυματική ρύθμιση του μεταβολισμού
  - ◆ Μυϊκές ίνες
  - ◆ Ισοφόρμες της μυοσίνης
  - ◆ Επιστράτευση μυϊκών ινών και μεταβολισμός
  - ◆ Ενεργειακές φάσεις του μυϊκού έργου (έλλειμμα και χρέος οξυγόνου)
  - ◆ Μεταβολισμός γαλακτικού οξέως
  - ◆ Καύσιμα κατά την άσκηση (ρύθμιση μεταβολισμού υδατανθράκων, λιπών και πρωτεΐνης)
  - ◆ Παραγωγή ελευθέρων ριζών κατά την άσκηση
  - ◆ Μυϊκός κάμπτος και βιοχημική συσχέτιση
  - ◆ Η άσκηση ως ερέθισμα της ρύθμισης γονιδιακής έκφρασης
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου.

#### K406 Εργομετρία

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

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να δοθεί στο/στη φοιτητή/τρια 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 εργοδοκιμασών 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, Αθλητιστρικής, Υγιεινής και Βιοχημείας και περιλαμβάνει διαλέξεις όπου γίνεται εισήγηση βασικών θεράπων και θεωρίας, σεμινάρια-workshops όπου οι φοιτητές/τριες 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
- ◆ Υποίθριες δοκιμασίες αερόβιας ικανότητας
- ◆ Δέσμες δοκιμασών φυσικής κατάστασης

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

#### Δι' Υδη μαθημάτων επιδογής

##### 001 Ρυθμική Αγωγή

Εξάμηνο 1ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

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

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

**ΥΛΗ:**

- ◆ Τι είναι Μουσικοκινητική αγωγή
- ◆ Βασικές θεωρητικές ενότητες της μουσικής  
(Διάφορες, Μουσικό μέτρα απλά & σύνθετα,  
Συγκοπή κλπ.)
- ◆ Ασκήσεις ρυθμού (απόδοση μουσικών σειών μέσω  
από την κίνηση, με/ν χωρίς τη χρήση κρουστών)
- ◆ Ασκήσεις αντιδραστής
- ◆ Ασκήσεις προσανατολισμού στο χώρο
- ◆ Ασκήσεις κοινωνικότητας
- ◆ Ασκήσεις οκοής-αναπονης- χολόρωσης- ουτοου-  
γκεντρωσης
- ◆ Ασκήσεις επιδεξιότητας
- ◆ Ασκήσεις σπηλαιουργικής φαντασίας
- ◆ Ασκήσεις μίμησης
- ◆ Μουσικοκινητικό παιχνίδιο

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

**002 Τζούντο**

Εξάμηνο 1ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να διδαχτούν οι τεχνικές της αυτοάμυνας, οι οποίες θα δίνουν τη δυνατότητα στον φοιτητή/τρια να αρμύνεται 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 μάθημα είναι πρακτικού και θεωρητικού χαρακτήρα και διεξάγονται στην αίθουσα χορών του Τμήματος.

ΥΛΗ:

- ◆ Θεωρία για την Αυτοάμυνα
  - ◆ 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% συμμετοχή στο μάθημα.

**003 Μοντέρνοι και Σύγχρονοι Χοροί**

Εξάμηνο 1ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

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

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με πρακτικά μαθήματα στην αίθεωσα 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 γυναικας στους ευρωποικούς και λατινοαμερικανικούς χορούς
- ◆ Διεθνής αρολογία, Underarm, Turn, Waltz, Underarm, Turn, Rumba
- ◆ Μουσικές διαφορές, Μουσικά μέτρα, Promenade fox trot, Promenade tango
- ◆ Τρόπος καθοδήγησης όποιο τον άνδρα, Τρόπος που ακολουθεί η γυναικα, Crossover cha-cha-cha, Crossover mambo
- ◆ Διεθνείς χοροί στην Ελλάδα του αιμερα, Release

break swing, Side cross samba

- ◆ Χώρος διεξαγωγής αγώνων, Ενδυμασίες, Rock step a rumba, Left box turn waltz
  - ◆ Βαθμολόγηση των αγώνων, Corte a tango, Left turn fox trot
  - ◆ Προοπτικές-δυνατότητες προπονητή-χορευτή, Progressive cha-cha-cha, Progressive mambo
  - ◆ Κίνηση της λεκάνης στους λατινοαμερικανικούς χορούς, Underarm turn swing, Marsha, Samba
  - ◆ Επανάληψη fox-trot, Waltz, Tango, Rumba
  - ◆ Επανάληψη Cha-cha-cha, Mambo, Swing, Samba
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική εκτέλεση βασικών τεχνικών στοιχείων (40%) και παρουσίαση του τρόπου διδασκαλίας στοιχείων του χορού (60%).

**004 Χειμερινά Αθλήματα**

Εξάμηνο 1ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η γνωριμία των φοιτητών/τριών τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο με το σπορ της χιονοδρομίας. Να μάθουν οι φοιτητές/τριες 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, Σταματήμα "Λ", Χρήση ονταβοτήρων
- ◆ Στροφές, στροφή "Λ", Παράλληλη στροφή
- ◆ Ελάφρυνση, χρήση μπάστουνιών
- ◆ Πλαγιολίσθηση, Στροφή στο βουνό - "δαντέλα"
- ◆ Βασικές αρχές διδακτικής της χιονοδρομίας σε παιδιά
- ◆ Βασικές αρχές διδακτικής της χιονοδρομίας σε ηλικιωμένους
- ◆ Ασφαλεία και πρώτες βοήθειες κατό την διάρκεια της εκπαιδευτικής εκδρομής (50%) και θεωρητική εξέταση (50%).

### 005 Ποδόσφαιρο 5 X 5

Εξάμηνο 2ο 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/τριες να κατασκευάζουν προγράμματα με βάση τις ιδιαιτερότητες του αθλήματος.

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

ΥΛΗ:

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

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Πρακτική επίδειξη από τους/τις φοιτητές/τριες μιας μεθοδολογίας διδασκαλίας μιας τεχνικής του αθλήματος.

### 006 Προγράμματα Άσκησης Ατόμων με Αναπηρίες

Εξάμηνο 2ο 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/τις φοιτητές/τριες 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/τριες 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 υγείνης, 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 Ίνωση, Σακχαρώδη Διαβήτη, Σκλήρυνση Κατά Πλάκας, Οπιτικές και Ακουστικές Διαταραχές)
- ◆ Εργαστηριακή αξιολόγηση ατόμων με αναπηρίες
- ◆ Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης-αποκατάστασης.
- ◆ Πρακτική εφαρμογή σε ειδικά σχολεία και σε ιδρύματα
- ◆ Οφέλη από την συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης ατόμων με ειδικές ανάγκες

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

### 007 Παιδαγωγικά Παιχνίδια

Εξάμηνο 2ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

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

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

σοσαρ-

εφαρ-  
ς υγιεί-

ιων με  
πηρίες,  
ο  
χαλική

Down  
Νοητική

ωτιαίου

ζλήματα  
μήρυνση  
ραχές)  
ιρίες  
ιστασης.  
σε ιδρύ-  
α άσκη-  
εργασία

μάδα = 2  
τις απα-  
εμπειρίες  
ιγωγικών  
; και δευ-  
κηνώσεις  
αντιστοι-

πκεται με  
σα χορών

ΥΛΗ:

- ◆ Ορισμός και τρόποι διδασκαλίας των παιδαγωγικών παιχνιδιών
  - ◆ Παιδαγωγικό παιχνίδια:  
ο γενικής επιδεξιότητας  
ο για καλλιέργεια ρυθμού  
ο για βελτίωση της κινητικής δεξιότητας χειρισμού  
ο για προσαγωγή της συνεργασίας  
ο για βελτίωση δύναμης - αντοχής - ευλυγίσιας  
ο παραδοσιακά παιχνίδια
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Οι φοιτητές/τριες επιλέγουν και παρασιάζουν μια σειρά παιδαγωγικών παιχνιδιών για ένα συγκεκριμένο εκπαιδευτικό ακόπο της επιλογής τους.

### 008 Άρση Βαρών

Εξάμηνο 3ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Νο δώσει στους/στις φοιτητές/τριες, τις απαραίτητες θεωρητικές μεθοδικές και οργανωτικές γνώσεις και ικανότητες, ώστε να τους κατοστήσει ικανούς να οργανώσουν και να διδάξουν την Άρση Βαρών, ως μέσο φυσικής αγωγής στο σχολείο και ως μέσο γενικής φυσικής πραεταιμασίας στους χώρους μαζικής άθλησης.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μόθημα διεξάγεται σε κλειστό γυμναστήριο - προπονητήριο και περιλαμβάνει πρακτική εξασκηση και διδασκαλία.

ΥΛΗ:

Θεωρία

- ◆ Ιστορία του αθλήματος
- ◆ Κανονισμοί
- ◆ Επιλογή αρχαρίων
- ◆ Προγραμματισμός
- ◆ Μεθοδική
- ◆ Οργάνωση του αθλήματος της Άρσης Βαρών στους αρχάριους

Πράξη:

- ◆ Τεχνική των γενικών ασκήσεων και των ειδικών ασκήσεων
- ◆ Εκμάθηση αρσες 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 στη θεωρητική βάση του αθλήματος (60%).

### 009 Ποδόσφαιρο κλειστού χώρου

Εξάμηνο 3ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Εκμάθηση των βασικών τεχνικών δεξιοτήτων. Μεθοδοι διδασκαλίας. Ανάλυση τεχνικών δεξιοτήτων. Ατομική τεχνική. Σχεδιασμός και προγραμματισμός της προπόνησης. Εκμάθηση των κανονισμών.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μάθημα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών/τριών. Διεξάγονται στα κλειστό γυμναστήριο του Τμήματος δίνοντας την ευκαιρία στους φοιτητές να αποκτήσουν εμπειρία στο άθλημα

ΥΛΗ:

- ◆ Ιστορική αναδρομή και εξέλιξη του αθλήματος
- ◆ Ατομική τεχνική και τα σημαντικότερα στοιχεία εκμάθησης
- ◆ Τεχνικά στοιχεία του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένα στον κλειστό χώρο
- ◆ Τακτική του αθλήματος και ανάλυση διαφόρων συστημάτων προσαρμοσμένα στον κλειστό χώρο
- ◆ Οι ιδιαιτερότητες του κλειστού γηπέδου και η προσαρμογή της επιβάρυνσης της προπόνησης
- ◆ Οργάνωση της προπόνησης με τη μορφή του αγώνα προπονητικού περιεχόμενα ανάλογα με την πλική των ποδοσφαιριστών
- ◆ Βασικές αρχές που διέπουν την προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία
- ◆ Διαιτησία και κανονισμοί του αθλήματος
- ◆ Οργάνωση και διεξαγωγή τουρνουά

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Βασίζεται στη θεωρητική και πρακτική εξεταση των φοιτητών/τριών. Η πρακτική επιδειξη αποτελεί τις φοιτητές/τριες περιλαμβάνει επιδειξη της τεχνικής της τακτικής του αθλήματος καθώς και τις μεθοδολογίες διδασκαλίας.

## 010 TAE KWON DO

Εξάμηνο 3ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
ΣΚΟΠΟΣ: Να γνωρίσουν οι φοιτητές/τριες 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 Roome, ασκήσεις σε μορφή αγώνα, Κανονισμοί του αθλήματος
- ◆ Εισαγωγή στο Tae Kwon Do, Θεωρία
- ◆ Βασικές στάσεις - θέσεις του αθλήματος (τσούτσουμ σόκι, απ σόκι, απ κούμπι, τιτ κούμπι), Χτυπήματα και αποκρούσεις με τα χέρια (τσιρούκι - αρε μάκι, μόμπονκ μάκι, δλκγουλ μάκι), Τεχνική
- ◆ Λακτίσματα (απ τσάκι, τόλιο τσάκι, γιόπ τσάκι, μίλο τσάκι), Τεχνική
- ◆ Βασικές στάσεις - θέσεις, Χτυπήματα και αποκρούσεις με τα χέρια σε συνδυασμό με κλινηση, Επανάληψη λακτίσμάτων, Τεχνική
- ◆ Λακτίσματα, Προπόνηση στο στόχο, Επανάληψη του 4ου μαθήματος και ξεκινάμε με την εκμάθηση του πρώτου Πουμσέ, Ιλ τσάνκ (σκιαμαχία)
- ◆ Επανάληψη των λακτίσμάτων (τεχνική και στο στόχο), Ασκήσεις σε μορφή αγώνα (όλα τα λακτίσματα χρ), Ασκήσεις σε μορφή αγώνα (όλα τα λακτίσματα χρ), One step sparing (αυτοάμυνα) και εξάσκηση στο Πουμσέ
- ◆ Λακτίσματα (τεχνική και στο στόχο), One step sparing (αυτοάμυνα) και εξάσκηση στο Πουμσέ
- ◆ Κανονισμοί στο TAE KWON DO (αγωνιστικός χώρος, πότε πετυχαίνουμε πόντο, προστατευτικά μέσα, κτλ)
- ◆ Λακτίσματα (τεχνική και στο στόχο), Ασκήσεις σε μορφή αγώνα (όλα τα λακτίσματα τα εφαρμόζουμε με τον συνασκούμενο), One step sparing (αυτοάμυνα), εξάσκηση στο Πουμσέ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Οι φοιτητές/τριες εξετάζονται ανά δύο ή τρεις ταυτόχρονα: α) στα λακτίσματα (τεχνική) 30%, β) one step sparing 30% (τουλάχιστον τρία διαφορετικά

και γ) στο πουμσέ (σκιαμαχία) 30%. Συμμετοχή στο μάθημα 10%.

## 011 Διατροφή αθλουμένων

Εξάμηνο 3ο 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 οξιολόγηση 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 ανδραγανων συστατικών για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης
- ◆ Ενεργειακό ισοζύγιο και ενεργειακές ανάγκες αθλητών/τριών
- ◆ Ανάγκες αθλητών/τριών σε υγρά, Υδρική ισορροπία
- ◆ Εργογόνα βοηθήματα, Προϊόντα αθλητικής διατροφής
- ◆ Διατροφή, Άσκηση και απώλεια σωματικού βάρους
- ◆ Σύγχρονες αθλητικές διατροφικές διαταραχές.
- ◆ Ανθρωπομετρικές αξιολογήσεις, Μέθοδοι εκτίμησης του σωματικού λίπους.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Με γραπτές εξετάσεις.

## 012 Ναυαγοσωστική

Εξάμηνο 3ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
ΣΚΟΠΟΣ: Η ενημέρωση στα βασικά στοιχεία της Ναυαγοσωστικής καθώς και η εκμάθηση τεχνικών διάσωσης και παροχής βοήθειας.

ΥΛΗ:

- ◆ Περιεχόμενο μαθήματος: Βασικός εξοπλισμός, Νομικό καθεστώς
- ◆ Ιδιότητες του νερού, Βασικές κολυμβητικές κινήσεις
- ◆ Κολυμβητικές κινήσεις Ναυαγοσωστικής
- ◆ Εισόδος στο νερό, Πρόσθια και πλάγια κολυμβηση
- ◆ Κολυμβηση για φυσική κατάσταση
- ◆ Κολύμβηση με ρούχα: Σωσίβια με ρούχα
- ◆ Τεχνικές διάσωσης στην πισίνα, τη λίμνη του ποταμού και τη θάλασσα
- ◆ Τεχνικές απελευθέρωσης, Τεχνικές ρυμούλκους στο νερό
- ◆ Τεχνικές μεταφοράς στην Ερύ, Ελεύθερη κατόδυση
- ◆ Υποβρύχια κολύμβηση, Κράτημα της αναπνοής, Οροτότητα και οκοπή
- ◆ Φυσιολογία του πνεύμου, Ξύρος πνιγμάτων, σε γλυκό και αλμυρό νερό
- ◆ Τεχνητή αναπνοή, καρδιοκές μολάδεις
- ◆ Ανασκόπηση (Τεστ)

### 013 Παιχνίδι-Μουσική-Χορός

Εξάμηνο 4ο ωρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να δώσει στο/στη φοιτητή/τρια γενικές γνώσεις για το αντικείμενο, ώστε να μπορεί να οργανώσει σε τμήματα της πρώτοβάθμιας 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 βορύβους, γλώσσα, Τραγούδι και μουσική
- ◆ Μεθόδοι του κινητικού θεάτρου

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές/τριες υποχρεούνται να παρουσιάσουν σε ομδες των 4-5 ατομών, ένα αυτοσχέδιο μανόπρακτο κινητικού θεατρικού παντομίου, εμπνευσμένο από τη θεατρολογία του εξαμήνου.

### 014 Κατασκηνωτικά

Εξάμηνο 4ο ωρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να εκπαιδεύεται τους/τις φοιτητές/τριες μέσα από βιωματικές ασκήσεις να συμμετέχουν σε δραστηριότητες στο βουνό ή στη θάλασσα μαθαίνοντας να έκτινουν τη φύση, τα παιδιά και κατ' επέκταση τον εαυτό τους. Να γίνουν ικανοί/ές να διοικήσουν μια κατασκηνώση από τη θέση του αρχηγού, του υπαρχηγού ή του ειδικού σε θέματα αθλητισμού και ψυχαγωγίας.

ΥΛΗ:

- ◆ Οργάνωση και λειτουργία μιας κατασκηνώσης
- ◆ Διαικόπη και διαχείριση
- ◆ Εκπαιδευτικές δραστηριότητες: Παιδαγωγικά παιχνίδια και παιχνίδια αναψυχής, Οργάνωση αγώνων αρματικών και αταρκών 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%).

### 015 Άσκηση και τρίτη ηλικία

Εξάμηνο 4ο ωρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να γνωστοποιήσει τις διαδικασίες της γηρανσής οι οποίες επηρεάζουν τον τρόπο ζωής των ηλικιωμένων, καθώς και τις θεωρίες της γηρανσής που έχουν προκύψει από αυτές τις διαδικασίες και η εφαρμονή τους

## 06ηγός Σπουδών ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ, ακαδημαϊκού έτους 2006 - 2007

στο χώρο της αναψυχής. Συγκεκριμένα να εξετάσει τις βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλογές που συμβαίνουν με το γήρας και να δώσει ανόλογα προγράμματα αναψυχής τα οποία θα τους οδηγήσουν σε επιτυχημένα γηρατεία.

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

### ΥΛΗ

- ◆ Δραστηριοί Ηλικιωμένοι, Η σύγχρονη εικόνα της τρίτης ηλικίας
- ◆ Θεωρητικές τοποθετήσεις της επιτυχούς γηρανσης
- ◆ Κοινωνική συμμετοχή και γήρανση, Μορφές, αναψυχής
- ◆ Εθελοντισμός και συμμετοχή σε εθελοντικές οργανώσεις
- ◆ Φυσική δραστηριότητα και Ηλικιωμένοι (Γερο-κινησιολογία)
- ◆ Ηλικιωμένες γυναίκες και αναψυχή
- ◆ Εμπόδια στην συμμετοχή των ηλικιωμένων στην δύσκολη και την αναψυχή
- ◆ Οφέλη από την συμμετοχή των ηλικιωμένων στην αναψυχή
- ◆ Απόφεις και Περακίνηση για συμμετοχή των ηλικιωμένων
- ◆ Εκπαίδευση των ηλικιωμένων για αναψυχή
- ◆ Τεχνολογία και αναψυχή στους ηλικιωμένους
- ◆ Πολιτικές και προγράμματα αναψυχής των ηλικιωμένων
- ◆ Αρχές προγραμμάτων και μέθοδοι προπόνησης

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

## 016 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/η φοιτητής/τρια να βοηθήσει με σωστό και αποτε-

λεσματικό τρόπο έναν αθλούμενο σε γυμναστήριο, ανεξαρτήτου ηλικίας, φύλου ή προπονητικής κατάστασης.

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

### ΥΛΗ:

- ◆ Μυαλογία - Γενικά, Τρόποι εργασίας, Μορφές συστολής και χαρακτήρας εργασίας του μιός
- ◆ 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 αχέση 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%).

## 017 Ιστιοπλοΐα

Εξάμηνο 4ο                  ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να εξοικειωθούν οι φοιτητές/τριες 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 σκότως μαΐστρας
  - Χειρισμός σκότως φλόκου
  - Χειρισμός τίμονιού
  - Άλλαγές με αναστροφή και υποστροφή

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

018 Ηλεκτρονική κινησιολογία

Εξάμηνο 4ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να δώσει την ευκαιρία στους/στις φοιτητές/τριες να εμβαθύνουν τις γνώσεις τους όσον αφορά τη θέση και λειτουργία των μυών χρησιμοποιώντας την τεχνική της ηλεκτρομονυγραφίας.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Καθαρό πρακτικό μέθοδη.  
Θα χρησιμοποιηθεί φορητός ηλεκτρομυογράφος για την  
μελέτη της δράσης των μυών.

YAH-

- ◆ Εισαγωγή στην κινησιολογία
  - ◆ Γενικές αρχές ηλεκτρομυογραφίας
  - ◆ Ηλεκτρομυογραφική ανάλυση της κίνησης των άνω άκρων
  - ◆ Ηλεκτρομυογραφική εξέταση ασκήσεων του ώμου
  - ◆ Ηλεκτρομυογραφική εξέταση ασκήσεων του κορμού (γενικά)
  - ◆ Ηλεκτρομυογραφική εξέταση ασκήσεων των κοιλιακών μυών
  - ◆ Ηλεκτρομυογραφική ανάλυση ασκήσεων του ισχίου
  - ◆ Ηλεκτρομυογραφική ανάλυση ασκήσεων του γονάτου και του άκρου πόδα
  - ◆ Ηλεκτρομυογραφική κινησιολογία της βάδισης
  - ◆ Ηλεκτρομυογραφική κινησιολογία αθλητικών κινήσεων
  - ◆ Εφαρμογές της ηλεκτρομυογραφίας στη παιδική ηλικία
  - ◆ Κλινική χρήση της ηλεκτρομυογραφίας

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με πρακτική εξέταση στο τέλος του εξουάρουνου

019 Ψυχολογία της προσκόλλησης σε άσκηση

Εξόμηνο 50-60 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να παρέχει θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις στον φοιτητή/τρια σχετικά με την ψυχολογία των ασκουμένων και τους παρδόγοντες που επηρεάζουν την εμπειρία και το βαθύτερο συμμετοχής τους σε ασκησή στο γυμναστήριο. Να αποκτήσει ο φοιτητής/τρια γνωστικές σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να εντοπίσει την μακρόχρονη συμμετοχή των ασκοείμενων στα γυμναστήρια.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μαθημα διδάσκεται με διαλέξεις και σεμινάρια.

۷۸۱۴

- ◆ Θεωρίες σταδίων συμμετοχής σε άσκηση και τρεποποιήσης συμπειριφοράς
  - ◆ Τεχνικές "κόστους-οφέλους" και "αυτο-παραπήρησης"
  - ◆ Τεχνική του καθορισμού στόχων
  - ◆ Κίνητρα για άσκηση και ιδανική ψυχολογική εμπειρία στην άσκηση
  - ◆ Πηγές ευχαρίστησης, Στόχοι επίτευξης και δέσμευση στην άσκηση
  - ◆ Θεωρίες στάσεων απέναντι στην άσκηση και συμμετοχή σε άσκηση
  - ◆ Σεμινάριο
  - ◆ Αυτό-εκτίμηση και άσκηση: Η αμφίδρομη σχέση τους
  - ◆ Εμπόδια για άσκηση, Αιτιακές αποδόσεις εγκατάλειψης της άσκησης και συμμετοχή
  - ◆ Επιβράβευση συμπειριφοράς - ενίσχυση αυτοπεοίησης ασκουμένων
  - ◆ Ψυχοφυσιολογικές καταστάσεις, Κοινωνικό περιβάλλον και προσκόλληση

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Οι φοιτητές/τριες έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν έναν από τους δύο παρακάτω τρόπους αξιολόγησης: α) Τελικές γραπτές εξετάσεις στο τέλος της αντίστοιχου εξαμήνου (100% του βαθμού) και β) 70% από τις τελικές γραπτές εξετάσεις και 30% από τη συνομφύπλιο προαιρετικής σχετικής εργασίας.



## 020 Άσκηση και αποκατάσταση

Εξάμηνο 5ο-6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
ΣΚΟΠΟΣ: Να κατανοήσουν οι φοιτητές/τριες τους πιο συχνούς μυστικελετικούς τραυματισμούς. Περαιτέρω στόχος του μαθήματος είναι να προσφέρει την απαραίτητη γνώση ώστε ο/η φοιτητής/τρια να είναι ικανός να σχεδιάζει ειδικά προγράμματα αποκατάστασης. Συγκεκριμένα οι φοιτητές/τριες θα γνωρίζουν τον μηχανισμό πρόκλησης, μέτρα που θα πρέπει να συμπεριλάβουν στα προγράμματα άσκησης για τη μείωση της συχνότητας εμφάνισης, καθώς και τον τρόπο σχεδιασμού ειδικών προγραμμάτων άσκησης που θα ακολουθεί ο/η ασκούμενος/η για την πλήρη αποκατάσταση και την μείωση των πιθανοτήτων επανατραυματισμού του.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Το μάθημα διεξάγεται στο εργαστήριο Φυσιολογίας, Αθλητιστρικής, Υγεινής και Βιοχημείας και περιλαμβάνει: α) διαλέξεις όπου γίνεται εισήγηση βασικών θεμάτων και θεωρίας και β) σεμινάρια όπου γίνεται η πρακτική-εργαστηριακή εφαρμογή.

ΥΛΗ:

- ◆ Άσκηση και Αποκατάσταση Α' μέρος, Στόχοι, Αξιολόγηση της αποκατάστασης, Τρόποι αξιολόγησης και βελτίωση της μυϊκής απόδοσης (ισοκινητικά, ισομετρικά και ισοτονικά)
- ◆ Άσκηση και Αποκατάσταση Β' μέρος, Φάσεις Αποκατάστασης
- ◆ Ιδιοδεκτικότητα και ο ρόλος της στην αποκατάσταση, Εφαρμογή και αξιολόγηση
- ◆ Κακώσεις της ποδοκνημικής δρθρωσης, Προγράμματα αποκατάστασης διαστρεμμάτων ποδοκνημικής
- ◆ Κακώσεις του γόνατος - Χιαστοί Σύνδεσμοι του γόνατος, Προγράμματα αποκατάστασης μετά από ρήξη των χιαστών συνδέσμων του γόνατος
- ◆ Εισαγωγή στις μυστικές ασκήσεις - Α' μέρος, Άσκηση και Χονδροπάθεια επιγονατίδας
- ◆ Κατάγματα Κόπωσης, Σύνδρομα Υπέρχρησης - Β' μέρος
- ◆ Πόνοι στην Οσφυϊκή μοίρα της Σπονδυλικής Στήλης Άσκηση και πόνοι στη μέση

- ◆ Αρθρίτιδα και άσκηση
- ◆ Οστεοπόρωση και άσκηση

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

## 021 Ολυμπιακή Παιδεία

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

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

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.

## 022 Κατασκηνωτικά για παιδιά με αναπηρίες

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

ΣΚΟΠΟΣ: Να εκπαιδεύσει τους/τις φοιτητές/τριες μέσα από βιωματικές ασκήσεις να συμμετέχουν ως συνοδοί, ομαδάρχες, κοινοτάρχες ή ακόμα να διοικήσουν μια κατασκήνωση από τη θέση του αρχηγού κατασκηνώσεων (δημόσιες ή ιδιωτικές) για άτομα με αναπηρίες.

ΥΛΗ:

Οι φοιτητές/τριες θα διδαχθούν τρόπους αντιμετώπισης, ψυχαγωγίας και αθλητισμού, παιδιών, εφήβων και ενηλίκων σε α) ενσωματωμένες

;έ-  
ση= 2  
ει-  
με  
πτημε  
ρου

ρα-

ρό-

(ή.

γίες  
= 2  
μέσα  
ωδοί,  
μισ  
ζεωνπους  
ημού,  
μένες

κατασκηνώσεις όπου συμμετέχουν παιδιά με αναπηρία με παιδιά χωρίς αναπηρίες, β) κατασκηνώσεις όπου συμμετέχουν μόνο άτομα με αναπηρίες (π.χ. εγκεφαλική παράλυση, νοητική καθυστέρηση) και γ) κατασκηνώσεις όπου συμμετέχουν άτομα με συγκεκριμένες ιατρικές παθήσεις (π.χ. καρκίνο, άσθμα, μεσογειακή αναιμία κα.) καλοκαιρινές ή χειμερινές, ημερήσιας διάρκειας, εβδομαδιαίας ή μιας κατασκηνωτικής περιόδου.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Συμμετοχή σε πρακτικά μαθήματα 60%, εξετάσεις 40%.

### 023 Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες

Εξάμηνο 5ο-6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2 ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός του μαθήματος είναι να δώσει στους/στις φοιτητές/τριες απαραίτητες γνώσεις για την πιθανή επαγγελματική τους αποκατάσταση σε νέους χώρους για τη Φυσική Αγωγή. Πιο συγκεκριμένα να προετοιμάσει κατάλληλα τους φοιτητές/τριες ώστε να εισχωρήσουν στον μαζικό αθλητισμό και τουρισμό ως στελέχη αθλητικής αναψυχής πάντοτε με προσοχή στην ασφάλεια των αθλουμένων και σεβασμό προς το περιβάλλον. Το μάθημα έρχεται να προσφέρει επαγγελματικές διεξόδους σε μία εποχή που υπάρχει ενδιαφέρον για τις εναλλακτικές μορφές τουρισμού, τον αγροτουρισμό, τα σπόρο περιπέτειας και τον κατασκηνωτισμό.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα είναι πρακτικού και θεωρητικού περιεχομένου. Τα πρακτικά μαθήματα διδάσκονται στην ύπαιθρο του Νομού Σερρών.

ΥΛΗ:

- ◆ Εισαγωγή στα θαλάσσια αθλήματα, στα υπαίθρια αθλήματα εσωτερικών υδάτων, τα αθλήματα βουνού και τα αεραθλήματα
- ◆ Αναψυχή και συμμετοχή σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες
- ◆ Ποιότητα ζωής περιβαλλοντική συνείδηση και υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες
- ◆ Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες για μεσήλικες και άτομα τρίτης ηλικίας
- ◆ Δραστηριότητες αναψυχής για άτομα ΑΜΕΑ

- ◆ Κατασκηνώσεις και υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες στην Ελλάδα.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική εκτέλεση των βασικών τεχνικών στοιχείων καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς 50%, γραπτές εξετάσεις σε θεωρητικά ζητήματα 40%, συμμετοχή στο μάθημα 10%.

### 024 Άσκηση και γυναίκα

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

**ΣΚΟΠΟΣ:** Εξοικείωση με θέματα που αφορούν αποκλειστικά τις γυναίκες που ασχολούνται με την άσκηση σε όλα τα επίπεδα αθλητικής συμμετοχής τους. Τα θέματα αυτά εντάσσονται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες: α) Ψυχοκοινωνική κατηγορία που αναλύει τα θέματα των γυναικών από κοινωνιολογική, ψυχολογική, πολιτισμική σκοπιά, β) Ιστορική κατηγορία που αναλύει διαχρονικά την ανάμειξη των γυναικών στον αθλητισμό και την άσκηση και γ) την φυσιολογική και ιατρική κατηγορία που αναλύει θέματα σύστασης σώματος, διατροφής, ορμονών κατά την άσκηση και επιδράσεις της άσκησης στο γυναικείο σώμα.

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

ΥΛΗ:

- ◆ Φεμινιστικές Προσεγγίσεις στις Γυναίκες και τα Σπορ
- ◆ Ψυχοκοινωνικές Προσεγγίσεις στις Γυναίκες και τα Σπορ
- ◆ Η συμβολή της Φεμινιστικής Ψυχολογίας
- ◆ Η σημασία της εικόνας του σώματος στην ψυχοκοινωνική και φεμινιστική ανάπτυξη
- ◆ Η κοινωνιολογική μελέτη των γυναικών στα Σπορ
- ◆ Δομικά εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στα Σπορ
- ◆ Ιδεολογικός έλεγχος των γυναικών στα Σπορ
- ◆ Φεμινιστική αντίσταση και μεταστροφή στα Σπορ
- ◆ Οι γυναίκες και τα σπορ στον αρχαίο και Μεσαιωνικό κόσμο
- ◆ Γυναίκες, Αθλητισμός και άσκηση στον 19 αιώνα
- ◆ Αιώνας Γυναικείας Ολυμπιακής συμμετοχής
- ◆ Σύσταση του σώματος των αθλητριών

## Οδηγός Σπουδών ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ, ακαδημαϊκού έτους 2006 - 2007

- ◆ Καρδιοαγγειακή φυσική κατάσταση
  - ◆ Μυϊκή δύναμη και αντοχή
  - ◆ Άσκηση και υγεία των σωτών σε όλες τις πλακές
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξομήνου.

### 025 Πάλη

Εξάμηνο 5ο-6ο      ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Να γνωρίσουν οι φοιτητές/τριες το μάθημα της πάλης σε θεωρητική και πρακτική εφαρμογή, που θα τους καθιστά ικανούς να διδάξουν βασικά στοιχεία του αθλήματος στο σχολείο.

**ΥΛΗ:**

Θεωρητική Εφαρμογή

- ◆ Ιστορία της πάλης
- ◆ Θέση της πάλης στο ελληνικό σύστημα φυσικής αγωγής
- ◆ Περίληψη κανονισμών
- ◆ Ορολογία
- ◆ Επιλογή αρχαρίων αθλητών

Πρακτική Εφαρμογή

- ◆ Στοιχεία τεχνικής
- ◆ Ειδικές ασκήσεις
- ◆ Παιχνίδια πάλης
- ◆ Βασικές τεχνικοτεχνικές ενέργειες

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Σε όλη τη διάρκεια του εξαμήνου αξιολογείται η τακτική και η ενεργός συμμετοχή στο μάθημα (30%), ενώ στο τέλος του εξάμηνου διεξάγονται εξετάσεις στην πράξη (35%) και τη θεωρία (35%). Στο θεωρητικό μέρος θα αξιολογούνται στις θεωρητικές εφαρμογές που διδάχτηκαν, με προφορική εξέταση. Στο πρακτικό μέρος θα αξιολογούνται επί των πρακτικών εφαρμογών που έχουν διδαχθεί.

### 026 Εφαρμογή πολυμέσων στην αθλητική επιστήμη

Εξάμηνο 5ο-6ο      ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Η προσέγγιση των φοιτητών/τριες στις νέες τεχνολογίες και τα πολυμέσα, σαν εργαλεία για την αθλητική επιστήμη. Να δοθεί η δυνατότητα γνωριμίας με

εξειδικευμένες εφαρμογές, ώστε να αναπτυχθεί η κριτική σκέψη των φοιτητών/τριών σχετικό με τη χρήση τους.  
**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα περιλαμβάνει διαλέξεις και πρακτική άσκηση σε ειδικές εφαρμογές στην ηπαιδα Η/Υ όπως και εξειδικευμένη αναζήτηση στο διαδίκτυο.

**ΥΛΗ:**

- ◆ Εισαγωγή στα πολυμέσα και υπερμέσα (εικόνα ήχος βίντεο - διάδραση)
- ◆ Γνωριμία με προγράμματα δημιουργίας και επεξεργασίας πολυμέσων, Παραγωγή DVD
- ◆ Το διαδίκτυο σαν πηγή άντλησης πληροφοριών σχετικά με την επιστήμη του αθλητισμού
- ◆ Προσέγγιση ιστοσελίδων με πολυμεσικά βοηθήματα για την εκπαίδευση
- ◆ Γνωριμία - χρήση εφαρμογών νέων τεχνολογιών στην προπονητική διαδικασία
- ◆ Νέα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα
- ◆ Εφαρμογές δημιουργίας ιστοσελίδων

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Ατομικές ή αμοδικές εργασίες με στόχο να δημιουργηθούν καινοτόμες ιδέες εφαρμογών για την αθλητική επιστήμη.

### 027 Sport Scouting

Εξάμηνο 5ο-6ο      ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Να γνωρίσουν οι φοιτητές/τριες την τεχνική της παραμετροποίησης και ανάλυσης του βίντεο μέσα από υπολογιστικά συστήματα. Το μάθημα αποσκοπεί να προετοιμάσει φοιτητές/τριες που επιδιώκουν να εργαστούν σαν αναλυτές τακτικής στον αγωνιστικό αθλητισμό, αλλά και να παρέχει τις απαραίτητες γνώσεις πάνω στην υλικοτεχνική υποδομή που απαιτείται για την εκπόνηση διπλωματικών εργασιών ή μεταπτυχιακών και διδακτορικών διατριβών, που στο θέμα που πραγματεύονται, εμπεριέχεται η παρατήρηση και ανάλυση αυμπεριφοράς βάσει εικόνας βίντεο.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα περιλαμβάνει διαλέξεις και πρακτική άσκηση στο εξειδικευμένο πρόγραμμα βίντεοανάλυσης SportScout στο εργαστήριο παραμετροποίησης βίντεο της ηπαιδα Η/Υ.

**ΥΛΗ:**

- ◆ Τι είναι ποιοτική ανάλυση
- ◆ Γνωριμία με τα πολυμέσα (εικόνα - ήχος - βίντεο)
- ◆ Γνωριμία με το έξειδικευμένο υλικό, Από την κάμερα και το βίντεο στην ψηφιοποίηση
- ◆ Σύλληψη & Επεξεργασία του βίντεο (τεχνικές λήψης - μοντάζ)
- ◆ Οι ανάγκες των αθλημάτων και η στάση του αναλυτή
- ◆ Το σχήμα ανάλυσης στα ατομικά και ομαδικά αθλήματα
- ◆ Η ανάλυση της ανθρώπινης συμπεριφοράς βάσει παρατήρησης
- ◆ Οι βάσεις δεδομένων που δημιουργούνται και το προπονητικό άφελος
- ◆ Επεξεργασία των στοιχείων, Από την ποιοτική στην πραστική ανάλυση
- ◆ Εξόρυξη γνώσης από το αποτελέσματος

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Ατομικές ή ομαδικές εργασίες επάνω σε πραγματικούς ογώνες ή project με βάση τον απώτερο στόχο των φοιτηών/τριών.

**028 Χοροθεραπεία**

Εξάμηνο 5ο-6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Να δώσει την ευκαιρία στο/στη φοιτητή/τριά να γνωρίσει βασικά στοιχεία της χοροθεραπείας μέσα από την πρακτική και τη θεωρητική επεξεργασία. Να τον/την καταστήσει ικανό/ή να αποκτήσει καλύτερη αυτογνωσία και μεγαλύτερη ευχέρεια ερμηνείας της συμπεριφοράς του και του περιβάλλοντός του.  
**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διεξάγονται στην αίθουσα χορών και τα αμφιθέατρα του Τμήματος και περιλαμβάνουν πρακτική και σεμινάρια.

**ΥΛΗ:**

- ◆ Βασικές έννοιες και αρχές της χοροθεραπείας
- ◆ Οι πρώτες χοροθεραπεύτριες
  - o Trudi Schoop
  - o Liljan Espanak
  - o Mary Whitehouse
  - o Francisca Boas
  - o Marian Chase

- ◆ Σύστημα ανάλυσης και ερμηνείας της κίνησης του Rudolf von Laban
- ◆ Αυτοσχεδιασμός και ο ρόλος του αυτοσχεδιασμού στη χοροθεραπευτική πράξη
- ◆ Τεχνικές διδασκαλίας του αντικειμένου σε διαφορετικές ομάδες και κατηγορίες πληθυσμών

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με τελική θεωρητική εξέταση.

**029 Εργομηχανική για ειδικούς πληθυσμού**

Εξάμηνο 5ο-6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Να κατανοήσουν οι φοιτητές/τριες την χρήση των μεθόδων της εργομηχανικής σε ειδικούς πληθυσμούς  
**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μάθημα έχει εργαστηριακή βάση ενώ θα υπάρχουν αριστερές θεωρητικές διαλέξεις  
**ΥΛΗ:**

- ◆ Εφαρμογές της εργομηχανικής σε ειδικούς πληθυσμούς
  - ◆ Βασικές τεχνικές εργομηχανικής: Κινηματική ανάλυση
  - ◆ Βασικές τεχνικές εργομηχανικής: Δυναμική ανάλυση
  - ◆ Ανάλυση της βάσισης σε μηγενή παιδιά και παιδιά διαταραχές της βάσισης
  - ◆ Ανάλυση της βάσισης σε τραυματισμένους αθλητές
  - ◆ Επιβαρύνσεις των αρθρώσεων σε ειδικές κατηγορίες αθλητών (τραυματισμοί αρθρώσεων, συνδυασμοί, μυών κ.λ.π.)
  - ◆ Ανάλυση της επιβάρυνσης της απονδυλικής στη σε παιδιά και εργαζόμενους
  - ◆ Ανάλυση ασκήσεων οστεοπόρωσης
  - ◆ Ανάλυση των πτώσεων και κινήσεων των ηλικιωμένων
  - ◆ Ανάλυση ασκήσεων στο γυμναστήριο: βελτιώνητας την ποιότητα της άσκησης
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** 2 εργαστηριακές αναφορές (30% + 1 παρουσίαση εργασίας (40%).

**030 Αναψυχή, τουρισμός και περιβάλλον**

Εξάμηνο 5ο-6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Σκοπός του μαθήματος είναι η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτηών/τριών σε θέματα που αφορούν τον αθλητικό τουρισμό την ανταγωνιστικότηταν και το περιβάλλον. Πιο συγκεκριμένα να προετοιμάσουν την παρασκευή της έκθεσης.

κατάλληλα τους φοιτητές/τριες ώστε να εισχωρήσουν στον μαζικό αθλητισμό και τουρισμό ως στελέχη αθλητικής αναψυχής πάντοτε με προσοχή στην ασφάλεια των αθλουμένων και σεβασμό προς το περιβάλλον. Το μάθημα έρχεται να προσφέρει επαγγελματικές διεξόδους σε μία εποχή που υπάρχει ενδιαφέρον για τις εναλλακτικές μορφές τουρισμού, τον αγροτουρισμό και τον κατασκηνωτισμό.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μάθημα είναι πρακτικού και θεωρητικού περιεχομένου. Τα πρακτικά μάθηματα διδάσκονται στην υπαίθριο του Νομού Σερρών.

#### ΥΛΗ:

- ◆ **Εισαγωγή στα θαλάσσια υπαίθρια αθλήματα,** στα υπαίθρια αθλήματα εσωτερικών υδάτων, τα αθλήματα βουνού και τα αεραθλήματα
- ◆ **Αναψυχή και συμμετοχή σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες**
- ◆ **Ποιότητα ζωής και υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες**
- ◆ **Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες και περιβαλλοντική συνείδηση**
- ◆ **Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες για μεσήλικες και άτομα τρίτης ηλικίας**
- ◆ **Δραστηριότητες αναψυχής για άτομα ΑΜΕΑ**
- ◆ **Κατασκηνώσεις και υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες στην Ελλάδα**

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική εκτέλεση των βασικών τεχνικών στοιχείων καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς 40%, γραπτές εξετάσεις σε θεωρητικά ζητήματα 50%, συμμετοχή στο μάθημα 10%.

### 031 Αρχαιογνωσία της άθλησης

Εξάμηνο 5ο-6ο 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 αγγείων
- ◆ 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.

### 032 Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών

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

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να παρέχει στο/στη φοιτητή/τρια τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες ώστε ως προπονητής/τρια να μεγιστοποιήσει τις πιθανότητες των αθλητών/τριών του για μια αγωνιστική εκτέλεση στα όρια των δυνατοτήτων τους μέσα από την κατάλληλη μακρόχρονη ψυχολογική προετοιμασία τους για την στιγμή του αγώνα. Να αποκτήσει ο/η φοιτητής/τρια άποψη σχετικά με τη φύση, τις διαδικασίες εφαρμογής και τις τεχνικές της ψυχολογικής προετοιμασίας αθλητών και αθλητριών.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις και σεμινάρια.

#### ΥΛΗ:

- ◆ Εισαγωγή στην ψυχολογική προετοιμασία αθλητών

- ◆ Πως σκέφτεται ο αθλητής, Το γνωστικό μοντέλο
- ◆ Η συνέντευξη
- ◆ Αξιολόγηση των συναγκών προετοιμασίας του αθλητή/τριας
- ◆ Διαδικασίες καθορισμού στόχων
- ◆ Συμβουλευτική εργασίων
- ◆ Χρήση ψυχομετρικών εργαλείων στην αξιολόγηση
- ◆ Εφαρμογή τεχνικών χαλάρωσης
- ◆ Συγκέντρωση και αθλητική απόδοση
- ◆ Η χρήση του αυτο-διαλόγου για μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης
- ◆ Η χρήση της νοερής απεικόνισης στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης
- ◆ Παρουσιάσεις συνεντεύξεων / εργασιών

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με γραπτή εργασία όπου θα περιγράφεται συνέντευξη με αθλητή/τρια και προτάσεις για παρέμβαση σχετική με εκείνες τις περιοχές όπου ο αθλητής/τριας έχει περιθώρια βελτίωσης (100%).

### 033 Εισαγωγή στην κινησιοθεραπεία

**Εξάμηνο 5ο-6ο** ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Να δώσει την ευκαιρία στους/στις φοιτητές/τριες να εμβαθύνουν τις γνώσεις τους στις βασικές έννοιες και τις μεθόδους της κινησιοθεραπείας. Συγκεκριμένα οι φοιτητές/τριες θα γνωρίζουν τις βασικές αρχές της κινησιοθεραπείας καθώς και τις βασικές αρχές τεχνικών κινησιοθεραπειών, καθώς και τις βασικές αρχές τεχνικών κινησιοθεραπειών ειδικών προγραμμάτων κινησιοθεραπείας σε διάφορες παθήσεις.

**1. ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο εργαστήριο Φυσιολογίας, Αθλητιστρικής, Υγιεινής και Βιοχημείας και περιλαμβάνει πρακτική και εργαστηριακή εφαρμογή.

**ΥΛΗ:**

- ◆ Εισαγωγή - Γενικές αρχές στην κινησιοθεραπεία
- ◆ Κινητικότητα των αρθρώσεων
- ◆ Ειδη κινήσεων
- ◆ Κινησιοθεραπεία σε παθήσεις της άρθρωσης του ώμου
- ◆ Κινησιοθεραπεία σε παθήσεις της ΣΣ

- ◆ Κινησιοθεραπεία σε παθήσεις της άρθρωσης του ισχίου
- ◆ Κινησιοθεραπεία σε παθήσεις της άρθρωσης του γόνατος
- ◆ Τεχνικές - Μέθοδοι Κινησιοθεραπείας
- ◆ Ιδιοδέκτρια Νευρομυϊκή Διευκόλυνση (PNF)
- ◆ Αθλητικές εφαρμογές της PNF
- ◆ Αθλητικές εφαρμογές της PNF
- ◆ Κλινικές εφαρμογές της PNF
- ◆ Κλινικές εφαρμογές της PNF

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

### 034 Διπλωματική Εργασία

**Εξάμηνο 5ο-6ο**

Η διπλωματική εργασία αποτελεί ενισχυμένο μάθημα επιλογής και ισοδυναμεί σε διδακτικές μονάδες με ελεύθερες επιλογές. Ενδείκνυται τόσο γι' αυτούς που θέλουν να εμβαθύνουν επιστημονικά σε κάποιο πρακτικό θεωρητικό αντικείμενο στο πλαίσιο ή μη της ειδικότητας τους, όσο και γι' αυτούς που επιθυμούν να συνεχίσουν μεταπτυχιακές σπουδές στο χώρο της Φυσικής αγωγής.

Ο κάθε φοιτητής/τρια οφείλει να επιλέξει ένα αντικείμενο που τον/την ενδιαφέρει και με την επιβλευτικού μέλους ΔΕΠ του Τμήματος να κινηθούν οι αδικασίες δήλωσης του θέματος στη γραμματεία του Τμήματος, εκπόνησης, συγγραφής και τελικής παρουσίας της διπλωματικής εργασίας. Το θέμα της διπλωματικής εργασίας δεν σχετίζεται πάντα με την ειδικότητα της διπλωματικής εργασίας έχει τη μορφή επιστημονικής μελέτης και ακολουθεί αυστηρά τον Οδηγό Συγγραφής Διπλωματικής Εργασίας, που έχει εγκριθεί από τη Γενική Αρχή του Τμήματος. Αντίγραφα της διπλωματικής παραδίδονται - εκτός από τον επιβλέποντα καθηγητή/ήτρια - στη Βιβλιοθήκη του Τμήματος. Την τελική έγκριση έχει τη μέλος ΔΕΠ που είναι υπεύθυνο για το μάθημα αντικείμενο, στο οποίο έγινε η εργασία.

## ΕΧΟΝΤΑΣ ΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΣΤΡΑΜΜΕΝΟ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ...

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

## ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με ευρωπαϊκά-εκπαιδευτικά προγράμματα παρατίθενται στον Γενικό Οδηγό Σπουδών του Α.Π.Θ: Οι φοιτητές/τριες που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα Σωκράτης, θα πρέπει να έλθουν σε επαφή με τους αναπληρωτές καθηγητές κ. Παπαδόπουλο και κ. Βράμπα.

## ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ ΣΤΟ Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΣΕΡΡΩΝ (III)

Το Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών μετά από 22 χρόνια λειτουργίας και έχοντας ως βασικό μέλημα να ανταποκριθεί στην αποστολή του, που είναι η καλλιέργεια και η προαγωγή της επιστήμης με την ακαδημαϊκή και εφαρμοσμένη διδασκαλία και έρευνα, θέτει για πρώτη φορά σε λειτουργία Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών με τίτλο «Κινησιολογία», στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος Εκπαίδευσης και Αρχικής Επαγγελματικής

Κατάρτισης (ΕΠΕΑΕΚ) του Γ' κοινοτικού πλαισίου στήριξης. Έτσι, το αναμορφωμένο Πρόγραμμα Προπτυχιακών Σπουδών του Τμήματός μας βρίσκει τη φυσική του συνέχεια στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών προκειμένου το καλύτερο ανθρώπινο δυναμικό των πτυχιούχων μας να αναδειχθεί ως επιστημονική οντότητα και να δημιουργήσει εξελικτική και πρωτότυπη γνώση.

Η θεσμοθέτηση του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών αποτελεί χρέος για το Διδακτικό και Ερευνητικό Προσωπικό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών και πρόκληση για το Αριστοτελείο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης και την πόλη των Σερρών.

Το ελόγω Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών απονέμει:

1. Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης (ΜΔΕ) στην κατεύθυνση της Κινησιολογίας και
2. Διδακτορικό Δίπλωμα στη Φυσική Αγωγή.

## ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ ΕΚΤΟΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΩΝ ΣΕΡΡΩΝ

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 2005-06, τρεις από τις τέσσερις κατευθύνσεις του θα φιλοξενηθούν στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης και μία στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Τρικάλων. Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να απευθύνονται στον εκπρόσωπο του Τμήματός μας για το Δ.Μ.Π.Σ. καθηγητή κ. Καμπίτση.

Το Δ.Μ.Π.Σ. παρέχει τη δυνατότητα απόκτησης δύο μεταπτυχιακών τίτλων που απονέμονται από τα ελληνικά Α.Ε.Ι., 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

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 πρόερχονται από το βαθμό πτυχίου (30), διπλωματική-πτυχιακή εργασία (5), επαγγελματική προϋπηρεσία (5), δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά (30), ανακοινώσεις σε συνέδρια (15), συμμετοχή σε ερευνητικό πρόγραμμα (10), βαθμό σε δύο μαθήματα σχετικά με την κατεύθυνση (15), δεύτερο πτυχίο (25) και ήδη υπάρχοντα μεταπτυχιακό τίτλο (25).

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

Οι μεταπυχιακοί/-ές φοιτητές/τριες υποχρεούνται να καταβάλλουν δίδακτρα ύψους 4200€ για κάθε μεταπυχιακό τίτλο. Με βάση την επίδοση στα μαθήματα χορηγούνται δέκα εξαμηνιαίες υποτροφίες. Επιπλέον, οι μεταπυχιακοί/-ές φοιτητές/τριες δικαιούνται χαμηλότοκο τραπεζικό δάνειο.

Επίσης, οι ενδιαφερόμενοι/ες για μεταπτυχιακές σπουδές θα πρέπει να γνωρίζουν ότι η δυνατότητα μεταπτυχιακών σπουδών δεν περιορίζεται στο προαναφερθέν πρόγραμμα, αλλά μπορούν να απευθυνθούν και σε οποιοδήποτε άλλο Πανεπιστημιακό Τμήμα της Ελλάδος και της αλλοδαπής. Πολλά τμήματα πανεπιστημίων του

εξωτερικού έχουν μεταπτυχιακά προγράμματα σπουδών, που οδηγούν στη λήψη Master ή/και Διδακτορικού διπλώματος. Οι προϋποθέσεις, η οικονομική επιβάρυνση, ο προσανατολισμός, η διάρκεια και τα λοιπά χαρακτηριστικά των προγραμμάτων αυτών ποικίλουν, ανάλογα με τη χώρα, το ίδρυμα ή και τμήμα.

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

# ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

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

Η κύρια πηγή πληροφόρησης παραμένουν οι βιβλί

## ηγός Σπουδών ΤΕΦΑΑ Σερρών, Α.Π.Θ., ακαδημαϊκού έτους 2006 - 2007

ες. Αναφορά στην κεντρική βιβλιοθήκη του Α.Π.Θ. γίνεται στον Γενικό Οδηγό Σπουδών του Α.Π.Θ. Εδώ παθεντίδι μόνο μερικά στοιχεία για τη βιβλιοθήκη του Φ.Α.Α.-Σερρών.

### **ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΣΕΡΡΩΝ**

Η βιβλιοθήκη του Τμήματος λειτουργεί ως περιφέρεια τη βιβλιοθήκη του Α.Π.Θ. και στεγάζεται στὸν πρώτο όροφο του Διδακτηρίου. Στόχος της είναι το να συμβάλλει στην εμφύθημη διακίνηση πληροφοριών και υλικού, ριμαφόνει βιβλία και περιοδικά ταξινομημένα με το στήμα της Βιβλιοθήκης του Κογκρέσου (LC). Οι περισσότεροι τίτλοι της είναι στην αγγλική γλώσσα, αλλά παρχούν αρκετοί και στην ελληνική και γερμανική γλώσσα. Οι χρήστες της βιβλιοθήκης, ανάλογα με τη περίοδο, μπορούν να ανατρέξουν στο ράφια όπου υπάρχει ματολογική ταξινόμηση. Ακόμα στη βιβλιοθήκη υπάρχουν βιβλία αναφοράς (εγκυλοπαίδειες, λεξικά, ευρετήριο κ.λ.π.). Η βιβλιοθήκη του Τμήματος προσφέρει τίτλους τη διανοτότητα αναζήτησης πληροφοριών αθλητικού περιεχομένου μέσω του *SportDiscus*. Πρόκειται για ο διεθνή βάση δεδομένων, η οποία περιλαμβάνει υλικό από περιοδικά, βιβλία, συνέδρια, συμπόσια κ.ά. που χουν σχέση με όλες τις πτυχές της αθλητικής επιστήμης. Η πιο ιδιαίτερη πληροφορική πλατφόρμα που χρησιμοποιήθηκε από το Αθλητικό Κέντρο Πληροφορικής του 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, αθλητιστική, φυσιολογία της άσκησης, αθλητικές εγκαταστάσεις, αθλητική μυχολογία, ιστορία της άθλησης, αθλητική προπόνηση, coaching, φυσική κατάσταση, βιομηχανική, εξοπλισμός και αθλητισμός για ειδικές κατηγορίες πληθυσμού. Όσοι ενδιαφέρονται να χρησιμοποιήσουν το *SportDiscus*, θα πρέπει να απευθυνθούν στην κυρία Αρβανιτίδη, η οποία εργάζεται στη βιβλιοθήκη του Τμήματος.

Οι φοιτητές/τριες επιτρέπεται να δανειζονται ως 3 βιβλία για 7 ημέρες. Ο δανεισμός γίνεται μόνο με την παρακράτηση της φοιτητικής ταυτότητας. Τα περιοδικά, δεμένο ή άδετα, δε δίνονται για δανεισμό, αλλά μόνο για αγάγνωση και φωτοτύπωση στο χώρο της βιβλιοθήκης. Τα βιβλία αναφοράς, οι διπλωματικές και τα σπάνια βιβλία δε δίνονται για δανεισμό. Φοιτητής/τρια που καταστρέψει ή χάνει βιβλίο που δανειστήκε υποχρεώνεται να το αντικαταστήσει ή να καταβάλει το αντίτιμο. Οι φοιτητές/τριες μπορούν να δανειζονται άλλο υλικό, μόνο αν έχουν επιστρέψει εμπρόθεαμα τα βιβλία που έχουν ήδη δανειστεί.

Η βιβλιοθήκη του Τμήματος λειτουργεί την Δευτέρα, την Πέμπτη και την Παρασκευή από τις 8.00 π.μ. ως τις 19.00 μ.μ. και την Τρίτη και την Τετάρτη από τις 8.00 π.μ. μέχρι τις 14.30 μ.μ.

### **ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

Για να συνδεθεί κανείς στο Internet και να κάνει χρήση των πληροφοριών που παρέχονται, πρέπει ή να απευθύνεται στο αντιστοίχο Γραφείο του Τμήματος (υπεύθυνος του οποίου είναι ο κ. Κέλλης) ή να έχει Ηλεκτρονικό Υπολογιστή, τηλεφωνική σύνδεση, Modem, τα κατόλληλα προγράμματα και σύνδεση με παροχέα. Πάνω από όλα όμως χρειάζεται να έχει διψα για μάθηση και να διαθέσει αρκετό χρόνο. Η ιδιωτική σύνδεση με παροχέα κοστίζει περίπου 120-150 ευρώ ανά εξάμηνο, αλλά οι φοιτητές του Α.Π.Θ. μπορούν να συνδεθούν δωρεάν μέσω των υπηρεσιών που παρέχει το Πανεπιστήμιο.

- Αν κάποιος έχει σύνδεση στο Διαδίκτυο, μπορεί να:
1. Έχει ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail) και να επικοινωνεί γραπτώς με οποιοδήποτε άλλο ότουρο 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 αναφορούνται με διάτροφη κανείς να φανταστεί
  4. Αναζητεί συγκεκριμένες πληροφορίες με λέξεις κλει-

διό και μέσω των μηχανών αναζήτησης (search machines) και να εντοπίσει τις ηλεκτρονικές τοποθεσίες που τον ενδιαφέρουν. Π.χ. αν κάποιος χρησιμοποιήσει μια μηχανή αναζήτησης κατ' πράβει σε αναζήτηση ως προς τις λέξεις κλειδιό "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 νια οποιοδήποτε άλλο θέμα.

5. Να "κατεβάζει" και να χρησιμοποιεί διτί τον ενδιαφέρει (κείμενο, ήχο, εικόνα, βίντεο, 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 νια προσθέσει σε υπηρεσίες.

#### Ομάδες συζήτησης για θέματα φυσικής αγωγής

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

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

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

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

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

**PHYSED-L:** Κυρίως καθηγητές Φ.Α., ερευνητές, πτυχιούχοι Φ.Α. Για εγγραφή στη λίστα πηγαίνετε στη διεύθυνση: <http://www.liszt.com/> και γραψτε στο κουτί **PHYSED**.

**PE Talk:** Κυρίως καθηγητές Φ.Α.

<http://www.sportime.com/pe-talk>

**USPE-L:** Κυριώς καθηγητές Φ.Α.

<http://pe.central.vt.edu/uspe.html>.

#### Ενδεικτικές διευθύνσεις στο Internet σχετικές με την Αθλητική Επιστήμη

Μια κεντρική ηλεκτρονική διεύθυνση με πολλές υποδιεύθυνσεις σχετικές με τη Φυσική Αγωγή είναι η παρακάτω: [http://infoserver.etl.vt.edu/~PE\\_Central](http://infoserver.etl.vt.edu/~PE_Central)

Ορισμένες άλλες χρήσιμες διευθύνσεις είναι:

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

**Ηλεκτρονικές διευθύνσεις στο Internet για κλάδους της αθλητικής επιστήμης**

**Αθλητιστρική**

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

**Αθλητικό δίκαιο**

[http://www.law.vill.edu/vls/journals/vselj/volume1\\_1/garbarin.htm](http://www.law.vill.edu/vls/journals/vselj/volume1_1/garbarin.htm)

**Αθλητική Διοίκηση**

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

**Αθλητική ψυχολογία**

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

**Βιομηχανική**

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

**Γυναικείος αθλητισμός**

<http://s2.com/etj/clinic/expreg.html>  
<http://www.justwomen.com/>  
<http://www.social.com/health/nhic/data/hr2300/>

**hr2389.html**

<http://www.makeithappen.com/wis/>  
<http://www.womenslink.com/health/index.html>  
<http://www.lifetimetv.com/Wosport/>

**Διατροφή αθλουμένων**

<http://icewall.vianet.on.ca/pages/colleen/athlete.htm>  
<http://leviathan.tamu.edu/pubs/humnutr/>  
<http://www.gssiweb.com/library/rt/rt22.html>  
<http://members.aol.com/Madviking9/frameSet4.html>  
<http://www2.dgsys.com/~trnutr/index.html>  
<http://www.ultimateenergy.com>  
<http://www.nutrition.org>  
<http://www.health.org>  
<http://www.eatright.org>

**Διοίκηση αθλητισμού**

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

**Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή**

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

**Ιστορία της Φ.Α. και του Αθλητισμού**

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

**Κοινωνιολογία του Αθλητισμού**

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

**Ολυμπιακοί Αγώνες**

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

**Προπονητική**

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

**Φυσική Αγωγή**

<http://educ.ubc.ca/dept/cust/pe/>  
<http://www.acs.brockport.edu/~rocansey/>  
<http://www.humankinetics.com/infok/phylink.htm>  
<http://www.icsspe.org/>  
[http://www.cortland.edu/www/libwww/legal\\_issues\\_pe.htmlx](http://www.cortland.edu/www/libwww/legal_issues_pe.htmlx)  
<http://www.chre.vt.edu/~pe.central/html>  
<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.afaai.com/>  
<http://www3.bc.sympatico.ca/aktiv/>  
<http://www.aahfp.com/index.htm>  
<http://www.betterathletes.com/>  
<http://www.charco2003.com/igoexercise.htm>  
<http://fitnesslink.com/>  
<http://www.cooperinst.org/>  
<http://www.virtual-fitness.com/>  
<http://www.worldguide.com/hf.html>

**Φυσιολογία-Εργοφυσιολογία**

<http://wwwintra.css.edu/global/asep/toc.htm>  
<http://oac.hsc.uth.tmc.edu/apstracts/>  
<http://s2.com/etj/envir/cold.html>  
<http://www.krs.hia.no/~stephens/index.html>  
<http://whyfiles.news.wisc.edu/019olympic/stale.html>  
[http://www.nlm.nih.gov/research/visible/visible\\_human.html](http://www.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 οθλητική επιστήμη μέσω του Internet, μπορεί κάνεις να απευθυνθεί στις παρακάτω ηλεκτρονικές διευθύνσεις:

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

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

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

Την επιτροπή του Οδηγού Σπουδών *via το έτος 2006-06* αποτέλεσαν οι Ευαγγελινού Χριστίνα (αναπληρώτρια καθηγήτρια), Μουρατίδου Αικατερίνη (επίκουρη καθηγήτρια) και Κοΐδου Ειρήνη (λέκτορας). Η επιτροπή συνεργάστηκε με τους (άτυπους) τομεάρχες και τα μέλη ΔΕΠ του Τμήματος, καθώς και με το προσωπικό της Γραμματείας, προκειμένου να αποδοθούν οι αλλαγές που έγιναν στον παρελθόντα οδηγό σπουδών. Από αυτή τη θέση ζητά την κατανόηση των αναγνωστών για πιθανά λάθη που οφείλονται στην αυξημένη ύλη των πληροφοριών. Θα χαρούμε να δεχτούμε τις παρατηρήσεις και υποδείξεις από φοιτητές/τριες και διδακτικό προσωπικό.

Τελειώνοντας και μιλώντας εξ ονόματος όλων των διδασκόντων του Τμήματος, ευχόμαστε και πάλι σε όλους τους φοιτητές και όλες τις φοιτήτριες να έχουν εποικοδομητικές σπουδές και μια ευχάριστη διαμονή στην πόλη μας.

Η επιτροπή Σύστασης του Οδηγού Σπουδών 2006-07