



# Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ  
2007 - 2008

2008 - 2009

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

### A) Υποχρεωτικά μαθήματα

#### **101, 102 Κλασικός Αθλητισμός I-II**

Εξάμηνο 1ο και 2ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3 ΣΚΟΠΟΣ: Να διδαχθούν οι φοιτητές/τριες βασικές τεχνικές δεξιότητες στους δρόμους, τα άλματα και τις ρίψεις (αγωνίσματα με εμπόδια, άλμα σε ύψος, δίσκος, αγωνίσματα αντοχής, με φυσικά εμπόδια, άλμα τριπλούν, το ακόντιο) καθώς επίσης και τη μεθοδική διδασκαλία των παραπάνω αγωνισμάτων.

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

ΥΛΗ:

- ◆ Τεχνική των δρόμων ταχύτητας (100-200-400m, οκυταλαδρομίες)
- ◆ Τεχνική του άλματος σε μήκος (εκτατικός παλμός)
- ◆ Τεχνική της σφίρας
- ◆ Εκμάθηση τεχνικής των δρόμων με εμπόδια (100- 110- 400m)
- ◆ Εκμάθηση τεχνικής του άλματος σε ύψος (Fosbery)
- ◆ Εκμάθηση τεχνικής των δρόμων με φυσικά εμπόδια και των δρόμων αντοχής
- ◆ Εκμάθηση τεχνικής της ρίψης του ακοντίου

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική αξιολόγηση με 4 ενδιάμεσες εξετάσεις (50%) και θεωρητική αξιολόγηση με 4 ενδιάμεσες 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 τακτική 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 φοιτητές/τριες να αποκτήσουν εμπειρίες στο άθλημα.

ΥΛΗ:

- ◆ Οι μετακινήσεις στην πετοσφαίριση, Βασικές στάσεις, Οι θέσεις των ποδιών για τους αμυντικούς και επιθετικούς παίκτες, Περιοχές ευθύνης, Προπόνηση τεχνικής, Η βασικής ενέργεια τρεφοδοσίας από τον πασαδόρο, Η πάσα, Η πίσω πάσα, Η πλάγια πάσα, Η πάσα με άλμα, Η πάσα με ένα χέρι, Η προπόνηση τεχνικής του πασαδόρου
- ◆ Ατομικές ασκήσεις του πασαδόρου, Ασκήσεις στον τοίχο, Ασκήσεις επιδειξιώτητας, Ο προσανατολισμός του πασαδόρου, Ασκήσεις προσανατολισμού, Ασκήσεις για παράλληλες πάσες, Πλάσεις γωνιακές, Ασκήσεις για την ακρίβεια της πάσας, Η επιλογή του πασαδόρου Η εκμετάλλευση του αντίπαλου μη ικανού μπλοκέρ, Η μανσέτα, Γενικές αρχές, Μεθοδολογία, Διάφοροι τρόποι δεσμάτων των χεριών, Υπολογισμός τροχιάς, λύσεις ανάγκης, Πάσα με τα δάκτυλα (εμπρός - πίσω), Γενικές αρχές, Ασκησιολόγιο ανάλογο του επιπέδου των αθλητών/τριών-μαθητών/τριών, Η έννοια της μετωπικότητας και έλεγχος της μπάλας σε παιχνίδια
- ◆ Είδη πάσας, Πάσεις 1ου, 2ου, και 3ου χρόνου, Ποικιλίες επιθετικού χτυπήματος, Επίθεση με περιστρεφόμενη μπάλα, Επίθεση τοποθέτησης
- ◆ Το πλασέ, Η ώθηση, Η αποστράκιση, Ατομική τακτική επιθετικού παίκτη ενάντια σε οργανωμένο μπλοκ, Το καρφί - γενικές αρχές, Θέση ετοιμότητας, Η ανύψωση, Η ενέργεια του σερβίς, Η επαφή, Καρφί τένις, Μεθοδολογία, Ασκησιολόγιο, Διδασκαλία του μετωπικού περιστρεφόμενου σερβίς, Συνηθισμένα λάθη, Διορθώσεις
- ◆ Καρφί γυριστό, Καρφιά τακτικής, Καρφί με το ένα πόδι, Χρόνος καρφιών, Καρφί μπλοκ-άστι, Καρφί στην ευθεία και μεγάλη διαγώνιο, Καρφί στη μικρή διαγώνιο, Πλασόκαρφο, Επίθεση στην πίσω ζώνη
- ◆ Η κωδικοποίηση του φιλέ, Χρήσιμες σκέψεις για την επίθεση, Ασκησιολόγιο για ακραίους (προχωρημένο επίπεδο), Ασκησιολόγιο για επίθεση από άμυνα,

ε/σπις

στά-  
υς και  
ενηση  
θ τον  
πάσα,  
ενησηαν τοί-  
χς του  
κήσεις  
εις για  
ρου  
κοέρ,  
κφοροι  
; τρο-  
μπρός  
το του  
ων, Η  
ιπάλαςεόνου,  
ε περι-  
κή τα-  
ωμένο  
ιτητας,  
Καρφί  
ιά του  
ισμένατο ένα  
Καρφί  
μικρή  
ώηη  
για την  
ρημένο  
άμυνα,

Ασκησιολόγιο για τον πασαδόρο, Ασκησιολόγιο για τον πασαδόρο και το διαγώνιό του, Ατομική τακτική πασαδόρου

- ◆ Ατομική τακτική πάικτη 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 ποίκτες, Σχηματισμοί κρυμμένης υποδοχής
- ◆ Η διείσδυση του πασαδόρου προς την καθορισμένη περιοχή, Η διείσδυση από τη ζώνη 1, 6 και 5, Η διείσδυση μετά την αντίπαλη επίθεση, Η ποιότητα της πάσας, Η οπτική επαφή του πασαδόρου, Η μετακίνηση του πασαδόρου, Ο χειρισμός του χρόνου
- ◆ Η οργάνωση της προπόνησης, Είδη επιθετικών συνδυασμών, Κανονισμοί. Διαιτησία, Συστήματα τακτικής - γενικά στοιχεία (επιθετικό ντουμπλάρισμα, μπλοκ ζώνης, man-to-man)

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

## 105, 106 Κολύμβηση I-II

Εξάμηνο 1ο και 2ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3 ΣΚΟΠΟΣ: Η εκμάθηση της τεχνικής του Ελεύθερου, του Υπτίου, του Προσθίου και της Πεταλούδας (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας και τους τρόπους μάθησης, μέσα από ασκήσεις που αναφέρονται στις παραπάνω τεχνικές και στα μέρη από τα οποία αποτελούνται).

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

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

- ◆ Κανονισμοί, Ολοκληρωμένη εκτέλεση της τεχνικής του Υπτίου
- ◆ Ανάλυση και σύνθεση των μερών του Προσθίου μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις, Εκμάθηση της κίνησης των χεριών και των ποδιών
- ◆ Συντονισμός των κινήσεων των χεριών και της αναπνοής, Συντονισμός των κινήσεων των χεριών και ποδιών, Συντονισμός των κινήσεων των χεριών, ποδιών και της αναπνοής
- ◆ Εξάσκηση στη χρήση διαφόρων βοηθητικών οργάνων, Εκκινήσεις, Στροφές, Τερματισμοί, Κανονισμοί, Ολοκληρωμένη εκτέλεση της τεχνικής του Προσθίου
- ◆ Ανάλυση και σύνθεση των μερών της Πεταλούδας μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις, Εκμάθηση της κίνησης των χεριών και των ποδιών
- ◆ Συντονισμός των κινήσεων των χεριών και της αναπνοής, Συντονισμός των κινήσεων των χεριών και ποδιών, Συντονισμός των κινήσεων των χεριών, ποδιών και της αναπνοής
- ◆ Εξάσκηση στη χρήση διαφόρων βοηθητικών οργάνων, Εκκινήσεις, Στροφές, Τερματισμοί, Κανονισμοί, Ολοκληρωμένη εκτέλεση της τεχνικής της Πεταλούδας

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

### 107, 108 Ενόργανη Γυμναστική I-II

Εξάμηνο 1ο και 2ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Να αποκτήσει ο/η φοιτητής/τρια τα απαραίτητα θεωρητικό στοιχεία της μεθοδολογίας του αθλήματος και τις πρακτικές εμπειρίες ώστε να είναι σε θέση να διδάξει το αντικείμενο, λαμβάνοντας υπόψη τα πορίσματα της σύγχρονης μεθοδικής και διδακτικής, σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών των 20 στόμων. 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 σκοπούς των διαφόρων βαθμίδων της εκπαίδευσης

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

### 109, 110 Αντισφαίριση I-II

Εξάμηνο 1ο και 2ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Η επαφή και η γνωριμία των φοιτητών/τριών με το άθλημα, 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 στόμων. Η πρακτική εξάσκηση διεξάγεται στα 4 ανοικτά γήπεδα του Δ.Α.Κ. της Πόλης των Σερρών. Η θεωρία του αθλήματος διδάσκεται παράλληλα με την πράξη.

ΥΛΗ:

- ◆ Ασκήσεις εξοικείωσης με τον εξοπλισμό των παικτών (μπάλα και ρακέτα), Εγκαταστάσεις γηπέδων, Προσανατολισμός στο χώρο του γηπέδου
- ◆ Μεθοδική διδασκαλία των βασικών κτυπημάτων, Ανάλυση κινηματικών χαρακτηριστικών τους, Συνήθη και πιθανά λάθη σε κάθε κτύπημα, Διόρθωση λαθών
- ◆ Θέση ετοιμότητας, Λαβή χειραψίας, Εισαγωγή στο κτύπημα flat forehand από στάση, Προπόνηση τεχνικής, Τροφοδοσία από συνασκούμενο με πτώση της μπάλας και κατόπιν με ρίψη τύπου chock, Ασκήσεις στον προπονητικό τοίχο μετά από αυτοτροφοδοσία
- ◆ Εισαγωγή στο flat backhand, Λαβές της ρακέτας με την ελληνική και αγγλική ορολογία τους
- ◆ Παιχνίδι πίνι - tennis με διαγώνια και long κτυπή-

άριστης και  
ιλογία,  
πώλεις  
λήξης και  
κοσαρ-  
ι στους  
έυσης  
άμεσες  
ενδιά-

ιδα = 2  
ν/τριών  
ιασικών  
ιθλήμα-  
οι ίδιοι

ινται σε  
ική εξά-  
λ.Κ. της  
ιάσκεται

ων παι-  
ηπέδων,

ημάτων,  
Συνήθη  
η λαθών  
ωγή στο  
ση τεχνι-  
ώση της  
Ασκήσεις  
ροδοσία  
κέτας με

g κτυπή-

ματα. Χαμηλό σέρβις, Αριθμητικό μέτρημα πόντων, Ασκήσεις επιδεξιότητας στο διάδρομο alley και κράτημα της μπάλας στο παιχνίδι

- ◆ Ασκήσεις ακριβείας για την τροφοδοσία με ρακέτα και ασκήσεις για τη σωστή κατεύθυνση της μπάλας, Η θηλιά και οι διάφορες φάσεις στην κίνηση της ρακέτας
- ◆ 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 σανάλυση 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 ολιγομελείς ομάδες με συνεχή τροφοδοσία - 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 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 και β) ανά ζεύγη σε αγώνα. 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).

### 111 Παιδαγωγική Γυμναστική I

Εξάμηνο 1ο 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 αποχελευματική 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, αποκλίνουσας παραγωγικότητας)
- ◆ Μέθοδοι γύμνασης και αρχές που διέπουν τις μεθόδους αυτές (αρχή της επιβάρυνσης, της εξειδίκευσης, της ποικιλίας, της μετάβασης από το γνωστό στο άγνωστο κλπ.)
- ◆ Μέθοδοι μάθησης (μερική, μερική-προσθετική, ολική, ολική-μερική-ολική)
- ◆ Τακτικές ασκήσεις
- ◆ Δομή ενός ημερησίου μαθήματος φυσικής αγωγής (προθέρμανση, κυρίως μέρος, αποθεραπεία)
- ◆ Κυκλική γύμναση
- ◆ Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων (δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, ευλυγισία)
- ◆ Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων
- ◆ Χρήση ελεύθερων γυμναστικών ασκήσεων
- ◆ Παιδαγωγικά παιχνίδια (εκμάθηση κινητικών παιχνιδιών, παιδαγωγική αξία παιχνιδιών)
- ◆ Γυμναστικές ασκήσεις με βοηθητικά όργανα

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** 20% Παρουσία στο μάθημα- Εργασίες, 30% Θεωρία, 50% Πράξη.

### 112 Παιδαγωγική Γυμναστική II

Εξάμηνο 2ο                    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 (κιναίσθηση, προσανατολισμός στο χώρο, μουσικο-κινητικές δραστηριότητες)
- ◆ Βασικές κινητικές μορφές (τρέξιμο, βάδισμα, αναπήδηση, γκαλόπ, ταλάντευση, στροφή, άλμα, στήριξη, ισορροπία, αιώρηση, έλξη και αναρρίχηση)
- ◆ Ρυθμικές δραστηριότητες με μικρά όργανα
- ◆ Δείγμα ημερησίου μαθήματος Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό
- ◆ Διδακτικά αντικείμενα της Παιδαγωγικής Γυμναστικής στο Γυμνάσιο (συνασκήσεις, γυμναστικές ασκήσεις με φορητά και σταθερά όργανα με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, γυμναστικές ασκήσεις με μουσική)
- ◆ Δείγμα ημερησίου μαθήματος Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο

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

### 113, 114 Χειροσφαίριση I-II

Εξάμηνο 1ο και 2ο                    ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Εκμάθηση των βασικών τεχνικών δεξιοτήτων. Μέθοδοι διδασκαλίας και μέσα υποστήριξης. Διδακτικές

αρχές της προπόνησης χειροσφαίρισης. Ασκήσεις απομικής 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 φθινοπώντος.

**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:**

- ◆ 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, πρωθητική), Πιθανά λάθη, Ασκησιολόγιο
- ◆ Η πάσα, Κύριες πάσες (υψηλή, κοφτή, εκτατική, χαμηλή περιστροφική), Ειδικές πάσες (σκασή, 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

ατομικού  
ιτισμός  
σύνθετης  
ας 2-3  
μαδική  
οις.  
σε ομάδα  
κλειστό  
στους/  
ημα.

ήματος,  
γήτων  
βάσεις  
ρουργία  
ίνησης,

ίνησης,  
κινήσεων  
ηπέδου,  
επιθε-  
μπάλα,

(έρια, Η  
ιχής της  
ολόγιο  
ική, χα-  
καμπύ-  
ς, πάσα  
ς, πάσα  
της λε-  
ντίθετο  
υπρωχτή  
μπάλας)  
αγή στη  
έλο της  
ιαίρισης,  
φαιριση,  
άγια βα-  
μάγες 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 δυν, 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 συμπαικτών, 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, 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%).

## 121, 122 Εργαστήρια Η/Υ Ι-ΙΙ

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

**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 διαδικτίου 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%).

### 123 Ανατομία

Εξάμηνο 1ο ωρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να δώσει στο/στη φωτητή/τρια τις απαραίτητες γνώσεις για την κατασκευή και λειτουργία των διαφόρων οργάνων του ανθρώπινου σώματος. Η γνώση της ανατομίας, ιδιαίτερα των μυεσκελετικού συστήματος (οστά, μύες, αρθρώσεις), είναι απαραίτητη για τον/τη φοιτητή/ταια 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 σίθουσα 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, βραχιονά, πλήκη, χεριού), των κάτω άκρων (πυελικής ζώνης, μηρού, κνήμης, ποδιού)
- ◆ Σπλαχνολογία (επιλεκτικά)

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

### 124 Φυσιολογία

Εξάμηνο 2ο ωρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η ανάλυση της δομής και της λειτουργίας των διαφόρων συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού. Η ικανοποιητική γνώση της φυσιολογίας είναι απαραίτητη για την προετοιμασία του/της φωτητή/τριας για τα μάθημα της εργοφυσιολογίας και της αθλητιστρικής.

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

ΥΛΗ:

- ◆ Γενικές αρχές Φυσιολογίας
  - ◆ Άιμα και Ανοσία
  - ◆ Νευρικός ιστός
  - ◆ Μύες
  - ◆ Συνάψεις
  - ◆ Νευρικό σύστημα
  - ◆ Αισθητήρια θργανα
  - ◆ Μεταβολισμός
  - ◆ Θερμορύθμιση
  - ◆ Αναπνευστικό σύστημα
  - ◆ Κυκλοφορικό σύστημα
  - ◆ Νεφροί και ουροποιητικό σύστημα
  - ◆ Οξειαβασική ισορροπία
  - ◆ Πεπτικό σύστημα
  - ◆ Ενδοκρινείς αδένες
  - ◆ Γεννητικό σύστημα
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Διεξάγεται με γραπτές τελικές εξετάσεις.

### 125 Ιστορία Φυσικής Αγωγής

Εξάμηνο 1ο ωρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να γνωρίσει ο/η φωτητής/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. 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.

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

ΥΛΗ:

- ◆ Η Φυσική Αγωγή στην Μεσοποταμία και άλλους λαούς
- ◆ Μινωικός και Μικηναϊκός 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
- ◆ 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 όλμα, Το πένταθλο
- ◆ Τα Πύθια, Τα Ισθμια, Τα Νέμεα, Θ αποκλεισμός των γυναικών από τους Ολυμπιακούς Αγώνες, Ο Ολυμπιοκός κατέλογος των νικητών, Το πρώτο αγώνισμα των Ολυμπιακών αγώνων
- ◆ Η Ολυμπιακή εκεχειρία και ο δίσκος του Ίφιτου, Οι ρίζες της γυμνότητας των αθλητών στους αγώνες, **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΓΥΜΝΟΤΗΤΑ, ΟΜΟΦΥΛΟΦΡΙΔΙΑ, Παιδεραστία**

- ◆ Τιμές, έπαθλα και υλικές αμοιβές αθλητών, Η σπουδαιότητα των αγώνων για τους βασιλείς, τυράννους και πολιτικούς της αρχαίας Ελλάδας, Οι αγώνες σαν μέσο ένωσης των Ελλήνων, Η Θρησκεία και οι αρχαίοι αγώνες
- ◆ Επιδόσεις, Θάνατοι, Κατορθώματα αθλητών, Τέχνη και αθλητισμός, Η σπουδαιότητα της μουσικής στους αγώνες, Η χρήση λουτρών από τους αρχαίους αθλητές, Σπουδαίοι αθλητές
- ◆ Ο επαγγελματισμός, οι επικρίτες και η παρακμή του αθλητικού ιδανικού, Οι συντεχνίες των επαγγελματών αθλητών, Οι θεατές των αγώνων, Τα κτήρια στο ιερό της Ολυμπίας
- ◆ Παιχνίδια με μπάλα, Κολύμβηση - λεμβοδρομίες, Η συμμετοχή των γυναικών στα παιχνίδια και τους αγώνες, Οι τοπικοί αγώνες
- ◆ Αθλητικές δραστηριότητες στη Ρώμη, Οι αιτίες και οι συνέπειες της πολιτικής του «άρτου και των θεαμάτων»
- ◆ Η θέση των Ρωμαίων διανοούμενων προς τα δημόσια θεάματα, Ο Νέρωνας και το πάθος του για τους ελληνικούς αγώνες και τις τέχνες

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Περιλαμβάνει προφορικές εξετάσεις.

## 126 Παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής

Εξάμηνο 2ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να διδάξει 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 όλων των σειρωμάτων, γνώσεων και μεθόδων της διδασκαλίας. 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 αι 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:**

- ◆ Βασικές έννοιες και αρχές της παιδαγωγικής επιστήμης
- ◆ Ιστορική εξέλιξη του φαινομένου της αγωγής
- ◆ Νεώτερα συστήματα αγωγής και διδασκαλίας
- ◆ Μέθοδοι έρευνας της παιδαγωγικής επιστήμης
- ◆ Παιδαγωγική διαδικασία. Δυνατότητες και όρια
- ◆ Ο μαθητής (Σημεία-καμπές στη μαθητική σταδιοδρομία, ο μαθητής και τα μαθήματα που προτιμά, μαθητής και σχολική επίδοση, τύποι μαθητών, μαθητής και φυσικές ικανότητες)
- ◆ Βασικά χαρακτηριστικά της ανάπτυξης του μαθητή της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης
- ◆ Ο Εκπαιδευτικός
- ◆ Σκοποί και μέσα αγωγής και μάθησης
- ◆ Στιλ διδασκαλίας
- ◆ Προγραμματισμός του μαθήματος
- ◆ 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 ισότητας
- ◆ Η σχολική τάξη ως κοινωνική ομάδα
- ◆ Παιδί, δάσκηση 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).

### 127 Κοινωνιολογία του Αθλητισμού

Εξάμηνο 10                  ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

**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 πλαίσια αλληλεπίδρασης στα διάφορα σπορ, γ) πολιτιστικούς και κοινωνικούς παράγοντες που επηρεάζουν τα σπορ και την αθλητική εμπειρία και δ) την κοινωνική διαδικασία, όπως κοινωνικοίσηση, συναγωνισμό, συνεργασία, διαμάχη και διοστρωμάτωση 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 αναδρομή των σπορ
- ◆ Οι γυναίκες στα σπορ
- ◆ Σπορ και οικονομία
- ◆ Σπορ και ΜΜΕ
- ◆ Σπορ και βία
- ◆ Σπορ και πολιτική

- ◆ Σπορ και θρησκεία
- ◆ Κοινωνική διαστρωμάτωση στον αθλητισμό
- ◆ Κοινωνικοίσηση στα σπορ
- ◆ Κοινωνική κινητικότητα

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

### 128 Ψυχολογία της Άσκησης

Εξάμηνο 2ο                  ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η κατανόηση βασικών ψυχολογικών και ψυχο-κοινωνικών παραγόντων που σχετίζονται με την αποτελεσματικότητα του/της προπονητή/τριας όσον 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. Η κατανόηση των βασικών ψυχολογικών παραγόντων που σχετίζονται με την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Να διαμορφώσει ο/η φοιτητής/τρια όπωψη 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 στο αμφιθέατρο του Τμήματος.

**ΥΛΗ:**

- ◆ Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία
- ◆ Ο ρόλος της ενίσχυσης και της τιμωρίας στη συμπεριφορά των αθλητών
- ◆ Παρακίνηση για επίτευξη - I
- ◆ Παρακίνηση για επίτευξη - II
- ◆ Αθλητής και αθλητική ομάδα
- ◆ Αθλητική πγεσία
- ◆ Αποτελεσματική επικοινωνία στον αθλητισμό
- ◆ Επιθετικότητα - βία στον αθλητισμό
- ◆ Ηθική στον αθλητισμό
- ◆ Ψυχολογία των αθλητικών τραυματισμών
- ◆ Έλεγχος βάρους και διατροφικές δυσλειτουργίες στον αθλητισμό
- ◆ Σύνδρομο υπερπροπόνησης και ψυχολογικό "κάψι-

- ◆ μο" αθλητών/τριών
- ◆ Η ψυχολογία του παιδιού στον αθλητισμό
- ◆ Ψυχολογική προπόνηση και ψυχολογικές δεξιότητες
- ◆ Καθορισμός στόχων
- ◆ Έλεγχος της διέγερσης
- ◆ Νοερή εξάσκηση στον αθλητισμό
- ◆ Ο ρόλος του αυτο-διαλόγου στην αθλητική απόδοση
- ◆ Προσοχή και συγκέντρωση I
- ◆ Προσοχή και συγκέντρωση II
- ◆ Αυτοπεποιθηση και αθλητική απόδοση
- ◆ Άγχος και στρες στον αθλητισμό
- ◆ Τεχνικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων στον αθλητισμό
- ◆ ψυχολογική ροή και ιδανική αθλητική απόδοση
- ◆ Εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών σε αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες

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

## 129 Διατροφή

Εξάμηνο 1ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να αποκτήσει ο/η φοιτητής/τρια χρήσιμες βασικές γνώσεις σε θέματα διατροφής, διατροφικών αναγκών και διατροφικών απαιτήσεων, που θα βοηθήσουν στη διατήρηση ή/και στη βελτίωση της υγείας.

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

ΥΛΗ:

- ◆ Γενικές αρχές διαιτας και διατροφής
- ◆ Συστατικά της τροφής
- ◆ Ενεργειακές πηγές
- ◆ Βιολογικός κύκλος και ρόλος των υδατανθράκων, των λιπών, των πρωτεΐνων, των ανόργανων συστατικών, του ύδατος και των βιταμινών
- ◆ Διατροφή στην παιδική και εφηβική ηλικία
- ◆ Διατροφή στην ενήλικη ζωή

- ◆ Διατροφή εγκυμοσύνη και θηλασμός
- ◆ Διατροφή και άσκηση
- ◆ Παχυσαρκία
- ◆ Διατροφή σε ειδικές καταστάσεις

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με τελικές γραπτές εξετάσεις

## 130 Πρώτες Βοήθειες - Υγιεινή

Εξάμηνο 2ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να μάθουν οι φοιτητές/τριες τις πιο σημαντικές παθολογικές διαταραχές της υγείας που μπορούν να συμβούν κατά την άθληση και να εξοικειωθούν με τις τεχνικές αντιμετώπισης των διαταραχών αυτών. Να αποκτήσει ο/η φοιτητής/τρια χρήσιμες γνώσεις που αφορούν στην πρόληψη διαφόρων νόσων, στη δημόσια και σχολική υγιεινή της άσκησης.

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

### 131 Ξένη Γλώσσα I

Εξάμηνο 1ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η διδασκαλία της ξένης γλώσσας έχει σκοπό να καλύψει τις βασικές ανάγκες κατανόησης και μετάδοσης ενός μηνύματος στον γραπτό και προφορικό λόγο με ιδιαίτερη έμφαση στον αθλητικό λόγο (αθλητική λογοτεχνία). Ακόμη, επιδιώκεται η βελτίωση της ικανότητας των φοιτητών/τριών στην προφορική επικοινωνία. Περαιτέρω στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση και μετάφραση κειμένων γενικού και αθλητικού περιεχομένου.

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

ΥΛΗ:

Γραμματικά φαινόμενα όπως:

- ◆ Άρθρα
- ◆ Επίθετα
- ◆ Βασικοί χρόνοι ρημάτων
- ◆ Επιρρήματα
- ◆ Ερωτηματικές λέξεις
- ◆ Παραθετικά επιθέτων
- ◆ Γερούνδιο
- ◆ Απαρέμφατο

Κείμενα αθλητικής λογοτεχνίας και ορολογία που στρέφονται σε τομείς όπως:

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

Γραμματική:

- ◆ Υποθετικοί λόγοι
- ◆ Αναφορικές προτάσεις
- ◆ Σύνδεσμοι
- ◆ Inversion
- ◆ Παθητική φωνή
- ◆ Πλάγιος λόγος

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

### 201, 202 Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός I-II

Εξάμηνο 3ο και 4ο 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 γνωρισματα: αναλυτική προσέγγιση των αρχών που διέπουν τον παραδοσιακό χορό ως είδος. Δομή και ύφος: Υποδείγματα και μεθοδολογικές προσεγγίσεις σχετικά με το ύφος και τη δομή, Αρχές μάθησης του παραδοσιακού χορού
- ◆ Εκμάθηση χορών από διαμερίσματα της ηπειρωτικής Ελλάδας (Μακεδονία, Θράκη, Ήπειρο, Θεσσαλία, Πελοπόννησο)
- ◆ Οι Ελληνικοί παραδοσιακοί ρυθμοί ως αντικείμενο μελέτης της συνολικής διδακτικής διαδικασίας. Ρυθμική οργάνωση και αυτοσχέδιασμοί, Η δεύτερη ύπαρξη: Η λειτουργία του χορού στα πλαίσια

- του φολκλορισμού, Ελληνικό λαϊκό χοροστάσιο: Αναλυτική παρουσίαση των χορευτικών εκδηλώσεων της παραδοσιακής ζωής, Ελληνικές παραδοσιακές φορεσιές, Μουσικά όργανα, Παρουσίαση εργασιών
- ◆ Εκμάθηση χορών από τη νησιωτική Ελλάδα (νησιά Αιγαίου, Ιονίου Κρήτη, Κύπρο, Πόντου)
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Αξιολόγηση με 2 ενδιάμεσες εξετάσεις.

### 203, 204 Καλαθοσφαίριση Ι-ΙΙ

Εξάμηνο 3ο και 4ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3 ΣΚΟΠΟΣ: Εισαγωγή στο άθλημα. Γενικά στοιχεία για την επιθεση και την άμυνα. (Φιλοσοφία της επιθεσης και της άμυνας. Πρακτικές και θεωρητικές γνώσεις). Διδασκαλία βασικών τεχνικών κινήσεων του αθλήματος. Πρακτικές και θεωρητικές γνώσεις. Αμυντικές και επιθετικές τακτικές. Πρακτικές και θεωρητικές γνώσεις

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών/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, Αλλαγή κατεύθυνσης, Τεχνική και τρόποι διδασκαλίας, Γλίστρημα, Σταμάτημα, Σταμάτημα-βηματισμός, Στάση ετοιμότητας, Στροφές (μετωπιά, ραχιά)
- ◆ Ατομική τεχνική στην επίθεση, Η πάσα, Το πιάσιμο της μπάλας, Η εξοικείωση με την μπάλα, Υποδοχή μπάλας
- ◆ Είδη πάσας, Πάσες με 1 και 2 χέρια, Πάσα στήθους, Σκαστή πάσα, Πάσα πάνω από το κεφάλι, Μακρινή πάσα με 1 χέρι ή πάσα αιφνιδιασμού, Γυριστή πάσα, Πάσσο χέρι-χέρι, Μεθοδολογία πάσας, Ασκήσεις εξοικείωσης με την μπάλα, Ασκήσεις πάσας
- ◆ Η τρίπλα, Τεχνική ανάλυση της τρίπλας, Αρμονική αντίθεση χεριού και ποδιού, Συνεργασία καρπού και δακτύλων, Είδη τρίπλας (χαμηλή - κοντρόλ και ψηλή - πρωθητική), Παραλλαγές της τρίπλας (σταυρωτή, αντίστροφη, ραχιαία), Μεθοδολογία ασκήσεων για την εκμάθηση της, Ο ρόλος της περιφερειακής όρασης, Συνασκήσεις και ομαδικές ασκήσεις
- ◆ Ατομική τεχνική στην άμυνα, Βήμα, γλιστρημα, 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 παικτή με μπάλα ανάλογα με τη θέση του, Αντιμετώπιση παικτή χωρίς μπάλα σε απόσταση μία πάσα, Άμυνα σε πίβοτ, Αντιμετώπιση παικτή σε απόσταση δύο πάσες, Κόψιμο της γραμμής πάσας, Βοήθεια αδύνατης πλευράς, επιθετικό φάσουλ, 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 παραπορύνται, Τρόποι διδασκαλίας, Ασκήσεις
- ◆ Μπάσιμο, Τεχνική και άλμα - σουτ στο μπάσιμο, Διδακτικές αρχές για την εκμάθηση του μπασίματος, Ασκησιολόγιο και οργάνωση χώρου, Ραβερσέ σουτ, Λάθη κατά την εκτέλεση και ασκήσεις για το ραβερσέ σουτ, Μισό ραβερσέ σουτ, Άλλα είδη (αντίστροφο μπάσιμο, Ραβερσέ με μπάσιμο, Σουτ με άλμα και γύρισμα στον αέρα, σουτ με κάρφωμα) σουτ
- ◆ Η διεκδίκηση της μπάλας (ρημπάουντ), Η αρχική στάση, Επιθετικό και αμυντικό ρημπάουντ, Ασκησιολόγιο, Κινήσεις εξωτερικών παικτών
- ◆ Κινήσεις χωρίς μπάλα, Ξεμαρκάρισμα, Τεχνικά χαρακτηριστικά, Υποδοχή της μπάλας, Στροφή στο καλάθι, Τακτική διδασκαλίας, Ασκησιολόγιο, Προσποιήσεις εξωτερικών παικτών με μπάλα, Είδη κινήσεων και προσποιήσεων

- ◆ Εμβάθυνση στην προσποίηση, Σταυρωτό βήμα, Βήμα εμπρός - πίσω - εμπρός, Προσποίηση για σουτ και διείσδυση, Προσποίηση διείσδυση - σουτ, Προσποίηση για διείσδυση - ραχιαία στροφή, διείσδυση ή σουτ, Βήμα δισταγμού, Προσποίηση κίνησης με τρίπλα σε μια κατεύθυνση, Ριβέρς αλλαγή κατεύθυνσης, Προσποίηση για μπάσιμο σουτ ραχιαία στροφή μπάσιμο ή σουτ, Κινήσεις - θέσεις για υποδοχή της μπάλας
- ◆ Είδη man-to-man (κανονικό, πιεστικό, χαλαρό, γυριστό, με παγίδες), Οι ρόλοι των παικτών ανάλογα με τη θέση τους σε κάθε είδος
- ◆ Ζώνη με μονό ή διπλό παίκτη μπροστά, Αποτελεσματικότερη χρησιμοποίηση ζώνης, Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα και πότε χρησιμοποιείται η ζώνη, Θέσεις και κινήσεις παικτών Ασκησιολόγιο
- ◆ Συνδυασμένες άμυνες, Ασκησιολόγιο, Πρέσινγκ, Κινήσεις και θέσεις στο γήπεδο, Βασικά στοιχεία διαφόρων Zone press, 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 Ποδόσφαιρο Ι-ΙΙ

Εξάμηνο 3ο και 4ο 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 τακτικής στο ποδόσφαιρο. Τακτική αντιμετώπιση απλών καταστάσεων. Η τακτική της άμυνας και της επίθεσης.

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

ΥΛΗ:

- ◆ Ιστορική αναδρομή και εξέλιξη του αθλήματος

- ◆ Ατομική τεχνική και ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων
- ◆ Τρόποι διόρθωσης σφαλμάτων, Διδακτική μέθοδοι προπόνησης της τεχνικής και των διάφορων επιδεξιοτήτων
- ◆ Κυριαρχία της μπάλας και μεταβιβάσεις, Η πάσα και το ιστορικό της, Τα χαρακτηριστικά της κοντινής πάσας, Πάσα με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού, Πάσα με τη μύτη και τη φτέρνα του ποδιού, Χτύπημα με φάλτσο και χτύπημα κουντε-πιέ, Χτύπημα βολέ, πλάγιο βολέ, σκαφτή μεταβιβαση και διασταυρούμενη πάσα, Μακρινή μεταβιβαση και χτύπημα της μπάλας στον αέρα
- ◆ Το σουτ, Είδη σουτ και ανάλυση των παραγόντων που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα ενός σουτ, Η κεφαλιά, Τεχνική ανάλυση της κεφαλιάς, Οδήγημα της μπάλας, Πρακτικές ασκήσεις
- ◆ Η τρίπλα, Βασικές αρχές της τρίπλας, Πρακτικές ασκήσεις και οργάνωση γηπέδου για την εκμάθηση 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 γροθιές, Απόκρουση με την παλάμη, Τρόποι μεταβιβασης με τα χέρια και με τα πόδια, Λάκτισμα από το τέρμα, Πρακτικές ασκήσεις για τερματοφύλακες
- ◆ Διαπησία 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

συνοτήτων  
«ή μέθοδοι  
ρων επιδε-

Η πάσα και  
ωντινής πά-  
ρικό μέρος  
ινα του πο-  
ου-ντε-πιέ,  
μεταβίβαση  
ιβίβαση και

αραγόντων  
τητα ενός  
; κεφαλιάς,  
ις  
τικές ασκή-  
ησή της  
μπάλας με  
κών λαθών  
η εκμάθηση

παιχνιδιού  
της μπάλας  
κρουση με  
έρια και με  
τικές ασκή-

εκπαιδευτής  
ησης με τη

την ηλικία  
ου διέπουν  
ή ηλικία  
ιν την εφ-  
ης, Γενικές

τη μπάλα,  
ής της μπά-

- ◆ 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 επαναρχίσεων (άμεσα και έμμεσα χτυπήματα), Αρχές προετοιμασίας και προπόνησης κατά την αγωνιστική περίοδο, Βασικές οδηγίες διατροφής ποδοσφαιριστών, Ανάλυση του αθλήματος και αξιολόγηση των ικανοτήτων που είναι σημαντικές για την επίδοση στο ποδόσφαιρο
- ◆ Ιστορική εξέλιξη των συστημάτων, Τι είναι σύστημα και η σημασία της τακτικής στο ποδόσφαιρο. Οδηγίες για την εκπαίδευση στην τακτική, Ανάλυση και καταγραφή του παιχνιδιού
- ◆ Συλλογική άμυνα, Μαρκάρισμα χώρου, Προσωπικό μαρκάρισμα παικτη, Συνδυασμένο μαρκάρισμα. Παραλλαγές άμυνας, Επιθετική τακτική, Μέσα ατομικής και συλλογικής επίθεσης, Επιτάχυνση ρυθμού και παιχνίδι ροής, Ειδικοί τρόποι άμυνας και επίθεσης ανάλογα με το παιχνίδι και τον αντίπαλο, Επιθεση 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, Άλλαγη 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%).

### 207, 208 Αεροβική Γυμναστική I-II

Εξόργιση 30 και 40 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Γνωριμία και γενικές γνώσεις για το αντικείμενο, προκειμένου να μπορεί ο/η φοιτητής/τρια να αντα-

ποκριθεί 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
- ◆ Ειδή Αεροβικής Γυμναστικής
- ◆ Βασικά στοιχεία Αεροβικής Γυμναστικής
- ◆ Σχεδιασμός μαθήματος
- ◆ Ενδεικτικά προγράμματα

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Σχεδιασμός και παρουσίαση ενός προγράμματος αεροβικής γυμναστικής.

### 209, 210 Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική I-II

Εξόργιση 30 και 40 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 ατομικό όσο και στο ομαδικό αγώνισμα (ensemble), με το ίδιο ή με διαφορετικά όργανα. Η θεωρητική κατάρτιση των φοιτητριών στην τεχνική και στους κανονισμούς του αθλήματος. Τέλος, η εκπαίδευση των φοιτητριών σε θέματα διδασκαλίας του αθλήματος.

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

## 211,212 Πάλη Ι-II

Εξάμηνο 3ο και 4ο 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 αξιολο-

γείται η τακτική και η ενεργή συμμετοχή στο μάθημα (30%), ενώ στο τέλος του εξαμήνου 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 επι των πρακτικών εφαρμογών που έχουν διδαχθεί.

## 223 Ειδική Αγωγή

Εξάμηνο 3ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

**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. Παρεχή κατάλληλων γνώσεων ώστε να μπορέσουν οι φοιτητές/τριες να κατανοήσουν τη φύση της κάθε ιδιαιτερότητας ώστε να είναι ικανοί να σχεδιάσουν εξαπομικευμένα προγράμματα ψυχαγωγικής και θεραπευτικής άσκησης προσαρμοσμένα στις ανόγκες 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:**

- ◆ Εισαγωγή στην Ειδική Αγωγή (ιστορική αναδρομή, νομικό πλαίσιο, κατηγορίες ατόμων με αναπηρίες, ιστορία παρασολυμπιακών αγώνων)
- ◆ Βασικές αρχές Ειδικής Αγωγής, Σκοποί προγραμμάτων Ειδικής Αγωγής, Συχνότητα και αντιμετώπιση παιδιών με αναπηρίες, Επίδραση της Φυσικής Αγωγής, Εξαπομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, Προσαρμογές και τροποποιήσεις της άσκησης
- ◆ Αύξηση και διάπλαση, Εκτίμηση της σωματικής

ο μάθημα  
ται εξετά-  
το θεωρη-  
κραφμογές  
πρακτικό  
ραρμογών

μαίδα = 3  
ης συνθρώ-  
ητές/τριες  
επικότητα  
Ιεπιπλέον,  
καιν φοιτη-  
κιν παθήσε-  
πηρίες στο  
γνώσεων  
ρανοήσουν  
· Ικανοί να  
χαραγμοκής  
· στις ανά-  
προσαρμο-  
σθλήματα  
ιώσηση της  
θέμημα της

λαμβάνουν  
ης Ειδικής

ναδρομή,  
απορίες,

ρογραμ-  
πιμετώ-  
; Φυσικής  
ρόγραμμα,  
λησης  
ατικής

- ◆ αύξησης και διάπλασης, Ενδομήτρια ανάπτυξη, Χρωμοσωματικές 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
- ◆ 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 βοήθειες, Φυσική Αγωγή και Επιληψία
- ◆ Διαταραχές όρασης - Τύφλωση, Κιναισθητική αντίληψη, Αντιμετώπιση τυφλών, Προγράμματα άσκησης 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, σκολίωση), Αντιμετώπιση
  - ◆ Βλάβες νωτιαίου μυελού, Ακρωτηριασμοί, Προσαρμογές ασκήσεων και αθλημάτων για άτομα με βλάβες νωτιαίου μυελού
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Γραπτή εργασία και τελικές γραπτές εξετάσεις.

## 224 Βιομηχανική

Εξάμηνο 4ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

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

- ◆ 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 διστήρησης της ενέργειας, Ισχύς, Βιομηχανική του κινητικού συστήματος
- ◆ Παθητικό κινητικό σύστημα, Κέντρο βάρους σώματος, Ροπή αδράνειας της μάζας, Λειτουργικό κινητικό σύστημα
- ◆ Μυϊκή δύναμη και μήκος του μυός, Μυϊκή δύναμη και ταχύτητα του μυός, Μυϊκή δύναμη και διατομή του μυός, Μοχλοβραχίονες του μυός
- ◆ 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, επιπάχυνσης), Οπτικές μέθοδοι μέτρησης, Βασικές αρχές μέτρησης της εικόνας (οπτική απεικόνιση), Ανάλυση της κίνησης σε τρις διαστάσεις, Κινηματογράφηση, Video-γράφιση, Ανάλυση της κίνησης στο χώρο και στο χρόνο
- ◆ Δυναμομετρία με ελαστικό ελάσματα και με πιεζοηλεκτρικούς κρυστάλλους, Ηλεκτρομυογραφία
- ◆ Αθλητική τεχνική, Βιομηχανική ανάλυση των δρόμων ταχύτητας
- ◆ Αξιολόγηση της τεχνικής στο σκί αντοχής (Langlauf), Δυναμομέτρηση και αξιολόγηση των μετρήσεων στην άρση βαρών
- ◆ Η επίδραση των μηχανικών χαρακτηριστικών στην επίδοση του έλκηθρου
- ◆ Η τεχνική της υπερπήδησης του εμποδίου
- ◆ Συστήματα πληροφόρησης στην προπονητική διαδικασία

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

## 225 Διοίκηση αθλητισμού και αναψυχής

Εξόμηνο 3ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να εισάγει τους/τις φοιτητές/τριες στην επιστήμη της Διοίκησης. Θα γίνει αναλυτική αναφορά στις διαφορετικές προσεγγίσεις που σχετίζονται με τον οριαμό,

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. 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 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 κα 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
- ◆ 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

ιθλητισμού και ανάλυ-  
χης και των  
τοπικών δυνα-  
ώρων αυτό.  
ειπουργών  
ιν αθλητι-  
ζ φοιτητές/  
εφαρμογές  
μυχή, όπως  
ιαθλητικών  
γεγονότων,  
ά στελέχη,

ε εργασιών  
σκέψεις και  
ιαθλητισμού

επιστήμη

μαψυχής,  
ιριθέτηση

ες,

ιτισμού  
ων διοικη-  
ν αναψυχή  
ός  
ση  
ι  
ηση

ιάρκετινγκ  
ιρμογές στο  
οναδικά χα-  
/ προϊόντων  
ιεντ, Μίγμα

#### μάρκετινγκ

- ◆ Η χορηγία στον αθλητισμό και στην αναψυχή I
  - ◆ Η διαδικασία της Επικοινωνίας
  - ◆ Δημόσιες Σχέσεις και ο ρόλος τους στη λήψη απο-  
φάσεων
  - ◆ Χρήση τεχνολογιών από τα διοικητικά στελέχη
  - ◆ Διοίκηση αθλητικών εγκαταστάσεων
  - ◆ Διοργάνωση γεγονότων αθλητισμού και αναψυχής
  - ◆ Επισκέπτης ομιλητής
  - ◆ Παρουσίαση εργασιών
  - ◆ Παρουσίαση εργασιών - Επισκέπτης ομιλητής
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Τελική εξέταση 60% - 80%, προαιρετική ομαδική εργασία 20% και παρουσίαση διαλέξεων 20%.

#### 225 Βιοχημεία

**Εξάμηνο 4ο** ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Το μάθημα είναι σχεδιασμένο για να εφοδιάσει του/την φοιτητή/τρια με βασικές γνώσεις: α) του μετα-  
βολισμού του μυϊκού ιστού σε μικρομοριακό και μακρο-  
μοριακό επίπεδο, παρουσιάζοντας αύγχρονα ερευνητικά δεδουλένα της επιστήμης της άσκησης β) των βασικών αρχών της μεταβολικής ρύθμισης κατά την άσκηση και γ) των επιδράσεων της μακροχρόνιας άσκησης στον με-  
ταβολισμό του μυϊκού ιστού

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο αμ-  
φιθέατρο του Τμήματος και στο Εργαστήριο Φυσιολογίας,  
Αθλητιστρικής, Υγεινής και Βιοχημείας.

ΥΛΗ:

- ◆ Ενδυματική ούθμιση του μεταβολισμού
- ◆ Μυϊκές ίνες
- ◆ Ισοφόρμες της μυοσίνης
- ◆ Επιστρέψεις μυϊκών ινών και μεταβολισμός
- ◆ Ενεργειακές φάσεις του μυϊκού έργου (έλλειμμα και χρέος οξευόνου)
- ◆ Μεταβολισμός γαλακτικού οξέως
- ◆ Καύσιμα κατό την άσκηση (ρύθμιση μεταβολισμού υδατανθράκων, λιπών και πρωτεΐνης)
- ◆ Παραγωγή ελευθέρων ριζών κατό την άσκηση
- ◆ Μυϊκός κάμπτος και βιοχημική συσχέτιση
- ◆ Η άσκηση ως ερέθισμα της ρύθμισης γονιδιοκής

#### έκφρασης

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξα-  
μήνου.

#### 227 Εργοφυσιολογία

**Εξάμηνο 3ο** ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3  
**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 εκπαιδευ-  
τικών στόχων και ακοπών της φυσικής αγωγής, γ) να επε-  
ξεργάζεται και να ερμηνεύεται η αποτελέσματα των μετρή-  
σεων του και να καταλήγει σε ορθά συμπεράσματα και δ)  
να ασχοληθεί με την επιστημονική εφαρμογή της άσκησης για τη βελτίωση της υγείας και της αωματικής απόδοσης.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με δισλέξεις και σεμινάρια στο αμφιθέατρο του Τμήματος και με εργαστηριακό μαθήμα στα εργαστήρια της Φυσιολογίας, Αθλητιστρικής, Υγεινής και Βιοχημείας του Τμήματος.

ΥΛΗ:

- ◆ Αντικείμενο της Εργοφυσιολογίας
  - ◆ Μυϊκή αυστολή, Μυϊκή απόδοση
  - ◆ Νευρομυϊκός έλεγχος
  - ◆ Πηγές μυϊκής ενέργειας
  - ◆ Αναερόβια και αερόβια ικανότητα, Διατροφή και σω-  
ματική 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%).

#### 228 Προπονητική

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

**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 δόμηση της προπόνησης. 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:**

- ◆ 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

σης και οι παράγοντες που τον επηρεάζουν, Συχνότητα κίνησης και μέθοδοι προπόνησης της, Βασικές αρχές για τη διαμόρφωση της προπόνησης ταχύτητας

- ◆ Η αντοχή, Δομή της προπόνησης αντοχής, Βιολογικά φαινόμενα και αερόβιος μεταβολισμός, Μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου, Διάγνωση της ικανότητας αντοχής
- ◆ Χρησιμοποίηση εργαστηριακών<sup>9</sup> 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 διατάσσεις και μηκοδυναμική σχέση του μυός, Οι αρθρώσεις και οι τραυματισμοί τους, Βασικές αρχές για τη διαμόρφωση της προπόνησης ευκινησίας
- ◆ Η τακτική και οι βιολογικές βάσεις της τακτικής συμπεριφοράς, Η μνήμη μικρού και μακρού χρόνου, Οι στόχοι και οι κατευθυντήριες γραμμές της προπόνησης τακτικής
- ◆ Δόμηση, Περιοδικότητα και επιβάρυνση, Περίοδος, κύκλος και μονάδα προπόνησης, Οι κλασικές θεωρίες, τα όρια τους και η εμφάνιση νέων τάσεων στην περιοδικότητα, Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία
- ◆ Η χρονική ασυνέχεια της ανάπτυξης, Ιδιαιτερότητες της προπόνησης των μικρών αθλητών

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

## 229 Μέθοδοι Έρευνας

Εξάμηνο 3ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

**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.

. Συχνότητα σικές αρχές ήτας  
;. Βιολογικά έγιστη πρό-  
;. ιας αντοχής εδικών με-  
ητας αντο-  
ιλειμματική της  
ευκαμψίας,  
πάσιες και  
ώσεις και οι διαμόρφω-

ικτικής συ-  
χρόνου, Οι  
ς προπόνη-

. Περιόδος,  
ικές θεωρί-  
σεων στην  
και εφηβι-  
τιερότητες  
>, εργασία  
ας (30%),

ιομάδα = 3  
διαδικασίες  
τικών-στα-  
ιεδομένων,  
συγγραφή  
έψης μέσω  
ιση της φι-  
γή της σε

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με δια-  
λέξεις 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 μετα-  
βλητές, δείκτες, πρόβλεψη. Δειγματοληψία, καθορισμός/καταγραφή του πληθυσμού, μέγεθος δειγματος, σφάλμα δειγματοληψίας, διάστημα/επίπεδο εμπιστοσύνης
- ◆ Ιστορική έρευνα: πηγές ιστορικής έρευνας, εξωτερική/εσωτερική κριτική των πηγών της ιστορικής έρευνας
- ◆ Περιγραφική έρευνα: μέσα συλλογής δεδομένων, κλίμακες κατατακτήριες, 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 ανα-  
πτυξιακές έρευνες
- ◆ Μετα-ανάλυση, μελέτη ανασκόπησης, επακόλουθη μελέτη
- ◆ Πειραματική έρευνα: αληθείς/μη αληθείς πειραματικές 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, εισαγωγή, ανασκόπηση βιβλιογραφίας, σκοπός και σημασία της έρευνας, ορολογία και λειτουργικοί ορισμοί
- ◆ Διεξαγωγή της έρευνας: βασικές προϋποθέσεις, ορι-  
οθέτηση/περιορισμοί, ερευνητικές/στατιστικές υποθέ-

σεις, μέθοδος, αποτελέσματα, συζήτηση, συμπεράσμα-  
τα, προτάσεις, βιβλιογραφία, παραρτήματα. Πρακτικές  
εφαρμογές, προετοιμασία για τις τελικές εξετάσεις.  
**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με γραπτές τελικές εξετάσεις.

## 230 Στατιστική

Εξάμηνο 4ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

**ΣΚΟΠΟΣ:** Εισαγωγή στη στατιστική. Εξοικείωση με τη χρήση Η/Υ για στατιστικές αναλύσεις, διαχείριση ερευνητικών δεδομένων, γνώση των μεθόδων ανάλυσης δεδομένων, επιλογή κατάλληλων στατιστικών μεθόδων, αξιολόγηση ερευνητικών ευρημάτων. Ανάπτυξη κριτικής σκέψης μέσω διαλέξεων, συζήτησης και εργασιών. Θεωρία της στατιστικής ανάλυσης και πρaktikή εφαρμο-  
γή της σε διατριβή για την απόκτηση του πτυχίου.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται στη νη-  
σίδα των Η/Υ και στο αμφιθέατρο του Τμήματος.

**ΥΛΗ:**

- ◆ Εξοικείωση με τη χρήση Η/Υ για στατιστικές αναλύ-  
σεις, Εισαγωγή δεδομένων, Διαχείριση ερευνητικών δεδομένων
- ◆ Αριθμητικά σύμβολα, Τύποι μεταβλητών, Διάκριση μεταβλητών, Κλίμακες μετρήσεων
- ◆ Κατανομές συχνότητας: Γραφικές παραστάσεις κατανομών συχνότητας, Καμπύλες συχνότητας, Αποκλίσεις από την ομαλότητα
- ◆ Στατιστικοί δείκτες κεντρικής τάσης, Μέσος όρος, Διάμεσος, Επικρατούσα τιμή
- ◆ Δείκτες διασποράς, Εύρος διακύμανσης, Μέση από-  
κλιση, Διακύμανση, Συνδιακύμανση, Τυπική από-  
κλιση, Δείκτης μεταβλητότητας
- ◆ Κλίμακες παρουσίασης τιμών, Εκατοστημόρια, Τυποποιημένες τιμές, Κλίμακες T, Sigma, Hull
- ◆ Συσχέτιση μεταξύ μεταβλητών, Μερική συσχέτι-  
ση, Ευθύγραμμες - καμπυλόγραμμες συσχέτισεις,  
Ευθύγραμμη απλή παλινδρόμηση, Ερμηνεία συντε-  
λεστή συσχέτισης, ακρίβεια πρόβλεψης
- ◆ Πιθανότητες: Μορφές πιθανοτήτων, Πιθανά ενδεχό-  
μενα, Κατανομές πιθανοτήτων, Διατάξεις και συν-  
δυασμοί, Διωνυμική κατανομή, Κατανομή του χ<sup>2</sup>

- ◆ Περιγραφική στατιστική, Επαγωγική στατιστική, Παραμετρικές/μη παραμετρικές μέθοδοι, Πλεονεκτήματα/μειονεκτήματα παραμετρικών/μη παραμετρικών μεθόδων, Πολλαπλή παλινδρόμηση
- ◆ Μη παραμετρικές μέθοδοι ανάλυσης: Chi-square, πίνακας συχνοτήτων, 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), Συνδιακυμαντές
- ◆ Επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, Post hoc συγκρίσεις στην ANOVA, MANOVA, Επιλογή στατιστικής μεθόδου ανάλυσης
- ◆ Δείκτης επίδρασης της πειραματικής μεταβλητής, Αξιολόγηση της μηδενικής υπόθεσης, Χρήση του ω2 στην έρευνα
- ◆ Ερμηνεία αποτελεσμάτων, Τύποι σφαλμάτων, Ισχύς, Επίπεδο σημαντικότητας, Κρίσιμη τιμή
- ◆ Προκαταρκτική ανάλυση δεδομένων: Απούσες τιμές, Αποκλίσεις από την ομαλότητα, Μετατροπή δεδομένων
- ◆ Πρακτικές εφαρμογές, Προετοιμασία για τις τελικές εξετάσεις

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

### 231 Αθλητιατρική

Εξάμηνο 3ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

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

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

**ΥΛΗ:**

- ◆ Επίδραση της άσκησης στα διάφορα συστήματα του

οργανισμού

- ◆ Περιβάλλον και άσκηση
- ◆ Άσκηση και παιδί
- ◆ Άσκηση και γυναίκα
- ◆ Άσκηση και τρίτη ηλικία
- ◆ Άσκηση στο γενικό πληθυσμό
- ◆ Ιατρικός έλεγχος αθλουμένων
- ◆ Συχνότερα συμπτώματα αθλουμένων κατά τη διάρκεια της άσκησης
- ◆ Αιφνίδιος θάνατος

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με τελικές γραπτές εξετάσεις.

### 232 Ξένη Γλώσσα II

Εξάμηνο 4ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

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

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

**ΥΛΗ:**

Κείμενα αθλητικής λογοτεχνίας και ορολογία:

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

Προφορική έκφραση σε αθλητικά θέματα

Παραγωγή γραπτού λόγου

Κείμενα αθλητικής λογοτεχνίας και ορολογία:

- ◆ First Aids to Drowning Victims
- ◆ Winter Olympics

- ◆ Sport and Drugs
- ◆ Aerobics
- ◆ The Human Body
- ◆ Mobility
- ◆ Types of Joints
- ◆ Joint Actions
- ◆ Planes and Axes
- ◆ Elbow Dislocations
- ◆ Football Terminology
- ◆ Basketball Court
- ◆ Volleyball Court
- ◆ Handball Field
- ◆ Track and Field Events Terminology

Παραγωγή Γραπτού λόγου: σύνταξη επιστολών.

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

### 315 Διδακτική στο Σχολείο Ι

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 στο δημοτικό σχολείο
- ◆ Παρουσίαση σχεδίων μαθήματος φυσικής αγωγής και ανάλογη πρακτική εξάσκηση κάθε φοιτητή/τριας σε πλάνα μαθήματος
- ◆ Πλάνα ενότητας μαθημάτων, σε ολοκληρωμένο σχεδιασμό, σε σχεδιασμό πολλαπλών δραστηριοτήτων, ατομικής διδασκαλίας κλπ.

των, ατομικής διδασκαλίας κλπ

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

### 316 Διδακτική στο Σχολείο ΙΙ

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 κατάρτιση 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 στο σχολείο της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης
- ◆ Παρουσίαση σχεδίων μαθήματος φυσικής αγωγής και ανάλογη πρακτική εξάσκηση κάθε φοιτητή/τριας σε πλάνα μαθήματος
- ◆ Πλάνα ενότητας μαθημάτων, σε ολοκληρωμένο σχεδιασμό, σε σχεδιασμό πολλαπλών δραστηριοτήτων, ατομικής διδασκαλίας κλπ.

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

## B) Ύπλο 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
- ◆ Αιφνιδιασμός, Κεντρικός, Πλάγιος, Καταστάσεις αιφνιδιασμού με πλεονέκτημα, Ολοκληρωμένος αιφνιδιασμός, Δευτερεύων αιφνιδιασμός, Ασκησιολόγιο
- ◆ Ελεύθερη επίθεση (passing game, motion offense, double stack, 1-4), Επίθεση εναντίον ζώνης, Επίθεση εναντίον πιεστικής άμυνας, Επίθεση εναντίον πιεστικής άμυνας στο μισό γηπεδού, Ειδικές καταστάσεις, Αμυντική τακτική, Συνδυοφένες άμυνες (4 ζώνη και 1 man-to-man, 2 man-to-man και 3 ζώνη, ανάμικτη άμυνα), Αθλητολόγιο, 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 Πετοσφαίριση

Εξάμηνο 5ο, 6ο, 7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4 και 10

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

ΥΛΗ:

- ◆ Ατομική τεχνική υψηλού επιπέδου (εξειδικευμένες ασκήσεις για πάσα με τα δάκτυλα, μανσέτα, σερβίς, επίθεση, μπλοκ)
- ◆ Ατομική τακτική πασαδόρου, Υποδοχέα, Άμυντικού, Επιθετικού, Μπλοκέρ, Υποδοχή με 4-3-2 άτομα. Διπλό και τριπλό μπλοκ, Κωδικοποίηση του φίλε
- ◆ Στατιστική (υποδοχές, σερβίς)
- ◆ Προπονητικές μονάδες σε ακαδημία πετοσφαίρισης, Ανήγνευση ταλέντων στα Δημοτικά σχολεία
- ◆ Σφραστομετρικά χαρακτηριστικά και στρατολόγηση παικτών για το όθλημα
- ◆ ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών, Κατασκοπία ομάδας (επιθετική και αμυντική τακτική, Κατεγραφή επίθεσης, Ποσοστό και κατεύθυνση
- ◆ Περιεχόμενα προεγνωμένης και αγωνιστικής περίοδου
- ◆ 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

Κατασκευή

ΙΙΚΤών

ονητικών

ιοσμένα

μυρωπαϊκών  
γώνα και= 4 και 10  
υση της πε-δικευμένες  
έτα, σερβίς,· Αμυντικού,  
2 άτομα.  
του φιλέ· οσφαίρισης,  
λεία  
απολόγηση· πική τακτι-  
κατεύθυνση  
στικής περι-· 4:2 με  
κέη, Άμυνα  
τί, Σύνθετοι  
υασμοί με**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 οφθάλμιντ, πρέσιγκ, κλπ.), Κόρνερ, Φόσουλ, 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 προσαρθρισμή στο ποδόσφαιρο
- ◆ Η σημασία της ταχυτήτας και της ικανότητας επανάληψης μικρών σπριντ κατά τη διάρκεια του αγώνα
- ◆ Η δύναμη και η ανάλυση - ενδυνάμωση των σημαντικότερων μείκων ομάδων που συμμετέχουν στο άθλημα
- ◆ Η τροχοπέδη της αντοχής και η σημασία της ευκαιριαίας των ανταγωνιστών μεών κατά τη διάρκεια εκρηκτικών συστολών
- ◆ Περιοδικότητα, Παράγοντες επιβάρυνσης και φάσεις ανάπτυξης της αθλητικής φόρμας, Τεστ φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο
- ◆ Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα σχολών ποδοσφαίρου (αλοκληρωτικό ποδόσφαιρο, κατενάτοι, κλπ.)
- ◆ Προγραμματισμός και σχεδιασμός προετοιμασίας των καλακαιρινών 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, Αλλαγή κατεύθυνσης, Απλή αλλαγή με κινήσεις του σώματος, Με αλλαγή κατεύθυνσης
- ◆ Προσποίηση με διπλή αλλαγή κατεύθυνσης, Προσποίηση με στροφή, Ειδικές μορφές προσποίησης για πέρασμα, Συνολική ανάλυση της προσποίησης σε σχέση με την αφετηριακή και καταληπτική κίνηση, Προσποίησεις με τελική κατάληξη την πάσα, Προσποίηση με τελική κατάληξη το σουτ, Προσποίηση με κατάληξη το πέρασμα
- ◆ Δομή και λειτουργία της επίθεσης, Δομή και λειτουργία της άμυνας, Ατομική τακτική της επίθεσης, Ατομική τακτική της άμυνας
- ◆ Απλός αιφνιδιασμός, Γρήγορο γύρισμα πίσω, Διευρυμένος αιφνιδιασμός
- ◆ Πρόχειρη οργάνωση άμυνας, Οργανωτική φάση στην επίθεση και στην άμυνα, Τελική φάση επίθεσης, Παιχνίδι θέσεων, Με κινηση, Με κομπίνες, Συστηματική φάση άμυνας, Πρωσπική 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, σγωνιστική και προπονητική επιβάρυνση, Σχεδιασμός της αθλητικής προετοιμασίας, Κατηγορίες σχεδιασμού, Δομή προπόνησης, Προπονητική μονάδα, Μικρόκυκλος

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

### **E405 Κλασικός Αθλητισμός**

Εξάμηνο 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 θέργανο 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 κορδέλλα), τόσο στο ατομικό όσο και στο ομαδικό αγώνισμα (ensemble), με το ίδιο ώς με διαφορετικά όργανα. Η ολοκληρωμένη θεωρητική κατάρτιση των φοιτητριών στην τεχνική, στην προπονητική και στους κανονισμούς του αγωνίσματος. Τέλος, η εκπαίδευση των φοιτητριών σε θέματα διδασκαλίας του αθλήματος στο σχολείο, στο σύλλογο και σε χώρους μαζικής άθλησης.

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

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

ινου χορού,  
αγωνιστικής  
μα και στα  
και κορδέ-  
ό αγώνισμα  
ανα. Η ολο-  
ιτριών στην  
νισμούς του  
ιτητριών σε  
χολείο, στο

κής αγωγής  
χρονου

(συνδυα-  
κι, μπάλα,  
γκορασίδων  
· ασκήσεις  
· ανιδων-γυ-

μήνου αξιο-  
στο μάθημα  
· νται εξετά-  
ΡΑΓ (40%).  
ι: α) σε απο-  
ματος και β)  
α. Η θεωρία  
αφερόμενες  
αντικείμενο  
αση της θε-  
εση για την  
· πωσδήποτε  
εις τουλάχι-

#### **E407 Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός**

Εξάμηνο 5ο, 6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4  
ΣΚΟΠΟΣ: Η συμβολή του Ελληνικού Παραδοσιακού χορού στη γενικότερη αγωγή του απόμου και την σχέση του με την παραδοσιακή και σύγχρονη κοινωνία, η σπουδή των αρχών της μάθησης και η εφαρμογή των μεθοδολογικών αρχών στη διδασκαλία του παραδοσιακού χορού, η μελέτη της μορφής και της δομής του Ελληνικού Παραδοσιακού χορού.

ΥΛΗ:

- ◆ Θεωρία: Η έννοια του ορισμού "Πολιτισμός και Κουλτούρα", Χορός και Λαϊκός Πολιτισμός, Παράδοση και φολκλορισμός, Κοινωνικός μετασχηματισμός και Ελληνικός παραδοσιακός χορός, Η σπουδή του χορού, Αρχές μάθησης (τα θεωρητικά μοντέλα μάθησης), Χορευτικά σχήματα, Το δημοτικό τραγούδι, Ανάλυση της χορευτικής μορφής, Ανάλυση των συστατικών στοιχείων του χορού, Ανάλυση της κίνησης και σημειογραφία
- ◆ Ποδόξη: Εκμάθηση χορών γεωγραφικών διαιμερισμάτων και πολιτισμικών ομάδων της ηπειρωτικής Ελλάδας (Μακεδονίας, Θράκης, Ήπειρου, Θεσσαλίας, Ρούμελης, Πελοποννήσου, Σαρακατσαναίων, Βλάχων, Ποντίων)

Εξάμηνο 7ο και 8ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 10

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

ΥΛΗ:

- ◆ Θεωρία: Ανθρωποιστικές και κοινωνικές επιστήμες στη μελέτη του χορού, Σύγχρονη Λαογραφία -Εθνογραφία, Χορολογική προσέγγιση: μέθοδοι ταξινόμησης, τεχνικές ανάλυσης, Αναγνώριση χορευτικής μορφής, Μοντέλα φόρμας, Ανάλυση των ομοιβαίων 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 διαιμερισμάτων 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 Topspin, Slice και Slice service, Κτυπήματα με διπλή λαβή, Εισαγωγή στο backhand Smash
- ◆ Μεθοδική διδασκαλία των κτυπημάτων, Ανάλυση κινηματικών χαρακτηριστικών τους, Συνήθη και πιθανά λάθη σε κάθε κτύπημα, Διόρθωση λαθών, Βιντεοσκόπηση της τεχνικής εκτέλεσης των κτυπημάτων από τους φοιτητές και διεξοδική συζήτηση
- ◆ Λεπτομερής ανάλυση των κανονισμών που διέπουν τους απλούς και διπλούς αγώνες, Απλοί και διπλοί αγώνες, Διαιτησία, Διαιτητής καρέκλας, Κριτές γραμμών, Κανονισμοί του Officiating, Ελληνική και αγγλική ορολογία του τένις
- ◆ Ιστορική εξέλιξη του τένις στο εξωτερικό και την Ελλάδα
- ◆ Εισαγωγή, Βελτίωση και τελειοποίηση των υπόλοιπων ειδικών κτυπημάτων, Topspin service, Ανορθόδοξα κτυπήματα
- ◆ Οργάνωση αγώνων, Καθήκοντα Επιδιαιτητή, Εθνικά τουρνουά και διεθνείς αγώνες, Συμπλήρωση φύλλου αγώνα, Κανονισμοί συμπεριφοράς αθλητών και επιβολή ποινών
- ◆ Προγραμματισμός της αθλητικής προετοιμασίας, Διατραφή και λήψη υγρών σε αγώνα διαρκείας,

- ◆ Διαχείριση του χρόνου στα διαλείμματα
- ◆ Ειδικές δοκιμασίες διάγνωσης της επίδοσης στο τένις, Ειδική προπόνηση αθλητών του τένις, Drills, Προπόνηση ειδικής φυσικής κατάστασης μέσα και έξω από το γήπεδο
- ◆ Ατομική τακτική άμυνας και επίθεσης, Τακτική στην υποδοχή του σέρβις, Passing shot
- ◆ Τακτική και επικοινωνία σε διπλούς και μικτούς αγώνες
- ◆ Προπονητική στις μικρές ηλικίες, Ανίχνευση ταλέντων
- ◆ Επεξήγηση της συμπεριφοράς της μπάλας σε κτυπήματα flat και με spin, Ανάλογα με την επίστρωση του γηπέδου, Με βάση τον νόμο του Bernoulli
- ◆ Ειδική Ψυχολογία και ειδική Τραυματολογία του τένις, Εξάσκηση στους απλούς και διπλούς αγώνες με διοργάνωση και εσωτερικού πρωταθλήματος
- ◆ Πρακτική διδασκαλία σε συλλόγους, Διαιτησία σε τοπικά τουρνουά, Παρακολούθηση αγώνων αντιπάλων παικτών (κατασκοπία), Πρωτόκολλα αγώνων
- ◆ Σύγχρονη διδασκαλία και προπόνηση με χρήση οπτικοακουστικών μέσων και H/Y
- ◆ Επιστημονική έρευνα στην Αντισφαίριση, Εφαρμογή προπονητικών και βιομηχανικών δεδομένων στον αγωνιστικό και μαζικό αθλητισμό
- ◆ Κατασκευή και συντήρηση γηπέδων, Τεχνικά χαρακτηριστικά του εξοπλισμού, Οικονομική βιωσιμότητα ιδωτικών αθλητικών εγκαταστάσεων Αντισφαίρισης
- ◆ Δομή της Ε.Φ.Ο.Α., της παγκόσμιας Αντισφαίρισης και της I.T.F

**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 οπωδήποτε 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. Διδεται έμφαση στην φυσιολογία και στην Εργοφυσιολογία καθώς και στην Προπονητική της κολύμβησης σε όλο το φάσμα των ηλικιών.

ΥΛΗ:

- ◆ Ιστορική εξέλιξη της κολύμβησης
- ◆ Αρχές πλεύσης και πρώθυμης
- ◆ 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 σωτήρια
- ◆ Αρχές και μέθοδοι προπόνησης, Προγραμματισμός προπόνησης, Σχεδιασμός προπόνησης σε κύκλους, Τακτική της κολύμβησης
- ◆ Ψυχολογία και Κοινωνιολογία της κολύμβησης
- ◆ Διαστροφή
- ◆ Έπρη προπονηση
- ◆ Στοιχεία Νεανισκοωστικής 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/ενσωμά-

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

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Εισηγήσεις, πρακτική εφαρμογή σε ειδικά σχολεία, ιδρύματα, κέντρα ψυχικής υγειεινής, 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 (παραολυμπιακή κίνηση, διεθνής εξελίξεις, Π.Φ.Α στην Ελλάδα)
- ◆ Ατομικές διαφορές (ορισμοί κατηγορίες ατόμων με αναπορίες)
- ◆ 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, θεωτές)

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Οι φοιτητές/τριες θα εξετασθούν α) κρατήρια 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 αναιτήσεις ενός σύγχρονου γυμναστηρίου σε σχέση με την αεροβική γυμναστική και τα βάρη.

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

σιθουσα της αεροβικής, 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 αντίσταση 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 γυμναστηρίου, Αρχές προπόνησης με βάρη και αντιστάσεις, Αρχές καθορισμού και σχεδιασμού προπονητικών προγραμμάτων με βάρη, Προσαρμογές προπονητικών προγραμμάτων σε ειδικούς πληθυσμούς

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

#### E413 Χειμερινά Αθλήματα

Εξάμηνο 5ο, 6ο, 7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4 και 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 - Πλαγιολίσθηση
- ◆ Κανόνες ασφάλειας
- ◆ Κίνηση σε επίπεδο και μη επίπεδο έδαφος
- ◆ Στροφές, μεθοδολογία - τεχνικές
- ◆ Πρώτες βοήθειες στο βουνό
- ◆ Αγωνιστική χιονοδρομία
- ◆ Πόρτες και διαδρομές
- ◆ Εκκινήσεις
- ◆ Slalom
- ◆ Χιονοδρομία σε πούδρα
- ◆ Λάθη και διορθώσεις στην χιονοδρομία
- ◆ Διδασκαλία σε αρχάριους, Σε μέσους και προχωρημένους χιονοδρόμους
- ◆ Προπόνηση αθλητών
- ◆ Προπόνηση αθλητών επιπέδου πρωταθλητισμού
- ◆ Αγωνιστική και τουριστική χιονοδρομία
- ◆ Οργάνωση, Λειτουργία και διοίκηση χιονοδρομικών κέντρων
- ◆ Σχεδιασμός και χάραξη χιονοδρομικού αγώνα
- ◆ Ειδική προπόνηση, προγραμματισμός και σχεδιασμός
- ◆ Μεταβολές καιρού στο βουνό, Στοιχεία μετεωρολογίας
- ◆ Ειδική προπόνηση, Μετρήσεις
- ◆ Τεχνικές επιβίωσης σε υψόμετρο

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

#### E414 Οργάνωση - Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής

**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 επίσης και θεωρίες, τεχνικές και πρακτι-

κές, που αναφέρονται στο σχεδιασμό και στην αξιολόγηση της 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 μήγμα αθλητικού μάρκετινγκ και στο συντονισμό και αξιολόγηση των προγραμμάτων μάρκετινγκ.

**Εξάμηνο 5ο** ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4

#### ΥΛΗ:

- ◆ Εισαγωγή στη Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής: Ανασκόπηση μαθήματος. Εισαγωγή στην επιστήμη της Διοίκησης, Εισαγωγή στη Διοίκησης Αθλητισμού & Αναψυχής - Διαφορετικές προσεγγίσεις, Ορισμοί, και οριοθέτηση, οι υπηρεσίες/προϊόντα του αθλητισμού κα της αναψυχής, Τυπολογίες - κατηγοριοποίηση 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 εταιρίες

**Εξάμηνο 6ο** ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4

**ΣΚΟΠΟΣ:** Τα μαθήματα του εξαμήνου έχουν σχεδιασθεί για να εκπαιδεύσουν 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.

#### ΥΛΗ:

- ◆ 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. Διδέται 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.

#### ΥΛΗ:

- ◆ 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 προσομοίωσης, Διαχείριση εθελοντών, Μάρκετινγκ διοργανώσεων αθλητισμού και αναψυχής, Εναλλακτικές πηγές

- ◆ χρηματοδότησης διοργανώσεων αθλητισμού και αναψυχής
- ◆ Επικοινωνία και Δημόσιες Σχέσεις: Φύση και εξέλιξη των Δημοσίων Σχέσεων, Επικοινωνία αθλητικών οργανισμών, Επικοινωνία και μάνατζμεντ, Οι δημόσιες σχέσεις στη λήψη αποφάσεων, Δημόσιες σχέσεις και επαγγελματική προετοιμασία, Σχεδιασμός γιλάνου δημοσίων σχέσεων, Σχέσεις με ΜΜΕ, Ενδο-επιτρική 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, ΜΜΕ 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.

**ΥΛΗ:**

- ◆ 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, επιτρική κοινωνική ευθύνη στον αθλητισμό και στην αναψυχή, αρχές διαφήμισης, Έντυπη και ηλεκτρονική διαφήμιση, Μάρκετινγκ και επικοινωνία-πρακτικές εφαρμογές, Τεχνικές επαγγελματικές πωλήσεων

**ΜΕΤΟΔΟΣ 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 άθλημα
- ◆ Η πάλη ως επιστημονικό και εκπαιδευτικό αντικείμενο
- ◆ Θεωρητική ανάλυση
- ◆ Επιλογή παλαιστών
- ◆ Οργάνωση της προετοιμασίας

ΤΙΚΗΣ  
ΙΝΗΣΗ  
ΙΟ ΚΑΙ  
ΩΝ  
Ο II:  
ΕΙΡΙΣΗ  
ΠΙΣΜΟ,  
Ι ΣΤΗΝ  
ΓΡΟΝΙ-  
ΚΤΙΚΕΣ  
V  
ΣΥΓΑΣΙ-  
ΙΣΙΑΣΗ  
Ν ΤΟΥ  
ΡΟΙΕΤ.  
ΟΥ ΚΑΙ  
ΞΕΛΗ-  
ΠΑΡΑ-  
ΣΗ ΕΞΈ-  
ΣΗ ΔΙΑ-

και 10  
εις τα  
πρακτι-  
; και τη  
ανοί να  
; αθλη-

κείμενο

- ◆ Προγραμματισμός της προπόνησης
- ◆ Μεθοδική της αθλητικής
- ◆ Έλεγχος

Πρακτικό μέρος:

- ◆ Ασκήσεις σύνταξης
- ◆ Γενικές ασκήσεις
- ◆ Ειδικές ασκήσεις
- ◆ Κινητικά 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' Υδη μαθημάτων κατεύθυνσης

### K301 Κινησιολογία

Εξάμηνο 5ο και 6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
ΣΚΟΠΟΣ: Να εμβαθύνουν οι φοιτητές στις αρχές της κινησιολογίας

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Πρόκειται για μάθημα που βασίζεται σε εργαστηριακά πειράματα.

ΥΛΗ:

- ◆ Εισαγωγή στη κινησιολογία
- ◆ Αρχές της κινησιολογίας
- ◆ Βασικά κινηματικά μεγέθη. Θεωρία και υπολογισμός.
- ◆ Εισαγωγή στην ανάλυση της κίνησης με Η/Υ
- ◆ Μοντελοποίηση του ανθρώπινου σώματος
- ◆ Σύγχρονες διαγνωστικές μεθόδοι της κινησιολογίας
- ◆ Βασικά βήματα ανάλυσης της κίνησης σε 2 και 3 διαστάσεις
- ◆ Βαθμονόμηση κάμερας – Συστήματα αναφοράς
- ◆ Πρωτόκολλα ανάλυσης της κίνησης - Ερμηνεία εργαστηριακών μετρήσεων
- ◆ Κινησιολογία απόμων με μυοσκελετικά προβλήματα
- ◆ Κινησιολογία Τραυματισμών – κάτω άκρων
- ◆ Κινησιολογία Τραυματισμών – κορμού
- ◆ Κινησιολογία Τραυματισμών – άνω άκρων
- ◆ Πρακτικές εφαρμογές

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** 1-2 εργαστηριακές αναφορές (40%) + τελικές γραπτές εξετάσεις (60%).

### K302 Εργομηχανική Αξιολόγηση της Άσκησης

Εξάμηνο 5ο και 6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
ΣΚΟΠΟΣ: Να εισάγει τους φοιτητές στις διάφορες τεχνικές εργομηχανικής αξιολόγησης ασκουμένων

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Εργαστηριακό μάθημα – Σεμινάρια

ΥΛΗ:

- ◆ Σχεδιασμός εργαστηριακής αξιολόγησης ενός ασκούμενου
- ◆ Δημιουργία ατομικής καρτέλας εξέτασης – μηχανογράφηση

- ◆ Βασικές αρχές αξιολόγησης της δύναμης
  - ◆ Αξιολόγηση της μυικής δύναμης - Ισομετρία
  - ◆ Αξιολόγηση της μυικής δύναμης - Ισοκίνηση
  - ◆ Αξιολόγηση της μυικής δύναμης - Βάρη
  - ◆ Αξιολόγηση της ισχίου - Άλμα
  - ◆ Αξιολόγηση ισορροπίας
  - ◆ Ηλεκτρομυογραφικός έλεγχος
  - ◆ Ερμηνεία εργαστηριακών μετρήσεων
  - ◆ Πρακτικές εφαρμογές
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** 1-2 εργαστηριακές αναφορές (40%) + τελικές γραπτές εξετάσεις (60%).

### **Κ303 Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης με Η/Υ**

Εξάμηνο 50 και 60 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

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

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του Τμήματος, στο Εργαστήριο Αθλητικής 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:

- ◆ Ετήσιος 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.

### **Κ304 Διδακτική και Μεθοδολογία**

Εξάμηνο 50 και 60 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Να εφοδιάσει το/τη φοιτητή/τρια με όλες τις απαραίτητες γνώσεις για να διδάξει στις δύο βασικές βαθμιδες εκπαίδευσης. Να πλαισιώσει τη βασική εκπαίδευση που έλαβαν οι φοιτητές/τριες στα μαθήματα κορμού με περισσότερες θεωρητικές γνώσεις και «σημεία κλειδιά» της διδακτικής και μεθοδικής στα σχολεία.

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

ΥΛΗ:

- ◆ Βασικές έννοιες Διδακτικής και Μεθοδολογίας
- ◆ Διδασκαλία και Μάθηση
- ◆ Επίκαιρα θέματα Διδακτικής Μεθοδολογίας και Σχολικής Πρακτικής
- ◆ Μέθοδοι διδασκαλίας και διδακτικά μέσα, Μεθοδικές διδακτικές αρχές
- ◆ Εφαρμοσμένα παραδείγματα δασκαλοκεντρικών και μαθητοκεντρικών στιλ διδασκαλίας
- ◆ Σκοποί και περιεχόμενα Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια εκπαίδευση
- ◆ Προγραμματισμός και εκτίμηση της διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής
- ◆ Η πρακτική της σχολικής αξιολόγησης και βαθμολόγησης

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

### **K305 Κινητική Ανάπτυξη - Αδεξιότητα**

Εξάμηνο 5ο και 6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Η κινητική ανάπτυξη και αδεξιότητα εξετάζει τις αλλαγές στην κινητική συμπεριφορά, οι οποίες αντανακλούν την αλληλεπίδραση της ωρίμανσης και του περιβάλλοντος στη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου. Επιπλέον, εντοπίζει τα προβλήματα στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και του συντονισμού, τα οποία απαντώνται στο 6 - 10% περίπου των παιδιών στο τυπικό σχολείο. Σκοπός του μαθήματος είναι, να κατανοήσει ο φοιτητής / τρια την φυσιολογική ανάπτυξη του ατόμου, ώστε να μπορεί να διαγνώσει εγκαίρως, τυχόν προβλήματα στην κινητική ανάπτυξη. Επιπλέον, να μπορεί να σχεδιάζει αποτελεσματικά προγράμματα φυσικής αγωγής, συμβάλλοντας στη βελτίωση της κινητικής απόδοσης και να παρέχει κατάλληλη παρέμβαση, ενθαρρύνοντας τα άτομα με κινητική αδεξιότητα, να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, τόσο κατά την παιδική και εφηβική τους ηλικία, όσο και κατά την ενηλικίωση τους.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις, εργαστήριο και σεμινάριο (παρουσιάσεις εργασιών των φοιτητών).

**ΥΛΗ:**

- ◆ Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων (τυπική ανάπτυξη – αίτια μη έγκαιρης κινητικής ανάπτυξης σε παιδιά με κινητική αδεξιότητα)
- ◆ Εισαγωγή στην έννοια της κινητικής αδεξιότητας (Ορολογία, συχνότητα εμφάνισης, συσχέτιση με άλλες αναπτυξιακές διαταραχές).
- ◆ Η κινητική αδεξιότητα στην παιδική ηλικία, την εφηβεία (μεταβατική περίοδος) και την ενηλικίωση.
- ◆ Κινητικά χαρακτηριστικά του παιδιού με αδεξιότητα (Αδρός και λεπτός χειρισμός – φυσική κατάσταση - καθημερινές δραστηριότητες)
- ◆ Ψυχολογικά χαρακτηριστικά του παιδιού με αδεξιότητα
- ◆ Πώς εμφανίζονται οι διαταραχές στη συναρμογή (σχεδιασμός και οργάνωση της κίνησης – γνωστική προσέγγιση)
- ◆ Ο ρόλος του καθηγητή φυσικής αγωγής στην ανί-

χνευση και αξιολόγηση της κινητικής συναρμογής των παιδιών. Κινητικές δοκιμασίες αξιολόγησης – Βιοκινητικές μέθοδοι αξιολόγησης της κινητικής αδεξιότητας. Παρουσίαση του κινητικού τεστ Movement Assessment Battery for Children (Henderson & Sugden, 1992).

- ◆ Αντιμετώπιση της κινητικής αδεξιότητας – Ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής και σχεδιασμός προγραμμάτων παρέμβασης (Μοντέλα παρέμβασης: αναπτυξιακή, γνωστική παρέμβαση, νευρομυϊκή προπόνηση).

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Οι φοιτητές / τριες έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν έναν από τους παρακάτω τρόπους αξιολόγησης: α) τελικές γραπτές εξετάσεις στο τέλος του αντίστοιχου εξαμήνου (100%), β) τελικές γραπτές εξετάσεις (50%) και συγγραφή - παρουσίαση προαιρετικής σχετικής εργασίας (50%).

### **K306 Προσχολική Φυσική Αγωγή**

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

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

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Διαλέξεις που περιλαμβάνουν εισηγήσεις βασικών θεμάτων και θεωριών 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 συνάπτυξης με την εφαρμογή κατάλληλων, Για την προσχολική ηλικία αναπτυξιακών δοκιμασιών (test), Πρακτική εφαρμογή
- ◆ Σημασία της κινησης 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, Προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση και ανάπτυξη αδρών και λεπτών κινητικών δεξιοτήτων
- ◆ Ψυχοκινητική σγωνή, Μαθηση μεσα από την κίνηση, Εκμάθηση κινητικών δραστηριοτήτων για τη βελτίωση και τον έλεγχο της κινητικότητας, Την κατόνοηση 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
- ◆ Κινητικό παιχνίδια, Προσθρημογή 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 δυνοτοτήτων των παιδιών και του διαθέσιμου χώρου, Κεθορισμός έντασης και διάρκειας, Ιερόρχηση υλικών ανάλογα με την επιβάρυνση)
- ◆ Όργανα και υλικά, Χρήση καθημερινών υλικών στο παιχνίδι και τη γυμναστική, Προσθρημογή «σταθε-

ρών» και φορητών οργάνων κατάλληλη για την προσχολική ηλικία, Παιχνίδια - Ιδέες - Συμβουλές - Ερεθίσματα

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Γραπτή εργασία και τελικές γραπτές εξετάσεις.

### K307 Διατροφή και Υγεία

Εξάμηνο 5ο και 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 Θρεπτική πυκνότητα
- ◆ Ενεργειακός μεταβολισμός του ανθρώπου στην πρεμία
- ◆ Υδατάνθρακες και υγεία
- ◆ Πρωτεΐνες και Υγεία
- ◆ Λιπη και υγεία
- ◆ Βιταμίνες και υγεία
- ◆ Ανοργανα ουσιαστικά και υγεία
- ◆ Νερό - Ηλεκτρολύτες και υγεία
- ◆ Το βάρος και η σύσταση του σώματος σε σχέση με την υγεία
- ◆ Διατήρηση και απώλεια βάρους μέσω κατάλληλης διατροφής και άσκησης
- ◆ Η αύξηση του βάρους μέσω κατάλληλης διατροφής και άσκησης
- ◆ Κατάρτιση διαπολογικών πλάνων
- ◆ Παχυσαρκία και διατροφή
- ◆ Ειδικές μεριφές διατροφής
- ◆ Εργονόνα υποθήματα

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με τελικές γραπτές εξετάσεις.

### K308 Ψυχολογία του Ασκούμενου

ΣΚΟΠΟΣ: Να παρέχει θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις στον/ην φοιτητή/τρια σχετικά με το πεδίο της ψυχολογίας των ασκουμένων, τους παράγοντες που επηρεάζουν την εμπειρία των ασκουμένων και το βαθμό συμμετοχής

τους στην άσκηση όπως και πρακτικές οδηγίες βελτιστοποίησης της εμπειρίας από την άσκηση.  
**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του τμήματος και περιλαμβάνει διαλέξεις και σεμινάρια.

**Εξάμηνο 5ο** ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΥΛΗ:**

- ◆ Εισαγωγή στην ψυχολογία της άσκησης
- ◆ Άσκηση και ποιότητα ζωής
- ◆ Άσκηση και αυτό-εκτίμηση
- ◆ Άσκηση και διάθεση
- ◆ Άσκηση και αλλαγές της διάθεσης
- ◆ Τι είναι το στρες
- ◆ Η άσκηση ως τεχνική διαχείρισης του στρες
- ◆ Προσωπικότητα και άσκηση
- ◆ Η ψυχολογία του τραυματισμού στην άσκηση
- ◆ Θεωρητικά μοντέλα της συμπεριφοράς της άσκησης

**Εξάμηνο 6ο** ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΥΛΗ:**

- ◆ Καθοριστικοί παράγοντες της παρακίνησης για άσκηση
- ◆ Στρατηγικές ενισχυσης της αισθηματικής άσκησης
- ◆ Το προσωπικό νόνημα της άσκησης
- ◆ Κορυφαίες στιγμές και ψυχολογική ροή στην άσκηση
- ◆ Διατροφικές δυσλειτουργίες και κατάχρηση θυσιών στην άσκηση
- ◆ Εξάρτηση από την άσκηση
- ◆ Θέματα φύλου στην άσκηση
- ◆ Παιδιά, έφηβοι και συμμετοχή σε άσκηση
- ◆ Άσκηση και ηλικιωμένα άτομα
- ◆ Είδη άσκησης και ιδανικά ψυχολογικά οφέλη
- ◆ Πρακτικές οδηγίες άσκησης για ιδανικά ψυχολογικά οφέλη

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Τελικές γραπτές εξετάσεις στο τέλος του Εξαμήνου (100% του βαθμού).

### K309 Λειτουργική Ανατομική

Εξάμηνο 5ο και 6ο 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 ερειπικού και μηκού 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 πυελου-Συνδεσμολογία
- ◆ Συνέργεια και ανταγωνισμός μυών κατό την επίτελο συγκεκριμένων κινήσεων άθλησης
- ◆ Λειτουργική Ανατομία κατό την κινησιολογία, (κατ' επιλογήν), διαφόρων οθλημάτων (π.χ. ποδόσφαιρο, κολύμβηση, πετοσφαίριση, χορός, ενοργανή Γυμναστική κλπ.)
- ◆ Η ίδια θεματική (διδακτική ενότητα) σε διαφορετικό οθλήματα
- ◆ Η ίδια θεματική (διδακτική ενότητα) σε διαφορετικά οθλήματα
- ◆ Πρακτική αξιολόγηση των Φοιτητών (με επονάληψη βασικών εννοιών) και με ερωτηματολόγιο πάνω στη διδαχθείσα ύλη

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

**K401 Φυσικοθεραπεία - Αθλητικές Κακώσεις**

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

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να γνωρίσει ο / η φοιτητής / τρια τις βασικές αρχές της φυσιοθεραπείας, τα φυσιοθεραπευτικά μέσα και τις μεθόδους και να εκπαιδευτεί σε εξειδικευμένα θέματα αθλητικής φυσιοθεραπείας. Επίσης να εμβαθύνει τη γνώση του στην ανάλυση των αθλητικών κακώσεων σχετικά με το μηχανισμό πρόκλησης, της αρχικής αντιμετώπισης στον αγωνιστικό χώρο καθώς και των κλινικών και παρακλινικών εξετάσεων που απαιτούνται για τη διάγνωση και θεραπευτική αγωγή.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο μικρό αμφιθέατρο και περιλαμβάνει θεωρητική και πρακτική εφαρμογή.

**ΥΛΗ:**

- ◆ Γενικά για την πρόληψη των αθλητικών κακώσεων
- ◆ Κινησιολογία Αθλητικών Κακώσεων
- ◆ Φυσικοθεραπευτικά μέσα
- ◆ Διατάσεις – Ιδιοδέκτρια Νευρομυϊκή Διευκόλυνση
- ◆ Επιδέσεις Άνω - Κάτω Άκρων
- ◆ Πρώτες Βοήθειες
- ◆ Αθλητική Μάλαξη
- ◆ Κρανιοεγγεφαλικές Κακώσεις
- ◆ Κακώσεις Περιφερικών Νεύρων
- ◆ Κακώσεις Σπονδυλικής Στήλης
- ◆ Οσφυαλγία
- ◆ Κατάγματα
- ◆ Σύνδρομα Υπέρχρησης

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

**K402 Θεραπευτική Αναψυχή**

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

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η ανάπτυξη θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων και η παρουσίαση εναλλακτικών μορφών φυσικής δραστηριότητας.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Στη διάρκεια του μαθήματος θα διδαχθεί ο σχεδιασμός προγραμμάτων θεραπευτικής αναψυχής.

**ΥΛΗ:**

Η θεραπευτική αναψυχή χρησιμοποιεί τη θεραπεία, τη φυσική αγωγή, την εκπαίδευση και την αναψυχή, για να βοηθήσει όποια με χρόνιες ασθένειες και άλλες παθήσεις, να βελτιώσουν τις κινητικές τους δεξιότητες, να γίνουν πιο ανεξάρτητα και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους. Ακόμη, η θεραπευτική αναψυχή μπορεί να αποτελέσει μέσο κοινωνικοποίησης και παράλληλα μέσο πρόληψης δευτεροπαθών παθήσεων. Μπορεί να εφαρμοστεί σε κέντρα αποκατάστασης, σε νοσοκομεία, σε εξωτερικούς χώρους αναψυχής (πάρκα κλπ), γηροκομεία, ΚΑΠΗ, κ.ά. Επιπρόσθετα, η θεραπευτική αναψυχή μπορεί να εφαρμοστεί σε παιδιά, παράλληλα με τη συμβατική εκπαίδευση, καθώς βοηθά στην αναγνώριση των αδυναμιών των μαθητών, στη βελτίωση της απόδοσης και στην ολοκλήρωση της εκπαίδευτικής διαδικασίας.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με τελικές γραπτές εξετάσεις.

**K403 Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή**

Εξάμηνο 7ο και 8ο 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 παιδιών με κινητικές, νοητικές, συναισθηματικές, μαθησιακές 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
- ◆ Προέτοιμασία των καθηγητών Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής για έρευνα και διδασκαλία
- ◆ Ιστορική αναδρομή (παραολυμπιακή κίνηση, διεθνής εξελίξεις, Π.Φ.Α στην Ελλάδα)
- ◆ Ατομικές διαφορές (ορισμοί κατηγορίες ατόμων με

αναπορίες)

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

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

#### K404 Φιλοσοφία του Αθλητισμού

Εξάμηνο 7ο και 8ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Στο μάθημα παρουσιάζονται θέματα φυσικής αγωγής και στοιχεία φιλοσοφίας. Σκοπός είναι να ερμηνευθούν οι σκοποί της φυσικής αγωγής του παρελθόντος προκειμένου να κατευθυνθεί η προσοχή μας στην αντιμετώπιση προβλημάτων του μέλλοντος. Τα θέματα που τονίζονται έχουν επιλεγεί και θεωρούνται ως τα πλέον επίκαιρα της φιλοσοφίας της φυσικής αγωγής. Γίνονται τοποθετήσεις και δίνονται ερμηνείες, εκφράζονται απορίες και δημιουργούνται ερωτηματικά, κάτι σύμφωνο με τις αρχές της φιλοσοφίας.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται με τη μορφή διαλέξεων, σεμιναρίων και συζητήσεων. Γίνονται τοποθετήσεις και δίνονται ερμηνείες, εκφράζονται απορίες και δημιουργούνται ερωτηματικά, κάτι σύμφωνο με τις αρχές της φιλοσοφίας.

ΥΛΗ:

- ◆ Έννοια και αντικείμενο της Φιλοσοφίας, Ιστορικές αρχές της Ελληνικής Φιλοσοφίας, Οι Έλληνες φιλόσοφοι πριν και μετά το Σωκράτη, Ο Θαλής, Ο Αναξιμένης, Ο Ηράκλειτος, Ο Πυθαγόρεας, Ο Ξενοφάνης
- ◆ Ο Παρμενίδης, Ο Εμπεδοκλής, Ο Αναξαγόρας, Ο Λεύκιππος, Ο Δημόκριτος, Οι Σοφιστές
- ◆ Ο Σωκράτης, Ο Πλάτων, Ο Αριστοτέλης, Ο Αριστοπόπος ο Κυρηναίος Ο Αντισθένης, Ο Επικουρος, Ο Ζήνων ο Στωϊκός
- ◆ Η Θμηρική 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 προσγωγής της υγείας στην αρχαία Ελλάδα, Η φιλοσοφία της σχολικής φυσικής αγωγής και του αθλητισμού
- ◆ Το πρόβλημα της χρήσης απαγορευμένων χημικών ουσιών από τους αθλητές, Γυναικά και αθλητισμός, Ανασκόπηση και τοποθετήσεις
- ◆ Οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες και η μόνιμη τέλεση τους στην Ελλάδα, Άλλες άλλαγές στο θεσμό των Ολυμπιακών Αγώνων
- ◆ Η προσγωγή της συμφίλωσης διο μέσου των αγώνων

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Διεξάγεται με προφορικές εξετάσεις,

#### K405 Παιδαγωγική Ψυχολογία

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

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

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο αρφιθέατρο 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).
- ◆ Κίνητρα επίδοσης και μάθησης
- ◆ ψυχοκοινωνιολογία της Σχολικής Τάξης

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

#### K406 Μαζική Άσκηση

Εξάμηνο 7ο και 8ο      ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Να εξετάσει θέματα σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα και τα σπορ όλων των πληθυσμιακών 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
- ◆ Γυναίκες και μαζική άσκηση
- ◆ Δραστηριότητες περιπέτειας
- ◆ Μαζική άσκηση στην Γ' Ήλικια
- ◆ Αερόβια Φυσική Κατάσταση
- ◆ Μουκή 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.

#### K407 Αθλητικός Τουρισμός

Εξάμηνο 7ο και 8ο      ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Η κατανόηση της σχέσης μεταξύ αθλητισμού και τουρισμού, η γνωριμία με τις διάφορες μορφές αθλητικού τουρισμού και τα χαρακτηριστικά των αθλητικών τουριστών, και τέλος η κατανόηση των περιβαλλοντικών και κοινωνικοπολιτικών επιπτώσεων του αθλητικού τουρισμού.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Θεωρητικές διαλέξεις με προβολή διαφανείών, προβολή βίντεο με στιγμιότυπα από δραστηριότητες αθλητικού τουρισμού.

ΥΛΗ:

- ◆ Εισαγωγή στον τουρισμό και την έννοια της τουριστικής βιομηχανίας, τουριστική πολιτική και οικονομία, μετακινήσεις με αθλητικό περιεχόμενο
- ◆ Ενεργός αθλητικός τουρισμός
- ◆ Αθλητικός τουρισμός γεγονότων, αθλητικός τουρισμός νοσταλγίας
- ◆ Υπαίθρια αναψυχή
- ◆ Αθλητική αναψυχή σε ξενοδοχεία και τουριστικά κέντρα
- ◆ Αθλητική αναψυχή σε παιδικές κατασκηνώσεις
- ◆ Ο αθλητικός τουρίστας (δημογραφικά χαρακτηριστικά, κίνητρα)
- ◆ Ανασταλτικοί παράγοντες στη συμμετοχή στον αθλητικό τουρισμό

- ◆ Αθλητικός τουρισμός και ο συνδυασμός του με άλλες μορφές εναλλακτικού τουρισμού (όπως αγροτουρισμό, γεωτουρισμό, οικοτουρισμό).
  - ◆ Περιπτώσεις εταιρειών στον ελληνικό χώρο
  - ◆ Επιπτώσεις από τον αθλητικό τουρισμό (κοινωνικο-πολιτιστικές, οικονομικές, περιβαλλοντικές)
  - ◆ Μελλοντικές τάσεις στον αθλητικό τουρισμό
  - ◆ Παρουσίαση ομαδικών εργασιών
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** 60% βαθμός γραπτών εξετάσεων και 40% βαθμός ομαδικής εργασίας.

#### K408 Εργομετρία

Εξάμηνο 7ο και 8ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Να γνωρίσει ο φοιτητής/τρια τις θεωρητικές και πρακτικές αρχές της μέτρησης και αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων στη σχολική φυσική αγωγή, στον αγωνιστικό και μαζικό αθλητισμό. Συγκεκριμένα, το μάθημα περιλαμβάνει: α) εισαγωγή στις θεμελιώδεις αρχές της μέτρησης και αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων, β) κριτήρια επιλογής των δοκιμασών και γ) εξοικείωση με συγκεκριμένες δοκιμασίες για τη μέτρηση και την αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του Τμήματος και περιλαμβάνει διαλέξεις όπου γίνεται εισήγηση βασικών θεμάτων και θεωρίας. Επίσης, πραγματοποιούνται πρακτικά σεμινάρια σε εργαστήρια και υπαίθριους χώρους όπου εκτελούνται οι δοκιμασίες μέτρησης των φυσικών ικανοτήτων από τους φοιτητές/τριες και συνδέονται οι βασικές αρχές της θεωρίας και της πράξης.

ΥΛΗ:

- ◆ Θεμελιώδης αρχές και προσεγγίσεις στη μέτρηση-αξιολόγηση
- ◆ Μέτρηση-Αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας
- ◆ Μέτρηση-Αξιολόγηση της αναερόβιας ικανότητας
- ◆ Μέτρηση-Αξιολόγηση της σωματικής σύστασης - βασικού μεταβολισμού
- ◆ Μέτρηση-Αξιολόγηση ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών
- ◆ Μέτρηση-Αξιολόγηση της δύναμης, ισχύος και μυ-

- κού έργου
  - ◆ Μέτρηση-Αξιολόγηση της ταχύτητας και του χρόνου αντίδρασης
  - ◆ Δέσμες δοκιμασών για παιδιά και ενήλικες
  - ◆ Δέσμες δοκιμασών για ατομικά και ομαδικά αθλήματα
  - ◆ Υπαίθριες δοκιμασίες
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Η αξιολόγηση γίνεται με μια γραπτή τελική εξέταση.

#### K409 Άσκηση και Αποκατάσταση

Εξάμηνο 7ο και 8ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Προσαρμογή των θεωρητικών και πρακτικών εφαρμογών της άσκησης στην αποκατάσταση των αθλητικών κακώσεων.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα διεξάγεται στο μικρό αμφιθέατρο και περιλαμβάνει θεωρητική και πρακτική εφαρμογή.

ΥΛΗ:

- ◆ Πρόληψη αθλητικών κακώσεων
  - ◆ Προπόνηση αποκατάστασης
  - ◆ Φάσεις της προπόνησης αποκατάστασης
  - ◆ Ιδιοδεκτικότητα και ο ρόλος της στην αποκατάσταση
  - ◆ Ασκήσεις κλειστής και ανοικτής αλυσίδας στην αποκατάσταση
  - ◆ Μυοτενόντεις κακώσεις - Προπόνηση αποκατάστασης
  - ◆ Συνδεσμικές κακώσεις - Προπόνηση αποκατάστασης
  - ◆ Κακώσεις ωμικής ζώνης - Προπόνηση αποκατάστασης
  - ◆ Κακώσεις χειρός - Προπόνηση αποκατάστασης
  - ◆ Κακώσεις σπονδυλικής στήλης - Προπόνηση αποκατάστασης
  - ◆ Κακώσεις πυέλου - ισχίου - Προπόνηση αποκατάστασης
  - ◆ Κακώσεις γόνατος - Προπόνηση αποκατάστασης
  - ◆ Κακώσεις ποδοκνηματής - Προπόνηση αποκατάστασης
  - ◆ Συχνότερες κακώσεις ομαδικών αθλημάτων
  - ◆ Συχνότερες κακώσεις ατομικών αθλημάτων
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Η αξιολόγηση γίνεται με μια τελική εξέταση θεωρητικού επιπέδου (50%) και 1 τελική εξέταση πρακτικού χαρακτήρα (50%).

## Δ) Ύπολη μαθημάτων επιπογήνς

### 001 Αθλητικό Δίκαιο

Εξάμηνο Χειμερινό (1ο ως 4ο έτος)

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να διδάξει στους φοιτητές/τριες του Τμήματος το σύνολο των κανόνων δικαίου κρατικής και συμβατικής προέλευσης που ρυθμίζουν έννομες σχέσεις κατά την άσκηση της αθλητικής δραστηριότητας.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Διαλέξεις στο αμφιθέατρο του Τμήματος. Παρουσίαση περιπτωσιολογικών μελετών από την Ελληνική αθλητική αγορά.

**ΥΛΗ:**

- ◆ Ανασκόπηση μαθήματος - Εισαγωγή στο Αθλητικό Δίκαιο
- ◆ Αθλητική έννομη τάξη
- ◆ Πηγές του Αθλητικού Δικαίου
- ◆ Αθλητικές διαφορές και αθλητική δικαιοσύνη
- ◆ Όργανα απονομής αθλητικής δικαιοσύνης
- ◆ Σύσταση, οργάνωση και λειτουργία αθλητικών οργανισμών
- ◆ Νομικά δέδματα αθλητικών εγκαταστάσεων
- ◆ Εκμετάλλευση δικαιωμάτων: αθλητικών συναντήσεων, αθλητών, χορηγικά προγράμματα
- ◆ Πειθαρχικές παραβάσεις ντόπινγκ
- ◆ Επισκέπτης καθηγητής
- ◆ Παρουσίαση εργασιών ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ: Γίνεται με εργασίες στη διάρκεια του εξαμήνου και με πρακτική εξέταση στο τέλος του εξαμήνου.

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

### 002 Άρση Βαρών

Εξάμηνο Εαρινό (1ο ως 4ο έτος)

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να δώσει στους/στις φοιτητές/τριες, τις απαραίτητες θεωρητικές μεθοδικές και οργανωτικές γνώσεις και ικανότητες, ώστε να τους καταστήσει ικανούς να οργανώσουν και να διδάξουν την Άρση Βαρών, ως μέσο

φυσικής αγωγής στο σχολείο και ως μέσο γενικής φυσικής προετοιμασίας στους χώρους μαζικής άθλησης.

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

**ΥΛΗ:**

Θεωρία

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

**Πράξη:**

- ◆ Τεχνική των γενικών ασκήσεων και των ειδικών ασκήσεων
- ◆ Εκμάθηση αρασέ και εμπολέ ζετέ
- ◆ Προγράμματα ασκήσεων ανάπτυξης της δύναμης σε αρχάρια άτομα διαφορετικών ηλικιών
- ◆ Βιομηχανική ανάλυση βασικών τεχνικών στοιχείων
- ◆ Η ψυχολογία του αριστούριστα

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

### 003 Αρχαιογνωσία της άθλησης

Εξάμηνο Εαρινό (1ο ως 4ο έτος)

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.

#### 004 Άσκηση και γυναικά

Εξάμηνο Χειμερινό (10 ως 40 έτος)

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Εξοικειώση με θέματα που αφορούν απόκλειστικά 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, αρμονών 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
- ◆ Καρδιογγειακή φυσική κατάσταση
- ◆ Μυϊκή δύναμη και αντοχή
- ◆ Άσκηση και υγεία των οστών σε όλες τις ηλικίες

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

#### 005 Άσκηση και τρίτη ηλικία

Εξάμηνο Εαρινό (10 ως 40 έτος)

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να γνωστοποιήσει τις διαδικασίες της γήρανσης οι οποίες επηρεάζουν τον τρόπο ζωής των ηλικιωμένων, καθώς και τις θεωρίες της γήρανσης που έχουν προκύψει από αυτές τις διαδικασίες και η εφαρμογή τους στο χώρο της αναψυχής. Συγκεκριμένα να εξετάσει τις βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές που συμβαίνουν με το γήρας και να δώσει ανάλογα 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

- ◆ Δραστήριοι Ηλικιωμένοι, Η σύγχρονη εικόνα της τρίτης ηλικίας

- ◆ Θεωρητικές τοποθετήσεις της επιτυχούς γήρανσης
  - ◆ 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 άσκηση και την αναψυχή
  - ◆ Οφέλη από την συμμετοχή των ηλικιωμένων στην αναψυχή
  - ◆ Απόψεις και Παρακίνηση 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 εξαμήνου.

## 006 Βάρη στο Γυμναστήριο

Εξάμηνο Εαρινό (1ο ως 4ο έτος)

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

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

ΥΛΗ:

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

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

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

## 007 Beach Volleyball

Εξάμηνο Εαρινό (1ο ως 4ο έτος)

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να έρθουν σε επαφή και να γνωρίζουν οι φοιτητές/-ήτριες το άθλημα της Πετοσφαίρισης στην άμμο.

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

ΥΛΗ:

- ◆ Ιστορική εξέλιξη στο διεθνή και Ελληνικό χώρο
- ◆ Χρήση υλικοτεχνικού εξοπλισμού - Διαδικασία προθέρμανσης διδακτική και βασικές αρχές
- ◆ Βασικά στοιχεία του Αθλήματος - Μέθοδοι διδασκαλίας & Βαθμίδες. Τεχνική - Βασικές Στάσεις & Μετακινήσεις
- ◆ Η πάσα Μανσέτα - Κανονισμοί
- ◆ Η πάσα Δάκτυλα - Κανονισμοί
- ◆ Ειδη σερβίς. Ατομική τακτική του παίκτη που σερβίρει - Κανονισμοί
- ◆ Σχηματισμοί - παρατάξεις υποδοχής. Ατομική τακτική και τεχνική του υποδοχέα
- ◆ Τεχνική επίθεσης. Οργάνωση της επίθεσης
- ◆ Ειδη μπλοκ. Ατομική τεχνική και τακτική του μπλοκέρ

- ◆ Αμυντικές στρατηγικές. Αμυντικοί σχηματισμοί με ή χωρίς μπλοκ
  - ◆ Επιθετικές στρατηγικές
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Συμμετοχή - παρουσίες στο μάθημα 10%, Πρακτική εξέταση 50% και Θεωρητική εξέταση 40%.

### 008 Διατροφή Αθλουμένων

Εξάμηνο Χειμερινό (1ο ως 4ο έτος)

ωρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Η ενημέρωση των φοιτητών/τριών για τις σύγχρονες προσεγγίσεις σε θέματα διατροφής και άσκησης. Παρέχονται: α) σε θεωρητικές βάσεις για την αποτελεσματικότερη διατροφική αγωγή και δια, μέσου αυτής, βελτίωση της αθλητικής απόδοσης και β) ειδικές γνώσεις για την επαρκέστερη αξιολόγηση της διατροφικής κατάστασης του αθλητή/τριας.

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

ΥΛΗ:

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

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με γραπτές εξετάσεις.

### 009 Διαχείριση Ανθρώπινου Δυναμικού στον Αθλητισμό

Εξάμηνο Εαρινό (1ο ως 4ο έτος)

ωρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2  
**ΣΚΟΠΟΣ:** Η γνωριμία με τις βασικότερες θεωρίες πρεσβειας και η εφαρμογή τους σε αθλητικό / αναψυχικό εργασιακό περιβάλλον, η ερμηνεία της συμπεριφοράς στον εργασιακό χώρο και πώς αυτή επηρεάζει την απόδοση του αθλητικού οργανισμού, καθώς και η γνωριμία των λειτουργιών της διοίκησης ανθρώπινων πόρων.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Θεωρητικές διαλέξεις με προβολή διαφανειών, προβολή ταινίας με θέμα τη διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού, επίσκεψη σε αθλητικό οργανισμό.

ΥΛΗ:

- ◆ Εθελοντές και εθελοντισμός στον αθλητισμό και την αναψυχή
- ◆ Επαγγελματίες και επαγγελματισμός στον αθλητισμό και την αναψυχή
- ◆ Ατομικές διαφορές στους ανθρώπινους πόρους (ικανότητες, συστήματα αξιών, προσωπικότητα)
- ◆ Η παρακίνηση στο αθλητικά στελέχη
- ◆ Θεωρητικός πηγείος - εφαρμογές στους αθλητικούς οργανισμούς
- ◆ Απόδοση και παραγωγικότητα στην εργασία
- ◆ Συστήματα ανταρμοβής
- ◆ Λειτουργίες διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού (προγραμματισμός, στελέχωση, ανάπτυξη, διατήρηση)
- ◆ Οργανωσακή δικαιούσην - εφαρμογή στον αθλητισμό και την αναψυχή
- ◆ Επαγγελματική ικανοποίηση στο χώρο του αθλητισμού και της αναψυχής
- ◆ Δέσμευση των αθλητικών στελεχών προς τους αθλητικούς οργανισμούς
- ◆ Παρουσίαση ομαδικών εργασιών ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: 60% Βαθμός γραπτών εξετάσεων + 40% Βαθμός ομαδικής εργασίας = 100% τελική βαθμολογία.

## 010 Ευρωπαϊκοί και Λατινοαμερικάνικοι Χοροί

Εξάμηνο Χειμερινό (10 ως 4ο έτος)

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 αίθουσα χορών του Τμήματος.

**ΥΛΗ:**

- ◆ Ιστορικά στοιχεία των χορών, Βασικά βήματα Fox trot, Tango, Rumba, Waltz
  - ◆ Βασικά βήματα Cha-cha-cha, Mambo, Swing
  - ◆ Χορευτική στάση άνδρα και γυναίκας στους ευρωπαϊκούς και λατινοαμερικάνικους χορούς
  - ◆ Διεθνής ορολογία, Underarm, Turn, Waltz, Underarm, Turn, Rumba
  - ◆ Μουσικές διαφορές, Μουσικά μέτρα, Promenade fox trot, Promenade tango
  - ◆ Τρόπος καθοδήγησης από τον άνδρα, Τρόπος που ακολουθεί η γυναίκα, Crossover cha-cha-cha, Crossover mambo
  - ◆ Διεθνείς χοροί στην Ελλάδα του σήμερα, Release break swing, Side cross samba
  - ◆ Χώρος διεξαγωγής αγώνων, Ενδυμασίες, Rock step a rumba, Left box turn waltz
  - ◆ Βαθμολόγηση των αγώνων, Corte a tango, Left turn fox trot
  - ◆ Προοπτικές-δυνατότητες προπονητή-χορευτή, Progressive cha-cha-cha, Progressive mambo
  - ◆ Κίνηση της λεκάνης στους λατινοαμερικάνικους χορούς. Underarm turn swing, Marsha, Samba
  - ◆ Επανάληψη fox-trot, Waltz, Tango, Rumba
  - ◆ Επανάληψη Cha-cha-cha, Mambo, Swing, Samba
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική εκτέλεση και επίδειξη τεχνικής του αθλήματος.

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

## 011 Ιστιοπλοΐα

Εξάμηνο Εαρινό (10 ως 4ο έτος)

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 σκότας μαζίστρας
- ◆ Χειρισμός σκότας φλόκου
- ◆ Χειρισμός τιμονιού
- ◆ Άλλαγές με αναστροφή και υποστροφή

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

## 012 Κατασκηνωτικά

Εξάμηνο Εαρινό (10 ως 4ο έτος)

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

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

**ΥΛΗ:**

- ◆ Οργάνωση και λειτουργία μιας κατασκήνωσης
- ◆ Διοίκηση και διαχείριση
- ◆ Εκπαιδευτικές δραστηριότητες: Παιδαγωγικά παιχνίδια και παιχνίδια αναψυχής, Οργάνωση αγώνων ομαδικών και ατομικών αθλημάτων

- ◆ Πεζοπορικές διαδρομές- τρόπος οργάνωσης μιας ορειβασίας
- ◆ Κίνδυνοι στο βουνό και στη θάλασσα
- ◆ Κανόνες συμπεριφοράς και ασφάλειας
- ◆ Οικολογικά προβλήματα στο βουνό και στη θάλασσα
- ◆ Διατροφή στη θάλασσα και στο βουνό
- ◆ Πρώτες βοήθειες

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

### 013 Κινητικό Θεατρικό Παιχνίδι

Εξάμηνο Εαρινό (10 ως 4ο έτος)

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

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

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

ΥΛΗ:

- ◆ Θεατρικό παιχνίδι με κίνηση και από κίνηση
- ◆ Βασικές αρχές του κινητικού θεάτρου
- ◆ Τεχνικές παντομίμας
- ◆ Σχέση μουσικής και κίνησης
- ◆ Έκφραση του σώματος σε συνδυασμό με θορύβους, γλώσσα, Τραγούδι και μουσική
- ◆ Μέθοδοι του κινητικού θεάτρου

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

### 014 Μπάντμιντον

Εξάμηνο Χειμερινό (1ο ως 4ο έτος)

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

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

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Το μάθημα είναι πρακτικό και διεξάγεται στο κλειστό δημοτικό γυμναστήριο της Ορμόνοιας. Η θεωρία του αθλήματος διδάσκεται παράλληλα με την πράξη.

ΥΛΗ:

- ◆ Ασκήσεις εξοικείωσης με τον εξοπλισμό των παικτών (φτερό και ρακέτα). Γηπεδικές εγκαταστάσεις. Προσανατολισμός στο χώρο του γηπέδου.
- ◆ Μεθοδική διδασκαλία των βασικών κτυπημάτων Clear, Smash, Drop και backhand, ανάλυση κινηματικών χαρακτηριστικών τους, συνήθη και πιθανό λάθο σε κάθε κτύπημα, διόρθωση λαθών.
- Εισαγωγή στο φηλό και χαμηλό σέρβις. Σφάλματα στο σέρβις.
- ◆ Έναρξη αγώνα με κλήρωση και δυνατότητες επιλογής των παικτών. Κανονισμοί του αθλήματος. Πώς κερδίζεται ή χάνεται ο πόντος. Το μέτρημα και η διαμόρφωση του ακόρ σε έναν αγώνα.
- ◆ Οι μετακινήσεις των παικτών στο γηπέδο και ανάλυση του ειδικού footwork.
- ◆ Εισαγωγή και εμπέδωση στους απλούς και διπλούς αγώνες.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Σε όλη τη διάρκεια του εξαμήνου αξιολογείται η τακτική και ενεργή συμμετοχή στο μάθημα (30%), ενώ στο τέλος του εξαμήνου ακολουθούν εξετάσεις στην πράξη (40%) και θεωρία της Αντιπτέρισης (30%). Στο πρακτικό μέρος οι φοιτητές εξετάζονται: α) ατομικά στην τεχνική των κτυπημάτων μετά από τροφοδοσία και β) ανά ζεύγη σε αγώνα. Η θεωρία του αθλήματος εξετάζεται γραπτώς. Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία στις εξετάσεις είναι να επιτευχθεί οπωδή-

ποτε σε καθεμία από τις τρεις επιμέρους εξετάσεις τουλάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε).

### 015 Ναυαγοσωστική

Εξάμηνο Χειμερινό (1ο ως 4ο έτος)

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
- ◆ Εισοδοι στο νερό, Πρόσθια και πλάγια κολύμβηση
- ◆ Κολύμβηση για φυσική κατάσταση
- ◆ Κολύμβηση με ρούχα. Σωσίβια με ρούχα
- ◆ Τεχνικές διάσωσης στην πισίνα, τη λίμνη, τον ποταμό και τη θάλασσα
- ◆ Τεχνικές απελευθέρωσης, Τεχνικές ρυμουύλκησης στο νερό
- ◆ Τεχνικές μεταφοράς στην ξηρά, Ελεύθερη κατάδυση
- ◆ Υποβρύχια κολύμβηση, Κράτημα της ανανοής, Ορατότητα και ακοή
- ◆ Φυσιολογία του πνιγμού, Ξηρός πνιγμός, σε γλυκό και αλμυρό νερό
- ◆ Τεχνητή αναπνοή, Καρδιακές μαλάξεις
- ◆ Ανασκόπηση (Τεστ)

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Θεωρία 50% και Πράξη 50%.

### 016 Ολυμπιακή Παιδεία

Εξάμηνο Χειμερινό (1ο ως 4ο έτος)

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η απόκτηση από τους/τις φοιτητές/τριες ειδικών γνώσεων Ολυμπιακής και αθλητικής παιδείας με απώτερο 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.

### 017 Παιδαγωγικά Παιχνίδια

Εξάμηνο Εαρινό (1ο ως 4ο έτος)

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.

ΥΛΗ:

- ◆ Ορισμός και τρόποι διδασκαλίας των παιδαγωγικών παιχνιδιών
- ◆ Παιδαγωγικά παιχνίδια:
  - ο γενικής επιδεξιότητας
  - ο για καλλιέργεια ρυθμού
  - ο για βελτίωση της κινητικής δεξιότητας χειρισμού
  - ο για προσγωγή της συνεργασίας
  - ο για βελτίωση δύναμης - αντοχής - ευλυγίσιας
  - ο παραδοσιακά παιχνίδια

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

## 018 Ποδόσφαιρο κλειστού χώρου

Εξάμηνο Χειμερινό (10 ως 40 έτος)

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

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

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μάθημα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών/τριών. Διεξάγονται στο 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
- ◆ Προπονητικά περιεχόμενα ανάλογα με την ηλικία των ποδοσφαιριστών
- ◆ Βασικές αρχές που διέπουν την προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία
- ◆ Διαιρητρία και κανονισμοί του αθλήματος
- ◆ Οργάνωση και διεξαγωγή τουρνουά

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Βασίζεται στη θεωρητική και πρακτική εξέταση των φοιτητών/τριών. Η πρακτική επίδειξη από τους/τις φοιτητές/τριες περιλαμβάνει επίδειξη της τεχνικής, της τακτικής του αθλήματος καθώς και της μεθοδολογίας διδασκαλίας.

## 019 Ποδόσφαιρο 5 X 5

Εξάμηνο Εαρινό (10 ως 40 έτος)

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 κατα-

σκευάζουν 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 ποδοσφαίρου
- ◆ 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.

## 020 Ρυθμική Αγωγή

Εξάμηνο Χειμερινό (10 ως 40 έτος)

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 δίκες 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 Μουσικινητική αγωγή
- ◆ Βασικές θεωρητικές ενότητες της μουσικής (Διάρκειες, Μουσικά μέτρα απλά & σύνθετα, Συγκοπή κλπ.)
- ◆ Ασκήσεις ρυθμού (απόδοση μουσικών σχιών μέσα από την κίνηση, με/ή χωρίς τη χρήση κρουστών)
- ◆ Ασκήσεις αντίδρασης
- ◆ Ασκήσεις προσανατολισμού στο χώρο
- ◆ Ασκήσεις κοινωνικότητας
- ◆ Ασκήσεις ακοής-αναπνοής- χαλάρωσης- αυτοσυγκέντρωσης
- ◆ Ασκήσεις επιδεξιότητας
- ◆ Ασκήσεις δημιουργικής φαντασίας
- ◆ Ασκήσεις μίμησης
- ◆ Μουσικινητικά παιχνίδια

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

## 021 Συγχρονισμένη Κολύμβηση

Εξάμηνο Εαρινό (10 ως 40 έτος)

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Οι βασικές γνώσεις της διδακτικής της Συγχρονισμένης Κολύμβησης καθώς και η γνώση των κανονισμών.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Τα μαθήματα είναι πρακτικού και θεωρητικού χαρακτήρα και διεξάγονται στο Κολυμβητήριο.

ΥΛΗ:

- ◆ Περιεχόμενο μαθήματος. Ιστορική αναδρομή και εξέλιξη.
- ◆ Βασικός εξοπλισμός. Χώρος διεξαγωγής του αγώνα.
- ◆ Εξοικείωση με το άθλημα
- ◆ Βασικές θέσεις και κινήσεις του σώματος στο νερό.
- ◆ Φιγούρες σύμφωνα με τους κανονισμούς της FINA.
- ◆ Ατομικές χορογραφίες.
- ◆ Ομαδικές χορογραφίες.
- ◆ Διοργάνωση αγώνων σύμφωνα με την Κολυμβητική

Ομοσπονδία Ελλάδος.

- ◆ Διοργάνωση αγώνων σύμφωνα με την FINA.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Θεωρία 50% και πράξη 50%.

## 022 Tae Kwon Do

Εξάμηνο Χειμερινό (10 ως 40 έτος)

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 Poomse, ασκήσεις σε μορφή αγώνα, Κανονισμοί του αθλήματος
- ◆ Εισαγωγή στο Tae Kwon Do, Θεωρία
- ◆ Βασικές στάσεις - Θέσεις του αθλήματος (τσούτσουσμο σόκι, απ σόκι, απ κούμπι, τιτ κούμπι), Χτυπήματα και αποκρούσεις με τα χέρια (τσιρούκι - αρε μάκι, μόμπονκ μάκι, όλκγουλ μάκι), Τεχνική
- ◆ Λακτίσματα (απ τσάκι, τόλιο τσάκι, γιόπ τσάκι, μίλο τσάκι), Τεχνική
- ◆ Βασικές στάσεις - Θέσεις, Χτυπήματα και αποκρούσεις με τα χέρια σε συνδυασμό με κίνηση, Επανάληψη λακτισμάτων, Τεχνική
- ◆ Λακτίσματα, Προπόνηση στο στόχο, Επανάληψη του 4ου μαθήματος και ξεκινάμε με την εκμάθηση του πρώτου Πουμσέ, Ιλ τσάνκ (σκιαμαχία)
- ◆ Επανάληψη των λακτισμάτων (τεχνική και στο στόχο), Ασκήσεις σε μορφή αγώνα (όλα τα λακτίσματα τα εφαρμόζουμε με τον συνασκούμενο, Με ελαφρώς επαφή), one step sparing (αυτοάμυνα) και εξάσκηση στο Πουμσέ
- ◆ Λακτίσματα (τεχνική και στο στόχο), One step sparing (αυτοάμυνα) και εξάσκηση στο Πουμσέ
- ◆ Κανονισμοί στο TAE KWON DO (αγωνιστικός χώρος, πότε πετυχαίνουμε πόντο, προστατευτικά μέσα, κτλ)
- ◆ Λακτίσματα (τεχνική και στο στόχο), Ασκήσεις σε μορφή αγώνα (όλα τα λακτίσματα τα εφαρμόζουμε

με τον συνασκούμενο), One step sparing (αυτοάμυνα), εξάσκηση στο Πουμασέ

**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 πουμασέ (σκιαμαχία) 30%. Συμμετοχή στο μάθημα 10%.

## 023 Τζούντο

Εξάμηνο Χειμερινό (1ο ως 4ο έτος)

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

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

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

ΥΛΗ:

- ◆ Θεωρία για την 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.

## 024 Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες

Εξάμηνο Εαρινό (1ο ως 4ο έτος)

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Σκοπός του μαθήματος είναι να δώσει στους/στις φοιτητές/τριες τις 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 αεροθλήματα
- ◆ 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%.

## 025 Χειμερινά Αθλήματα

Εξάμηνο Χειμερινό (1ο ως 4ο έτος)

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, Σταμάτημα "Λ", Χρήση αναβατήρων

- ◆ Στροφές, στροφή "Λ", Παράλληλη στροφή
  - ◆ Ελάφρυνση, χρήση μπαστουνιών
  - ◆ Πλαγιολίσθηση, Στροφή στο βουνό - "δαντέλα"
  - ◆ Βασικές αρχές διδακτικής της χιονοδρομίας σε παιδιά
  - ◆ Βασικές αρχές διδακτικής της χιονοδρομίας σε ηλικιωμένους
  - ◆ Ασφάλεια και πρώτες βοήθειες κατά την άσκηση
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική εξέταση κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής εκδρομής (50%) και θεωρητική εξέταση (50%).

## 026 Χοροθεραπεία

Εξάμηνο Χειμερινό (10 ως 40 έτος)

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να δώσει την ευκαιρία στο/στη φοιτητή/τρια να γνωρίσει βασικά στοιχεία της χοροθεραπείας μέσα από την πρακτική και τη θεωρητική επεξεργασία. Να τον/την καταστήσει ικανό/ή να αποκτήσει καλύτερη αυτογνωσία και μεγαλύτερη ευχέρεια ερμηνείας της συμπεριφοράς του και του περιβάλλοντάς 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
  - Trudi Schoop
  - Liljan Espenak
  - Mary Whitehouse
  - Francisca Boas
  - Marian Chase
- ◆ Σύστημα ανάλυσης και ερμηνείας της κίνησης του Rudolf von Laban
- ◆ Αυτοσχεδιασμός και ο ρόλος του αυτοσχεδιασμού στη χοροθεραπευτική πράξη
- ◆ Τεχνικές διδασκαλίας του αντικειμένου σε διάφορες ηλικιακές ομάδες και κατηγορίες πληθυσμών

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με τελική θεωρητική εξέταση.

## 027 Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών

Εξάμηνο Χειμερινό (10 ως 40 έτος)

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
- ◆ Πώς σκέφτεται ο αθλητής, Το γνωστικό μοντέλο
- ◆ Η συνέντευξη
- ◆ Αξιολόγηση των αναγκών προετοιμασίας του αθλητή/τριας
- ◆ Διαδικασίες καθορισμού στόχων
- ◆ Συμβουλευτική εργασιών
- ◆ 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/τρια έχει περιθώρια βελτίωσης (100%).

## 028 Υδατοσφαίριση

Εξάμηνο Χειμερινό (10 ως 40 έτος)

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η ενημέρωση στα βασικά στοιχεία της Υδατοσφαίρισης, η εξοικείωση με το άθλημα, η εκμά-

Θηση ατομικών και ομαδικών τεχνικών με ή χωρίς τη μπάλα, η οργάνωση του παιχνιδιού καθώς και η γνώση των κανονισμών.

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:** Τα μαθήματα είναι πρακτικού και θεωρητικού χαρακτήρα και διεξάγονται στο Κολυμβητήριο.

**ΥΛΗ:**

- ◆ Περιεχόμενο μαθήματος. Ιστορική αναδρομή και εξέλιξη.
- ◆ Χώρος του παιχνιδιού. Βασικός εξοπλισμός.
- ◆ Βασικές κολυμβητικές κινήσεις. Επαφή με τη μπάλα.
- ◆ Κολυμβητικές κινήσεις στην Υδατοσφαίριση.
- ◆ Τεχνικές με τη μπάλα. Πρόσθια, ύππια και πλάγια κολύμβηση.
- ◆ Κολύμβηση για φυσική κατάσταση στην Υδατοσφαίριση.
- ◆ Ατομικές τεχνικές. Μετακίνηση με τη μπάλα.
- ◆ Θέσεις παικτών στον αγωνιστικό χώρο. Πάσες και σουτ από στάση.
- ◆ Πάσες και σουτ σε συνδυασμό με κίνηση στο νερό.
- ◆ Ομαδικές τεχνικές με τη μπάλα ή χωρίς τη μπάλα.
- ◆ Ανάλυση κανονισμών I. Βασικά αμυντικά σχήματα.
- ◆ Ανάλυση κανονισμών II. Βασικά επιθετικά σχήματα.
- ◆ Ανάλυση κανονισμών III. Οργάνωση παιχνιδιού.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Θεωρία 50% και Πράξη 50%.

## 029 Διπλωματική Εργασία

Εξάμηνο 1ο ως 8ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

Η διπλωματική εργασία αποτελεί ενισχυμένο μάθημα επιλογής και ισοδυναμεί σε διδακτικές μονάδες με 2 ελεύθερες επιλογές. Ενδείκνυται τόσο γι' αυτούς που θέλουν να εμβαθύνουν επιστημονικά σε κάποιο πρακτικό ή θεωρητικό αντικείμενο στο πλαίσιο ή μη της ειδικότητάς τους, όσο και γι' αυτούς που επιθυμούν να συνεχίσουν με μεταπτυχιακές σπουδές στο χώρο της Φυσικής αγωγής.

Ο κάθε φοιτητής/τρια οφείλει να επιλέξει ένα αντικείμενο που τον/την ενδιαφέρει και με την επίβλεψη κάποιου μέλους ΔΕΠ του Τμήματος να κινηθούν οι διαδικασίες 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 Η διπλωματική εργασία έχει τη μορφή επιστημονικής μελέτης και ακολουθεί αυστηρά τον Οδηγό Συγγραφής Διπλωματικής Εργασίας, που έχει εγκριθεί από τη Γ.Σ. του Τμήματος. Αντίγραφα της διπλωματικής παραδίδονται - εκτός από τον επιβλέποντα καθηγητή/ήτρια - και στη Βιβλιοθήκη του Τμήματος. Την τελική έγκριση δίδει το μέλος ΔΕΠ που είναι υπεύθυνο για το μάθημα ή το αντικείμενο, στο οποίο έγινε η εργασία.