



Τμήμα Επιστήμης
Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού Σερρών

2011 - 2012

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ
2010 - 2011

2011 - 2012

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

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

Ο/Η κάθε φοιτητής/τρια οφείλει να επιλέξει ένα αντικείμενο που τον/την ενδιαφέρει και με την επίβλεψη κάποιου μέλους ΔΕΠ του Τμήματος να κινηθούν οι διαδικασίες δήλωσης του θέματος στη γραμματεία του Τμήματος, εκπόνησης, συγγραφής και τελικής παρουσίασης της διπλωματικής εργασίας. Το θέμα της διπλωματικής εργασίας δεν σχετίζεται πάντα με την ειδικότητα. Η διπλωματική εργασία έχει τη μορφή επιστημονικής μελέτης και ακολουθεί αυστηρά τον Οδηγό Συγγραφής Διπλωματικής Εργασίας, που έχει εγκριθεί από τη Γ.Σ. του Τμήματος. Ο μέγιστος αριθμός των διπλωματικών εργασιών που μπορεί να επιβλέψει ένα μέλος ΔΕΠ είναι πέντε (5). Αντίγραφα της διπλωματικής παραδίδονται - εκτός από τον επιβλέποντα καθηγητή/τρια - και στη Βιβλιοθήκη του Τμήματος. Την τελική έγκριση δίδει το μέλος ΔΕΠ που είναι υπεύθυνο για το μάθημα ή το αντικείμενο, στο οποίο έγινε η εργασία.

ΞΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ

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

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Α) 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, σκυταλοδρομίες)
- ◆ Τεχνική του άλματος σε μήκος (εκτατικός παλμός)
- ◆ Τεχνική της σφαίρας
- ◆ Εκμάθηση τεχνικής των δρόμων με εμπόδια (100-110- 400m)
- ◆ Εκμάθηση τεχνικής του άλματος σε ύψος (Fosbery)
- ◆ Εκμάθηση τεχνικής 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 τροφοδοσίας από τον πασαδόρο, Η πάσα, Η πίσω πάσα, Η πλάγια πάσα, Η πάσα με άλμα, Η πάσα με ένα χέρι, Η προπόνηση τεχνικής του πασαδόρου
- ◆ Ατομικές ασκήσεις του πασαδόρου, Ασκήσεις στον τοίχο, Ασκήσεις επιδεξιότητας, Ο προσανατολισμός του πασαδόρου, Ασκήσεις προσανατολισμού, Ασκήσεις για παράλληλες πάσες, Πάσες γωνιακές, Ασκήσεις για την ακρίβεια της πάσας, Η επιλογή του πασαδόρου
- ◆ Η εκμετάλλευση του αντίπαλου μη ικανού μπλοκέρ, Η μανσέτα, Γενικές αρχές, Μεθοδολογία, Διάφοροι τρόποι δεσίματος 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, Πάσες 1ου, 2ου, και 3ου χρόνου, Ποικιλίες επιθετικού χτυπήματος, Επίθεση με περιστρεφόμενη μπάλα, Επίθεση τοποθέτησης
- ◆ Το πλασέ, Η ώθηση, Η αποστράκιση, Ατομική τακτική επιθετικού παίκτη ενάντια σε οργανωμένο μπλοκ, Το καρφί - γενικές αρχές, Θέση ετοιμότητας, Η ανύψωση, Η ενέργεια του σερβίς, Η επαφή, Καρφί τένις, Μεθοδολογία, Ασκησιολόγιο, Διδασκαλία του μετωπικού περιστρεφόμενου σερβίς, Συνηθισμένα λάθη, Διορθώσεις
- ◆ Καρφί γυριστό, Καρφιά τακτικής, Καρφί με το ένα πόδι, Χρόνος καρφιών, Καρφί μπλοκ-άουτ, Καρφί στην ευθεία και μεγάλη διαγώνιο, Καρφί στη μικρή διαγώνιο, Πλασόκαρφο, Επίθεση στην πίσω ζώνη
- ◆ Η κωδικοποίηση του φιλέ, Χρήσιμες σκέψεις για την επίθεση, Ασκησιολόγιο για ακραίους (προχωρημένο επίπεδο), Ασκησιολόγιο για επίθεση από άμυνα,
- ◆ Ασκησιολόγιο για τον πασαδόρο, Ασκησιολόγιο για τον πασαδόρο και το διαγώνιο του, Ατομική τακτική πασαδόρου
- ◆ Ατομική τακτική παίκτη που σερβίρει, Είδη σερβίς (από κάτω, περιστρεφόμενο, κυματιστό), Σερβίς χαμηλό μετωπικό, Μεθοδολογία, Ασκήσεις, Σερβίς τένις, Μεθοδολογία, Ασκησιολόγιο
- ◆ Σερβίς κυματιστό, Μεθοδολογία, Ασκησιολόγιο, Αγωνιστική προσφορά του σερβίς, Σερβίς με άλμα και υποδοχή (γενικά), Προπαρασκευαστικές ασκήσεις για σερβίς, Σύνθετες ασκήσεις για σερβίς
- ◆ Επιθετικά χτυπήματα, πλασέ, επίθεση 1ου και 3ου χρόνου, Υποδοχή, Διάφορες τεχνικές υποδοχής του σερβίς, Ασκησιολόγιο για υποδοχή, Μπλοκ - Γενικά, Ασκησιολόγιο για ατομικό μπλοκ, Πτώση στο ένα γόνατο, Πτώση στα δύο γόνατα, Το κύλισμα.
- ◆ Το χτύπημα με το ένα χέρι, Ασκησιολόγιο για ομαδικό μπλοκ, Ατομική τακτική του μπλοκ, Η επικοινωνία, Η διδασκαλία του διπλού μπλοκ, Συνηθισμένα λάθη, Διορθώσεις, Ασκησιολόγιο για μπλοκ - προχωρημένο επίπεδο, Μπλοκ για 4άρια, 3άρια, 2άρια, αντιμετώπισης, Κανόνες για το μπλοκ
- ◆ Πτώσεις - κυλίσματα πίσω, Μεθοδολογία - ασκήσεις, Κυλίσματα πλάγια, Μεθοδολογία, Ασκήσεις. Βουτιά με κύλισμα, Γλίστρημα, Ασκήσεις, Βασικοί κανόνες για θέματα ατομικής τεχνικής και τακτικής, Συμβουλές - οδηγίες
- ◆ Άμυνα 1ης και 2ης γραμμής, Υποδοχή σερβίς στις ζώνες 1-6-5, Σύστημα κεντρικής κάλυψης, Πλευρική άμυνα, Η υποδοχή του σερβίς με 4, 3 και 2 παίκτες, Σχηματισμοί κρυμμένης υποδοχής
- ◆ Η διείσδυση του πασαδόρου προς την καθορισμένη περιοχή, Η διείσδυση από τη ζώνη 1, 6 και 5, Η διείσδυση μετά την αντίπαλη επίθεση, Η ποιότητα της πάσας, Η οπτική επαφή του πασαδόρου, Η μετακίνηση του πασαδόρου, Ο χειρισμός του χρόνου
- ◆ Η οργάνωση της προπόνησης, Είδη επιθετικών συνδυασμών, Κανονισμοί. Διαιτησία, Συστήματα τακτικής - γενικά στοιχεία (επιθετικό ντουμπλέρισμα, 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 Ελευθέρου, του Υπτίου, του Προσθίου και της Πεταλούδας (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας και τους τρόπους μάθησης, μέσα από ασκήσεις που αναφέρονται στις παραπάνω τεχνικές και στα μέρη από τα οποία αποτελούνται).

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών/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, ποδιών και της αναπνοής
- ◆ Εξάσκηση στη χρήση διαφόρων βοηθητικών οργάνων.
- ◆ Εκκινήσεις, Στροφές, Τερματισμοί, Κανονισμοί, Ολοκληρωμένη εκτέλεση της τεχνικής του Ελευθέρου
- ◆ Ανάλυση και σύνθεση των μερών του Υπτίου μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις, Εκμάθηση της κίνησης των χεριών και των ποδιών
- ◆ Συντονισμός των κινήσεων των χεριών και της αναπνοής, Συντονισμός των κινήσεων των χεριών και ποδιών, Συντονισμός των κινήσεων των χεριών, ποδιών και της αναπνοής
- ◆ Εξάσκηση στη χρήση διαφόρων βοηθητικών οργάνων, Εκκινήσεις, Στροφές, Τερματισμοί,

Κανονισμοί, Ολοκληρωμένη εκτέλεση της τεχνικής του Υπτίου

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

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Τεχνική εκτέλεση των ειδών κολύμβησης επίδοσης (50%) και προφορική ή γραπτή παρουσίαση σε κάποιον από τους κανονισμούς 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 αθλητικά στοιχεία της μεθοδολογίας του αθλήματος και τις πρακτικές εμπειρίες ώστε να είναι σε θέση να δώσει το αντικείμενο, λαμβάνοντας υπόψη τα χαρακτηριστικά της σύγχρονης μεθοδικής και διδακτικής, σε βαθμίδες της εκπαίδευσης.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών των 20 ατόμων. Διεξάγονται στο γυμναστήριο του Τμήματος δίνοντας την ευκαιρία στους φοιτητές/τριές 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: Στο τέλος του εξαμήνου διεξάγονται πρακτικές και γραπτές εξετάσεις. Καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου λαμβάνονται υπόψη η προσπάθεια και η ενεργή συμμετοχή στο μάθημα. Στο πρακτικό μέρος οι φοιτητές/-ήτριες υποχρεούνται να εκτελέσουν ένα πρόγραμμα ασκήσεων που έχουν διδαχθεί σε όλα τα όργανα. Αναλυτικά: για τους φοιτητές είναι έξι (6) και για τις φοιτήτριες τέσσερα (4). Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία στις εξετάσεις είναι να επιτύχει οπωσδήποτε το βαθμό του πέντε (5) σε κάθε ένα όργανο που εξετάζεται.

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 απόμων. Η πρακτική εξέταση 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 χειραφίας, Εισαγωγή στο κτύπημα flat forehand από στάση, Προπόνηση τεχνικής, Τροφοδοσία από συνασκούμενο με πτώση της μπάλας και κατόπιν με ρίψη τύπου shock, Ασκήσεις στον προπονητικό τοίχο μετά από αυτοτροφοδοσία
- ◆ Εισαγωγή στο flat backhand, Λαβές της ρακέτας με την ελληνική και αγγλική ορολογία τους
- ◆ Παιχνίδι mini - tennis με διαγώνια και long κτυπήματα. Χαμηλό σέρβις, Αριθμητικό μέτρηση 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 μέτρηση και η διαμόρφωση του σκορ σε έναν αγώνα τένις, Περιπτώσεις Foot fault και άκυρου σέρβις, Επανάληψη σέρβις και επανάληψη πόντου μετά από το let, Αλλαγή πλευράς γηπέδου, Θεωρητική ανάλυση και πρακτική εφαρμογή του tie - break set
- ◆ Εισαγωγή στο forehand Volley και backhand Volley, Οι μετακινήσεις των παικτών στο γήπεδο και ανάλυση του ειδικού footwork
- ◆ Εισαγωγή στο overhead σέρβις σύμφωνα με την αναλυτική μέθοδο μέχρι την ολοκληρωμένη εκτέλεση της τεχνικής του
- ◆ Εμπέδωση της τεχνικής των κτυπημάτων με εξάσκηση σε 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, 112 Παιδαγωγική Γυμναστική Ι-ΙΙ

Εξάμηνο 1ο και 2ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2
ΣΚΟΠΟΣ: Να γνωρίσει ο φοιτητής/ήτρια το εφαρμοσμένο πεδίο της σχολικής Φυσικής Αγωγής. Επιπλέον, να δώσει τη δυνατότητα στο/στη φοιτητή/ήτρια να παρατηρήσει και να εκτελέσει ένα ευρύ πεδίο κινητικών δραστηριοτήτων, το οποίο να ανταποκρίνεται στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια εκπαίδευση, έτσι ώστε να μπορεί ο φοιτητής/ήτρια να συντάξει προγράμματα για το μάθημα της Γυμναστικής στις δύο βασικές βαθμίδες της εκπαίδευσης.
ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών των 20 ατόμων. Διεξάγονται στο κλειστό γυμναστήριου του Τμήματος αλλά και σε ανοικτό χώρο, δίνοντας την ευκαιρία στους φοιτητές να αποκτήσουν βασικές γνώσεις στο θεματικό αυτό αντικείμενο.
ΥΛΗ:

- ◆ Έννοια και σκοποί της σχολικής Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση
- ◆ Μέθοδοι διδασκαλίας και μάθησης στη σχολική Φυσική Αγωγή.
- ◆ Μέθοδοι γύμνασης και αρχές που διέπουν τις μεθόδους αυτές
- ◆ Τακτικές ασκήσεις
- ◆ Δομή/δείγμα ενός ημερησίου μαθήματος φυσικής αγωγής
- ◆ Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων (δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, ευλυγισία)
- ◆ Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων (τρέξιμο, βάδισμα, αναπήδηση, γκαλόπ, τάλαντευση, στροφή, άλμα, στήριξη, ισορροπία, αιώρηση, έλξη, αναρρίχηση, και χειριστικές δεξιότητες)
- ◆ Χρήση ελεύθερων γυμναστικών ασκήσεων
- ◆ Γυμναστικές ασκήσεις με βοηθητικά όργανα
- ◆ Ανάπτυξη αντιληπτικών ικανοτήτων (κιναισθηση, όραση, ακοή, αφή, συντονισμός)

- ◆ Ανάπτυξη μη λεκτικής επικοινωνίας (κινητική έκφραση)
- ◆ Ανάπτυξη δημιουργικότητας
- ◆ Καλλιέργεια των μουσικο-κινητικών ικανοτήτων
- ◆ Ρυθμικές δραστηριότητες με μικρά όργανα
- ◆ Κυκλική γύμναση

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Αξιολόγηση βάσει της παρουσίας στο μάθημα, με ενδιάμεσες εργασίες και με προφορικές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου.

113, 114 Χειροσφαίριση Ι-ΙΙ

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 ατομικής τεχνικής και ομαδικής τεχνικής. Προγραμματισμός και επιβάρυνση στη χειροσφαίριση. Διδασκαλία σύνθετων τεχνικών κινήσεων και κινήσεων συνεργασίας 2-3 παικτών σε επίθεση και άμυνα. Εισαγωγή στην ομαδική τακτική και μελέτη των κανονισμών του αθλήματος.
ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Τα μαθήματα διδάσκονται σε ομάδες φοιτητών/τριών των 20 ατόμων. Διεξάγονται στο κλειστό γυμναστήριου του Τμήματος δίνοντας την ευκαιρία στους 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, τριπλά στη χειροσφαίριση, Είδη τριπλάς (κατοχής της μπάλας, προωθητική), Πιθανά λάθη, Ασκησιολογία

- ◆ Η πάσα, Κύριες πάσες (υψηλή, κοφή, εκτατική, χαμηλή περιστροφική), Ειδικές πάσες (σκαστή, καμπύλη πάσα, πάσα πίσω στο ύψος της λεκάνης, πάσα πίσω από την πλάτη στο ύψος της λεκάνης, πάσα πλάγια πίσω από το κεφάλι, πάσα στο ύψος της λεκάνης προς τα εμπρός, πάσα κάτω από τον αντίθετο ώμο, πάσα με άλμα, πάσα με τα δύο χέρια, σπρωχτή πάσα, πάσα καρπού, πάσα "σερβίρισμα" της μπάλας)
- ◆ Το σουτ - ρίψη στη χειροσφαίριση, Εισαγωγή στη ρίψη - βιομηχανικές προϋποθέσεις, Το μοντέλο της κινητικής αλυσίδας στις ρίψεις της χειροσφαίρισης, Ποσοτικά στοιχεία των ρίψεων στη χειροσφαίριση, Ανάλυση της βασικής ρίψης χωρίς άλμα, Πλάγια βασική ρίψη, Ρίψη κάτω από τον ώμο, Παραλλαγές στο βηματισμό της ρίψης, Ρίψη με πλάγια κάμψη του σώματος, Ρίψη χωρίς πλάγια κάμψη του κορμού
- ◆ Παράγοντες που επηρεάζουν τη ρίψη (γενικοί προσδιορισμοί, οντογεννητικοί παράγοντες, διαφορές φύλου, συντονιστική ικανότητα, επίδραση ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών και κινητικών ικανοτήτων), Σουτ με άλμα, Σουτ με κατακόρυφο άλμα, Σουτ με άλμα σε μήκος, Σουτ με πτώση από το κέντρο της γραμμής των 6μ, Ρίψη χωρίς στροφή, Σουτ με στροφή, Σουτ με πλάγια τοποθέτηση του κορμού, Μεθοδικές υποδείξεις και διδακτικές αρχές
- ◆ Κινήσεις άμυνας, Βασική θέση, Μετακινήσεις (πλάγια μετατόπιση, εμπρός-πίσω κίνηση), Διεκδικητικές κινήσεις, Μαρκάρισμα, Κλέψιμο, Διεκδίκηση, Μπλοκ μπάλας, Μπλοκ παίκτη, Επιθετικές κινήσεις, Συνεργασία 2 και 3 παικτών (όλα τα είδη)
- ◆ Κινήσεις τερματοφύλακα, Η εξέλιξη του στυλ του τερματοφύλακα, Επιθετικές κινήσεις (γρήγορο ξεκίνημα, πάσα αιφνιδιασμού, κατοχή βασικών τεχνικών), Αμυντικές κινήσεις (προπαρασκευαστικές κινήσεις, κινήσεις για την απόκρουση της μπάλας), Το σταμάτημα και το πιάσιμο της μπάλας, Το σβήσιμο της μπάλας, Απόκρουση ψηλών σουτ, μεσαίων και χαμηλών ρίψεων, Απόκρούσεις με πτώσεις, Απόκρούσεις 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. Ιδιαίτερότητες 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 χρονόμετρηση

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

121, 122 Εργαστήρια Η/Υ I-II

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 διαδουκτίου 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 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3
ΣΚΟΠΟΣ: Να δώσει στο/στη φοιτητή/τρια τις απαραίτητες γνώσεις για την κατασκευή και λειτουργία των διαφόρων οργάνων του ανθρώπινου σώματος. Η γνώση της ανατομίας, ιδιαίτερα του μυοσκελετικού συστήματος (οστά, μύες, αρθρώσεις), είναι απαραίτητη για τον/τη φοιτητή/τρια φυσικής αγωγής, γιατί έχει την κίνηση και την καλή φυσική κατάσταση του σώματος ως γνωστικό αντικείμενο.

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

ΥΛΗ:

- ◆ Γενική Ανατομία (κύτταρο και ιστοί)
- ◆ Όργανα - συστήματα (κινητικό και ερειστικό σύστημα, οστά και αρθρώσεις)
- ◆ Μυϊκό σύστημα, μύες κορμού, κεφαλιού, τραχήλου, θώρακα, κοιλιάς, ράχης, των άνω άκρων (ωμικής ζώνης, βραχίονα, πήχη, χεριού), των κάτω

- ◆ άκρων (πυελικής ζώνης, μηρού, κνήμης, ποδιού)
 - ◆ Σπλαχνολογία (επιλεκτικά)
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με τελική γραπτή εξέταση σε όλα τα στοιχεία ανατομίας.

124 Φυσιολογία

Εξάμηνο 2ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3
ΣΚΟΠΟΣ: Η ανάλυση της δομής και των μηχανισμών λειτουργίας των διαφόρων οργάνων και συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού. Η κατανόηση της οργάνωσης του οργανισμού ως ενιαίο σύνολο. Η κατανόηση της λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος.

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

ΥΛΗ:

- ◆ Εισαγωγή - Γενικές Αρχές Φυσιολογίας (Κύτταρο - Μεταφορά ουσιών δια μέσου μεμβρανών - Ομοιοστασία - Οξεοβασική ισορροπία)
- ◆ Νευρικό σύστημα (Νευρικό κύτταρο - Πόλωση της κυτταρικής μεμβράνης - Διέγερση του νευρικού κυττάρου - Δυναμικό δράσης - Νευρική ώση - Συνάψεις - Νευρομυϊκή σύναψη. Εγκέφαλος - Ηλεκτροεγκεφαλογράφημα - Νωτιαίος μυελός - Αντανακλαστικά - Αισθητικές και κινητικές οδοί - Αυτόνομο νευρικό σύστημα)
- ◆ Μυϊκό σύστημα (Σκελετικές μυϊκές ίνες - Μυϊκή συστολή - Μυϊκός τέτανος - Μυϊκός κάματος - Κινητική μονάδα - Τύποι μυϊκών ινών)
- ◆ Αίμα (Ερυθρά αιμοσφαίρια - Αιματοκρίτης - Αιμόλυση - Καθίζηση - Αιμοσφαιρίνη - Μεταφορά αναπνευστικών αερίων - Μυοσφαιρίνη - Λευκά αιμοσφαίρια - Αιμοπετάλια - Πήξη του αίματος - Ομάδες αίματος - Πλάσμα)
- ◆ Κυκλοφορικό σύστημα (Μικρή και μεγάλη κυκλοφορία - Συστολή της καρδιάς - Αυτοματία της καρδιάς - Ερεθισματοπαγώγ σύστημα - Καρδιακή ήχη - Ηλεκτροκαρδιογράφημα - ΚΛΟΑ - Αρτηριακή πίεση - Σφυγμός - Τριχοειδή - Λέμφος - Φλέβες - Ρύθμιση του κυκλοφορικού συστήματος)
- ◆ Αναπνευστικό σύστημα (Μηχανική της αναπνοής

Αναπνευστικοί μύες - Όγκοι και χωρητικότητες του αναπνευστικού συστήματος - Ανταλλαγή των αναπνευστικών αερίων στους πνεύμονες - Ρύθμιση της αναπνοής)

- ◆ Ενδοκρινικό σύστημα (Υπόφυση - Θυρεοειδής αδένας - Παραθυρεοειδείς αδένες - Πάγκρεας - Επινεφρίδια - Όρχεις - Ωοθήκες)
- ◆ Ουροποιητικό σύστημα (Νεφροί - Νεφρώνας - Σπειραματική διήθηση - Αρχικό διήθημα - Λειτουργία των ουροφόρων σωληναρίων - Σχηματισμός και αποβολή των ούρων)
- ◆ Πεπτικό σύστημα - Μεταβολισμός (Στόμα - Στόμαχος - Πάγκρεας - Ήπαρ - Έντερο - Απορρόφηση και πέψη των ουσιών)

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Η αξιολόγηση γίνεται με τελικές γραπτές εξετάσεις σε ολόκληρη την ύλη του μαθήματος στο τέλος του εξαμήνου, καθώς και με προαιρετικές σύντομες (10λεπτες) γραπτές δοκιμασίες (quizzes) σε προκαθορισμένη ύλη κατά τη διάρκεια του εξαμήνου. Κάθε ένα από τα πέντε προγραμματισμένα quizzes υπολογίζεται με ποσοστό 10% στον τελικό βαθμό του μαθήματος. Επομένως ανάλογα με τον αριθμό των προαιρετικών quizzes στα οποία λαμβάνει μέρος ο φοιτητής/τρια, το όφελος που προκύπτει για τον τελικό βαθμό κυμαίνεται από 10% έως 50%. Το υπόλοιπο 50% του βαθμού υπολογίζεται από τις τελικές γραπτές εξετάσεις. Στην περίπτωση που ο φοιτητής/τρια δε συμμετέχει σε κανένα από τα 5 quizzes τότε ο τελικός βαθμός προκύπτει εξολοκλήρου από τις τελικές γραπτές εξετάσεις.

125 Ιστορία Φυσικής Αγωγής Ι

Εξάμηνο 1ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3
ΣΚΟΠΟΣ: Να γνωρίσει ο/η φοιτητής/τρια μέσα από τις εισηγήσεις του μαθήματος τη φυσική αγωγή σπουδαιών 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, τίθενται 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 Μυκηναϊκός πολιτισμός
- ◆ Αγώνες, σπορ και χοροί στην Μινωική Κρήτη
- ◆ Η μεγάλη θεά της κυρίως Ελλάδας και οι σχέσεις της με αγώνες και σπορ
- ◆ Ομηρικοί και Μυκηναϊκοί αγώνες και σπορ
- ◆ Η Φυσική Αγωγή στην αρχαία Ελλάδα
- ◆ Η Ολυμπία και οι Αγώνες πριν το 776π.Χ., Ήρωες και θεοί στην Ολυμπία, Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες, Οι Ελληνοδίκες και τα καθήκοντά τους, Πρόστιμα και τιμωρίες
- ◆ Κληρώσεις, Εφεδρεία-ακονιτί και ισοπαλίες, Τα αγωνίσματα του Ιπποδρόμου, Δρόμοι, Εκκίνηση αθλητών, Η πάλη, Η πυγμαχία, Το παγκράτιο, Η δισκοβολία, Ο ακοντισμός, Το άλμα, Το πένταθλο
- ◆ Τα Πύθια, Τα Ίσθια, Τα Νέμεα, Ο αποκλεισμός των γυναικών από τους Ολυμπιακούς Αγώνες, Ο Ολυμπιακός κατάλογος των νικητών, Το πρώτο αγώνισμα των Ολυμπιακών αγώνων
- ◆ Η Ολυμπιακή εκχειρίδα και ο δίσκος του Ίφιτου, Οι ρίζες της γυμνότητας των αθλητών στους αγώνες, Αθλητική γυμνότητα, Ομοφυλοφιλία, Παιδεραστία
- ◆ Τιμές, έπαθλα και υλικές αμοιβές αθλητών, Η σπουδαιότητα των αγώνων για τους βασιλείς, τυράννους και πολιτικούς της αρχαίας Ελλάδας, Οι αγώνες σαν μέσο ένωσης των Ελλήνων, Η Θρησκεία και οι αρχαίοι αγώνες
- ◆ Επιδόσεις, Θάνατοι, Κατορθώματα αθλητών, Τέχνη και αθλητισμός, Η σπουδαιότητα της μουσικής στους αγώνες, Η χρήση λουτρών από τους αρχαίους αθλητές, Σπουδαίοι αθλητές

- ♦ Ο επγγελματισμός, οι επικριτές και η παράκλιση του αθλητικού ιδανικού, Οι συντεχνίες των επαγγελματιών αθλητών, Οι θεατές των αγώνων, Το κτήριό στο ιερό της Ολυμπίας.
- ♦ Παιχνίδο με μπαλά, Καλύμηση + Λευθοδρομίες, Η συμμετοχή των γυναικών στο παιχνίδι και τους αγώνες, Οι τοπικοί αγώνες.
- ♦ Αθλητικές δραστηριότητες στη Ρώμη, Οι οπίες και οι συνήθειες της παλιότατης του «όρτου και των θεομάτων».
- ♦ Η θέση των Ρωμαίων διανοούμενων προς τα δημοσία 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 γι' αυτούς/τις εισάγει στην πλούσια προβληματική του έργου του παιδαγωγού γενικά και ειδικότερα του καθηγητή Φυσικής Αγωγής. Να κάνει μια ταξινόμημένη παρουσίαση όλων των σφωμάτων, 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 οι θεματολογίες που αφορούν την παιδαγωγική σημασία του αθλητισμού στους διάφορους φορείς και οργανώσεις, το σώμα και τη σωματική υπόσταση, τη συνεκπαίδευση, την αγωγή υγείας, την ηθική ανάπτυξη, το παιχνίδι, το συναγωνισμό και την απόδοση.

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

ΥΛΗ:

- ♦ 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 σταδιο-

δρομία, ο μαθητής και το μαθητικό του πρότυπο, μαθητής και σχολική επίδοση, τύποι μαθητών, μοθητής και φυσικές ικανότητες.)

- ♦ Βασικά χαρακτηριστικά της ανάπτυξης του μαθητή της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.
- ♦ Ο Εκπαιδευτικός
- ♦ Σκοποί και μέσα αγωγής και μάθησης
- ♦ Σηλ διδασκαλίας
- ♦ Προγράμματα του μαθήματος
- ♦ Αγωγή για μια δια βίου άσκηση
- ♦ Το παιχνίδι ως μια παιδαγωγική διαδικασία
- ♦ Αγωγή, απόδοση και προαθλητισμός 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, άσκηση και ηθική ανάπτυξη
- ♦ Αλληλεπίδραση μέσα και έξω από το σχολείο
- ♦ Παιδαγωγική του ελεύθερου χρόνου και της αναγωγής
- ♦ 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 1ο 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 το σπορ και την αθλητική εμπειρία και δ) την κοινωνική διαδικασία, όπως κοινωνικοποίηση, συναγωνισμό, συνεργασία, διαμάχη και διαστρωμάτωση στον αθλητισμό.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Το μάθημα διεξάγεται στο αμ-

φιθέατρο 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
- ◆ Κοινωνικοποίηση 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 ψυχοκοινωνικών 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 άποψη σχετικά με τις πρακτικές και τις ψυχολογικές τεχνικές που έχουν σαν στόχο την ενίσχυση της αγωνιστικής ψυχολογίας του αθλητή και τη μεγιστοποίηση της αθλητικής του απόδοσης.

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

ΥΛΗ:

- ◆ Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία
- ◆ Ο ρόλος της ενίσχυσης και της τιμωρίας στη συμπεριφορά των αθλητών

- ◆ Παρακίνηση για επίτευξη - I
- ◆ Παρακίνηση για επίτευξη - II
- ◆ Αθλητής και αθλητική ομάδα
- ◆ Αθλητική ηγεσία
- ◆ Αποτελεσματική επικοινωνία στον αθλητισμό
- ◆ Επιθετικότητα - βία στον αθλητισμό
- ◆ Ηθική στον αθλητισμό
- ◆ Ψυχολογία των αθλητικών τραυματισμών
- ◆ Έλεγχος βάρους και διατροφικές δυσλειτουργίες στον αθλητισμό
- ◆ Σύνδρομο υπερπροπόνησης και ψυχολογικό "κάψιμο" αθλητών/τριών
- ◆ Η ψυχολογία του παιδιού στον αθλητισμό
- ◆ 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
- ◆ Αυτοπειθίωση 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 συγκριτική 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.

Ερωτηματικές λέξεις
Παραθετικά επιθέτων
Γερούνδιο

Απαρέμφατο
Γεννα αθλητικής λογοτεχνίας και ορολογία που στρέ-
φεται σε τομείς όπως:

Mountaineering
Competitive Modern Gymnastics
Fencing
Rowing
Nutrition

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

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

201, 202 Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός I-II

Εξάμηνο 3ο και 4ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3
ΣΚΟΠΟΣ: Η εξοικείωση των φοιτητών/τριών με τις θε-
μελιώδεις έννοιες και τη μεθοδολογία της σύγχρονης
προβληματικής, ως προς τη σπουδή της λαϊκής χορευ-
τικής δημιουργίας, με παραδείγματα εφαρμογής από τον
Ελλαδικό χώρο. Η εκμάθηση και εφαρμογή των βασικών
αρχών της διδακτικής των παραδοσιακών χορών.
ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Τα μαθήματα διδάσκονται σε
ομάδες φοιτητών/τριών των 20 ατόμων. Διεξάγονται
στην αίθουσα χορών του Τμήματος και είναι πρακτικού
χαρακτήρα.

ΥΛΗ:

- ◆ Διαχρονική πορεία του χορού (ο χορός στην Αρχαία
Ελλάδα, στη Βυζαντινή περίοδο, την εποχή της
Τουρκοκρατίας, ο παραδοσιακός χορός σήμερα).
Θεωρητικοί προβληματισμοί σχετικά με την έννοια
του παραδοσιακού χορού και τους ορισμούς του,
Ειδικά γνωρίσματα: αναλυτική προσέγγιση των αρ-

- χών που διέπουν τον παραδοσιακό χορό ως είδος.
Δομή και ύφος: Υποδείγματα και μεθοδολογικές
προσεγγίσεις σχετικά με το ύφος και τη δομή, Αρχές
μάθησης του παραδοσιακού χορού
 - ◆ Εκμάθηση χορών από διαμερίσματα της ηπειρωτικής
Ελλάδας (Μακεδονία, Θράκη, Ήπειρο, Θεσσαλία,
Πελοπόννησο)
 - ◆ Οι Ελληνικοί παραδοσιακοί ρυθμοί ως αντικείμε-
νο μελέτης της συνολικής διδακτικής διαδικασίας.
Ρυθμική οργάνωση και αυτοσχεδιασμοί, Η δεύτε-
ρη ύπαρξη: Η λειτουργία του χορού στα πλαίσια
του φολκκλωρισμού, Ελληνικό λαϊκό χοροστάσι:
Αναλυτική παρουσίαση των χορευτικών εκδηλώσε-
ων 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 I-II

Εξάμηνο 3ο και 4ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3
ΣΚΟΠΟΣ: Εισαγωγή στο άθλημα. Γενικά στοιχεία για την
επίθεση και την άμυνα. (Φιλοσοφία της επίθεσης και της
άμυνας. Πρακτικές και θεωρητικές γνώσεις). Διδασκαλία
βασικών τεχνικών κινήσεων του αθλήματος. Πρακτικές
και θεωρητικές γνώσεις. Αμυντικές και επιθετικές τακτι-
κές. Πρακτικές και θεωρητικές γνώσεις
ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Τα μαθήματα διδάσκονται σε
ομάδες φοιτητών/τριών των 20 ατόμων. Διεξάγονται στο
κλειστό γυμναστήριου του Τμήματος δίνοντας την ευκαι-
ρία στους/στις φοιτητές/τριες να αποκτήσουν εμπειρίες
στο άθλημα.

ΥΛΗ:

- ◆ Ισορροπία, Μετατοπίσεις, Θέσεις, Στάσεις, Τρέξιμο,
Αλλαγή κατεύθυνσης, Τεχνική και τρόποι διδασκαλί-
ας, Γλίστρημα, Σταμάτημα, Σταμάτημα-βηματισμός,
Στάση ετοιμότητας, Στροφές (μετωπιαία, ραχιαία)
- ◆ Ατομική τεχνική στην επίθεση, Η πάσα, Το πιάσιμο της
μπάλας, Η εξοικείωση με την μπάλα, Υποδοχή μπάλας
- ◆ Είδη πάσας, Πάσες με 1 και 2 χέρια, Πάσα στήθους,

- Σκαστή πάσα, Πάσα πάνω από το κεφάλι, Μακρινή πάσα με 1 χέρι ή πάσα αιφνιδιασμού, Γυριστή πάσα, Πάσα χέρι-χέρι, Μεθοδολογία πάσας, Ασκήσεις εξοικείωσης με την μπάλα, Ασκήσεις πάσας
- ◆ Η τρίπλα, Τεχνική ανάλυση της τρίπλας, Αρμονική αντίθεση χεριού και ποδιού, Συνεργασία καρπού και δακτύλων, Είδη τρίπλας (χαμηλή - κοντρόλ και ψηλή - προωθητική), Παραλλαγές της τρίπλας (σταυρωτή, αντίστροφη, ραχιαία), Μεθοδολογία ασκήσεων για την εκμάθησή της, Ο ρόλος της περιφερειακής όρασης, Συνασκήσεις και ομαδικές ασκήσεις
 - ◆ Ατομική τεχνική στην άμυνα, Βήμα, γλίστρημα, Κατευθυνόμενες αμυντικές κινήσεις, Σπριντ και άμυνα, Ένας - ένας σε όλο το γήπεδο, Ένας - ένας στην αδύνατη πλευρά, Βοήθεια και ανάκαμψη, Αλλαγές 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, Αντιμέτωπιση παίκτη με μπάλα ανάλογα με τη θέση του, Αντιμέτωπιση παίκτη χωρίς μπάλα σε απόσταση μία πάσα, Άμυνα σε νίβοτ, Αντιμέτωπιση παίκτη σε απόσταση δύο πάσες, Κόψιμο της γραμμής πάσας, βοήθεια αδύνατης πλευράς, επιθετικό φάουλ, Τρεις - τρεις σε όλες τις συνθήκες παιχνιδιού
 - ◆ Το σουτ, Γενικά στοιχεία, Η εξέλιξη του σουτ, Σουτ από στάση, Βασική θέση για σουτ, Προκαταρκτικές κινήσεις για σουτ, Λάθη που γίνονται και τρόποι διδασκαλίας, Ελεύθερη βολή, Εκτέλεση και ασκήσεις για ελεύθερες βολές, Σουτ με άλμα, Τεχνική, Λάθη που παρατηρούνται, Τρόποι διδασκαλίας, Ασκήσεις
 - ◆ Μπάσιμο, Τεχνική και άλμα - σουτ στο μπάσιμο, Διδακτικές αρχές για την εκμάθηση του μπάσιματος, 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, Προσπονήσεις εξωτερικών παικτών με μπάλα, Είδη κινήσεων και προσπονήσεων
 - ◆ Εμβάθυνση στην προσποίηση, Σταυρωτό βήμα, Βήμα εμπρός - πίσω - εμπρός, Προσποίηση για σουτ και διείσδυση, Προσποίηση διείσδυση - σουτ, Προσποίηση για διείσδυση - ραχιαία στροφή, διείσδυση ή σουτ, Βήμα δισταγμού, Προσποίηση κίνησης με τρίπλα σε μια κατεύθυνση, Ριβέρς αλλαγή κατεύθυνσης, Προσποίηση για μπάσιμο σουτ ραχιαία στροφή μπάσιμο ή σουτ, Κινήσεις - θέσεις για υποδοχή της μπάλας
 - ◆ Είδη man-to-man (κανονικό, πιεστικό, χαλαρό, γυριστό, με παγίδες), Οι ρόλοι των παικτών ανάλογα με τη θέση τους σε κάθε είδος
 - ◆ Ζώνη με μονό ή διπλό παίκτη μπροστά, Αποτελεσματικότερη χρησιμοποίηση ζώνης, Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα και πότε χρησιμοποιείται η ζώνη, Θέσεις και κινήσεις παικτών Ασκησιολόγιο
 - ◆ Συνδυασμένες άμυνες, Ασκησιολόγιο, Πρέσινγκ, Κινήσεις και θέσεις στο γήπεδο, Βασικά στοιχεία διαφόρων Zone press, Πως γίνονται οι μετατροπές, ποια η φιλοσοφία στις matchup άμυνες
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Πρακτική αξιολόγηση με 1 ενδιάμεση και 1 τελική εξέταση (70%) και εξέταση στους κανονισμούς του Αθλήματος (30%).

205, 206 Ποδόσφαιρο I-II

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 εμπάθωση 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 Σεργίων, 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, Χτύπημα με φάλτσο και χτύπημα κου-ντε-πιέ, Χτύπημα βολέ, πλάγιο βολέ, σκαφή μεταβίβαση και διασταυρούμενη πάσα, Μακρινή μεταβίβαση και χτύπημα της μπάλας στον αέρα
- ◆ Το σουτ, Είδη σουτ και ανάλυση των παραγόντων που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα ενός σουτ, Η κεφαλιά, Τεχνική ανάλυση της κεφαλιάς, Οδήγημα της μπάλας, Πρακτικές ασκήσεις
- ◆ Η τρίπλα, Βασικές αρχές της τρίπλας, Πρακτικές ασκήσεις και οργάνωση γηπέδου για την εκμάθησή της
- ◆ Υποδοχή της μπάλας, Σταμάτημα της μπάλας με άλλα μέρη του σώματος, Διόρθωση τεχνικών λαθών και παιδαγωγικές αρχές για την καλύτερη εκμάθηση τεχνικών δεξιοτήτων
- ◆ Η σχέση της τρίπλας με την εξέλιξη του παιχνιδιού
- ◆ Η τεχνική του τερματοφύλακα, Πιάσιμο της μπάλας πλευρικά, Απόκρουση με γροθιές, Απόκρουση με την παλάμη, Τρόποι μεταβίβασης με τα χέρια και με τα πόδια, Λάκτισμα από το τέρμα, Πρακτικές ασκήσεις για τερματοφύλακες
- ◆ Διαιτησία και κανονισμοί ποδοσφαίρου, Εκπαιδευτής

και προπονητής, Οργάνωση της προπόνησης με τη μορφή αγώνα

- ◆ Προπονητικά περιεχόμενα ανάλογα με την ηλικία των ποδοσφαιριστών, Βασικές αρχές που διέπουν την προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία
- ◆ Η σημασία της προπόνησης τεχνικής πριν την εφηβεία και η χρονική ασυνέχεια της ανάπτυξης, Γενικές οδηγίες και κανόνες συμπεριφοράς
- ◆ Η ευστροφία και η ευκινησία με τη μπάλα, Προσποίηση κατά τη διάρκεια της κατοχής της μπάλας, Δημιουργία και αυτοσχεδιασμός
- ◆ Ειδικές καταστάσεις (τεχνικό οφσάιντ, πρέσιγκ, κλπ.), Αγωνιστικά τετράγωνα, παιχνίδια με ή χωρίς εστίες, Απρόβλεπτες καταστάσεις, Μαρκάρισμα και τρόποι μαρκάρισματος, Βάθος και κάλυψη στην άμυνα, Καθυστέρηση, υποχώρηση, αριθμητική υπεροχή και αυτοσυγκράτηση στην άμυνα
- ◆ Τακτική των επαναρχίσεων (άμεσα και έμμεσα χτυπήματα), Αρχές προετοιμασίας και προπόνησης κατά την αγωνιστική περίοδο, Βασικές οδηγίες διατροφής ποδοσφαιριστών, Ανάλυση του αθλήματος και αξιολόγηση των ικανοτήτων που είναι σημαντικές για την επίδοση στο ποδόσφαιρο
- ◆ Ιστορική εξέλιξη των συστημάτων, Τι είναι σύστημα και η σημασία της τακτικής στο ποδόσφαιρο. Οδηγίες για την εκπαίδευση στην τακτική, Ανάλυση και καταγραφή του παιχνιδιού
- ◆ Συλλογική άμυνα, Μαρκάρισμα χώρου, Προσωπικό μαρκάρισμα παίκτη, Συνδυασμένο μαρκάρισμα. Παραλλαγές άμυνας, Επιθετική τακτική, Μέσα ατομικής και συλλογικής επίθεσης, Επιτάχυνση ρυθμού και παιχνίδι ροής, Ειδικοί τρόποι άμυνας και επίθεσης ανάλογα με το παιχνίδι και τον αντίπαλο, Επίθεση εναντίον ενισχυμένης άμυνας, Αρχές αντιμετώπισης ενισχυμένης άμυνας, Βάθος και πλάτος της επίθεσης
- ◆ Η φιλοσοφία του 4:4:2 και του 3:5:2. Τακτική σε γκρουπ, Ξεμαρκάρισμα, διπλή πάσα και παραλαβή - παράδοση, Παιχνίδι από τα άκρα, Τακτική συμπεριφορά των εξτρέμ, Αλλαγή 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

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

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

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

ΥΛΗ:

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

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Σχεδιασμός και παρουσίαση ενός προγράμματος αεροβικής γυμναστικής.

209, 210 Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική I-II

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

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός του μαθήματος είναι η εκμάθηση της βασικής τεχνικής στο ελεύθερο σώμα και στα πέντε όργανα της ρυθμικής γυμναστικής (σχοινάκι, μπάλα, στεφάνι, κορίνες, κορδέλα). Επίσης, σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει γνώσεις για τη διδασκαλία της μουσικοκινητικής αγωγής και χορευτικών βηματισμών για την ανάπτυξη κινητικών ικανοτήτων στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Το μάθημα είναι κυρίως πρακτικό. Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος διδάσκεται

στον ίδιο χώρο διδασκαλίας (Κλειστό γυμναστήριο του Τμήματος, ΠΡΟΚΑΤ). Μεγάλη σημασία δίνεται στη δακτική της ρυθμικής γυμναστικής και στην αναγνώριση και διόρθωση λαθών από τις φοιτήτριες.

ΥΛΗ:

- ◆ Ελεύθερο σώμα: Εισαγωγή στο κλασικό μπαλέτο. Βασικές θέσεις ποδιών, χεριών, ασκήσεις στη μπάρα, μικρές συνθέσεις με ασκήσεις σώματος. Βασικά στοιχεία μουσικοκινητικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο.
- ◆ Ρυθμικοί βηματισμοί (Πόλκα, Χόπλα, βήμα Βαλς). Αναγνώριση των βασικών μουσικών αξιών και βασικών μουσικών μέτρων. Προασκήσεις στη μπάρα για τις ισορροπίες, μικρά άλματα, ασκήσεις ευκαμψίας. Βασικές αρχές προθέρμανσης στη ρυθμική γυμναστική.
- ◆ Εκμάθηση αλμάτων και στροφών στα δύο πόδια, κυματισμοί στο σώμα και στα χέρια, απλές ασκήσεις ισορροπία, μικρή σύνθεση με ελεύθερο σώμα. Εκμάθηση προγράμματος ρυθμικής γυμναστικής στο ελεύθερο σώμα για επιδείξεις σε πρωτοβάθμια εκπαίδευση.
- ◆ Εκμάθηση αλμάτων και στροφών μεγαλύτερης δυσκολίας. Ασκήσεις ακροβατικές της ρυθμικής γυμναστικής. Εισαγωγή στο σχοινάκι: Λαβές, αιωρήσεις, αναπηδήσεις.
- ◆ Σχοινάκι: Περιστροφές του σχοινού, οχτάρια, απλά πετάγματα με δύο άκρες, ασκήσεις στο σχοινί σε συνδυασμό με ασκήσεις στο σώμα. Αναπηδήσεις με αλλαγή φοράς.
- ◆ Πετάγματα στο σχοινάκι της μίας άκρης και μικροί συνδυασμοί. Περάσματα με άλματα μέσα από το σχοινάκι.
- ◆ Μπάλα: Εισαγωγή σε ασκήσεις με μπάλα. Λαβές, αιωρήσεις, μεταβιβάσεις, κτυπήματα (ενεργητικά και παθητικά). Συνδυασμοί πεταγμάτων με ασκήσεις σώματος.
- ◆ Ακροβατικές ασκήσεις στη ρυθμική γυμναστική. Σύνθετα κυλίσματα στο σώμα.
- ◆ Συνθέσεις με σχοινάκι και μπάλα.
- ◆ Εκμάθηση ατομικού προγράμματος με μπάλα με

- ◆ μουσική, απαιτήσεις της σύνθεσης και παραδείγματα. Κανονισμοί. Παιχνίδια με τη μπάλα. Αυτοσχεδιασμός.
- ◆ Ενημέρωση για σύνθεση ατομικού προγράμματος στο σχοινάκι και στη μπάλα. Εκμάθηση υποχρεωτικού προγράμματος με μπάλα.
- ◆ Συνδυασμοί σε σχοινάκι και μπάλα. Παιχνίδια με σχοινάκι και μπάλα. Προασκήσεις και διδασκαλία σε μικρά παιδιά. Διαθεματικές ασκήσεις και ρυθμική γυμναστική.
- ◆ Στεφάνι: Λαβές στο στεφάνι, αιωρήσεις, ταλαντώσεις, μεταβιβάσεις, περιστροφές, βασικές ομάδες ασκήσεων, στοιχεία τεχνικής του οργάνου σε συνδυασμό με τις ασκήσεις σώματος.
- ◆ Οχτάρια σε διαφορετικά επίπεδα, κυλίσματα στο έδαφος και στο σώμα. Περιστροφές του στεφανιού στο έδαφος και το σώμα.
- ◆ Πετάγματα: προασκήσεις και διδασκαλία. Συνθέσεις, Πετάγματα με διαφορετικά μέρη του σώματος.
- ◆ Κορύνες: Λαβές, αιωρήσεις, οχτάρια, μικρά και μεγάλα πετάγματα
- ◆ Μύλοι. Ισορροπίες, στροφές και άλματα με κορύνες.
- ◆ Κορδέλα: Λαβές, αιωρήσεις, περιφορές, μεταβιβάσεις, φιδάκια, σπιράλ, οχτάρια οριζόντια και κατακόρυφα, άλματα και στροφές με κορδέλα. Πετάγματα.
- ◆ Περάσματα μέσα από την κορδέλα. Συνθέσεις με κορδέλα.
- ◆ Τρόποι βελτίωσης της ευκαμψίας στη ρυθμική γυμναστική.
- ◆ Συνδυασμοί με κορδέλα και στεφάνι για ομαδικά προγράμματα.
- ◆ Εκμάθηση υποχρεωτικού προγράμματος με κορδέλα και ενημέρωση για τα στοιχεία του ατομικού προγράμματος που θα παρουσιαστεί στις εξετάσεις.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Σε όλη τη διάρκεια του κάθε εξαμήνου αξιολογείται η τακτική και ενεργή συμμετοχή στο μάθημα (20 %), ενώ στο τέλος του εξαμήνου διεξάγονται εξετάσεις στην πράξη (40 %) και τη θεωρία της Ρυθμικής Γυμναστικής (40 %). Στο πρώτο εξάμηνο οι φοιτήτριες εξετάζονται στο πρακτικό μέρος σε ατομικό πρόγραμμα

με μπάλα και υποχρεωτικές ασκήσεις στο ελεύθερο σώμα και στο σχοινάκι, ενώ στο θεωρητικό μέρος την τεχνική και τη διδασκαλία όλων των παραπάνω ενότητων. Στο δεύτερο εξάμηνο οι φοιτήτριες εξετάζονται στο πρακτικό μέρος σε ατομικό πρόγραμμα με κορδέλα και υποχρεωτικές ασκήσεις στο στεφάνι και στις κορύνες, ενώ στο θεωρητικό μέρος την τεχνική και τη διδασκαλία των παραπάνω ενότητων. Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία στις εξετάσεις είναι να επιτευχθεί οπωσδήποτε σε καθεμία από τις τρεις επιμέρους εξετάσεις τουλάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε).

211,212 Πάλη I-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 αξιολογείται η τακτική και η ενεργός 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 επί των πρακτικών εφαρμογών που έχουν διδαχθεί.

223 Ειδική Αγωγή

Εξάμηνο 3ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

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

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

ΥΛΗ:

- ◆ Εισαγωγή στην Ειδική Αγωγή (ιστορική αναδρομή, νομικό πλαίσιο, κατηγορίες ατόμων με αναπηρίες, ιστορία παρολυμπιακών αγώνων)
- ◆ Βασικές αρχές Ειδικής Αγωγής, Σκοποί προγραμμάτων Ειδικής Αγωγής, Συχνότητα και αντιμετώπιση παιδιών με αναπηρίες, Επίδραση της Φυσικής Αγωγής, Εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, Προσαρμογές και τροποποιήσεις της άσκησης
- ◆ Αύξηση και διάπλωση, Εκτίμηση της σωματικής αύξησης και διάπλωσης, Ενδομήτρια ανάπτυξη, Χρωμοσωμικές ανωμαλίες
- ◆ Θεωρίες ψυχοκινητικής ανάπτυξης, Εκτίμηση και αξιολόγηση της ψυχοκινητικής ανάπτυξης, Αρχέγονα αντανακλαστικά
- ◆ Αναπτυξιακές δοκιμασίες, Στάδια ψυχοκινητικής ανάπτυξης
- ◆ Διαβαθμίσεις νοημοσύνης, Νοητική Υπεροχή,

Νοητική Καθυστέρηση, Αντιμετώπιση παιδιών με Νοητική Καθυστέρηση, Φυσική Αγωγή και παιδιά 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, Κινησθητική 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 όγκων, Παθήσεις σπονδυλικής στήλης (κύφωση, λόρδωση, σκολίωση), Αντιμετώπιση
 - ◆ Βλάβες νωπιαίου μυελού, Ακρωτηριασμοί, Προσαρμογές ασκήσεων και αθλημάτων για άτομα με βλάβες νωπιαίου 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, Κινηματικό μεγέθη στη μεταφορική κίνηση, Ταχύτητα, Επιτάχυνση, Μεταβαλλόμενη επιτάχυνση, Κινηματικό μεγέθη στην κυκλική κίνηση, Γωνιακή ταχύτητα και επιτάχυνση, Συνισταμένες κινήσεις
- ◆ Σύνθεση και ανάλυση ανυσμάτων, Γενικές νομοτέλειες της κίνησης, Ειδικές νομοτέλειες της κίνησης (ελεύθερη πτώση, κάθετη ρίψη προς τα πάνω, πλάγια βολή), Δυναμική, Στατική, Ροπή περιστροφής
- ◆ Προϋποθέσεις ισορροπίας, Κέντρο βάρους, Ισορροπία και σταθερότητα, Κινητική, Ορμή, Έργο, Έργο ανύψωσης, Έργο επιτάχυνσης
- ◆ Ενέργεια, Αρχή διατήρησης της ενέργειας, Ισχύς, Βιομηχανική του κινητικού συστήματος
- ◆ Παθητικό κινητικό σύστημα, Κέντρο βάρους σώματος, Ροπή αδράνειας της μάζας, Λειτουργικό κινητικό σύστημα
- ◆ Μυϊκή δύναμη και μήκος του μυός, Μυϊκή δύναμη και ταχύτητα του μυός, Μυϊκή δύναμη και διατομή του μυός, Μοχλοβραχίονας του μυός
- ◆ Μέθοδοι μέτρησης στη Βιομηχανική, Γενικές βασικές αρχές και έννοιες, Συσκευές ένδειξης ή παρουσίασης,

Ιδιαιτερότητες των διαδικασιών μέτρησης, Διαχωρισμός των βιομηχανικών διαδικασιών μέτρησης

- ◆ Βιομηχανική ανθρωπομετρία
- ◆ Μέτρηση κινηματικών χαρακτηριστικών (χρόνου, γωνιών, ταχύτητας, επιτάχυνσης), Οπτικές μέθοδοι μέτρησης, Βασικές αρχές μέτρησης της εικόνας (οπτική απεικόνιση), Ανάλυση της κίνησης σε τρεις διαστάσεις, Κινηματογράφηση, Video-γράφηση, Ανάλυση της κίνησης στο χώρο και στο χρόνο
- ◆ Δυναμομετρία με ελαστικά ελάσματα και με πιεζοηλεκτρικούς κρυστάλλους, Ηλεκτρομυογραφία
- ◆ Αθλητική τεχνική, Βιομηχανική ανάλυση των δρόμων ταχύτητας
- ◆ Αξιολόγηση της τεχνικής στο σκι αντοχής (Langlauf), Δυναμομέτρηση και αξιολόγηση των μετρήσεων στην άρση βαρών
- ◆ Η επίδραση των μηχανικών χαρακτηριστικών στην επίδοση του έλκθρου
- ◆ 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

Εξάμηνο 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 ορισμό, τη φύση και την οριοθέτηση της Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής. Έμφαση θα δοθεί στη μελέτη και ανάλυση της αγοράς του αθλητισμού και της αναψυχής και των προϊόντων / υπηρεσιών τους, όπως επίσης και στις δυνατότητες επαγγελματικής αποκατάστασης στο χώρο αυτό. Τέλος, θα γίνουν παρουσιάσεις των βασικών λειτουργιών του μανατζμεντ 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 και της αναψυχής, Τυπολογίες, Κατηγοριοποίηση των υπηρεσιών
- ◆ Δομή και οργάνωση του Ελληνικού Αθλητισμού
- ◆ Ο ρόλος και οι απαραίτητες ικανότητες των διοικητικών στελεχών στον αθλητισμό και στην αναψυχή
- ◆ Οι λειτουργίες του μάντζμεντ: Σχεδιασμός
- ◆ Οι λειτουργίες του μάντζμεντ: Οργάνωση
- ◆ Οι λειτουργίες του μάντζμεντ: Διοίκηση
- ◆ Οι λειτουργίες του μάντζμεντ: Αξιολόγηση
- ◆ Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού
- ◆ 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 μάντζμεντ, Μίγμα μάρκετινγκ
- ◆ Η χρηρηγία στον αθλητισμό και στην αναψυχή I
- ◆ Η διαδικασία της Επικοινωνίας
- ◆ Δημόσιες Σχέσεις και ο ρόλος τους στη λήψη αποφάσεων
- ◆ Χρήση τεχνολογιών από τα διοικητικά στελέχη
- ◆ Διοίκηση αθλητικών εγκαταστάσεων
- ◆ Διοργάνωση γεγονότων αθλητισμού και αναψυχής
- ◆ Επισκέπτης ομιλητής
- ◆ Παρουσίαση εργασιών

◆ Παρουσίαση εργασιών - Επισκέπτης ομιλητής
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Τελική εξέταση 60% - 80%, προαιρετική ομαδική εργασία 20% και παρουσίαση διαλέξεων 20%.

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 αποδόσεως του ανθρώπου, β) να κατανοήσει τη συμβολή της μέτρησης και αξιολόγησης στην επίτευξη των συγκεκριμένων εκπαιδευτικών στόχων και σκοπών της φυσικής αγωγής, γ) να επεξεργάζεται και να ερμηνεύει τα αποτελέσματα των μετρήσεων του και να καταλήγει σε ορθά συμπεράσματα και δ) να ασχοληθεί με την επιστημονική εφαρμογή της άσκησης για τη βελτίωση της υγείας και της σωματικής απόδοσης.

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

ΥΛΗ:

- ◆ Αντικείμενο της Εργοφυσιολογίας
 - ◆ Μυϊκή συστολή, Μυϊκή απόδοση
 - ◆ Νευρομυϊκός έλεγχος
 - ◆ Πηγές μυϊκής ενέργειας
 - ◆ Αναερόβια και αερόβια ικανότητα, Διατροφή και σωματική απόδοση
 - ◆ Θερμορύθμιση κατά την άσκηση
 - ◆ Προπόνηση και βιολογικές προσαρμογές
 - ◆ Σωματική άσκηση και ανάπτυξη
 - ◆ Εφαρμοσμένη Εργοφυσιολογία στα αθλήματα
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Εργαστηριακή αναφορά (30%), εργασία σε ένα θέμα επιλογής του/της φοιτητή/τριας (20%), γραπτές τελικές εξετάσεις (50%).

228 Προπονητική

Εξάμηνο 4ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 3

ΣΚΟΠΟΣ: Εισαγωγή στην επιστημονική θεώρηση της άθλησης. Η σύνδεση θεωρίας και πράξης στη βία

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 κατηγοριοποιήσεων 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 απόληξης του μυϊκού συστήματος σε νευρικό ερέθισμα, Η συναρμογή και ο ρόλος των ανταγωνιστών κατά τη διάρκεια γρήγορης μυϊκής λειτουργίας, Χρόνος

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

- ◆ Η αντοχή, Δομή της προπόνησης αντοχής, Βιολογικά φαινόμενα και αερόβιος μεταβολισμός, Μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου, Διάγνωση της ικανότητας αντοχής
- ◆ Χρησιμοποίηση εργαστηριακών και γηπεδικών μετρήσεων για την αξιολόγηση της ικανότητας αντοχής, Μέθοδοι προπόνησης αντοχής, Διαλειμματική προπόνηση και οι ευεργετικές συνέπειές της
- ◆ Η ευκαμψία, Μέθοδοι προπόνησης της ευκαμψίας, Γενική και ειδική ευκαμψία, Μυϊκές διατάσεις και μηκοδυναμική σχέση του μυός, Οι αρθρώσεις και οι τραυματισμοί τους, Βασικές αρχές για τη διαμόρφωση της προπόνησης ευκινησίας
- ◆ Η τακτική και οι βιολογικές βάσεις της τακτικής συμπεριφοράς, Η μνήμη μικρού και μακρού χρόνου, Οι στόχοι και οι κατευθυντήριες γραμμές της προπόνησης τακτικής
- ◆ Δόμηση, Περιοδικότητα και επιβάρυνση, Περίοδος, κύκλος και μονάδα προπόνησης, Οι κλασικές θεωρίες, τα όρια τους και η εμφάνιση νέων τάσεων στην περιοδικότητα, Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία
- ◆ Η χρονική ασυνέχεια της ανάπτυξης, Ιδιαιτερότητες της προπόνησης των μικρών αθλητών

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 φι-

λοσοφίας του ερευνητή και πρακτική εφαρμογή της σε διατριβή για την απόκτηση του πτυχίου.
ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις και με σεμινάρια στο αμφιθέατρο του Τμήματος.
ΥΛΗ:

- ◆ Διαδικασία για τη διεξαγωγή της έρευνας: νόμοι, αρχές, θεωρία, μοντέλα, παραδείγματα
- ◆ Υπόθεση: διατύπωση, πηγές, έλεγχος και είδη υποθέσεων.
- ◆ Μεταβλητές: ανεξάρτητες και εξαρτημένες μεταβλητές, δείκτες, πρόβλεψη. Δειγματοληψία, καθορισμός/καταγραφή του πληθυσμού, μέγεθος δείγματος, σφάλμα δειγματοληψίας, διάστημα/επίπεδο εμπιστοσύνης
- ◆ Ιστορική έρευνα: πηγές ιστορικής έρευνας, εξωτερική/εσωτερική κριτική των πηγών της ιστορικής έρευνας
- ◆ Περιγραφική έρευνα: μέσα συλλογής δεδομένων, κλίμακες κατατακτικές, ιεράρχισης, απόψεων, εννοιολογικής διαφοροποίησης.
- ◆ Κοινωνιομετρία.
- ◆ Ερωτηματολόγια: μορφές, κατασκευή, έλεγχος ερωτηματολογίων
- ◆ Δημοσκόπηση: είδη και μέθοδος δημοσκοπήσεων, είδη συνεντεύξεων
- ◆ Σχεδιασμοί δημοσκοπήσεων: σχεδιασμοί οριζοντίων/κάθετης σύγκρισης, παραγοντικοί σχεδιασμοί
- ◆ Αναπτυξιακή έρευνα: διαχρονικές/ομόχρονες αναπτυξιακές έρευνες
- ◆ Μετα-ανάλυση, μελέτη ανασκόπησης, επακόλουθη μελέτη
- ◆ Πειραματική έρευνα: αληθείς/μη αληθείς πειραματικές έρευνες, σχεδιασμοί πειραματικής έρευνας, ερμηνεία αποτελεσμάτων παραγοντικών σχεδιασμών
- ◆ Συσχετιστική έρευνα: μέσα συλλογής δεδομένων και μέθοδοι ανάλυσης, προϋποθέσεις χρήσης 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, αριθθέτηση/περιορισμοί, ερευνητικές/στατιστικές υποθέσεις, μέθοδος, αποτελέσματα, συζήτηση, συμπεράσματα, προτάσεις, βιβλιογραφία, παραρτήματα. Πρακτικές εφαρμογές, προετοιμασία για τις τελικές εξετάσεις
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Με γραπτές τελικές εξετάσεις.

230 Στατιστική

Εξάμηνο 4ο
 3 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 πρακτική εφαρμογή της σε διατριβή για την απόκτηση του πτυχίου.
ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Το μάθημα διδάσκεται στη νησίδα των Η/Υ και στο αμφιθέατρο του Τμήματος.
ΥΛΗ:

- ◆ Εξοικείωση με τη χρήση Η/Υ για στατιστικές αναλύσεις, 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 απόκλιση, Διακύμανση, Συνδιακύμανση, Τυπική απόκλιση, Δείκτης μεταβλητότητας
- ◆ Κλίμακες παρουσίασης τιμών, Εκατοστημόρια, Τυποποιημένες τιμές, Κλίμακες T, Sigma, Hull
- ◆ Συσχέτιση μεταξύ μεταβλητών, Μερική συσχέτιση, Ευθύγραμμες - καμπυλόγραμμες συσχετίσεις, Ευθύγραμμη απλή παλινδρόμηση, Ερμηνεία συντελεστή συσχέτισης, ακρίβεια πρόβλεψης
- ◆ Πιθανότητες: Μορφές πιθανοτήτων, Πιθανά ενδεχόμενα

μενα, Κατανομές πιθανοτήτων, Διατάξεις και συνδυασμοί, Διωνυμική κατανομή, Κατανομή του χ^2

- ◆ 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, Επίλογή στατιστικής μεθόδου ανάλυσης
- ◆ Δείκτης επίδρασης της πειραματικής μεταβλητής, Αξιολόγηση της μηδενικής υπόθεσης, Χρήση του ω^2 στην έρευνα
- ◆ Ερμηνεία αποτελεσμάτων, Τύποι σφαλμάτων, Ισχύς, Επίπεδο σημαντικότητας, Κρίσιμη τιμή
- ◆ Προκαταρκτική ανάλυση δεδομένων: Απουσίες τιμών, 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/τρι-

ας 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.

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 κατάρτισή τους και να αυξηθεί η δυνατότητά τους για αποτελεσματική διδασκαλία.

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

ΥΛΗ:

- ◆ Αναλυτικό πρόγραμμα Γυμνασίων και Λυκείων
- ◆ Σχέδια Μαθήματος
- ◆ Πλάνα και στόχοι ωριαίας, μηνιαίας και ετήσιας διδασκαλίας του μαθήματος φυσικής αγωγής
- ◆ Πρακτική άσκηση σε σχολείο της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης
- ◆ Παρουσίαση σχεδίων μαθήματος φυσικής αγωγής και ανάλογη πρακτική εξάσκηση κάθε φοιτητή/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.

Β) Ύλη μαθημάτων ειδικότητας

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 αντικείμενου, που προέρχονται είτε από το χώρο του Τ.Ε.Φ.Α.Α. και του Πανεπιστημίου, ή από τον ευρύτερο επαγγελματικό χώρο.

Ε401 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
- ◆ Αιφνιδισμός, Κεντρικός, Πλάγιος, Κατάστασεις αιφνιδισμού με πλεονέκτημα, Ολοκληρωμένος αιφνιδισμός, Δευτερεύων αιφνιδισμός, Ασκησιολόγιο
- ◆ Ελεύθερη επίθεση (passing game, motion offense, double stack, 1-4), Επίθεση εναντίον ζώνης, Επίθεση εναντίον πιεστικής άμυνας, Επίθεση εναντίον πιεστικής άμυνας στο μισό γήπεδο, Ειδικές καταστάσεις, Αμυντική τακτική, Συνδυασμένες άμυνες (4 ζώνη και 1 man-to-man, 2 man-to-man και 3 ζώνη, ανάμικτη άμυνα), Ασκησιολόγιο, Matchup άμυνες, Από ζώνη σε man-to-man και από man-to-man σε ζώνη
- ◆ Ο ρόλος του κάθε παίκτη ανάλογα με τη θέση του, Αξιοποίηση ιδιαίτερων ικανοτήτων αθλητών/τριών
- ◆ Καθοδήγηση ομάδας και ψυχολογική προετοιμασία, Coaching, Συμμεριφορά 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 χρονόμετρηση

Ε402 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, Αμυντικού, Επιθετικού, Μπλοκέρ, Υποδοχή με 4-3-2 άτομα. Διπλό και τριπλό μπλοκ, Κωδικοποίηση του φιλέ
- ◆ Στατιστική (υποδοχές, σερβίς)
- ◆ Προπονητικές μονάδες σε ακαδημία πετοσφαίρισης, Ανίχνευση ταλέντων στα Δημοτικά σχολεία
- ◆ Σωματομετρικά χαρακτηριστικά και στρατολόγηση παικτών για το άθλημα
- ◆ Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών, Κατασκοπία ομάδας (επιθετική και αμυντική τακτική, Καταγραφή επίθεσης, Ποσοστό και κατεύθυνση
- ◆ Περιεχόμενα προαγωνιστικής και αγωνιστικής περιόδου
- ◆ Κανονισμοί, Διαιτησία
- ◆ Ομαδική τακτική, Σύστημα 6:0, 4:2, 5:1, 4:2 με διείσδυση, Μεθοδολογία ομαδικής τακτικής, Άμυνα πρώτης γραμμής, Επιθετικοί συνδυασμοί, Σύνθετοι επιθετικοί συνδυασμοί, Επιθετικοί συνδυασμοί με τον πασαδόρο σε όλες τις θέσεις

Ε403 Ποδόσφαιρο

Εξάμηνα 5ο, 6ο, 7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4 και 10

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

ΥΛΗ:

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

Ε404 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, Προσοποίηση και κινήσεις για το πέρασμα του αντιπάλου, Αλλαγή κατεύθυνσης, Απλή αλλαγή με κινήσεις του σώματος, Με αλλαγή κατεύθυνσης
- ♦ Προσοποίηση με διπλή αλλαγή κατεύθυνσης, Προσοποίηση με στροφή, Ειδικές μορφές προσοποίησης για πέρασμα, Συνολική ανάλυση της προσοποίησης σε σχέση με την αφετηριακή και καταληκτική κίνηση, Προσοποιήσεις με τελική κατάληξη την πάσα, Προσοποίηση με τελική κατάληξη το σουτ, Προσοποίηση με κατάληξη το πέρασμα
- ♦ Δομή και λειτουργία της επίθεσης, Δομή και λειτουργία της άμυνας, Ατομική τακτική της επίθεσης, Ατομική τακτική της άμυνας
- ♦ Απλός αιφνιδισμός, Γρήγορο γύρισμα πίσω, Διευρυμένος αιφνιδισμός
- ♦ Πρόχειρη οργάνωση άμυνας, Οργανωτική φάση στην επίθεση και στην άμυνα, Τελική φάση επίθεσης, Παιχνίδι θέσεων, Με κίνηση, Με κομπίνες, Συστηματική φάση άμυνας, Προσωπική κάλυψη, Σύνθετη ή μικτή άμυνα, Ειδικές μορφές επίθεσης και άμυνας, Επιλογή συστημάτων
- ♦ Στοιχεία της ελληνικής πραγματικότητας
- ♦ Μεθοδική της τακτικής, Στοιχεία αθλητικής προετοιμασίας και επιβάρυνσης, Δομή της επιβάρυνσης, Στρατηγική της επιβάρυνσης, Εξωτερική, αγωνιστική και προπονητική επιβάρυνση, Σχεδιασμός της αθλητικής προετοιμασίας, Κατηγορίες σχεδιασμού, Δομή προπόνησης, Προπονητική μονάδα, Μικρόκυκλος

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

E405 Κλασικός Αθλητισμός

Εξάμηνο 5ο, 6ο, 7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4 και 10

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

ΥΛΗ:

- ◆ Εκμάθηση τεχνικής όλων των αγωνισμάτων: δρόμους -ρίψεις - άλματα, Εκμάθηση βασικού και ειδικού ασκησιολογίου των παραπάνω αγωνισμάτων, Μεθοδική διδασκαλία, Λάθη και διορθώσεις της τεχνικής των αγωνισμάτων, Διαφορές στον πρωταθλητισμό και στην βασική προπόνηση, Επιστημονικές αναφορές στον κλασικό αθλητισμό
- ◆ Προπόνηση δύναμης-ταχύτητας-αντοχής στον κλασικό αθλητισμό, Προπόνηση τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου
- ◆ Σύνθεση ενός μακρόκυκλου, διαμόρφωση της προπόνησης από την βασική ως την ηλικία του πρωταθλητισμού
- ◆ Κανονισμοί
- ◆ Έρευνα στον κλασικό αθλητισμό

E406 Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική

Εξάμηνο 5ο, 6ο, 7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4 και 10

ΣΚΟΠΟΣ: Η βελτίωση της ικανότητας των φοιτητριών να εκφράζονται μέσω της μουσικής και της κίνησης, όπου το όργανο αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο του σώματός τους. Η εκμάθηση εξειδικευμένων στοιχείων ρυθμικής

και κινητικής αγωγής, κλασικού και σύγχρονου χορού, καθώς και χορογραφίας. Η εκμάθηση της αγωνιστικής τεχνικής του αθλήματος στα 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 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, κορδέλα)
- ◆ Υποχρεωτικά προγράμματα κατηγορίας παγκορασιδών
- ◆ Ελεύθερα προγράμματα με υποχρεωτικές ασκήσεις στην κατηγορία κορασιδών
- ◆ 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 εκπαιδευθούν εργασία στο αντικείμενο της ΡΑΓ απαλλάσσονται από τη γραπτή εξέταση της θεωρίας του αθλήματος. Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία στις εξετάσεις είναι να επιτευχθεί οπωσδήποτε σε καθεμία από τις τρεις επιμέρους εξετάσεις τουλάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε).

E407 Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός

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

ΥΛΗ:

- ◆ Θεωρία: Η έννοια του ορισμού "Πολιτισμός και Κουλτούρα", Χορός και Λαϊκός Πολιτισμός, Παράδοση και φολκλωρισμός, 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
- ◆ Πράξη: Εκμάθηση χορών γεωγραφικών διαμερισμάτων και πολιτισμικών ομάδων της ηπειρωτικής Ελλάδας (Μακεδονίας, Θράκης, Ηπείρου, Θεσσαλίας, Ρούμελης, Πελοποννήσου, Σαρακατσαναίων, Βλάχων, Ποντίων)

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

ΥΛΗ:

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

εργασίας στο γνωστικό αντικείμενο των ελληνικών Παραδοσιακών χορών

- ◆ Πράξη: Εκμάθηση των χορών των γεωγραφικών διαμερισμάτων της νησιωτικής Ελλάδας (χοροί Μ. Ασίας, παραλίων Μ. Ασίας, Καππαδοκίας, νήσων Αιγαίου, Ιονίου Κυκλάδων 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 ανταπεξέλθουν στις αυξημένες απαιτήσεις του. Οι περαιτέρω στόχοι συνοψίζονται στα ακόλουθα σημεία: Εμπλουτισμός και εμπάθυνση 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, Διατροφή και λήψη υγρών σε αγώνα διάρκειας,

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 επιστροφή του γηπέδου, Με βάση τον νόμο του Bernoulli
- ◆ Ειδική Ψυχολογία και ειδική Τραυματολογία του τένις, Εξάσκηση στους απλούς και διπλούς αγώνες με διοργάνωση και εσωτερικού πρωταθλήματος
- ◆ Πρακτική διδασκαλία σε συλλόγους, Διαιτησία σε τοπικά τουρνουά, Παρακολούθηση αγώνων αντιπάλων παικτών (κατασκοπία), Πρωτόκολλα αγώνων
- ◆ Σύγχρονη διδασκαλία και προπόνηση με χρήση οπτικοακουστικών μέσων και Η/Υ
- ◆ Επιστημονική έρευνα στην Αντισφαίριση, Εφαρμογή προπονητικών και βιομηχανικών δεδομένων στον αγωνιστικό και μαζικό αθλητισμό
- ◆ Κατασκευή και συντήρηση γηπέδων, Τεχνικά χαρακτηριστικά του εξοπλισμού, Οικονομική βιωσιμότητα ιδιωτικών αθλητικών εγκαταστάσεων Αντισφαίρισης
- ◆ Δομή της Ε.Φ.Ο.Α., της παγκόσμιας Αντισφαίρισης και της Ι.Τ.Φ

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

E410 Κολύμβηση

Εξάμηνο 5ο, 6ο, 7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4 και 10

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

ΥΛΗ:

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

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

E411 Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή

Εξάμηνο 5ο, 6ο, 7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4 και 10

ΣΚΟΠΟΣ: Να διδάξει τους/τις φοιτητές/τριες τις αρχές της επιστήμης της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής μέσα από τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα. Επιπρόσθετα γίνεται αναφορά στις μεθόδους προπόνησης αθλητών/τριών υψηλού επιπέδου καθώς και διδασκαλίας/ενσωμάτωσης 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
- ◆ Προετοιμασία των καθηγητών Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής για έρευνα και διδασκαλία
- ◆ Ιστορική αναδρομή (παραολυμπιακή κίνηση, διεθνής εξελίξεις, Π.Φ.Α στην Ελλάδα)
- ◆ Ατομικές διαφορές (ορισμοί κατηγορίες ατόμων με αναπηρίες)
- ◆ Αθλήματα/ταξινόμηση (λειτουργική ταξινόμηση, κανονισμοί, σύγχρονη τεχνολογία)
- ◆ Υψηλός αθλητισμός
- ◆ Δημιουργία και αξιολόγηση προγραμμάτων Π.Φ.Α σε ειδικά ή σε τυπικά σχολεία
- ◆ Στάσεις (θέματα ηθικής, θεατές)

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

E412 Αεροβική Γυμναστική - Βάρη

Εξάμηνο 5ο, 6ο, 7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4 και 10

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

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

ΥΛΗ:

- ◆ Αεροβική άσκηση: βασικά βήματα αερόβικ και στεπ, δημιουργία απλών και σύνθετων χορογραφιών, Μέθοδοι εκμάθησης, Ασκήσεις εδάφους, Ασκήσεις με λάστιχα, Ασκήσεις με βάρακια στην αίθουσα 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 γυμναστικής, 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.

Ε413 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 αντικείμενου 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.

Ε414 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 μανάτζμεντ στον αθλητισμό, όπως επίσης και θεωρίες, τεχνικές και πρακτικές, που αναφέρονται στο σχεδιασμό και στην αξιολόγηση

χρηματοδότησης διοργανώσεων αθλητισμού και αναψυχής

- ◆ Επικοινωνία και Δημόσιες Σχέσεις: Φύση και εξέλιξη των Δημοσίων Σχέσεων, Επικοινωνία αθλητικών οργανισμών, Επικοινωνία και μάντζμεντ, Οι δημόσιες σχέσεις στη λήψη αποφάσεων, Δημόσιες σχέσεις και επαγγελματική προετοιμασία, Σχεδιασμός πλάνου δημοσίων σχέσεων, Σχέσεις με ΜΜΕ, Ενδο-εταιρική επικοινωνία σε επιχειρήσεις αθλητισμού και αναψυχής
- ◆ Σύγχρονες Τάσεις στη Διοίκηση Αθλητισμού Ι: 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 ΙΙ: Ανασκόπηση μαθήματος προβολή video, Διαχείριση κινδύνων/επικίνδυνων καταστάσεων στον αθλητισμό, εταιρική κοινωνική ευθύνη στον αθλητισμό και στην αναψυχή, αρχές διαφήμισης, Έντυπη και ηλεκτρονική διαφήμιση, Μάρκετινγκ και επικοινωνία-πρακτικές εφαρμογές, Τεχνικές επαγγελματικές πωλήσεων

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

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

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

E415 Πάλη

Εξάμηνο 5ο, 6ο, 7ο και 8ο

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 4 και 10

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

ΥΛΗ:

Θεωρητική εφαρμογή:

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

- ◆ Προγραμματισμός της προπόνησης
 - ◆ Μεθοδική της αθλητικής
 - ◆ Έλεγχος
- Πρακτικό μέρος:
- ◆ Ασκήσεις σύνταξης
 - ◆ Γενικές ασκήσεις
 - ◆ Ειδικές ασκήσεις
 - ◆ 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 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 επί των πρακτικών εφαρμογών που έχουν διδαχθεί.

Γ)'Υλη μαθημάτων κατεύθυνσης

Κ301 Κινησιολογία

Εξάμηνο 5ο και 6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2
ΣΚΟΠΟΣ: Η εκμάθηση των τεχνικών αναγνώρισης των μυών, νεύρων και κινήσεων των αρθρώσεων.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Πρόκειται για μάθημα που βασίζεται σε πρακτική εξάσκηση.

ΥΛΗ:

- ◆ Αρχές της κινησιολογίας
- ◆ Τεχνικές ψηλάφησης των μυών
- ◆ Αξιολόγηση της κινητικότητας των αρθρώσεων
- ◆ Ψηλάφηση των μυών των άνω άκρων
- ◆ Μελέτη της αρχιτεκτονικής και της σύσπασης των μυών των άνω άκρων
- ◆ Καταγραφή κινητικότητας των αρθρώσεων των άνω άκρων
- ◆ Ψηλάφηση των μυών της άρθρωσης του ώμου
- ◆ Καταγραφή κινητικότητας των αρθρώσεων του ώμου
- ◆ Ψηλάφηση των μυών της άρθρωσης του μηρού
- ◆ Καταγραφή κινητικότητας των αρθρώσεων του ισχίου, γόνατος και ποδοκνημικής
- ◆ Μελέτη της αρχιτεκτονικής και της σύσπασης των μυών των μηρού
- ◆ Ψηλάφηση των μυών της άρθρωσης της κνήμης & ποδοκνημικής
- ◆ Μελέτη της αρχιτεκτονικής και της σύσπασης των μυών της ποδοκνημικής
- ◆ Ψηλάφηση των μυών της άρθρωσης του μηρού
- ◆ Μέτρηση της κινητικότητας των μεγαλύτερων αρθρώσεων

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Πρακτικές εξετάσεις

Εξάμηνο 6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2
ΣΚΟΠΟΣ: Να εισάγει τους φοιτητές στις σύγχρονες τεχνικές κινησιολογικής αξιολόγησης

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Εργαστηριακό μάθημα - Σεμινάρια

ΥΛΗ:

- ◆ Σχεδιασμός κινησιολογικής αξιολόγησης ενός

- ◆ Η πρακτική της σχολικής αξιολόγησης και βαθμολόγησης

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Η τελική βαθμολογία είναι αποτέλεσμα της βαθμολόγησης των τελικών γραπτών εξετάσεων (80%) και των ατομικών εργασιών που εκπονούν οι φοιτητές/τριες στη διάρκεια του εξαμήνου.

Κ305 Κινητική Μάθηση - Αδεξιότητα

Εξάμηνο 5ο και 6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2 ΣΚΟΠΟΣ: Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν τις βασικές έννοιες της κινητικής μάθησης, όσον αφορά στα αντιληπτικά μοντέλα της ανθρώπινης απόδοσης, στις γνωστικές στρατηγικές και στην παροχή ανατροφοδότησης κατά τη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων και στη βελτίωση και διατήρηση της απόδοσης δια μέσου της εξάσκησης. Τέλος, θα είναι ικανοί να εντοπίζουν τα προβλήματα στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και του συντονισμού και να σχεδιάζουν αποτελεσματικά προγράμματα φυσικής αγωγής, για τα παιδιά με κινητική αδεξιότητα, συμβάλλοντας στη βελτίωση της κινητικής απόδοσης και στην ενθάρρυνση για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, τόσο κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, όσο και κατά την ενηλικίωσή τους.

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

ΥΛΗ:

- ◆ Βασικές έννοιες Διδακτικής και Μεθοδολογίας
- ◆ Εισαγωγή στην Κινητική Μάθηση - Θεωρίες Κινητικής Μάθησης - Κινητικός έλεγχος.
- ◆ Ικανότητες & Κατηγοριοποίηση κινητικών δεξιοτήτων - Μεθόδευση πληροφοριών - Επιστημονική μέτρηση και κινητική μάθηση
- ◆ Στάδια μάθησης και μεταφορά μάθησης - Μνήμη και μάθηση - Ανατροφοδότηση και μάθηση δεξιοτήτων.
- ◆ Διάρκεια και κατανομή της εξάσκησης - Οργάνωση της εξάσκησης - Διαμόρφωση του περιβάλλοντος εξάσκησης.
- ◆ Εισαγωγή στην έννοια της κινητικής αδεξιότητας

(ορολογία, συχνότητα εμφάνισης, συσχέτιση με άλλες αναπτυξιακές διαταραχές)

- ◆ Χαρακτηριστικά του παιδιού με κινητική αδεξιότητα (κινητικά - ψυχολογικά - κοινωνικά)
- ◆ Ο ρόλος του καθηγητή φυσικής αγωγής στην ανίχνευση και αξιολόγηση 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

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 συγγραφική - παρουσίαση προαιρετικής σχετικής εργασίας (50%).

Κ306 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 θε-

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

- ♦ Όργανα και υλικά, Χρήση καθημερινών υλικών στο παιχνίδι και τη γυμναστική, Προσαρμογή «σταθερών» και φορητών οργάνων κατάλληλη για την προσχολική ηλικία, Παιχνίδια - Ιδέες - Συμβουλές - Ερεθίσματα

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Γραπτή εργασία και τελικές γραπτές εξετάσεις.

K307 Βιοχημεία της Άσκησης

Εξάμηνο 5ο και 6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2
ΣΚΟΠΟΣ: Το μάθημα είναι σχεδιασμένο για να εφοδιάσει το φοιτητή με βασικές γνώσεις: α) του μεταβολισμού του μυϊκού ιστού σε μικρομοριακό και μακρομοριακό επίπεδο, παρουσιάζοντας σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα της επιστήμης της άσκησης β) των βασικών αρχών της μεταβολικής ρύθμισης κατά την άσκηση γ) των επιδράσεων της μακροχρόνιας άσκησης στον μεταβολισμό του μυϊκού ιστού

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

ΥΛΗ:

- ♦ Εισαγωγή στη βιοχημεία
- ♦ Κυτταρική δομή και κυτταρικές λειτουργίες
- ♦ Βιολογικές ενώσεις, εισαγωγή στο μεταβολισμό
- ♦ Τύποι μυικών ινών, ισομορφές μυοσίνης, πρωτεΐνες μυός, μυϊκή συστολή
- ♦ Μεταβολικά μονοπάτια, εργογόνες, εργοβόρες αντιδράσεις
- ♦ Πηγές ενέργειας, δεσμοί υψηλής ενέργειας
- ♦ Φωσφαγόνα, συμπληρώματα κρεατίνης
- ♦ Υδατάνθρακες
- ♦ Ομοίωση γλυκόζης κατά την ηρεμία και την άσκηση
- ♦ Γλυκόλυση
- ♦ Έλεγχος γλυκόλυσης
- ♦ «Αναερόβια» ικανότητα σε ενήλικες και παιδιά
- ♦ Κύκλος κιτρικού οξέος, έλεγχος κύκλου κιτρικού οξέος
- ♦ Οξειδωτική φωσφορυλίωση, αναπνευστική αλυσίδα
- ♦ Παραγωγή γαλακτικού οξέος κατά την άσκηση, γλυ-

κονογένεση, κύκλος Cori

- ◆ Λιπίδια
- ◆ Μεταβολισμός λιπιδίων κατά την άσκηση
- ◆ Πρωτεΐνες
- ◆ Μεταβολισμός πρωτεϊνών κατά την άσκηση
- ◆ Αίμα, αιματολογικές παράμετροι, χοληστερόλη
- ◆ Ορμονικός έλεγχος και άσκηση
- ◆ Αναβολικά στερεοειδή & Doping
- ◆ Ερυθροποιητίνη, Doping αίματος
- ◆ Γονιδιακή έκφραση και άσκηση

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Με γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου.

K308 Εργομετρία-Αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων

Εξάμηνο 5ο και 6ο 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 δοκιμασιών 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:

- ◆ Θεμελιώδεις αρχές και προσεγγίσεις στη μέτρηση-αξιολόγηση
- ◆ Μέτρηση-Αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας
- ◆ Μέτρηση-Αξιολόγηση της αναερόβιας ικανότητας
- ◆ Μέτρηση-Αξιολόγηση της σωματικής σύστασης - βασιικού μεταβολισμού
- ◆ Μέτρηση-Αξιολόγηση ανθρωπομετρικών χαρακτηρι-

στικών

- ◆ Μέτρηση-Αξιολόγηση της δύναμης, ισχύος και μυϊκού έργου
- ◆ Μέτρηση-Αξιολόγηση της ταχύτητας και του χρόνου αντίδρασης
- ◆ Δέσμες δοκιμασιών για παιδιά και ενήλικες
- ◆ Δέσμες δοκιμασιών για ατομικά και ομαδικά αθλήματα
- ◆ Υπαίθριες δοκιμασίες

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Η αξιολόγηση γίνεται με γραπτή τελική εξέταση.

K309 Λειτουργική Ανατομία

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 ερειστικού και μυϊκού συστήματος, (είδη αρθρώσεων και λειτουργικές ιδιαιτερότητες)
- ◆ Κινησιολογία μεμονωμένων μυών του κορμού και των άνω άκρων
- ◆ Κινησιολογία μεμονωμένων μυών των κάτω άκρων
- ◆ Κινησιολογία των αρθρώσεων των άνω άκρων - Συνδεσμολογία
- ◆ Κινησιολογία των αρθρώσεων των κάτω άκρων - Συνδεσμολογία
- ◆ Λειτουργική Ανατομία της Σπονδυλικής Στήλης - Συνδεσμολογία
- ◆ Λειτουργική Ανατομία της πυέλου-Συνδεσμολογία
- ◆ Συνέργεια και ανταγωνισμός μυών κατά την επίτευξη συγκεκριμένων κινήσεων άθλησης
- ◆ Λειτουργική Ανατομία κατά την κινησιολογία, (κατ'επιλογήν), διαφόρων αθλημάτων (π.χ. ποδόσφαιρο, κολύμβηση, πετοσφαίριση, χορός, ενόργανη

- Γυμναστική κλπ.)
- ♦ Η ίδια θεματική (διδασκτική ενότητα) σε διαφορετικά αθλήματα
 - ♦ Η ίδια θεματική (διδασκτική ενότητα) σε διαφορετικά αθλήματα
 - ♦ Πρακτική αξιολόγηση των Φοιτητών (με επανάληψη βασικών εννοιών) και με ερωτηματολόγιο πάνω στη διδαχθείσα ύλη

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

K310 Ψυχολογία Ασκούμενου

Εξάμηνο 5ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

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

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 5ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΥΛΗ:

- ♦ Καθοριστικοί παράγοντες της παρακίνησης για άσκηση
- ♦ Στρατηγικές ενίσχυσης της συστηματικής άσκησης
- ♦ Το προσωπικό νόημα της άσκησης
- ♦ Κορυφαίες στιγμές και ψυχολογική ροή στην άσκηση

- ♦ Διατροφικές δυσλειτουργίες και κατάχρηση ουσιών 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).

K311 Οργάνωση Προγραμμάτων Αθλητισμού Αναψυχής

Εξάμηνο 5ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Ο σκοπός του μαθήματος είναι να αναλύσει το θεωρητικό υπόβαθρο, αλλά και την αγορά της αναψυχής και του ελεύθερου χρόνου, όπως και να παρουσιάσει τη συμβολή της αθλητικής αναψυχής στην ποιότητα ζωής του σύγχρονου ατόμου. Κυρίως θα διδαχθούν οι βασικές αρχές οργάνωσης προγραμμάτων αθλητισμού αναψυχής που υλοποιούνται τόσο κλειστούς χώρους, όσο και στην ύπαιθρο.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του τμήματος και περιλαμβάνει διαλέξεις και σεμινάρια από διακεκριμένους ερευνητές και στελέχη της αγοράς της αναψυχής. Επίσης θα πραγματοποιηθεί εκπαιδευτική επίσκεψη σε χώρο που παρέχονται προγράμματα αναψυχής.

ΥΛΗ:

- ♦ Οι έννοιες του ελεύθερου χρόνου και της αναψυχής
- ♦ Προγράμματα και υπηρεσίες αναψυχής κλειστών και ανοικτών χώρων
- ♦ Θεωρίες σχεδιασμού προγραμμάτων αναψυχής
- ♦ Βασικές αρχές οργάνωσης προγραμμάτων αναψυχής
- ♦ Διοίκηση προσωπικού στην αναψυχή
- ♦ Αποτελεσματική ηγεσία στα προγράμματα αναψυχής
- ♦ Αξιολόγηση προγραμμάτων αναψυχής
- ♦ Σεμινάριο: προσλήψεις, εκπαίδευση και αξιολόγηση προσωπικού

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Τελικές γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου (60% του βαθμού). Εργασία (40% του βαθμού).

Εξάμηνο 6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Το μάθημα αποτελεί συνέχεια του αντίστοιχου μαθήματος του 5ου εξαμήνου. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στην εφαρμογή των αρχών οργάνωσης που έχουν διδαχθεί σε διαφορετικούς χώρους και φορείς που προσφέρουν προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και αναψυχής, όπως δημοτικοί αθλητικοί οργανισμοί, εταιρείες υπαίθριων δραστηριοτήτων, ιδιωτικά γυμναστήρια, αθλητικά camps. Τέλος θα αναφερθούν μελέτες περίπτωσης από την ελληνική αγορά για όλα τα παραπάνω.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του τμήματος και περιλαμβάνει διαλέξεις και μελέτες περίπτωσης, αλλά και εισηγήσεις από διακεκριμένους ερευνητές και στελέχη της αγοράς της αναψυχής. Επίσης οι φοιτητές/τριες θα πάρουν μέρος σε «ασκήσεις μόνιμα ζωντανά» ειδικά σχεδιασμένες για τις ανάγκες του μαθήματος.

ΥΛΗ:

- ◆ Πρακτικές εφαρμογές των βασικών αρχών του μόνιμα ζωντανά αναψυχής:
 - σε αθλητικούς οργανισμούς στην Τοπική Αυτοδιοίκηση
 - σε ιδιωτικά γυμναστήρια
 - σε προγράμματα εργασιακού αθλητισμού
 - στο χώρο των υπαίθριων δραστηριοτήτων
 - σε αθλητικά camps και κατασκηνώσεις
 - στον πανεπιστημιακό αθλητισμό
- ◆ Άσκηση μόνιμα ζωντανά με τη συμμετοχή φοιτητών/τριών
- ◆ Μελέτη περίπτωσης: η οργάνωση του αθλητικού οργανισμού ενός Δήμου

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Τελικές γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου (60% του βαθμού). Συμμετοχή σε «Άσκηση Οργάνωσης» (40% του βαθμού).

K312 Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης για Όλους

Εξάμηνο 5ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Στόχος του μαθήματος είναι να γνωρίσουν οι φοιτητές τις βασικές αρχές που διέπουν το σχεδιασμό και

τη διδασκαλία προγραμμάτων άσκησης που αποβλέπουν στην προαγωγή της υγείας και της ευεξίας.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Το θεωρητικό μέρος διεξάγεται σε αμφιθέατρο του τμήματος. Το πρακτικό μέρος διεξάγεται σε χώρους άσκησης του ΤΕΦΑΑ Σερρών.

ΥΛΗ:

- ◆ Βασικές αρχές για τον σχεδιασμό ομαδικών προγραμμάτων άσκησης
- ◆ Βασικές αρχές για τον σχεδιασμό ενός προσωπικού προγράμματος άσκησης (σωματική αξιολόγηση, τεστ φυσικής κατάστασης)
- ◆ Ομαδικά προγράμματα άσκησης I (aerobic, dance aerobic, step, body bars, ενδυνάμωση στην αίθουσα με ή χωρίς όργανα άσκησης)
- ◆ Ομαδικά προγράμματα άσκησης II (tae bo, προγράμματα άσκησης με στοιχεία πολεμικών τεχνών, aqua aerobic και ασκήσεις ενδυνάμωσης με ειδικά όργανα για το νερό)
- ◆ Εναλλακτικές μορφές άσκησης I: βασικές ασκήσεις Pilates και Pilates στα εξειδικευμένα μηχανήματα Reformer και Cadillac
- ◆ Εναλλακτικές μορφές άσκησης II: Pilates με ατομικά όργανα (pilates ring, mini ball, swiss ball, foam roller)
- ◆ Εναλλακτικές μορφές άσκησης III: yoga, power yoga, yogilates, mind and body, nia, stretching
- ◆ Εναλλακτικές μορφές άσκησης IV και σύγχρονες τάσεις στο fitness: άσκηση στα μηχανήματα δονήσεων, άσκηση με καινούργια όργανα (togu cross training, gymstick, TRX)
- ◆ Λειτουργική προπόνηση (functional training) I: άσκηση με σκοπό την διευκόλυνση της καθημερινότητας των ανθρώπων και την ποιότητα της ζωής τους
- ◆ Λειτουργική προπόνηση (functional training) II: άσκηση με σκοπό την διευκόλυνση της καθημερινότητας των ανθρώπων και την ποιότητα της ζωής τους
- ◆ Παρουσίαση εργασιών φοιτητών

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: ΜΕ ΕΡΓΑΣΙΑ Σχεδιασμός ενός ομαδικού ή προσωπικού προγράμματος άσκησης (100% του βαθμού).

Κ313 Λειτουργία και Δραστηριότητες Κατασκηνώσεων

Εξάμηνο 6ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2
ΣΚΟΠΟΣ: Στο μάθημα αυτό οι φοιτητές θα διδαχθούν θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις που αφορούν στον τρόπο λειτουργίας μίας κατασκήνωσης και στις δραστηριότητες που εκτελούνται από τα στελέχη των κατασκηνώσεων έτσι ώστε να μπορέσουν να εργαστούν με επιτυχία στο χώρο αυτό.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος γίνεται στο αμφιθέατρο του τμήματος και περιλαμβάνει διαλέξεις από τους διδάσκοντες. Οι πρακτικές εφαρμογές κατά τη διάρκεια παραμονής σε κατασκήνωση.

ΥΛΗ:

- ◆ Βασικές λειτουργίες των κατασκηνώσεων
- ◆ Στελέχωση κατασκηνώσεων
- ◆ Διαχείριση κινδύνου στις κατασκηνώσεις - Κανόνες συμπεριφοράς και ασφάλειας
- ◆ Σχεδιασμός κατασκηνωτικών παιχνιδιών και δραστηριοτήτων - Παιδαγωγικά παιχνίδια
- ◆ Εξοπλισμός των κατασκηνώσεων
- ◆ Κίνδυνοι στο βουνό και στη θάλασσα
- ◆ Πρώτες βοήθειες
- ◆ Επαγγελματική αποκατάσταση και μελλοντικές τάσεις στο χώρο των κατασκηνώσεων

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Εκπόνηση εργασίας (80%) και συμμετοχή με παρουσίαση στις πρακτικές εφαρμογές (20%).

Κ401 Ανάλυση Ισορροπίας και Κινητικότητας της Σπονδυλικής Στήλης

Εξάμηνο 7ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2
ΣΚΟΠΟΣ: Η εκμάθηση της αξιολόγησης της κινητικότητας της σπονδυλικής στήλης.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Εργαστηριακό μάθημα - Σεμινάρια.

ΥΛΗ:

- ◆ Κινησιολογία της σπονδυλικής στήλης
- ◆ Χειροπρακτικές τεχνικές ανάλυσης της κινητικότητας της σπονδυλικής στήλης
- ◆ Δοκιμασίες ελέγχου των μυών της σπονδυλικής στήλης

- ◆ Αξιολόγηση της κύφωσης
- ◆ Αξιολόγηση της λόρδωσης
- ◆ Αξιολόγηση της σκολίωσης
- ◆ Αξιολόγηση της κινητικότητας της σπονδυλικής στήλης
- ◆ Αξιολόγηση της αντοχής των μυών της σπονδυλικής στήλης
- ◆ Τεχνικές αξιολόγησης του πόνου στην σπονδυλική στήλη
- ◆ Πρωτόκολλα αξιολόγησης για ειδικές πληθυσμιακές ομάδες

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Θεωρητική εξέταση (50%) και πρακτική εξέταση (50%)

Εξάμηνο 8ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Η εκμάθηση της αξιολόγησης της ισορροπίας.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Εργαστηριακό μάθημα - Σεμινάρια.

ΥΛΗ:

- ◆ Μηχανισμοί ελέγχου της ισορροπίας στην όρθια στάση
- ◆ Στρατηγικές διόρθωσης της ισορροπίας
- ◆ Αξιολόγηση ισορροπίας με τεστ πεδίου
- ◆ Αξιολόγηση της ισορροπίας με πλατφόρμες
- ◆ Ανάπτυξη ενός πρωτοκόλλου αξιολόγησης της ισορροπίας
- ◆ Κατανομή του βάρους στην όρθια διποδική στάση
- ◆ Ισορροπία στην όρθια διποδική στάση
- ◆ Ισορροπία στην όρθια μονο-ποδική στάση
- ◆ Πρωτόκολλα αξιολόγησης για ειδικές πληθυσμιακές ομάδες

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: 4 εργαστηριακές αναφορές

Κ402 Άσκηση και Αποκατάσταση Μυοσκελετικών Προβλημάτων

Εξάμηνο 7ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2
ΣΚΟΠΟΣ: Η εκπαίδευση στο σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης για την αντιμετώπιση μυοσκελετικών προβλημάτων παράλληλα και μετά από ένα πρόγραμμα φυσιοθεραπείας.

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

ΥΛΗ:

- ◆ Έννοια και αντικείμενο της Φιλοσοφίας, Ιστορικές αρχές της Ελληνικής Φιλοσοφίας, Οι Έλληνες φιλόσοφοι πριν και μετά το Σωκράτη, Ο Θαλής, Ο Αναξίμανδρος, Ο Ηράκλειτος, Ο Πυθαγόρας, Ο Ξενοφάνης
 - ◆ Ο Παρμενίδης, Ο Εμπεδοκλής, Ο Αναξαγόρας, Ο Λεύκιππος, Ο Δημόκριτος, Οι Σοφιστές
 - ◆ Ο Σωκράτης, Ο Πλάτων, Ο Αριστοτέλης, Ο Αρίστιππος ο Κυρηναίος Ο Αντισθένης, Ο Επίκουρος, Ο Ζήνων ο Στωϊκός
 - ◆ Η Ομηρική φιλοσοφία περί άθλησης και σώματος, Ο Ηρόδοτος και η φιλοσοφία του σχετικά με τους αγώνες και τους αθλητές, Η Πυθαγόρειος φιλοσοφία περί ψυχής και σώματος
 - ◆ Η 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 προαγωγής της υγείας στην αρχαία Ελλάδα, Η φιλοσοφία της σχολικής φυσικής αγωγής και του αθλητισμού
 - ◆ Το πρόβλημα της χρήσης απαγορευμένων χημικών ουσιών από τους αθλητές, Γυναίκα και αθλητισμός, Ανασκόπηση και τοποθετήσεις
 - ◆ Οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες και η μόνιμη τέλεσή τους στην Ελλάδα, Άλλες αλλαγές στο θεσμό των Ολυμπιακών Αγώνων
 - ◆ Η προαγωγή της συμφιλίωσης δια μέσου των αγώνων
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:** Διεξάγεται με προφορικές εξετάσεις.

K406 Παιδαγωγική Ψυχολογία

Εξάμηνο 7ο και 8ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2
ΣΚΟΠΟΣ: Να γνωρίσει ο/η φοιτητής/τρια την αναπτυξιακή πορεία παιδιών και εφήβων στις βασικές βαθμίδες εκπαίδευσης, με απώτερο σκοπό το να μπορεί να σχεδιάσει και να εφαρμόσει ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής, στη βάση των αναγκών, των δυνατοτήτων και των προσδοκιών των μαθητών/τριών αυτών των ηλικιακών ομάδων.

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

K407 Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή

Εξάμηνο 7ο και 8ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2
ΣΚΟΠΟΣ: Να διδάξει τους φοιτητές τις αρχές της επιστήμης της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής μέσα από τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα. Επιπρόσθετα γίνεται αναφορά στις μεθόδους προπόνησης αθλητών υψηλού επιπέδου καθώς και διδασκαλίας/ενσωμάτωσης παιδιών με κινητικές, νοητικές, συναισθηματικές, μαθησιακές ή άλλες αναπηρίες στο σχολείο.

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

ΥΛΗ:

- ◆ Η Π.Φ.Α σαν ειδικότητα
- ◆ Προετοιμασία των καθηγητών Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής για έρευνα και διδασκαλία
- ◆ Ιστορική αναδρομή (παραολυμπιακή κίνηση, διεθνής εξελίξεις, Π.Φ.Α στην Ελλάδα)

- ♦ Ατομικές διαφορές (ορισμοί κατηγορίες ατόμων με αναπηρίες)
- ♦ Αθλήματα / ταξινόμηση (λειτουργική ταξινόμηση, κανονισμοί, σύγχρονη τεχνολογία)
- ♦ Υψηλός αθλητισμός
- ♦ Δημιουργία και αξιολόγηση προγραμμάτων Π.Φ.Α σε ειδικά ή σε τυπικά σχολεία
- ♦ Στάσεις (θέματα ηθικής, θεατές)

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

K408 Διατροφή και Υγεία

Εξάμηνο 7ο και 8ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2
ΣΚΟΠΟΣ: Να αποκτήσει ο/η φοιτητής/ήτρια χρήσιμες βασικές και ειδικές γνώσεις σε θέματα που σχετίζονται με τη διατροφή και την κατάσταση της υγείας, και των διαιτητικών και διατροφικών ιδιομορφιών σε συνδυασμό με προγράμματα άσκησης

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Εισηγήσεις με διαλέξεις στο αμφιθέατρο του Τμήματος.

ΥΛΗ:

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

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Με τελικές γραπτές εξετάσεις.

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 δοκιμασιών 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:

- ♦ Θεμελιώδεις 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 μυϊκού έργου
- ♦ Μέτρηση-Αξιολόγηση της ταχύτητας και του χρόνου αντίδρασης
- ♦ Δέσμες δοκιμασιών για παιδιά και ενήλικες
- ♦ Δέσμες δοκιμασιών για ατομικά και ομαδικά αθλήματα
- ♦ Υπαίθριες δοκιμασίες

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Η αξιολόγηση γίνεται με μια γραπτή τελική εξέταση.

K409 Άσκηση και Αποκατάσταση σε Άτομα με Χρόνιες Παθήσεις

Εξάμηνο 7ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2
ΣΚΟΠΟΣ: Παρουσίαση της άσκησης ως μέσο πρόληψης και διάγνωσης χρόνιων παθήσεων καθώς και παρουσίαση προγραμμάτων άσκησης ως μέσο θεραπείας. Επιπλέον να αποκτήσει ο φοιτητής/τρια τις γνώσεις που θα του επιτρέψουν να γυμνάσει τα άτομα με χρόνιες παθήσεις αποτελεσματικά και με ασφάλεια, ώστε τα άτομα αυτά να επιστρέψουν στην εργασία τους και να έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής.

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

ΥΛΗ:

- ◆ Χρόνιες παθήσεις (εισαγωγή, σκοποί μαθήματος): η άσκηση ως πρόληψη, η άσκηση ως θεραπεία.
- ◆ Άτομα με καρδιοπάθειες (εισαγωγή στην παθοφυσιολογία)
- ◆ Διαγνωστικές δοκιμασίες σε άτομα με καρδιοπάθειες
- ◆ Μέγιστες δοκιμασίες κόπωσης σε άτομα με καρδιοπάθειες (προετοιμασία, επιλογή πρωτοκόλλου άσκησης, διακοπή δοκιμασίας άσκησης)
- ◆ Βασικές αρχές ηλεκτροκαρδιογραφήματος κατά τη δοκιμασία κόπωσης σε καρδιοπαθείς
- ◆ Υπομέγιστες δοκιμασίες κόπωσης σε άτομα με καρδιοπάθειες
- ◆ Ερμηνεία αποτελεσμάτων δοκιμασίας κόπωσης και αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας σε άτομα με χρόνιες παθήσεις
- ◆ Φαρμακευτική αγωγή και άσκηση, οφέλη και κίνδυνοι από την άσκηση
- ◆ Άσκηση και αποκατάσταση σε καρδιοπαθείς: Φάση I (Ενδονοσοκομειακή αποκατάσταση)
- ◆ Άσκηση και αποκατάσταση σε καρδιοπαθείς: Φάση II-IV (Προγράμματα άσκησης για αποκατάσταση)
- ◆ Προγράμματα γύμνασης στο σπίτι και προγράμματα σε δήμους
- ◆ Υπερτροφία του μυοκαρδίου σε αθλητές: Ομοιότητες και διαφορές με τα άτομα με καρδιοπάθειες
- ◆ Άσκηση σε άτομα με υπέρταση
- ◆ Άσκηση σε άτομα με διαβήτη: Παθοφυσιολογία του διαβήτη, μορφές διαβήτη, οδηγίες πριν τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης
- ◆ Άσκηση σε άτομα με διαβήτη: Προγράμματα αερόβιας άσκησης και άσκησης με αντιστάσεις
- ◆ Άσκηση σε άτομα με διαβήτη: διαλειμματική και συνεχόμενη μέθοδος άθλησης, ιδιαίτερα σημεία προσοχής κατά την άσκηση
- ◆ Παχυσαρκία και άσκηση, άσκηση σε άτομα με μεταβολικό σύνδρομο

- ◆ Προγράμματα άσκησης σε άτομα σε προβλήματα του αναπνευστικού συστήματος
- ◆ Άσκηση και Αποκατάσταση σε άτομα με πνευμονοπάθειες
- ◆ Άσκηση σε άτομα με αρθρίτιδα
- ◆ Άσκηση σε άτομα με αμυγνόροια και διατροφικά προβλήματα
- ◆ Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης από τους φοιτητές/τριες για άτομα με καρδιοαγγειακές παθήσεις
- ◆ Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης από τους φοιτητές/τριες για άτομα με πνευμονοπάθειες
- ◆ Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης από τους φοιτητές/τριες για άτομα με διαβήτη
- ◆ Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης από τους φοιτητές/τριες για άτομα με αρθρίτιδα (II)
- ◆ Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης από τους φοιτητές/τριες για άτομα με μεταβολικό σύνδρομο

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Στο τέλος του εξαμήνου με γραπτές εξετάσεις. Η εξέταση θα περιλαμβάνει ερωτήσεις με απαντήσεις πολλαπλής επιλογής ή σύντομες απαντήσεις.

K410 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
- ◆ Κρανιοεγκεφαλικές Κακώσεις
- ◆ Κακώσεις Περιφερικών Νεύρων
- ◆ Κακώσεις Σπονδυλικής Στήλης
- ◆ Οσφυαλγία
- ◆ Κατάγματα
- ◆ Σύνδρομα Υπέρχρησης

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

K411 Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής

Εξάμηνο 7ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός του κύκλου μαθημάτων είναι να εφοδιάσει τους/τις φοιτητές με τις απαραίτητες δεξιότητες και γνώση ώστε να μπορούν να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν υπαίθριες δραστηριότητες. Το θεωρητικό μέρος του κύκλου μαθημάτων, πέρα από το σχεδιασμό υπαίθριων δραστηριοτήτων στοχεύει να φέρει σε επαφή τους φοιτητές με την της γοργά αναπτυσσόμενη «βιομηχανία» των υπαίθριων δραστηριοτήτων και της αναψυχής, μέσα από μελέτες περίπτωσης εταιρειών που παρέχουν τέτοιου είδους υπηρεσίες.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Διαλέξεις στο αμφιθέατρο του τμήματος και εκπαιδευτικές ασκήσεις σε χώρους υπαίθριες αναψυχής.

ΥΛΗ:

- ◆ Το αντικείμενο της υπαίθριες αναψυχής
- ◆ Περιβαλλοντική εκπαίδευση
- ◆ Σχεδιασμός και οργάνωση υπαίθριων δραστηριοτήτων
- ◆ Οργάνωση και υλοποίηση πεζοπορίας από τους φοιτητές
- ◆ Οργάνωση και υλοποίηση ορεινής ποδηλασίας από τους φοιτητές
- ◆ Αξιολόγηση υπηρεσιών υπαίθριων δραστηριοτήτων
- ◆ Επιπτώσεις των υπαίθριων δραστηριοτήτων στο φυσικό περιβάλλον

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Τελικές γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου (60% του βαθμού). Συμμετοχή και αξιολόγηση στις εκπαιδευτικές ασκήσεις (40% του βαθμού)

Εξάμηνο 8ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός του κύκλου μαθημάτων είναι να εφοδιάσει τους/τις φοιτητές με τις απαραίτητες δεξιότητες και γνώση ώστε να μπορούν να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν υπαίθριες δραστηριότητες. Επίσης, θα μελετηθούν τουριστικοί προορισμοί τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό, που ενδείκνυνται για υπαίθριες δραστηριότητες.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Διαλέξεις στο αμφιθέατρο του τμήματος και εκπαιδευτικές ασκήσεις σε χώρους υπαίθριες αναψυχής.

ΥΛΗ:

- ◆ Ανάλυση της αγοράς εργασίας στην υπαίθρια αναψυχή
- ◆ Σχεδιασμός και υλοποίηση παιχνιδιών για διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες στην ύπαιθρο
- ◆ Τοξοβολία
- ◆ Αγωνιστικός και αναψυχικός προσανατολισμός
- ◆ Εναέριες δραστηριότητες με χρήση σχοινιών (εκπαιδευτική επίσκεψη)
- ◆ Υπαίθρια διαβίωση (θεωρία και πράξη)
- ◆ Πρόληψη και διαχείριση πιθανών κινδύνων
- ◆ Μελλοντικές τάσεις των υπαίθριων δραστηριοτήτων

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Τελικές γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου (60% του βαθμού). Συμμετοχή και αξιολόγηση στις εκπαιδευτικές ασκήσεις (40% του βαθμού).

K412 Φυσική Δραστηριότητα σε Ειδικούς Πληθυσμούς

Εξάμηνο 7ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Η εξοικείωση με θέματα που αφορούν ειδικές κατηγορίες πληθυσμού όπως ηλικιωμένοι, υπέρβαροι και γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης. Σύνταξη και υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης για τις παραπάνω κατηγορίες αφού ληφθούν υπόψη οι ιδιαιτερότητες της κάθε μίας.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του τμήματος και σε χώρους άθλησης.

ΥΛΗ:

- ◆ Θεωρητικές προσεγγίσεις και ορισμοί- δραστήριοι ηλικιωμένοι: η σύγχρονη εικόνα της τρίτης ηλικίας
- ◆ Φυσική δραστηριότητα και ηλικιωμένοι - οφέλη της άσκησης
- ◆ Σχεδιασμός και υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης και αναψυχής στην τρίτη ηλικία
- ◆ Αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης στους ηλικιωμένους
- ◆ Ορισμός, ποσοστά και αίτια εμφάνισης παχυσαρκίας και μεταβολές σε συστήματα του οργανισμού
- ◆ Επιπτώσεις στην υγεία - παιδική παχυσαρκία- Η άσκηση ως μέσο παρέμβασης για την παχυσαρκία
- ◆ Προγράμματα αερόβιας άσκησης και άσκησης με αντιστάσεις σε παχύσαρκους ενήλικες και παιδιά: οφέλη και χρόνιες αποκρίσεις.
- ◆ Απόψεις και έννοιες για την άσκηση και εγκυμοσύνη
- ◆ Φυσιολογικές και ψυχολογικές αλλαγές κατά την εγκυμοσύνη - οφέλη από την άσκηση
- ◆ Σχεδιασμός και υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης κατά την εγκυμοσύνη

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Τελικές γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου (80% - 100%) και προαιρετική εργασία 20%.

K413 Αθλητικός Τουρισμός

Εξάμηνο 8ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2
ΣΚΟΠΟΣ: Ο αθλητικός τουρισμός αποτελεί ένα νέο επισημονικό πεδίο μελέτης, αλλά και ένα καινούριο χώρο που παρέχει δυνατότητες επαγγελματικής απασχόλησης. Οι φοιτητές θα γνωρίσουν τις ιδιαιτερότητες της αγοράς του αθλητικού τουρισμού στην Ελλάδα, και θα αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και εμπειρίες ώστε να μπορέσουν να σταδιοδρομήσουν ως στελέχη στο χώρο αυτό. Το περιεχόμενο του μαθήματος περιλαμβάνει θέματα που αφορούν στην αθλητική ψυχαγωγία στα ξενοδοχεία, στη διοργάνωση αθλητικών γεγονότων για την προσέλκυση αθλητών και θεατών, στον αθλητικό τουρισμό νοσταλγίας, και στην ήπια ανάπτυξη αθλητικών - τουριστικών προορισμών.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Το μάθημα διεξάγεται στο αμ-

φιθέατρο του τμήματος και περιλαμβάνει διαλέξεις από τον διδάσκοντα και διακεκριμένους ερευνητές, όπως και εκπαιδευτικές εκδρομές σε χώρους που παρέχουν προγράμματα αθλητικού τουρισμού.

ΥΛΗ:

- ◆ Εισαγωγή στον τουρισμό και την έννοια της τουριστικής βιομηχανίας, τουριστική πολιτική και οικονομία, μετακινήσεις με αθλητικό περιεχόμενο
- ◆ Μορφές αθλητικού τουρισμού
- ◆ Τυπολογίες συμμετεχόντων σε δραστηριότητες αθλητικού τουρισμού
- ◆ Σύμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες στις διακοπές
- ◆ Τουρισμός για την παρακολούθηση αθλητικών γεγονότων
- ◆ Αθλητικός τουρισμός και ο συνδυασμός του με άλλες μορφές εναλλακτικού τουρισμού (έπως αγροτουρισμό, γεωτουρισμό, οικουρισμό). Περιπτώσεις εταιρειών στον ελληνικό χώρο
- ◆ Επιπτώσεις από τον αθλητικό τουρισμό (κονωνικο-πολιτιστικές, οικονομικές, περιβαλλοντικές)
- ◆ Μελέτες περίπτωσης από την ελληνική αγορά
- ◆ Μελλοντικές τάσεις στον αθλητικό τουρισμό

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Τελικές γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου (50% του βαθμού). Συμμετοχή σε ομαδική εργασία (50% του βαθμού).

K414 Μάρκετινγκ και Συμπεριφορά Πελατών Αναψυχής

Εξάμηνο 7ο ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2
ΣΚΟΠΟΣ: Ο σκοπός του μαθήματος είναι η κατανόηση από τους φοιτητές/τριες της συμπεριφοράς των καταναλωτών στο χώρο του αθλητισμού αναψυχής. Θα διδαχθούν μοντέλα καταναλωτικής συμπεριφοράς, και θα παρουσιαστούν θέματα από τη σύγχρονη βιβλιογραφία που αφορούν κίνητρα, στάσεις, αντιλήψεις και συμπεριφορές των συμμετεχόντων σε προγράμματα αθλητισμού αναψυχής.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του τμήματος και περιλαμβάνει διαλέξεις από

τον διδάσκοντα και διακεκριμένους ερευνητές, όπως και τη συμμετοχή των φοιτητών σε έρευνες αθλητικών καταναλωτών ειδικά σχεδιασμένες για τις ανάγκες του μαθήματος.

ΥΛΗ:

- ◆ Μοντέλα καταναλωτικής συμπεριφοράς
- ◆ Κίνητρα συμμετοχής σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής
- ◆ Ανάμειξη σε δραστηριότητες αναψυχής
- ◆ Αφοσίωση και δέσμευση συμμετεχόντων σε προγράμματα αναψυχής
- ◆ Ποιότητα υπηρεσιών, εξυπηρέτηση και ικανοποίηση πελατών
- ◆ Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής
- ◆ Συμπεριφορά θεατών

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Τελικές γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου (50% του βαθμού). Συμμετοχή σε ομαδική εργασία (50% του βαθμού).

Εξάμηνο-80 ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Η προσέλευση και η διατήρηση συμμετεχόντων στα προγράμματα αθλητισμού αναψυχής είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες επιτυχίας των προγραμμάτων αυτών. Οι φοιτητές του μαθήματος θα διδαχθούν το θεωρητικό υπόβαθρο του μάρκετινγκ στο χώρο αυτό, κυρίως, όμως, πρακτικές γνώσεις που αφορούν θέματα όπως η ανάπτυξη σχεδίου μάρκετινγκ, οι τρόποι προώθησης των προγραμμάτων, οι τεχνικές διατήρησης των πελατών στα προγράμματα και οι εναλλακτικές πηγές χρηματοδότησης.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Το μάθημα διεξάγεται στο αμφιθέατρο του τμήματος και περιλαμβάνει διαλέξεις και μελέτες περίπτωσης, αλλά και εισηγήσεις από διακεκριμένους ερευνητές και στελέχη της αγοράς της αναψυχής.

ΥΛΗ:

- ◆ Εφαρμογή των αρχών του μάρκετινγκ στον αθλητισμό αναψυχής
- ◆ Το σχέδιο μάρκετινγκ
- ◆ Ανάπτυξη νέων προϊόντων και έρευνα αγοράς

- ◆ Εναλλακτικές πηγές χρηματοδότησης και χορηγίες
 - ◆ Εσωτερικό μάρκετινγκ
 - ◆ Διατήρηση πελατών
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Τελικές γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου (50% του βαθμού). Συμμετοχή σε ομαδική εργασία (50% του βαθμού).

Δ) Ύλη μαθημάτων επιλογής

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 περιπτώσιολογικών 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 θέματα αθλητικών εγκαταστάσεων
 - ◆ Εκμετάλλευση δικαιωμάτων: αθλητικών συναντήσεων, αθλητών, χορηγικά προγράμματα
 - ◆ Πειθαρχικές παραβάσεις ντόπινγκ
 - ◆ Επισκέπτης καθηγητής
 - ◆ Παρουσίαση εργασιών
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: 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 αριβαρίστα

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 Γυναίκα

Εξάμηνο Χειμερινό (1ο ως 4ο έτος)

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Εξοικείωση με θέματα που αφορούν αποκλειστικά τις γυναίκες που ασχολούνται με την άσκηση σε όλα τα επίπεδα αθλητικής συμμετοχής τους. Τα θέματα αυτά εντάσσονται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες: α) Ψυχοκοινωνική κατηγορία που αναλύει τα θέματα των γυναικών από κοινωνιολογική, ψυχολογική, πολιτισμική σκοπιά, β) Ιστορική κατηγορία που αναλύει διαχρονικά την ανάπτυξη των γυναικών στον αθλητισμό και την άσκηση και γ) την φυσιολογική και ιατρική κατηγορία

που αναλύει θέματα σύστασης σώματος, διατροφής, ορμονών κατά την άσκηση και επιδράσεις της άσκησης στο γυναικείο σώμα.

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

ΥΛΗ:

- ◆ Φεμινιστικές Προσεγγίσεις στις Γυναίκες και τα Σπορ
- ◆ Ψυχοκοινωνικές Προσεγγίσεις στις Γυναίκες και τα Σπορ
- ◆ Η συμβολή της Φεμινιστικής Ψυχολογίας
- ◆ Η σημασία της εικόνας του σώματος στην ψυχοκοινωνική και φεμινιστική ανάπτυξη
- ◆ Η κοινωνιολογική μελέτη των γυναικών στα Σπορ
- ◆ Δομικά εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στα Σπορ
- ◆ Ιδεολογικός έλεγχος των γυναικών στα Σπορ
- ◆ Φεμινιστική αντίσταση και μεταστροφή στα Σπορ
- ◆ Οι γυναίκες και τα σπορ στον αρχαίο και Μεσαιωνικό κόσμο
- ◆ Γυναίκες, Αθλητισμός και άσκηση στον 19 αιώνα
- ◆ Αιώνας Γυναικείας Ολυμπιακής συμμετοχής
- ◆ Σύσταση του σώματος των αθλητριών
- ◆ Καρδιοαγγειακή 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 (1ο ως 4ο 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 γηρατεά.

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 τον 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 διεθνές 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
- ◆ Είδη σερβίς. Ατομική τακτική του παίκτη που σερβί-

- ρει - Κανονισμοί
 - ◆ Σχηματισμοί - παρατάξεις υποδοχής. Ατομική τακτική και τεχνική του υποδοχέα
 - ◆ Τεχνική επίθεσης. Οργάνωση της επίθεσης
 - ◆ Είδη 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)

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

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

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

ΥΛΗ:

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

- ◆ Ανθρωπομετρικές αξιολογήσεις, Μέθοδοι εκτίμησης του σωματικού λίπους.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Η τελική βαθμολογία είναι αποτέλεσμα της βαθμολόγησης των τελικών γραπτών εξετάσεων (80%) και των ατομικών εργασιών που εκπονούν οι φοιτητές/τριες στη διάρκεια του εξαμήνου.

009 Διαχείριση Ανθρώπινου Δυναμικού στον Αθλητισμό

Εξάμηνο Εαρινό (1ο ως 4ο έτος)

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Η γνωριμία με τις βασικότερες θεωρίες ηγεσίας 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 στα αθλητικά στελέχη
- ◆ Θεωρίες ηγεσίας - εφαρμογές στους αθλητικούς οργανισμούς
- ◆ Απόδοση και παραγωγικότητα στην εργασία
- ◆ Συστήματα ανταμοιβής
- ◆ Λειτουργίες διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού (προγραμματισμός, στελέχωση, ανάπτυξη, διατήρηση)
- ◆ Οργανωσιακή δικαιοσύνη - 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.

10 Ευρωπαϊκοί και Λατινοαμερικάνικοι Χοροί

Εξάμηνο Χειμερινό (1ο 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 βασικών τεχνικών στοιχείων (40%) και παρουσίαση του τρόπου διδασκαλίας στοιχείων του χορού (60%).

011 Ιστιοπλοΐα

Εξάμηνο Εαρινό (1ο 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 ιστιοπλόου, Είδη σκαφών, Μέρη του σκάφους
- ◆ Είδη ανέμων, Πλεύσεις
- ◆ Αρμότωμα σκάφους
- ◆ Οδήγηση σκάφους
- ◆ Οδήγηση με εκπαιδευτή
- ◆ Χειρισμός σκάτας μπίστρας
- ◆ Χειρισμός σκάτας φλόκου
- ◆ Χειρισμός τιμονιού
- ◆ Αλλαγές με αναστροφή και υποστροφή

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Πρακτική εκτέλεση και επίδειξη τεχνικής του αθλήματος.

012 Κατασκηνωτικά

Εξάμηνο Εαρινό (1ο 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 μαθαίνοντας να εκτιμούν τη φύση, τα παιδιά και κατ' επέκταση τον εαυτό τους. Να γίνουν ικανοί/ές να δισκώσουν μια κατασκηνωση από τη θέση του αρχηγού, του υπαρχηγού ή του ειδικού σε θέματα αθλητισμού και ψυχαγωγίας.

ΥΛΗ:

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

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

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

013 Κινητικό Θεατρικό Παιχνίδι

Εξάμηνο Εαρινό (1ο 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 μέσω από το σώμα και την κίνηση, να τις καλλιεργήσει και να τις διευρύνει.

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

ΥΛΗ:

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

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Στο τέλος του εξαμήνου οι φοιτητές/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 Ομόνοιας. 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 πιθανά λάθη σε κάθε κτύπημα, διόρθωση λαθών.
- ◆ Εισαγωγή στο ψηλό και χαμηλό σέρβις. Σφάλματα στο σέρβις.
- ◆ 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.
- ◆ Οι μετακινήσεις των παικτών στο γήπεδο 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 οπωσδή-

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
- ◆ Είσοδοι 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 ρυμούλκησης στο νερό
- ◆ Τεχνικές μεταφοράς στην ξηρά, Ελεύθερη κατάδυση
- ◆ Υποβρύχια κολύμβηση, Κράτημα της αναπνοής, 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 προαγωγή της συνεργασίας
 - ο για βελτίωση δύναμης - αντοχής - ευλυγισίας
 - 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 (1ο ως 4ο 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 μαθήματα 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
- ◆ Διαιτησία 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 (1ο ως 4ο 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 κατασκευάζουν προγράμματα με βάση τις ιδιαιτερότητες του αθλήματος.

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

ΥΛΗ:

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

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

020 Ρυθμική Αγωγή

Εξάμηνο Χειμερινό (1ο ως 4ο 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 μόνο τους τις δικές τους ηχητικές και μουσικές συνθέσεις. Ακόμη μέσα από το βιωματικό παιχνίδι να μάθουν πώς να βοηθήσουν τα παιδιά να ανακαλύψουν τις δημιουργικές τους ικανότητες και να εκφραστούν ελεύθερα με ποικίλους τρόπους.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Τα μαθήματα είναι πρακτικού και θεωρητικού χαρακτήρα και διεξάγονται στην αίθουσα

χορών του Τμήματος.

ΥΛΗ:

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

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

021 Συγχρονισμένη Κολύμβηση

Εξάμηνο Εαρινό (1ο ως 4ο 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 (1ο ως 4ο έτος)

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να γνωρίσουν οι φοιτητές/τριες το αντικείμενο και την φιλοσοφία του αθλήματος και να πάρουν τις βασικές γνώσεις.

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

ΥΛΗ:

- ◆ Βασικές στάσεις - θέσεις (τουλάχιστον πέντε διαφορετικές)
- ◆ Λακτίσματα (Τεχνικές χτυπημάτων με τα πόδια, τουλάχιστον πέντε διαφορετικές)
- ◆ Αποκρούσεις με τα χέρια (τουλάχιστον τέσσερις διαφορετικές)
- ◆ Ασκήσεις σε μορφή αγώνα (με ημιαπαφή)
- ◆ Κανονισμοί του αθλήματος (θεωρία)
- ◆ Σκιαμαχία (κινήσεις, αποκρούσεις και λακτίσματα με εικονικό αντίπαλο)

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Α) Ενεργή συμμετοχή στο μάθημα 30%, Β) Ασκήσεις με λακτίσματα και αποκρούσεις (τεχνική) 30%, Γ) Σκιαμαχία 30% και Δ) Θεωρητικές γνώσεις 10%.

023 Τζούντο

Εξάμηνο Χειμερινό (1ο ως 4ο έτος)

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Να διδαχθούν 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 Υπαιθριες 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 σπόρ περιπέτειας και τον κατασκηνωτισμό.

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

ΥΛΗ:

- ◆ Εισαγωγή στα θαλάσσια αθλήματα, στα υπαίθρια αθλήματα εσωτερικών υδάτων, τα αθλήματα βουνού και τα αεραθλήματα
- ◆ Αναψυχή και συμμετοχή σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες
- ◆ Ποιότητα ζωής περιβαλλοντική συνείδηση και υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες
- ◆ Υπαιθριες 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 άσπορ της χιονοδρομίας. Να μάθουν οι φοιτητές/τριες τις βασικές αρχές διδασκτικής 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 μπαστουινιών
- ◆ Πλαγιολίσθηση, Στροφή στο βουνό - "δαντέλα"
- ◆ Βασικές αρχές διδασκτικής της χιονοδρομίας σε παιδιά
- ◆ Βασικές αρχές διδασκτικής 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 (1ο ως 4ο 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 περιβάλλοντός του.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: Τα μαθήματα διεξάγονται

στην αίθουσα χορών και τα αμφιθέατρα του Τμήματος και περιλαμβάνουν πρακτική και σεμινάρια.

ΥΛΗ:

- ◆ Βασικές έννοιες και αρχές της χοροθεραπείας
- ◆ Οι πρώτες χοροθεραπεύτριες
 - ο Trudi Schoop
 - ο Liljan Espenak
 - ο Mary Whitehouse
 - ο Franciska Boas
 - ο Marian Chase
- ◆ Σύστημα ανέλυσης 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 (1ο ως 4ο 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
- ◆ Πως 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 (1ο ως 4ο έτος)

ώρες διδασκαλίας / εβδομάδα = 2

ΣΚΟΠΟΣ: Η ενημέρωση στα βασικά στοιχεία της Υδατοσφαίρισης, η εξοικείωση με το άθλημα, η εκμάθηση 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, ύπια 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 Ι. Βασικά αμυντικά σχήματα.

- ◆ Ανάλυση κανονισμών ΙΙ. Βασικά επιθετικά σχήματα.
 - ◆ Ανάλυση κανονισμών ΙΙΙ. 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. Ενδεικνύται 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 παρουσίασης 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.