Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών

Οδηγός Σπουδών
2014-2015

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αγαπητέ φοιτητή / φοιτήτρια,

Αυτό το σύγγραμμα που κρατάς στα χέρια σου είναι η έκδοση με την οποία το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Τ.Ε.Φ.Α.Α.)-Σερρών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (Α.Π.Θ.) επιθυμεί να σε καλωσορίσει στη νέα ακαδημαϊκή χρονιά και να σου παρουσιάσει το πρόγραμμα που θα ακολουθήσεις προκειμένου να ολοκληρώσεις τις σπουδές σου. Έτσι, μια πρώτη ανάγνωση των διαφορετικών θεματικών ενοτήτων, θα σε ενημερώσει για την πορεία της τετράχρονης ακαδημαϊκής σου φοίτησης, ενώ μια πιο επισταμένη μελέτη των μαθημάτων κορμού, εμβάθυνσης, ειδίκευσης, και ελεύθερων επιλογών (όπως αυτά αποτυπώνονται στις σελίδες 26-112), θα σε βοηθήσει να επιλέξεις την περιοχή των ενδιαφερόντων σου, η οποία και θα υπηρετήσει καλύτερα τις προσωπικές, επαγγελματικές και εκπαιδευτικές σου ανησυχίες. Επιπρόσθετα, στη διάρκεια της φοίτησής σου και στα πλαίσια της παρακολούθησης των μαθημάτων κορμού (μαθήματα κοινά για όλους τους/τις φοιτητές/ήτριες), θα αποκτήσεις γνώσεις και δεξιότητες που επιβάλει ο επιστημονικός κλάδος της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού.

Ως φοιτητής/ήτρια στο ΤΕΦΑΑ Σερρών, θα έχεις την ευκαιρία να συμμετάσχεις σε ένα δυναμικό, φιλικό και υποστηρικτικό εκπαιδευτικό περιβάλλον. Το εκπαιδευτικό προσωπικό του Τμήματος αποτελείται από επιστήμονες που διακρίνονται για την καινοτόμο διδασκαλία και έρευνα στο πεδίο των επιστημονικών τους ενδιαφερόντων, με απώτερο σκοπό την προαγωγή της υγείας και της ποιότητας ζωής. Η συνεργασία μαζί τους θα είναι πολύτιμη και θα συμβάλει ουσιαστικά, ώστε να διευρυνθούν οι ακαδημαϊκοί σου ορίζοντες και να εξειδικευθείς στην επιστημονική περιοχή που σε ενδιαφέρει.

Από την ίδρυσή του το 1985, το ΤΕΦΑΑ-Σερρών έχει πραγματοποιήσει σημαντικά βήματα προς την κατεύθυνση της διοικητικής του αυτονομίας, με αποκορύφωμα την ανεξαρτητοποίησή του τον Απρίλιο του 2005. Παράλληλα, το Τμήμα σημείωσε μια επιτυχημένη επιστημονική διαδρομή μέσα στο χρόνο, η οποία απεικονίζεται μέσα α) από τις προσπάθειές του να παρέχει υψηλού επιπέδου μόρφωση, β) από την λειτουργία δικού του μεταπτυχιακού προγράμματος στην Κινησιολογία, γ) τη συμμετοχή σε ερευνητικά προγράμματα, δ) την ακαδημαϊκή κινητικότητα των φοιτητών σε διάφορα Ευρωπαϊκά ιδρύματα, αλλά και ε) την οργάνωση διεθνών και εθνικών συνεδρίων. Από πέρυσι το Τμήμα μας εντάχθηκε στη Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Σ.Ε.Φ.Α.Α.) και εκπροσωπείται στη Σύγκλητο του Πανεπιστημίου μας με αιρετό Κοσμήτορα Σχολής (κ. Σπύρο Κέλλη) και Πρόεδρο Τμήματος (κ. Χριστίνα Ευαγγελινού).

Οι σπουδές στο ΤΕΦΑΑ Σερρών δεν αποτελούν μόνο το εφαλτήριο για υψηλούς εκπαιδευτικούς στόχους, αλλά και περίοδο έμπνευσης, δημιουργικότητας και εκπλήρωσης που επιτυγχάνεται μέσα από συλλογικές προσπάθειες, μέσα από τη σύναψη νέων φιλικών δεσμών με συμφοιτητές και συμφοιτήτριες από διάφορα μέρη της Ελλάδας, και τέλος μέσα από την

ανακάλυψη των πλούσιων φυσικών και αρχαιοελληνικών πλούτων που κρύβει ο νομός Σερρών. Όλα αυτά σε προτρέπουμε να τα γνωρίσεις και να τα «εξερευνήσεις» και μ' αυτόν τον τρόπο ν' ανακαλύψεις τον προσωπικό σου βηματισμό στη ζωή και την επιστήμη. Με αυτές τις λίγες σκέψεις, σε καλωσορίζουμε στο ΤΕΦΑΑ-Σερρών και σου ευχόμαστε προσωπική και επιστημονική πρόοδο!

Η επιτροπή Σύστασης του Οδηγού Σπουδών 2014-15
Μουρατίδου Κατερίνα (Αναπληρώτρια Καθηγήτρια)
Κοΐδου Ειρήνη (Επίκουρη Καθηγήτρια)
Ζαφειρίδης Ανδρέας (Επίκουρος Καθηγητής)

Χαιρετισμός Κοσμήτορα της Σχολής

Αγαπητή φοιτήτρια, αγαπητέ φοιτητή της Σχολής Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Α.Π.Θ.

Με την έναρξη του νέου ακαδημαϊκού έτους 2014-2015, εκ μέρους όλου του διδακτικού και διοικητικού προσωπικού της Σχολής, σας καλωσορίζω και σας εύχομαι υγεία, εκπλήρωση των εκπαιδευτικών και προσωπικών σας στόχων, καθώς και αποδοτική, δημιουργική ακαδημαϊκή χρονιά.

Η επίσημη λειτουργία της Σχολής μας από την 1η Σεπτεμβρίου 2013 σηματοδοτεί την αναβάθμιση του χώρου μας στο πανεπιστήμιο. Με τη συμβολή του διδακτικού και διοικητικού προσωπικού, αλλά και με τη δική σας ενεργό συμμετοχή στα μαθήματα, στα εργαστήρια και στις ερευνητικές δραστηριότητες, η αναβάθμιση αυτή θα γίνει ουσιαστική στην πανεπιστημιακή κοινότητα και θα αποκτήσει θετική δυναμική στην κοινωνία.

Η Σχολή μας περιλαμβάνει τα Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης και Σερρών. Τα δύο αυτά Τμήματα στα χρόνια λειτουργίας τους έχουν επιδείξει σημαντικό εκπαιδευτικό και ερευνητικό έργο, τόσο σε προπτυχιακό, όσο και σε μεταπτυχιακό επίπεδο, σε ένα Πανεπιστήμιο που με πρόσφατες στατιστικές κατατάσσεται μεταξύ των 200 καλύτερων της παγκόσμιας κατάταξης, σε 10 από τα 30 θεματικά-επιστημονικά πεδία, για το τρέχον ακαδημαϊκό έτος.

Θα ήθελα να αναφερθώ ιδιαίτερα στους πρωτοετείς φοιτητές και να τους τονίσω ότι η επιλογή τους να σπουδάσουν το γνωστικό αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού σύντομα θα ανταμειφθεί, γιατί θα διαπιστώσουν ότι τα δύο Τμήματα παρέχουν μια σύγχρονη εκπαίδευση σε προπτυχιακό και μεταπτυχιακό επίπεδο σε τομείς όπως της σχολικής φυσικής αγωγής, του αγωνιστικού αθλητισμού, της ψυχαγωγικής άθλησης και της θεραπευτικής γύμνασης με διδάσκοντες που συνδυάζουν άριστη θεωρητική κατάρτιση και πολύχρονη εμπειρία.

Είμαι πεπεισμένος πως στο τέλος αυτού του ταξιδιού, θα έχετε αποκτήσει τις γνώσεις, τις εμπειρίες και τις δεξιότητες που χρειάζεστε ώστε να αντεπεξέλθετε στις δυσκολίες και τις ανάγκες της σύγχρονης αγοράς εργασίας.

Σπύρος Κέλλης, Καθηγητής Προπονητικής

Κοσμήτορας Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Α.Π.Θ.

Χαιρετισμός της Προέδρου του Τμήματος

Αγαπητές φοιτήτριες και φοιτητές,

Εκπροσωπώντας τα μέλη της Συνέλευσης σας καλωσορίζω στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, σας συγχαίρω δε για την επιτυχία σας και σας υποδέχομαι ως μέλη της ευρύτερης πανεπιστημιακής κοινότητας.

Η 28ετής πλέον λειτουργία του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών έχει δημιουργήσει γι' αυτό μια πλούσια παράδοση, τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Ευσεβής πόθος όλων μας είναι και με τη δική σας συνεισφορά να παραμείνουμε στις πρώτες θέσεις, τόσο στην έρευνα όσο και στην παρεχόμενη εκπαίδευσή σας, δύο συνιστώσες που προάγουν την Επιστήμη της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού. Είναι γνωστό ότι η άσκηση, η φυσική δραστηριότητα και η κίνηση γενικότερα αποτέλεσαν τον ακρογωνιαίο λίθο του εκπαιδευτικού συστήματος, τόσο στον αρχαιοελληνικό όσο και στο σύγχρονο κόσμο, συμβάλλοντας ταυτόχρονα στην προαγωγή της υγείας και το «ευ ζην».

Το Πρόγραμμα Σπουδών του Τ.Ε.Φ.Α.Α. αποδίδει τον πυρήνα της σύγχρονης φιλοσοφίας μας και αποτελεί τον καθρέπτη του περιεχομένου και του επιπέδου της ανώτατης εκπαίδευσης που θα σας παρασχεθεί. Καλείστε να μελετήσετε τον οδηγό σπουδών που έχετε στα χεριά σας, διότι σας προσφέρει πληροφορίες που θα σας είναι χρήσιμες σχετικά με τις υπηρεσίες του Τμήματος, τις φοιτητικές παροχές, τις εκπαιδευτικές μονάδες, τις διακρατικές συνεργασίες, τα προπτυχιακά και τα μεταπτυχιακά μαθήματα και την λειτουργία της βιβλιοθήκης και της νησίδας των ηλεκτρονικών υπολογιστών.

Εύχομαι οι σπουδές σας στο Τμήμα μας να αποτελέσουν το βήμα που θα σας δώσει την ευκαιρία να πλουτίσετε την κοινωνική, την πολιτιστική και την πολιτική σας συνείδηση, απαραίτητα και ικανά εφόδια να εξασφαλίσουν αφενός την προσωπική ανέλιξη και αφετέρου την επαγγελματική σας σταδιοδρομία στην εξαιρετικά δύσκολη περίοδο που διανύει η πατρίδα μας και το ελληνικό πανεπιστήμιο.

Το σύνολο του διδακτικού, του διοικητικού και του λοιπού προσωπικού του Τμήματος και εγώ προσωπικώς σας ευχόμαστε από καρδιάς καλή σταδιοδρομία και καλή διαμονή στην όμορφη πόλη των Σερρών.

Χριστίνα Ευαγγελινού, Καθηγήτρια

Πρόεδρος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ο ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΟΣ ΜΑΣ ΠΕΡΙΓΥΡΟΣ.....	7
ΟΙ ΣΕΡΡΕΣ.....	7
ΤΟ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ.....	8
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ και ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ Α.Π.Θ.....	8
ΤΟ Τ.Ε.Φ.Α.Α.....	9
ΟΡΟΣΗΜΑ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΝΕΟΤΕΡΗ ΕΛΛΑΔΑ.....	9
ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΣΕΡΡΩΝ	9
ΣΤΕΓΑΣΗ.....	10
ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ.....	11
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ.....	11
ΔΙΟΙΚΗΣΗ.....	11
ΤΟΜΕΙΣ.....	13
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ.....	13
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ.....	14
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	14
ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ-ΠΠΣ.....	22
ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ.....	22
ΔΙΔΑΣΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ.....	26
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ.....	33
ΕΧΟΝΤΑΣ ΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΣΤΡΑΜΜΕΝΟ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ	114
ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ.....	114
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ ΣΤΟ ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ.....	114
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ ΕΚΤΟΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΩΝ ΣΕΡΡΩΝ.....	115
ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ.....	118
Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ.....	118
ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	119
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	124

Ο ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΟΣ ΜΑΣ ΠΕΡΙΓΥΡΟΣ

ΟΙ ΣΕΡΡΕΣ

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

Κατά τον 5ο αιώνα τα Σέρρας αναφέρονται σαν έδρα της Επισκοπής και τον 6ο αιώνα είναι μία από τις σπουδαιότερες πόλεις της 7ης Επαρχίας του Βυζαντινού κράτους. Από τον 8ο αιώνα ο ρόλος των Σερρών στην Ελληνική Ιστορία γίνεται πρωταγωνιστικός και η πόλη θεωρείται η πιο επίσημη ανάμεσα στο Νέστο και το Στρυμόνα. Οι Βυζαντινοί συγγραφείς την αποκαλούν: 'Μέγα και θαυμαστόν άστυ', 'ισχυράν', 'αναγκαίαν', 'καλήν', 'πλουσίαν', 'μεγίστην', 'αρίστην', 'μητρόπολιν'.

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

Το 1221 περιήλθε στο δεσπότη της Ηπείρου Θεόδωρο. Δέκα χρόνια αργότερα, το 1239, ο Βούλγαρος τσάρος Ιωάννης Β΄ αιχμαλώτισε τον Θεόδωρο και κατέλαβε τα Σέρρας. Ύστερα από δέκα πάλι χρόνια, το 1245, ο Βούλγαρος φρουράρχης Δραγωτάς παρέδωσε την πόλη χωρίς μάχη στον αυτοκράτορα της Νίκαιας Ιωάννη Βατάτζη. Το 1345 κατέλαβε τα Σέρρας ο κράλης της Σερβίας, Στέφανος Ντουσιάν. Απομεινάρι της σερβικής κατοχής είναι ο μεγάλος πύργος της Ακρόπολης, γνωστός σαν πύργος του Ορέστη. Το σερβικό κρατίδιο των Σερρών διαλύθηκε μετά την ήττα των Σέρβων από τους Τούρκους στο Τζερνομιάνο το 1371 και η πόλη περιήλθε στον βασιλιά της Θεσσαλονίκης Μανουήλ Β΄, μα δεν έμεινε σε ελληνικά χέρια πολύν καιρό. Παραδόθηκε στους Τούρκους το 1373. Λίγο αργότερα όμως φαίνεται πως ξαναπέρασε στον Μανουήλ, για να περιέλθει οριστικά στους Τούρκους το 1383 και να μείνει σκλαβωμένη ένα απίστευτα μεγάλο χρονικό διάστημα, 530 χρόνια!

ΤΟ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Για γενικές πληροφορίες όσον αφορά στο το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (όπως για παράδειγμα τις εκπαιδευτικές & ερευνητικές μονάδες, τις σχολές και τα τμήματα διοίκησης, το διδακτικό προσωπικό, το φοιτητικό συνδικαλισμό, τη φοίτηση και τις υποτροφίες αλλοδαπών φοιτητών) παραπέμπουμε τους ενδιαφερόμενους φοιτητές/-ήτριες στον Γενικό Οδηγό Σπουδών του Α.Π.Θ. Στη συνέχεια παρατίθενται ορισμένα στοιχεία που αφορούν της Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής και Υγείας του Πανεπιστημίου μας.

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ Α.Π.Θ.

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

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

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

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

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στο γραφείο της Επιτροπής Κοινωνικής Πολιτικής και Υγείας (ή για τους φοιτητές/τριες του ΤΕΦΑΑ Σερρών στο τηλέφωνο 2310-991043 ή 23210-67612).

Διεύθυνση: Α.Π.Θ., Ισόγειο Κτιρίου Διοίκησης του Α.Π.Θ., τηλ.: 2310-995360, 2310-995386, Fax: 2310-995360, e-mail: socialpl@rectt.auth.gr

ΚΕ.ΣΥ.ΨΥ.

Φοιτητική Λέσχη-Υγειονομικές Υπηρεσίες

Τηλ.: 2310-992643

Καθημερινά από τις 15.00-18.00 μ.μ.

ΤΟ Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΟΡΟΣΗΜΑ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΝΕΟΤΕΡΗ ΕΛΛΑΔΑ

Το 1834 αρχίζει η εκπαίδευση των πρώτων στελεχών σωματικής αγωγής. Η διδασκαλία γίνεται από το Γερμανό F. **Kork** κατά εμπειρικό τρόπο στο Γυμναστήριο του Ναυπλίου. Ο πρώτος Έλληνας γυμναστής ήταν ο Γεώργιος **Πάγων**.

- Από το 1862 τα στελέχη της σωματικής αγωγής προέρχονταν αποκλειστικά από το'Λόχο των Πυροσβεστών'.
- Το 1882 λειτούργησε η πρώτη 'Σχολή' σωματικής αγωγής, της οποίας οι σπουδές διαρκούσαν 40 μέρες.
- Το 1893 ιδρύεται η 'Ειδική Σχολή Γυμναστών' με διάρκεια σπουδών δύο χρόνια (νόμος ΒΧΚΑ/1899)
- Το 1918 η Ειδική Σχολή Γυμναστών μετονομάζεται σε 'Διδασκαλείο της Γυμναστικής' και διευθυντής ορίζεται ο Ιωάννης **Χρυσάφης**.
- Ένδεκα χρόνια αργότερα το Διδασκαλείο της Γυμναστικής εντάσσεται με το νόμο 4371/1929 στην ανώτερη εκπαίδευση.
- Το 1933 το Διδασκαλείο μετονομάζεται σε 'Γυμναστική Ακαδημία' και η φοίτηση γίνεται τριετής.
- Λίγο πριν το Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο η Γυμναστική Ακαδημία μετονομάζεται σε **Εθνική Ακαδημία Σωματικής Αγωγής** (ΕΑΣΑ) με το νόμο 2057/1939 και στεγάζεται στη Δάφνη της Αθήνας. Ο νόμος προέβλεπε ότι η Ακαδημία θα ήταν Ανώτατη Σχολή. Όμως, στην πράξη η ΕΑΣΑ δεν μπόρεσε να γίνει αυτοδιοικούμενο νομικό πρόσωπο δημοσίου δικαίου και για το λόγο αυτό παρέμεινε ανώτερη σχολή, εποπτευόμενη από τη Διεύθυνση Φυσικής Αγωγής της Μέσης Εκπαίδευσης του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων.
- Με το νόμο 410/1970 ιδρύθηκε παράρτημα της ΕΑΣΑ με έδρα τη Θεσσαλονίκη και με το ίδιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα.
- Η διάρκεια των σπουδών στην ΕΑΣΑ, έως το 1975, ήταν τριετής. Από το ακαδημαϊκό έτος 1975-76, με το Προεδρικό Διάταγμα 222/1975, τα έτη σπουδών αυξήθηκαν σε τέσσερα.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ Τ.Ε.Φ.Α.Α.- ΣΕΡΡΩΝ

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

Αποστολή των Τ.Ε.Φ.Α.Α. είναι:

- Να καλλιεργήσουν και να προάγουν την επιστήμη της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού με την ακαδημαϊκή και την εφαρμοσμένη έρευνα και διδασκαλία.

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

Το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης ιδρύθηκε το έτος 1985. Οι πρώτοι φοιτητές του φοίτησαν στο ακαδημαϊκό έτος 1985-1986 και οι πρώτοι πτυχιούχοι του ορκίστηκαν τον Ιούλιο του 1989. Από ιδρύσεως του έχουν εγγραφεί 3533 φοιτητές και φοιτήτριες και σήμερα έχει δύναμη 858 φοιτητών, ενώ έχει χορηγήσει πτυχία σε 1579 φοιτητές και φοιτήτριες (καταμέτρηση 22/09/14).

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

ΔΙΑΤΕΛΕΣΑΝΤΕΣ ΠΡΟΕΔΡΟΙ ΣΤΟ ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ ΑΠΟ ΙΔΡΥΣΕΩΣ ΤΟΥ (1985) ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ:

Αυγερινός Θεόδωρος (Από 08/02/1985 ως 31/08/1987)
Μαδένα-Πυργάκη Αικατερίνη (Από 01/09/1987 ως 31/08/1988)
Γιγής Παναγιώτης (Από 01/09/1988 ως 31/08/1989)
Μουρατίδης Ιωάννης (Από 01/09/1989 ως 30/11/1991)
Δεμίρης Κωνσταντίνος (Από 01/12/1991 ως 30/11/1993)
Καλογερόπουλος Ιωάννης (Από 01/12/1993 ως 31/05/1998)
Μουρατίδης Ιωάννης (Από 01/06/1998 ως 28/02/2003)
Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου Άννα (Από 01/03/2003 ως 31/08/2005)
Καμπίτσης Χρήστος (Από 01/09/2005 ως 31/08/2007)
Βράμπας Ιωάννης (Από 01/09/2007 ως 31/08/2011)
Ευαγγελινού Χριστίνα (Από 01/09/2011 ως σήμερα)

ΣΤΕΓΑΣΗ

Το Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών είναι ένα από τα ελάχιστα τμήματα του Α.Π.Θ. που δε διαθέτει δικές του εγκαταστάσεις, με εξαίρεση το Διδακτήριο και τις εγκαταστάσεις ΠΡΟΚΑΤ δίπλα στο Εθνικό Στάδιο. Στεγάζεται στους ακόλουθους χώρους:

1. ΔΙΔΑΚΤΗΡΙΟ
   Άγιος Ιωάννης Σερρών. Αστικά λεωφορεία προς Άγιο Ιωάννη και Οινούσα. Στο Διδακτήριο στεγάζονται η διοίκηση, η γραμματεία, η βιβλιοθήκη, τα γραφεία των μελών Δ.Ε.Π., Ε.Τ.Ε.Π. και του συλλόγου των φοιτητών. Επίσης γίνονται τα θεωρητικά μαθήματα, τα μαθήματα του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών, οι συνεδριάσεις και οι εκδηλώσεις του Τμήματος.
   Υπεύθυνος το μέλος Δ.Ε.Π. Σαλονικίδης Κωνσταντίνος

2. ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ (Σ' αυτούς διεξάγονται τα πρακτικά μαθήματα του Προπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών)

- Εγκαταστάσεις δίπλα στο Εθνικό Στάδιο Σερρών. Αστικά λεωφορεία προς Καλύβια, Ομόνοια, Μητρούσι, Λευκώνα, Τεχνική Σχολή και Βιομηχανική περιοχή

  - Κλειστό Γυμναστήριο Ενόργανης Γυμναστικής (τηλ. 2321051641, υπεύθυνος το μέλος Δ.Ε.Π. Βράμπας Ιωάννης).

  - Κλειστό Γυμναστήριο Αθλοπαιδιών (τηλ. 2321051641, υπεύθυνος το μέλος Δ.Ε.Π. Βράμπας Ιωάννης).
- Εθνικό Στάδιο Σερρών. Τηλ. 2321050819. Αστικά λεωφορεία όπως παραπάνω.
- Εθνικό Αθλητικό Κέντρο (Ε.Α.Κ.). Τηλ. 2321027044, περιοχή Αγίων Αναργύρων.
- Εθνικό Κολυμβητήριο. Τηλ. 2321022140, περιοχή Αγίων Αναργύρων.
- Κλειστό Γυμναστήριο Ομόνοιας. Τηλ. 2321023430. Αστικά λεωφορεία Ομόνοια και Καλύβια

ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ

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

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Για τους δικαιούμενους σίτισης φοιτητές, στο εστιατόριο του Τ.Ε.Ι. στο χώρο που στεγάζεται το ίδρυμα (τέρμα Μαγνησίας). Μεταφορά με αστικά λεωφορεία για ΤΕΙ, νούμερο 10, αφετηρία: ανά 15΄ από Διονυσίου Σολωμού (στην πλατεία Εμπορίου, μπροστά στη Eurobank)

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Κάθε χρόνο οι φοιτητές/τριες επιλέγουν με εκλογική διαδικασία και μυστική ψηφορία το Διοικητικό Συμβούλιό τους (Δ.Σ. φοιτητών). Το Δ.Σ. των φοιτητών διατηρεί γραφείο στο Διδακτήριο του Τμήματος (απέναντι από τη Γραμματεία) και αφουγκράζεται τα αιτήματα ή/και παρέχει υποστήριξη στα προβλήματα των φοιτητών/τριών. Το εν λόγω Δ.Σ. των φοιτητών για το ακαδημαϊκό έτος 2014-15 απαρτίζεται από τους κάτωθι:

- Μπάκας Γεώργιος (πρόεδρος)
- Κουσίνας Απόστολος (αντιπρόεδρος)
- Μπακαλίνης Κωνσταντίνος (γραμματέας)
- Νικολαΐδου Δήμητρα (ταμίας)
- Στεφανής Γιώργος (μέλος)
- Βεκρής Αλέξανδρος (μέλος)
- Πιστόλας Ευάγγελος (μέλος)

ΔΙΟΙΚΗΣΗ

Όργανα διοίκησης του Τ.Ε.Φ.Α.Α. είναι η Συνέλευση και ο/η Πρόεδρος. Η Συνέλευση είναι το ανώτερο όργανο του Τμήματος και έχει τη γενική εποπτεία της λειτουργίας του. Αποφασίζει, ανάμεσα σε άλλα, για το πρόγραμμα σπουδών, την κατανομή των πιστώσεων, την προκήρυξη θέσεων ΔΕΠ και τη συγκρότηση εκλεκτορικών σωμάτων. Ωστόσο, κάποιες αποφάσεις που αφορούν στο Τμήμα μπορεί να ληφθούν και από την Κοσμητεία της Σ.Ε.Φ.Α.Α, η οποία απαρτίζεται από τον/την Κοσμήτορα της Σχολής και τους δύο Προέδρους των ΤΕΦΑΑ του ΑΠΘ.

Η Συνέλευση του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών απαρτίζεται από το Διδακτικό Ερευνητικό Προσωπικό (ΔΕΠ, 26 μέλη), έναν εκπρόσωπο του Ειδικού Τεχνικού και Εργαστηριακού Προσωπικού (ΕΤΕΠ) και εκπροσώπους των προπτυχιακών και μεταπτυχιακών φοιτητών. Τα μέλη της Συνέλευσης του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών είναι τα ακόλουθα:

ΠΡΟΕΔΡΟΣ: Ευαγγελινού Χριστίνα, Καθηγήτρια
(τηλ. 2310991068, e-mail: evaggeli@phed-sr.auth.gr)

ΑΝ. ΠΡΟΕΔΡΟΣ: Βράμπας Ιωάννης, Καθηγητής
(τηλ. 2310991060, e-mail: ivrabas@phed-sr.auth.gr)

ΜΕΛΗ: Αμοιρίδης Ιωάννης, Αναπληρωτής Καθηγητής
(τηλ. 2310991058, e-mail: jamoirid@phed.auth.gr)
Αναστασίου Αθανάσιος, Αναπληρωτής Καθηγητής
(τηλ. 2310991057, e-mail: athanast@phed-sr.auth.gr)
Βλαχόπουλος Συμεών, Αναπληρωτής Καθηγητής
(τηλ. 2310991045, e-mail: vlachop@phed-sr.auth.gr)
Κέλλης Ελευθέριος, εκλεγμένος καθηγητής
(τηλ. 2310991053, e-mail: ekellis@phed-sr.auth.gr)
Μουρατίδου Κατερίνα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
(τηλ. 2310991056, e-mail: katemou@phed-sr.auth.gr)
Παπαδόπουλος Χρήστος, Αναπληρωτής Καθηγητής
(τηλ. 2310991046, e-mail: crispap@phed-sr.auth.gr)

Αραμπατζή Φωτεινή, Επίκουρη Καθηγήτρια
(τηλ. 2310991033, e-mail: farabaji@phed-sr.auth.gr
Γιαγκάζογλου Παρασκευή, Επίκουρη Καθηγήτρια
(τηλ. 2310991066, e-mail: pgiagaz@phed-sr.auth.gr)
Γκίσης Ιωάννης, εκλεγμένος Αν. Καθηγητής
(τηλ. 2310991062, e-mail: igkisis@phed-sr.auth.gr)
Δίπλα Κωνσταντίνα, Επίκουρη Καθηγήτρια
(τηλ. 2310991087, e-mail: kdipla@phed-sr.auth.gr)
Ζαφειρίδης Ανδρέας, Επίκουρος Καθηγητής
(τηλ. 2310991082, e-mail: zafeirid@phed-sr.auth.gr)
Θεοδωράκης Νικόλαος, Επίκουρος Καθηγητής
(τηλ. 2310991075, e-mail: ndtheo@phed-sr.auth.gr)
Καταρτζή Ερμιόνη, Επίκουρη Καθηγήτρια
(τηλ. 2310991032, e-mail: noni@phed-sr.auth.gr
Κοΐδου Ειρήνη, Επίκουρη Καθηγήτρια

(τηλ. 2310991063, e-mail: rkoidou@phed-sr.auth.gr)
Κωφοτόλης Νικόλαος, Επίκουρος Καθηγητής
(τηλ. 2310991061, e-mail: kofotol@phed-sr.auth.gr)
Κυπάρος Αντώνιος, Επίκουρος Καθηγητής (τηλ. 2310991040, e-mail: akyparos@phed-sr.auth.gr)
Λιάρας Αστέριος, Επίκουρος Καθηγητής
(τηλ. 2310991055, e-mail: amliaras@phed-sr.auth.gr)
Μανωλόπουλος Ευάγγελος, Επίκουρος Καθηγητής (τηλ. 2310991047, e-mail: emanolop@phed-sr.auth.gr)
Νικολαΐδης Μιχάλης, Επίκουρος Καθηγητής (τηλ. 2310991086, e-mail: nikolaidis@phed-sr.auth.gr)
Νούσιος Γεώργιος, Επίκουρος Καθηγητής
(τηλ. 2310991071, e-mail: gnousios@phed-sr.auth.gr)
Πατίκας, Δημήτριος, Επίκουρος Καθηγητής (τηλ. 2310991048, e-mail: dpatikas@phed-sr.auth.gr
Σαλονικίδης Κωνσταντίνος, Επίκουρος Καθηγητής
(τηλ. 2310991069, e-mail: saloniki@phed-sr.auth.gr)
Σαμπάνης Μιχαήλ, Επίκουρος Καθηγητής
(τηλ. 2310991065, e-mail: sampanis@phed-sr.auth.gr)
Μαδεμλή Λήδα, Εκλεγμένη Επ. Καθηγήτρια (τηλ. 2310991085, e-mail: lmademli@phed-sr.auth.gr)

ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΙ Ε.Τ.Ε.Π.: Κομσής Γεώργιος,
Τσιώνη Βασιλική(Αναπληρωματική)

ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΙ ΦΟΙΤΗΤΩΝ: <u>Προπτυχιακοί φοιτητές</u>
Ορίζεται ένας εκπρόσωπος μετά από εκλογικές διαδικασίες
<u>Μεταπτυχιακοί φοιτητές</u>
Ορίζεται ένας εκπρόσωπος μετά από εκλογικές διαδικασίες (στη Συνέλευση Ειδικής Σύνθεσης μετέχουν 2 μεταπτυχιακοί φοιτητές)

ΤΟΜΕΙΣ

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

1. <u>Τομέας Βιολογίας της Άσκησης και Αθλητιατρικής</u> (Υπεύθυνος: Ι. Βράμπας). Τα μέλη ΔΕΠ που ανήκουν στον άτυπο τομέα είναι τα εξής: Χρ. Ευαγγελινού, Ειρ. Κοΐδου, Π. Γιαγκάζογλου, Γ. Νούσιος, Α. Ζαφειρίδης, Κ. Δίπλα, Α. Κυπάρος, Μ. Νικολαΐδης.
2. <u>Τομέας Αγωνιστικών Αθλημάτων</u> (Υπεύθυνος: Ελ. Κέλλης). Τα μέλη ΔΕΠ που ανήκουν στον άτυπο τομέα είναι τα εξής: Ι. Αμοιρίδης, Α. Λιάρας, Ι.

Γκίσης, Μ. Σαμπάνης, Κ. Σαλονικίδης, Ευαγ. Μανωλόπουλος, Φ. Αραμπατζή, Δ. Πατίκας, Λ. Μαδεμλή.

3. Τομέας Αναψυχής και Φυσικής Αγωγής (Υπεύθυνος: Αικ. Μουρατίδου). Τα μέλη ΔΕΠ που ανήκουν στον άτυπο τομέα είναι τα εξής: Σ. Βλαχόπουλος, Αθ. Αναστασίου, Ν. Κωφοτόλης, Ν. Θεοδωράκης, Ε. Καταρτζή.

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ: Διδακτήριο, τηλ. 2321067135, 2321064806, FAX 2321064806, 2310991049

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

Υπάλληλοι: Γκιμπιρίτης Σωκράτης, τηλ. 2321067135, 2310991051

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ: Διδακτήριο

Υπεύθυνοι: Κέλλης Ελευθέριος (Εκλεγμένος Καθηγητής, τηλ. 2310991053),
Κυπάρος Αντώνιος (Επ. καθηγητής, τηλ. 2310991040)

ΝΗΣΙΔΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ: Διδακτήριο

Υπεύθυνοι: Ζαφειρίδης Ανδρέας (Επ. καθηγητής, τηλ. 2310991082),
Νικολαΐδης Μιχάλης (Επ. καθηγητής, τηλ. 2310991086)

Ε.Τ.Ε.Π.

Προσωπικό: Τσιώνη Βασιλική, τηλ. 2321067612, 2310991043 (vtsioni@phed-sr.auth.gr)
Κομσής Γεώργιος, τηλ. 2310991077, φαξ 2310991078 (Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, komsis@phed-sr.auth.gr)

ΦΥΛΑΞΗ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ - ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ

1. Αναστασιάδης Θεόδωρος, με σύμβαση
2. Σταμπούλογλου Μιχάλης, με σύμβαση
3. Τσεκούρα Θεονίτσα, με σύμβαση

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Στο Τμήμα λειτουργούν τα παρακάτω εργαστήρια:

1. Εργαστήριο Φυσιολογίας, Βιοχημείας, Αθλητιατρικής και Υγιεινής (Διευθυντής: Ι. Βράμπας, Καθηγητής, ΦΕΚ 176/31.7.2000 τ. Α΄)
2. Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής (Διευθυντής: Ελ. Κέλλης, Εκλεγμένος Καθηγητής, ΦΕΚ 176/31.7.2000 τ. Α΄)
3. Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής (Διευθυντής: Χ. Ευαγγελινού, Καθηγήτρια, ΦΕΚ1592/30.10.2003 τ. Β΄)
4. Εργαστήριο Κοινωνικής Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα (Διευθυντής: Σ. Βλαχόπουλος, Αναπληρωτής Καθηγητής, ΦΕΚ 1996/25.9.2008 τ. Β΄)

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

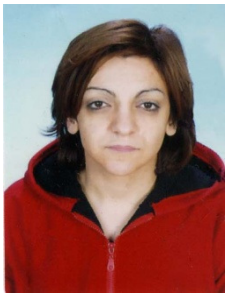
Το εκπαιδευτικό προσωπικό του Τμήματος αποτελείται από τα μέλη ΔΕΠ (Διδακτικό Ερευνητικό Προσωπικό) και τους αποσπασμένους καθηγητές Φυσικής Αγωγής και Ξένων Γλωσσών.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ (ΔΕΠ)

Στο ΤΕΦΑΑ Σερρών υπηρετούν είκοσι έξι (26) μέλη ΔΕΠ. Επίσης το Τμήμα υπηρετεί και ένας Ομότιμος Καθηγητής. Για τον καθένα αναφέρεται παρακάτω το γνωστικό αντικείμενο, στο οποίο έχει εκλεγεί, από πού και πότε έλαβε το βασικό του πτυχίο και το διδακτορικό του δίπλωμα.

Ομότιμοι Καθηγητές	
	Καλογερόπουλος Ιωάννης, Φ.Α. και Αθλητισμός με συνάφεια τη Φυσιολογία (Πτυχιούχος Ιατρικής Σχολής Α.Π.Θ. το 1972, Διδάκτορας Α.Π.Θ. το 1979).
Καθηγητές	
	Βράμπας Ιωάννης, Εργοφυσιολογία (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1988, Κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου του Πανεπιστημίου Ν. Υόρκης, το 1990, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Φλόριδας το 1995, Μεταδιδακτορικός του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης / Πανεπιστημίου Κοπεγχάγης το 1999).
	Ευαγγελινού Χριστίνα, Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή (Πτυχιούχος Ε.Α.Σ.Α. Θεσσαλονίκης το 1983, Κάτοχος Μάστερ από το IndianaUniversity το 1985, Διδάκτορας Πανεπιστημίου ToledoOH το 1990).

Αναπληρωτές Καθηγητές	
	Αμοιρίδης Ιωάννης, Προπονητική (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1987, Διδάκτορας του Πανεπιστημίου της Βουργουνδίας το 1995).
	Αναστασίου Αθανάσιος, Θεωρία της Φυσικής Αγωγής με έμφαση στην Ιστορία της Φυσικής Αγωγής(Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής το 1988, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης το 1998, Πτυχιούχος Τμήματος Ιστορίας-Αρχαιολογίας της Φιλοσοφικής Σχολής του Α.Π.Θ. το 2006).
	Βλαχόπουλος Συμεών, Αθλητική Ψυχολογία (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1990, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Έξιτερ το 1996).
	Κέλλης Ελευθέριος, Αθλητική Κινησιολογία (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1993, Διδάκτορας Πανεπιστημίου του Λίβερπουλ το 1997).
	Μουρατίδου Αικατερίνη, Παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1988, Διδάκτορας Γερμανικής Ανώτατης Σχολής Αθλητισμού Κολωνίας το 1995, Πτυχιούχος Τμήματος Ψυχολογίας της Φιλοσοφικής Σχολής του Α.Π.Θ. το 2000).

	Παπαδόπουλος Χρήστος, Βιομηχανική (Πτυχιούχος Ε.Α.Σ.Α. Θεσσαλονίκης το 1983, Διδάκτορας Γερμανικής Ανώτατης σχολής Αθλητισμού Κολωνίας το 1990).
Επίκουροι Καθηγητές	
	Αραμπατζή Φωτεινή, Προπονητική του Κλασικού Αθλητισμού (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1987, Διδάκτορας Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος του ΑΠΘ το 2003).
	Γκίσης Ιωάννης, Προπονητική Ποδοσφαίρου (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1985, Διδάκτορας Πανεπιστημίου του Τύπιγκεν το 1995).
	**Γιαγκάζογλου Παρασκευή,** Ειδική Αγωγή (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1996, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης το 2001).
	Δίπλα Κωνσταντίνα, Κυτταρικές-Βιοχημικές Λειτουργίες και Άσκηση (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1988, Διδάκτορας του Πανεπιστημίου Temple, Φιλαδέλφεια Η.Π.Α. το 1997, Μεταδιδακτορική (Post-Doc) του Πανεπιστημίου Temple, Φιλαδέλφεια Η.Π.Α. το 1997-1998).

	Ζαφειρίδης Ανδρέας, Εργομετρία στη Φυσική Αγωγή (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1987, Διδάκτορας Πανεπιστημίου «Temple University» των ΗΠΑ το 1997, Μεταδιδακτορική εκπαίδευση (Post Doc) Πανεπιστημίου «Temple University» των ΗΠΑ το 1998).
	Θεοδωράκης Νικόλαος, Οργάνωση και Διοίκηση στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1991, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής το 2000).
	Καταρτζή Ερμιόνη, Κινητική Ανάπτυξη και Αδεξιότητα (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ. Θεσσαλονίκης το 1990, Κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου του. Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής του Δ.Π.Θ. το 1998, Διδάκτορας του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών του Α.Π.Θ. το 2006).
	Κοΐδου Ειρήνη, Διδακτική Φυσικής Αγωγής με συνάφεια τη διατροφική αγωγή των ασκουμένων (Πτυχιούζχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1993, Πτυχιούχος Τ.Ε.Ι. Τεχνολογίας Τροφίμων και Διατροφής Θεσσαλονίκης το 2000, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης το 2002).
	Κωφοτόλης Νικόλαος, Θεωρία Φυσικής Αγωγής με έμφαση τις μυϊκές κακώσεις κατά την άσκηση (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1990, Πτυχιούχος Τ.Ε.Ι. Φυσικοθεραπείας το 1995, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ Σερρών το 2001).

	Κυπάρος Αντώνιος, Φυσιολογία της Άσκησης (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ. το 1989, Κάτοχος Μάστερ από το Πανεπιστήμιο του Δυτικού Μίσιγκαν των ΗΠΑ το 1992, Διδάκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ. το 2001, Μεταδιδακτορική εκπαίδευση στη ΝΑΣΑ και στο Πανεπιστήμιο του Χιούστον των ΗΠΑ το 2004).
	Λιάρας Αστέριος, Ενόργανη Γυμναστική (Πτυχιούχος Ε.Α.Σ.Α. Αθηνών το 1972, Διδάκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης το 1997).
	Μανωλόπουλος Ευάγγελος, Προπονητική Ποδοσφαίρου (Πτυχιούχος Ε.Α.Σ.Α. Αθηνών το 1981, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ το 2004).
	Νικολαΐδης Μιχάλης, Βιολογία της Άσκησης και των Ελευθέρων Ριζών (Πτυχιούχος του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Α.Π.Θ. το 1998, κάτοχος διατμηματικού μεταπτυχιακού τίτλου των Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Α.Π.Θ. και του Δ.Π.Θ. το 2001, διδάκτορας του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Α.Π.Θ. το 2004, μεταδιδακτορική εκπαίδευση στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Α.Π.Θ. το 2007).

	Νούσιος Γεώργιος, Ανατομία (Πτυχιούχος Ιατρικής Σχολής του Α.Π.Θ. το 1985, Διδάκτορας της Ιατρικής Σχολής του Α.Π.Θ. το 1997, Διδάκτορας της Ιατρικής Σχολής του Δ.Π.Θ. το 1999, Διδάκτορας της Ιατρικής Σχολής του Ε.Κ.Π.Α. το 2004).
	Πατίκας Δημήτριος, Νευρομυϊκές προσαρμογές κατά την προπόνηση (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Α.Π.Θ. το 1996, Διδάκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Α.Π.Θ. το 2002).
	Σαλονικίδης Κωνσταντίνος, Προπονητική στην Αντισφαίριση (Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Κολωνίας το 1985, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ Σερρών το 2003).
	Σαμπάνης Μιχαήλ, Προπονητική με ειδίκευση την κολύμβηση (Πτυχιούχος Ε.Α.Σ.Α. Θεσσαλονίκης το 1979, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ Σερρών το 2000).

Λέκτορες	
	Μαδεμλή Λήδα, Ανάλυση της Κίνησης στην Τρίτη Ηλικία (Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ το 2002, Διδάκτορας Γερμανικής Ανώτατης Σχολής Αθλητισμού Κολωνίας το 2007).

ΑΠΟΣΠΑΣΜΕΝΟΙ

Για τη διδασκαλία εφαρμοσμένων (πρακτικών) μαθημάτων αποσπάται στο ΤΕΦΑΑ-Σερρών ένας αριθμός εκπαιδευτικών από την πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Η απόσπαση αυτών των διδασκόντων γίνεται σε ετήσια βάση.

ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ-ΠΠΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Παρακολούθηση-διδασκαλία μαθημάτων

Η διάρκεια των σπουδών στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. είναι τουλάχιστον οκτώ εξάμηνα. Τα μαθήματα είναι εξαμηνιαία και κάθε εξάμηνο αποτελείται από 13 εβδομάδες διδασκαλίας. Τα 4 πρώτα εξάμηνα είναι κοινά για όλους τους φοιτητές του Τμήματος, με εξαίρεση την επιλογή 4 πρακτικών μαθημάτων (από μια λίστα 14 μαθημάτων). Στη διάρκεια του 5ου και 6ου εξαμήνου οι φοιτητές έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν ένα πρακτικό μάθημα εμβάθυνσης, ενώ παράλληλα παρακολουθούν έξι μαθήματα φροντιστηριακού τύπου, εκ των οποίων τα τρία στη δέσμη της Κλινικής Κινησιολογίας και τα τρία στη δέσμη της Βιολογίας της Άσκησης. Επίσης, στα συγκεκριμένα εξάμηνα οι φοιτητές υποχρεούνται να κάνουν και την πρακτική τους άσκηση στα σχολεία. Στις αρχές του 4ου έτους (7ο και 8ο εξάμηνο) οι φοιτητές επιλέγουν και παρακολουθούν μία μονοετή ειδίκευση (8ώρες/βδομάδα), δύο μαθήματα από τη δέσμη των «παιδαγωγικών» μαθημάτων (από την οποία δέσμη πρέπει οπωσδήποτε να επιλέξουν το μάθημα «Παιδαγωγική Ψυχολογία» αν τους ενδιαφέρει η κατοχύρωση της αυτόματης παιδαγωγικής επάρκειας εντός του πλαισίου των προπτυχιακών σπουδών), 2 μαθήματα από τη δέσμη των μαθημάτων «άσκηση για προαγωγή της υγείας» και 4 μαθήματα από μια λίστα 11 θεωρητικών επιλογών. Τέλος, ο/η φοιτητής/ήτρια που επιλέγει να εκπονήσει διπλωματική εργασία απαλλάσσεται από μία τέτοια επιλογή και επομένως υποχρεούται να παρακολουθήσει – εκτός από τη διπλωματική εργασία - 2 επιλεγόμενα θεωρητικά μαθήματα.

Από την άποψη του τρόπου διδασκαλίας, ένα μάθημα μπορεί να είναι θεωρητικό, πρακτικό, εργαστηριακό-φροντιστηριακό ή συνδυασμός των παραπάνω. Μάθημα, στο οποίο δεν πραγματοποιήθηκαν τουλάχιστον τα 2/3 των ωρών διδασκαλίας, θεωρείται ότι δε διδάχθηκε. Η παρακολούθηση των ειδικεύσεων, των μαθημάτων εμβάθυνσης, των φροντιστηριακών μαθημάτων των μαθημάτων επιλογής και κάθε μαθήματος που έχει πρακτικό ή εργαστηριακό χαρακτήρα είναι υποχρεωτική. Σε αυτά τα μαθήματα ο/η φοιτητής/ήτρια έχει δικαίωμα να απουσιάσει το πολύ μέχρι 30% του συνόλου των ωρών διδασκαλίας, ενώ ο/η φοιτητής/ήτρια που είναι αθλητής/ήτρια, μέλος εθνικών ομάδων, το πολύ μέχρι 40% με βεβαίωση συμμετοχής σε διεθνείς αγώνες, θεωρημένη από τη Γ.Γ.Α. Στην πρακτική στα σχολεία ο/η φοιτητής/ήτρια έχει δικαίωμα να απουσιάσει το πολύ μέχρι 10% του συνόλου των ωρών διδασκαλίας.

Αξιολόγηση των σπουδών και των φοιτητών/-ητριών

Κάθε εξάμηνο, πριν από την έναρξη της εξεταστικής περιόδου, οι φοιτητές/-ήτριες έχουν το δικαίωμα και την υποχρέωση να αξιολογούν τα μαθήματα και τους διδάσκοντές τους, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας των σπουδών τους. Περισσότερες πληροφορίες για την αξιολόγηση είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα της Μονάδας Διασφάλισης Ποιότητας του

Πανεπιστημίου (ΜΟΔΙΠ-ΑΠΘ http://qa.auth.gr/) και στην ιστοσελίδα του Τμήματός μας (http://www.phed-sr.auth.gr)/.

Όσον αφορά στην αξιολόγηση των φοιτητών/τριών, ο τρόπος αξιολόγησης τους σ' ένα μάθημα αποφασίζεται από τον υπεύθυνο του μαθήματος και μπορεί να περιλαμβάνει εργασίες, ενδιάμεσες εξετάσεις, δοκιμασίες και τελική εξέταση. Οι εξετάσεις μπορεί να είναι γραπτές, προφορικές ή πρακτικές. Προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε.

Εξετάσεις στα θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα γίνονται σε τρεις περιόδους: Φεβρουαρίου, Ιουνίου και Σεπτεμβρίου. Όταν κάποιος δεν πάρει προβιβάσιμο βαθμό σε κάποιο μάθημα που εξετάστηκε, μπορεί να προσέλθει και στις τρεις επόμενες περιόδους. Οι εξετάσεις διεξάγονται ανάλογα με την προτίμηση του διδάσκοντα γραπτά ή προφορικά ή και με τους δύο τρόπους.

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

Ο κανονισμός των εξετάσεων έχει ως εξής:

1. Οι φοιτητές υποχρεούνται να προσέρχονται έγκαιρα στις εξετάσεις και να έχουν απαραίτητα μαζί τους την φοιτητική τους ταυτότητα.
2. Ο επιτηρητής έχει το δικαίωμα να απαγορεύσει την είσοδο σε φοιτητή που δεν προσήλθε έγκαιρα (με τον όρο έγκαιρα εννοείται ο χρόνος εκφώνησης των θεμάτων).
3. Απαγορεύεται στους φοιτητές να έχουν μαζί τους βιβλία, σημειώσεις ή άλλο γραπτό υλικό. Μπορούν όμως κατά την προσέλευσή τους να τοποθετούν το υλικό σε χώρο που θα οριστεί από τον επιτηρητή, αλλά σε καμία περίπτωση πάνω σε θρανία. Επίσης απαγορεύεται οποιαδήποτε συνεργασία μεταξύ φοιτητών στη διάρκεια της εξέτασης.
4. Ο επιτηρητής διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει τη θέση του φοιτητή, αν κρίνει ότι αυτό διευκολύνει τη διενέργεια των εξετάσεων. Επίσης διατηρεί το δικαίωμα να εισηγηθεί το μηδενισμό γραπτού, όταν κρίνει ότι ο φοιτητής παραβιάζει τον κανονισμό των εξετάσεων.
5. Ο φοιτητής υποχρεούται να μείνει στην αίθουσα τουλάχιστον δεκαπέντε (15) λεπτά μετά την εκφώνηση των θεμάτων.
6. Όταν ο εξεταζόμενος παραδίδει το γραπτό του, υποχρεούται να επιδείξει στον επιτηρητή την ταυτότητά του (αστυνομική ή φοιτητική) για έλεγχο του ονόματος που αναγράφεται στην κόλλα.

Περαιτέρω, για το συντονισμό των εξετάσεων ισχύουν τα ακόλουθα:

- Ο εισηγητής ενός μαθήματος είναι και συντονιστής των εξετάσεων
- Ο εισηγητής τηρεί παρουσιολόγιο επιτηρητών το οποίο και επιδίδει στην Επιτροπή Προπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών.

Το Ευρωπαϊκό Σύστημα Πιστωτικών Μονάδων-(ECTS)

Ένα σύστημα πιστωτικών μονάδων είναι ένας συστηματικός τρόπος περιγραφής ενός εκπαιδευτικού προγράμματος μέσω της απόδοσης πιστωτικών μονάδων (ΠΜ) στις συνιστώσες του. Το ECTS είναι ένα σύστημα ΠΜ που βασίζεται στο φόρτο εργασίας που απαιτείται από ένα φοιτητή για να επιτύχει τους στόχους ενός εκπαιδευτικού προγράμματος. Θεσπίστηκε το 1989 και δημιουργήθηκε αρχικά για τη μεταφορά ΠΜ, στο πλαίσιο του προγράμματος

Erasmus. Η βασική αρχή για να λειτουργήσει το ECTS, είναι να προσδιοριστούν, εκτός από τον φόρτο εργασίας, το επίπεδο, το περιεχόμενο και τα μαθησιακά αποτελέσματα ενός εκπαιδευτικού στοιχείου σε σχέση με το Πρόγραμμα Σπουδών.

Τα βασικά χαρακτηριστικά του ECTS:

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

Πιστωτικές Μονάδες = Χρόνος (Διδασκαλίας+Μελέτης+Εργασιών+Εξετάσεων)/30

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

Για περαιτέρω πληροφορίες ο/η ενδιαφερόμενος/η μπορεί να ανατρέξει στην σελίδα:http://europa.eu.int/comm/education/programmes/socrates/usersg_en.html

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

- Πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα κορμού και πρακτικά μαθήματα ελεύθερης επιλογής 1ου και 2ου έτους και πρακτικά μαθήματα εμβάθυνσης 3ου έτους = Η αναλογία των ωρών διδασκαλίας με τις ΠΜ

είναι 1 προς 1,5. Έτσι αν ένα μάθημα αυτής της κατηγορίας διδάσκεται σε δύο διδακτικές ώρες/βδομάδα τότε οι ΠΜ του είναι τρεις.

- Μαθήματα εμβάθυνσης φροντιστηριακού τύπου, πρακτική άσκηση στα σχολεία και όλα τα μαθήματα του 4ου έτους = Η αναλογία των ωρών διδασκαλίας με τις ΠΜ είναι 1 προς 2. Έτσι αν ένα μάθημα αυτής της κατηγορίας διδάσκεται σε δύο διδακτικές ώρες/βδομάδα τότε οι ΠΜ του είναι τέσσερις.

Με αυτόν το σχεδιασμό έχουμε συνολικά 246 ΠΜ για τη διεκδίκηση του πτυχίου.

Ακαδημαϊκό έτος – αργίες

Το ακαδημαϊκό έτος διαρκεί από την 1η Σεπτεμβρίου μέχρι την 31η Αυγούστου. Το εκπαιδευτικό έργο κάθε ακαδημαϊκού έτους διαρθρώνεται σε δύο εξάμηνα. Κάθε εξάμηνο περιλαμβάνει τουλάχιστον 13 πλήρεις εβδομάδες για διδασκαλία και 2 για εξετάσεις. Η έναρξη των εξαμήνων ορίζεται με απόφαση της Κοσμητείας και τοποθετείται για το μεν χειμερινό εξάμηνο εντός του Σεπτεμβρίου, για δε το εαρινό εξάμηνο εντός του Φεβρουαρίου. Δε γίνονται μαθήματα και εξετάσεις τα Σαββατοκύριακα και στις παρακάτω ημερομηνίες:

- 26-28 Οκτωβρίου
- 8 Νοεμβρίου (των Ταξιαρχών, Πολιούχων της πόλης των Σερρών)
- 17 Νοεμβρίου
- Από την παραμονή των Χριστουγέννων ως και την επόμενη των Θεοφανίων
- 30 Ιανουαρίου
- Από την Πέμπτη της Τυροφάγου μέχρι και την επόμενη της Καθαρής Δευτέρας
- 25 Μαρτίου
- Από τη Μεγάλη Δευτέρα μέχρι και την Κυριακή του Θωμά
- 1 Μαΐου
- Του Αγίου Πνεύματος
- 29 Ιουνίου (Απελευθέρωση της πόλης των Σερρών)

Αποφοίτηση

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

Η κλίμακα βαθμολογίας στο πτυχίο είναι

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

ΔΙΔΑΣΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Τα μαθήματα του προγράμματος σπουδών χωρίζονται σε πέντε ενότητες:

Α) Η πρώτη ενότητα αφορά τα **υποχρεωτικά μαθήματα κορμού** (πρακτικά και θεωρητικά), μαθήματα δηλαδή που κάθε φοιτητής και φοιτήτρια είναι υποχρεωμένος/-ένη να χρεωθεί και να περάσει.

Β) Η δεύτερη ενότητα περιλαμβάνει τα ελεύθερα **πρακτικά μαθήματα επιλογής**. Τα μαθήματα αυτά προσφέρονται στα δύο πρώτα έτη σπουδών και κάθε φοιτητής/ήτρια υποχρεούται να παρακολουθήσει με επιτυχία 4 τέτοια μαθήματα σε όλη τη διάρκεια των σπουδών του/της. Τα μαθήματα επιλογής δηλώνονται στη Γραμματεία (υπεύθυνος κ. Γκιμπιρίτης) κατά τη διάρκεια της εξεταστικής του Σεπτεμβρίου (για τα μαθήματα επιλογής του χειμερινού εξαμήνου) ή του Φεβρουαρίου (για τα μαθήματα επιλογής του εαρινού εξαμήνου). Η Γραμματεία ενημερώνει στη συνέχεια τον εκάστοτε διδάσκοντα του μαθήματος επιλογής. Ο ελάχιστος αριθμός φοιτητών σε μια πρακτική επιλογή είναι το 4, ενώ ο μέγιστος καθορίζεται με βάση τον αριθμό των φοιτητών/τριών που φοιτούν στο εκάστοτε έτος.

Γ) Η τρίτη ενότητα περιλαμβάνει τα **μαθήματα ειδίκευσης**. Κάθε φοιτητής/ήτρια υποχρεούται να παρακολουθήσει με επιτυχία τα μαθήματα μιας μονοετούς ειδίκευσης, που δίνεται από το Τμήμα. Τα μαθήματα της ειδίκευσης διαρκούν 8 ώρες/εβδομάδα για το 7ο και 8ο εξάμηνο. Στα πλαίσια της ειδίκευσης οι φοιτητές κάνουν πρακτική άσκηση στο αντικείμενο της ειδίκευσής τους, όπου αυτό επιτρέπεται.

Οι φοιτητές υποχρεούνται να δηλώνουν τις ειδικεύσεις που θα παρακολουθήσουν μέχρι το τέλος Μαρτίου του 6ου εξαμήνου. Για αθλήματα ειδίκευσης, για τα οποία δεν υπάρχει αντίστοιχο υποχρεωτικό μάθημα, ο φοιτητής πρέπει να έχει παρακολουθήσει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής. Οι φοιτητές που εισήχθησαν χωρίς εξετάσεις, σαν αθλητές, υποχρεούνται να παρακολουθήσουν την αντίστοιχη ειδίκευση του αθλήματός τους. Μια ειδίκευση μπορεί να διδαχθεί μόνο, όταν το Τμήμα διαθέτει το απαραίτητο διδακτικό προσωπικό.

Δ) Η τέταρτη ενότητα περιλαμβάνει **τα θεωρητικά μαθήματα επιλογής** του 7ου και 8ου εξαμήνου. Η παρακολούθηση 4 τέτοιων μαθημάτων είναι υποχρεωτική. Οι φοιτητές υποχρεούνται να δηλώνουν τα μαθήματα που θα παρακολουθήσουν στο 7ο εξάμηνο μέχρι το τέλος του 6ου εξαμήνου και στο 8ο εξάμηνο μέχρι το τέλος του 7ου εξαμήνου. Σε περίπτωση κωλυσιεργίας στη δήλωση των θεωρητικών επιλεγόμενων μαθημάτων από κάποιον φοιτητή/ήτρια θα υπάρξουν κυρώσεις. Ο μέγιστος αριθμός φοιτητών σε μια θεωρητική επιλογή καθορίζεται με βάση τον αριθμό των φοιτητών/τριών που φοιτούν στο τέταρτο έτος.

Ε) Η πέμπτη ενότητα περιλαμβάνει τα **έξι θεωρητικά μαθήματα από τις δέσμες** «Παιδαγωγική» και «Άσκηση για προαγωγή της Υγείας» του 7ου και 8ου εξαμήνου. Η παρακολούθηση 2 τέτοιων μαθημάτων από κάθε δέσμη είναι υποχρεωτική. Οι φοιτητές υποχρεούνται να δηλώνουν τα μαθήματα των δεσμών που θα παρακολουθήσουν στο 7ο εξάμηνο μέχρι το τέλος του 6ου εξαμήνου και στο 8ο εξάμηνο μέχρι το τέλος του 7ου εξαμήνου. Ειδικά για το μάθημα της Παιδαγωγικής Ψυχολογίας από τη δέσμη της «Παιδαγωγικής», το οποίο είναι απαραίτητο για την παιδαγωγική επάρκεια, ο μέγιστος αριθμός των φοιτητών ανά εξάμηνο ανέρχεται στο 50% των φοιτητών/τριών που φοιτούν στο τέταρτο έτος.

Στη συνέχεια παρατίθενται αναλυτικά οι πίνακες με τα μαθήματα όλων των ετών καθώς και οι πίνακες που αφορούν σε επιλογές που θα κληθούν να κάνουν οι φοιτητές/ήτριες στα πλαίσια του προπτυχιακού προγράμματος σπουδών (ΠΠΣ) τους.

1ο έτος — 1ου & 2ου εξαμήνου

Στο 1ο έτος ο φοιτητής ακολουθεί:
I. Τη δέσμη Α στο χειμερινό και τη δέσμη Β στο εαρινό
ή
II. Τη δέσμη Β στο χειμερινό και τη δέσμη Α στο εαρινό

ΔΕΣΜΗ Α*	Ώρες	ECTS
Διδακτική του κλασικού αθλητισμού	4	6
Διδακτική της κολύμβησης	2	3
Ανατομία	4	6
Παιδαγωγική	4	6
Αθλητική ψυχολογία	4	6
Ελεύθερη επιλογή (πρακτικό μάθημα. Βλ. πίνακα 1)	2	3
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	**20**	**30**

ΔΕΣΜΗ Β*	Ώρες	ECTS
Διδακτική της χειροσφαίρισης	2	3
Διδακτική της πετοσφαίρισης	2	3
Διδακτική της ενόργανης γυμναστικής	2	3
Φυσιολογία	4	6
Ιστορία φ.Α. και αθλητισμού	4	6
Θέματα ειδικής αγωγής	4	6
Ελεύθερη επιλογή (πρακτικό μάθημα. Βλ. πίνακα 1)	2	3
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	**20**	**30**

*Τα μαθήματα της δέσμης προσφέρονται και στα δύο εξάμηνα

2ο έτος — 3ου & 4ου εξαμήνου

Στο 2ο έτος ο φοιτητής ακολουθεί
I. Τη δέσμη Γ στο χειμερινό και τη δέσμη Δ στο εαρινό
ή
II. Τη δέσμη Δ στο χειμερινό και τη δέσμη Γ στο εαρινό

Δέσμη Γ*	Ώρες	ECTS
Σχολική Φ.Α.	2	3
Διδακτική των Ελληνικών παραδοσιακών χορών	2	3
Εργοφυσιολογία	4	6
Εμβιομηχανική	4	6
Μέθοδοι έρευνας	2	3
Διδακτική & Μεθοδολογία φ.Α.	2	3
Εισαγωγή στην επιστήμη της διατροφής	2	3
Ελεύθερη επιλογή (πρακτικό μάθημα, βλ. Πίνακα 1)	2	3
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	**20**	**30**

Δέσμη Δ*	Ώρες	ECTS
Διδακτική της καλαθοσφαίρισης	2	3
Διδακτική του ποδοσφαίρου	2	3
Άσκηση σε κλειστούς χώρους	2	3
Προπονητική	4	6
Αθλητιατρική	2	3
Στατιστική	2	3
Οργάνωση & διοίκηση αθλητισμού	4	6
Ελεύθερη επιλογή (πρακτικό μάθημα, βλ. Πίνακα 1)	2	3
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	**20**	**30**

*Τα μαθήματα της δέσμης προσφέρονται και στα δύο εξάμηνα

3ο έτος — 5ου & 6ου εξαμήνου

Χειμερινό εξάμηνο	Ώρες	ECTS
Πρακτική άσκηση στην Α/θμια	2	4
Πρακτικό μάθημα εμβάθυνσης (επιλογή 1 μαθήματος από τα παρακάτω: Αντισφαίριση, αεροβική, παραδοσ. χοροί, κολύμβηση, ποδόσφαιρο , ενόργανη, χειροσφαίριση, καλαθοσφαίριση)	2	3
ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗΣ, φροντιστηριακού τύπου (επιλογή **δέσμης Ε΄** στο χειμερινό & **δέσμης Στ΄** στο εαρινό ή αντίστροφα)	12	24
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	**16**	**31**

Εαρινό εξάμηνο	Ώρες	ECTS
Πρακτική άσκηση στην Β/θμια	2	4
Πρακτικό μάθημα εμβάθυνσης (επιλογή 1 μαθήματος από τα παρακάτω: Αντισφαίριση, αεροβική, παραδοσ. χοροί, κολύμβηση, ποδόσφαιρο , ενόργανη, χειροσφαίριση, καλαθοσφαίριση)	2	3
ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗΣ φροντιστηριακού τύπου (επιλογή **δέσμης Ε΄** στο χειμερινό & **δέσμης Στ΄** στο εαρινό ή αντίστροφα)	12	24
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	**16**	**31**

Δέσμη Ε΄: Κλινική Κινησιολογία*

1. ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ — 4 ώρες
2. ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ-ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ — 4 ώρες
3. ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ/ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ — 4 ώρες

Δέσμη Στ΄: Βιολογία της Άσκησης *

1. ΚΥΤΤΑΡΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ — 4 ώρες
2. ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ/ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ — 4 ώρες
3. ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ — 4 ώρες

*Τα μαθήματα της δέσμης προσφέρονται και στα δύο εξάμηνα (50-50% φοιτητών)

4ο έτος

7ου & 8ου εξαμήνου

Χειμερινό εξάμηνο	Ώρες	ECTS
ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ Ι (βλ. Πίνακα 2)	8	16
Επιλογή 1 μαθήματος από δέσμη φροντιστηριακών μαθημάτων «Άσκηση για προαγωγή της υγείας» 1. Άσκηση σε άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα, 2. Άσκηση σε άτομα με χρόνιες παθήσεις 3. Διατροφή για υγεία	2	4
Επιλογή 1 μαθήματος από δέσμη «Παιδαγωγικών» φροντιστηριακών μαθημάτων *1. Παιδαγωγική Ψυχολογία** *2. Κινητική Μάθηση* *3. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων*	2	4
Επιλογή 2 μαθημάτων από μπλοκ 11 «θεωρητικών επιλογών» (βλ. Πίνακα 3)	4	8
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	**16**	**32**

Εαρινό εξάμηνο	Ώρες	ECTS
ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΙΙ (βλ. Πίνακα 2)	8	16
Επιλογή 1 μαθήματος από δέσμη φροντιστηριακών μαθημάτων «Άσκηση για προαγωγή της υγείας» 1. Άσκηση σε άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα, 2. Άσκηση σε άτομα με χρόνιες παθήσεις, 3. Διατροφή για υγεία	2	4
Επιλογή 1 μαθήματος από δέσμη «Παιδαγωγικών» φροντιστηριακών μαθημάτων *1. Παιδαγωγική Ψυχολογία** *2. Κινητική Μάθηση* *3. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων*	2	4
Επιλογή 2 μαθημάτων από μπλοκ 11 «θεωρητικών επιλογών» (βλ. Πίνακα 3)	4	8
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	**16**	**32**

* **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Οι φοιτητές/τριες που τους ενδιαφέρει η κατοχύρωση της αυτόματης παιδαγωγικής επάρκειας εντός του πλαισίου των προπτυχιακών σπουδών τους πρέπει οπωσδήποτε να επιλέξουν το μάθημα της Παιδαγωγικής Ψυχολογίας είτε στο 7ο είτε στο 8ο εξάμηνο των σπουδών τους.

Πίνακας 1: Πρακτικές επιλογές για 1ο και 2ο έτος

1. Αντιπτέριση (*χειμερινό εξάμηνο*)
2. Αντισφαίριση (Τένις)
3. Γιόγκα/Πιλάτες
4. Ιστιοπλοΐα (*εαρινό εξάμηνο*)
5. Κατασκηνωτικά (*εαρινό εξάμηνο*)
6. Κινητικό Θεατρικό Παιχνίδι
7. Κωπηλασία (*εαρινό εξάμηνο*)
8. Ναυαγοσωστική
9. Ποδόσφαιρο κλειστού χώρου
10. Ποδόσφαιρο 5Χ5
11. Tae Kwon Do
12. Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες (*εαρινό εξάμηνο*)
13. Χειμερινά αθλήματα (*χειμερινό εξάμηνο*)
14. Χοροθεραπεία

Προσφέρονται και στα 2 εξάμηνα εκτός εάν αναγράφεται σε παρένθεση

Το τμήμα δίνει δέκα (10) ειδικεύσεις. Ο κάθε φοιτητής/τρια επιλέγει μία από τις παρακάτω ειδικεύσεις

1. Προσαρμοσμένη Φ.Α. I & II
2. Κλασικός αθλητισμός I & II
3. Κολύμβηση I & II
4. Ποδόσφαιρο I & II
5. Αντισφαίριση I & II
6. Καλαθοσφαίριση I & II
7. Αεροβική-Βάρη I & II
8. Άσκηση στην τρίτη ηλικία I & II
9. Tae-Kwon-Do I & II
10. Ενόργανη Γυμναστική I & II

Πίνακας 3: Θεωρητικά μαθήματα επιλογής του 4ου έτους

1. Άσκηση και νευρομυϊκές παθήσεις
2. Διαχείριση προγραμμάτων άσκησης
3. Λειτουργική ανατομία
4. Ολυμπιακή και αθλητική παιδεία
5. Περιβαλλοντική Εργοφυσιολογία
6. Προγράμματα συν-εκπαίδευσης στη Φ.Α.
7. Προσχολική Φυσική Αγωγή
8. Φιλοσοφία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
9. Φυσιολογικές προσαρμογές κατά τη γήρανση
10. Ψυχολογία ασκουμένου
11. Διπλωματική Ι
12. Διπλωματική ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Α΄ ΕΤΟΣ

Δέσμη Α

Διδακτική του κλασικού αθλητισμού

Μαθησιακά Αποτελέσματα

- Έχουν αποδεδειγμένη γνώση και κατανόηση θεμάτων σε βασικές τεχνικές δεξιότητες στους δρόμους, τα άλματα και τις ρίψεις (αγωνίσματα δρόμων ταχύτητας και δρόμων με εμπόδια, άλμα σε μήκος και ύψος , σφαίρα και ακόντιο, αγωνίσματα αντοχής με φυσικά εμπόδια, άλμα τριπλούν, σκυταλοδρομίες), η οποία βασίζεται στη γενική δευτεροβάθμια εκπαίδευσή τους και, ενώ υποστηρίζεται από επιστημονικά εγχειρίδια προχωρημένου επιπέδου, περιλαμβάνει και απόψεις που προκύπτουν από σύγχρονες εξελίξεις στην αιχμή του γνωστικού τους πεδίου.
- Είναι σε θέση να χρησιμοποιούν τη γνώση και την κατανόηση που απέκτησαν με τρόπο που δείχνει επαγγελματική προσέγγιση και διαθέτουν ικανότητες για τη μεθοδική διδασκαλία των παραπάνω αγωνισμάτων που κατά κανόνα αποδεικνύονται με την ανάπτυξη και υποστήριξη επιχειρημάτων, μεθόδων, σειρά διδασκαλίας για την επίλυση προβλημάτων στο πλαίσιο του γνωστικού τους πεδίου.
- Έχουν την ικανότητα να συγκεντρώνουν και να ερμηνεύουν συναφή στοιχεία (κατά κανόνα εντός του γνωστικού τους πεδίου) για να διαμορφώνουν είδη ασκήσεων, μεθόδων διδασκαλίας και να τα συνδέουν αυτά με συναφή κοινωνικά, επιστημονικά ή ηθικά δεδομένα.
- Είναι σε θέση να κοινοποιούν πληροφορίες, ιδέες, προβλήματα και λύσεις τόσο σε ειδικευμένο όσο και σε μη-εξειδικευμένο κοινό (αθλητές και αθλούμενοι).
- Έχουν αναπτύξει εκείνες τις δεξιότητες απόκτησης γνώσεων, που τους χρειάζονται για να συνεχίσουν σε περαιτέρω σπουδές με μεγάλο βαθμό αυτονομίας.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Τεχνική και μεθοδολογία δρόμων ταχύτητας και σκυταλοδρομίες,
- Τεχνική και μεθοδολογία του άλματος σε μήκος και Ύψος
- Τεχνική και μεθοδολογία της ρίψης σφαίρας και Ακόντιο
- Δρόμοι αντοχής
- Τεχνική και μεθοδολογία δρόμων με εμπόδια

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική αξιολόγηση (50%).
- Γραπτή αξιολόγηση (50%) με ερωτήσεις ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής.
- Όρια πρακτικής δοκιμασίας, κριτήρια τεχνικής, ασκήσεις μεθοδικής διδασκαλίας. Οι φοιτητές αναζητούν τα όρια και τα κριτήρια αξιολόγησης στον e-οδηγό σπουδών.

Διδακτική της κολύμβησης

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Η εκμάθηση της τεχνικής του Ελευθέρου, του Υπτίου, του Προσθίου και της Πεταλούδας. Έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας και στους τρόπους εκμάθησης, μέσα από ασκήσεις που αναφέρονται στις παραπάνω τεχνικές και στα μέρη από τα οποία αποτελούνται.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εξοικείωση με τη θέση του σώματος στο νερό. Πρηνής και Ύπτια θέση.
- Ασκήσεις πλεύσης, προώθησης και αναπνοής.
- Ανάλυση και σύνθεση των μερών του Ελεύθερου μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις.
- Ανάλυση και σύνθεση των μερών του Ύπτιου μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις.
- Ανάλυση και σύνθεση των μερών του Πρόσθιου μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις.
- Ανάλυση και σύνθεση των μερών της Πεταλούδας μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις.
- Συντονισμός των κινήσεων των χεριών και της αναπνοής.
- Συντονισμός των κινήσεων των χεριών και των ποδιών.
- Συντονισμός των κινήσεων των χεριών, των ποδιών και της αναπνοής.
- Εξάσκηση στη χρήση διαφόρων βοηθητικών οργάνων.
- Εκκινήσεις, στροφές, τερματισμοί.
- Εφαρμογή των κανονισμών του Ελεύθερου, του Ύπτιου, του Πρόσθιου και της Πεταλούδας.
- Ολοκληρωμένη εκτέλεση της τεχνικής του Ελεύθερου, του Ύπτιου, του Πρόσθιου και της Πεταλούδας.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική αξιολόγηση(50%).
- Προφορική ή γραπτή αξιολόγηση (50%).

Ανατομία

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση της διδασκαλίας του μαθήματος θα πρέπει ο/η φοιτητής/τρια να έχει αποκτήσει και κυρίως να κατανοήσει τις απαραίτητες γνώσεις για την κατασκευή και λειτουργία των διαφόρων οργάνων του ανθρώπινου σώματος, και κυρίως αυτήν του Ερειστικού Ιστού (ΟΣΤΕΟΛΟΓΙΑ, ΣΥΝΔΕΣΜΟΛΟΓΙΑ, ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ), του Μυϊκού Ιστού (ΜΥΟΛΟΓΙΑ) και επιλεκτικά την κατασκευή και λειτουργία ορισμένων βασικών οργάνων άλλων βασικών Συστημάτων (Νευρικού, Κυκλοφορικού, Αναπνευστικού, Γαστρεντερικού) Η γνώση της Ανατομίας, ιδιαίτερα του Μυοσκελετικού Συστήματος (Οστών, Μυών, Συνδέσμων, Αρθρώσεων), θα είναι απαραίτητη για το φοιτητή φυσικής αγωγής, γιατί θα τον βοηθήσει και θα τον προετοιμάσει για την εισαγωγή του στην διδασκαλία του μαθήματος της Λειτουργικής Ανατομίας με απώτερο σκοπό την κατανόηση της κίνησης του ανθρωπίνου σώματος και της σύνθεσης των κινήσεων - Άθλησης, που είναι άλλωστε και το Επιστημονικώς ζητούμενο Γνωστικό Αντικείμενο του Καθηγητού Φυσικής Αγωγής.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙ ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ (Ορισμοί –Βασικές Έννοιες Μορφολογίας

του Κυττάρου, Ιστών, Οργάνων , Συστημάτων.)

- Περιγραφική Ανατομία του ΕΡΕΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ (με έμφαση στην Οστεολογία, Συνδεσμολογία, Αρθρωσιολογία)
- Περιγραφική Ανατομία του ΜΥΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ (με έμφαση στην Μυολογία των Γραμμωτών Μυών της Ανθρώπινης Κίνησης-Άθλησης)
- Περιγραφική Ανατομία Σπλαχνικών Οργάνων των διαφόρων Συστημάτων με έμφαση στην Περιγραφική Ανατομία της Καρδίας, Πνευμόνων, Εγκεφάλου, Γαστρεντερικού Σωλήνος, Νεφρών, Ήπατος)

Αξιολόγηση Μαθήματος

Κατόπιν σχετικής ενημέρωσης των φοιτητών κατά την έναρξη της διδασκαλίας του οικείου μαθήματος,διενεργείται κατά την εξεταστική περίοδο/(τέλος εξαμήνου) γραπτή δοκιμασία στην Ελληνική Γλώσσα,με την παράθεση θεματικών ερωτήσεων που απαιτούν σύντομη ανάπτυξη - σχολιασμό, κατά την οποίαν αξιολογείται και η κριτική ικανότητα του εξεταζομένου. Επίσης, συναξιολογείται και η γραπτή κατάθεση εκπονηθείσης εργασίας κατά την όλη διάρκεια της διδασκαλίας του μαθήματος, όπως και προαναφέρθηκε.

Παιδαγωγική

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα αποσκοπεί στο να διδαχθούν οι φοιτητές/-ήτριες το πλαίσιο και τους άξονες της παιδαγωγικής επιστήμης, να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τη σύνδεση της Παιδαγωγικής με τη Διδακτική και Μεθοδική και να μυηθούν στην πλούσια προβληματική του έργου του παιδαγωγού γενικά και ειδικότερα του καθηγητή Φ.Α. Επιπλέον, στα πλαίσια του μαθήματος εξετάζονται και θέματα που αφορούν –μεταξύ άλλων-, στην αξιολόγηση των μαθητών/τριών, τη συνεκπαίδευση, το παιχνίδι, καθώς και σε παιδαγωγικά ζητήματα που αφορούν στον αθλητικό συναγωνισμό και την απόδοση, και στην προσέγγιση και ερμηνεία φαινομένων που απαντώνται στο χώρο του (πρωτ)αθλητισμού.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής /-ήτρια θα είναι σε θέση να:

α) Γνωρίζει τις βασικές συνιστώσες της παιδαγωγικής διαδικασίας (δηλ. θέματα διδασκαλίας και μάθησης) καθώς επίσης και τα χαρακτηριστικά των πρωταγωνιστών αυτής της διαδικασίας (δάσκαλος, μαθητής)

β) Έχει επιστημονική κατάρτιση και είναι ικανός στην πράξη να λειτουργήσει ως αποτελεσματικός παιδαγωγός εντός του εκπαιδευτικού πλαισίου και γενικότερα σε χώρους αγωγής των παιδιών.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στην Παιδαγωγική: Βασικές έννοιες και αρχές της παιδαγωγικής επιστήμης, κλάδοι της Παιδαγωγικής, μέθοδοι έρευνας της παιδαγωγικής επιστήμης.
- Παιδαγωγική διαδικασία: δομικά γνωρίσματα, προϋποθέσεις, παιδαγωγικό ζεύγος
- Ιστορική εξέλιξη του φαινομένου της αγωγής. Προσέγγιση του όρου της φυσικής αγωγής. Διαχρονικοί παράγοντες που καθιστούν την αγωγή αναγκαία και δυνατή

- Γενικά στοιχεία για το/τη μαθητή/-ήτρια: Σημεία καμπές στη μαθητική σταδιοδρομία, προτιμήσεις μαθητών, παράγοντες που επηρεάζουν τη σχολική επίδοση, οι «δύσκολοι» μαθητές
- Αναπτυξιακά στοιχεία για το/τη μαθητή/-ήτρια: Βασικά χαρακτηριστικά της νοητικής, ψυχο-κοινωνικής και κινητικής ανάπτυξης μαθητών της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης
- Ο Εκπαιδευτικός: Προσωπικότητα, τυπολογίες εκπαιδευτικών, χαρακτηριστικά ιδανικού δασκάλου, ρόλος, βασικές προϋποθέσεις του εκπαιδευτικού
- Σκοποί και μέσα αγωγής και μάθησης/Αναλυτικά Προγράμματα φυσικής αγωγής
- Το παιχνίδι ως παιδαγωγική διαδικασία και η αγωγή για μια δια βίου άσκηση
- Πρωταθλητισμός για παιδιά από τη σκοπιά της Παιδαγωγικής
- Τα κίνητρα και η παρακίνηση στη Φυσική Αγωγή / Ανάπτυξη ενός θετικού κλίματος κινήτρων
- Η διάγνωση, η μέτρηση και η αξιολόγηση ως παιδαγωγικές διαδικασίες
- Παιδί, άσκηση και ηθική ανάπτυξη
- Έλεγχος και διοίκηση της τάξης / Αντιμετώπιση και διαχείριση των κρίσεων στη σχολική τάξη

Αξιολόγηση Μαθήματος

Προαιρετική εργασία στο χώρο της Παιδαγωγικής της Φυσικής Αγωγής (20%), και γραπτές τελικές εξετάσεις (80% ή 100% για όσους δεν εκπονήσουν εργασία), με ερωτήσεις σύντομης απάντησης.

Αθλητική Ψυχολογία

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Τα μαθησιακά αποτελέσματα αφορούν στην κατανόηση βασικών ψυχολογικών και ψυχο-κοινωνικών παραγόντων που σχετίζονται με την αποτελεσματικότητα του προπονητή/τριας όσον αφορά στη συμπεριφορά και την ποιότητα συμμετοχής των αθλητών. Έμφαση δίνεται στα θεωρητικά μοντέλα που εξηγούν τη συμπεριφορά των αθλητών και στις πρακτικές εφαρμογές που αφορούν τον προπονητή/τρια. Επιπλέον τα μαθησιακά αποτελέσματα αφορούν στην κατανόηση των βασικών ψυχολογικών παραγόντων που σχετίζονται με την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Στόχος είναι να διαμορφώσει ο φοιτητής 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.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία
- Ο ρόλος της ενίσχυσης και της τιμωρίας στη συμπεριφορά των αθλητών
- Παρακίνηση για επίτευξη
- 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 υπερ-προπόνησης και ψυχολογική εξουθένωση των αθλητών/τριών.
- Ψυχολογική προπόνηση και ψυχολογικές δεξιότητες στον αθλητισμό
- Καθορισμός στόχων, παρακίνηση και αθλητική απόδοση
- Έλεγχος του άγχους
- Νοερή αναπαράσταση και αθλητική απόδοση
- Αυτό-διάλογος και αθλητική απόδοση
- Προσοχή και συγκέντρωση στον αθλητισμό
- Αυτοπεποίθηση και αθλητική απόδοση
- Άγχος και στρες στον αθλητισμό
- Τεχνικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων στον αθλητισμό

Αξιολόγηση Μαθήματος

Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει *Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής*.

Δέσμη Β

Διδακτική της χειροσφαίρισης

Μαθησιακά Αποτελέσματα

- Να γνωρίζουν τους βασικούς κανονισμούς της χειροσφαίρισης.
- Να γνωρίζουν και να μπορούν να εφαρμόσουν την διδασκαλία της βασικής τεχνικής και τακτικής σε μαθητές του Δημοτικού σχολείου και Γυμνασίου – Λυκείου.
- Να μπορούν, στο τέλος του εξαμήνου, να εφαρμόσουν οι ίδιοι την τεχνική και τακτική άμυνας και επίθεσης που διδάχθηκαν το συγκεκριμένο εξάμηνο αλλά και μέσα από την συμμετοχή τους στους αγώνες του φοιτητικού πρωταθλήματος
- Να γνωρίζουν την αντιμετώπιση καταστάσεων που δημιουργούνται κατά την διάρκεια διδασκαλίας της χειροσφαίρισης στο σχολείο, αλλά και την επιλογή της σωστότερης λύσης.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Βασικές αρχές τεχνικής. Υποδοχή και λαβή της μπάλας-βασική πάσα – βασικό σουτ-βηματισμοί-σουτ με κατακόρυφο άλμα και άλμα σε μήκος-προσποιήσεις με και χωρίς μπάλα-βασικές αρχές ατομικής άμυνας (mantoman)- μαρκάρισμα- ξεμαρκάρισμα-παιχνίδι εφαρμογής όσων διδάχθηκαν.
- Βασική τεχνική τερματοφύλακα. Βασικές θέσεις- αποκρούσεις
- Κυριότεροι κανονισμοί της χειροσφαίρισης.
- Τακτική επίθεσης και άμυνας σε mantoman
- Αντιμετώπιση καταστάσεων κατά την διάρκεια της διδασκαλίας της χειροσφαίρισης στο σχολείο-διακρίσεις ανάμεσα στο 2 φύλα – έλλειψη υλικού-σχεδίαση γηπέδου.

- Συνεχές feedback για την διόρθωση λαθών στην τεχνική – τακτική - κανονισμούς
- Επίθεση σε άμυνα ζώνης 6:0-τοποθέτηση σε θέσεις επίθεσης-κινήσεις-γύρισμα μπάλας
- Εισαγωγή του πίβοτ -συνεργασία. Σουτ από θέσεις οργανωμένης επίθεσης-ιδιαιτερότητες στην τεχνική
- Επιθετικές λύσεις σε άμυνα 6:0. Άμυνα ζώνης 6:0-χώροι ευθύνης-μετατοπίσεις-παραλαβή – παράδοση του πίβοτ
- Αιφνιδιασμός – τοποθέτηση παικτών στην Α΄φάση - στην Β΄φάση
- Παρακολούθηση αγώνων πρωταθλήματος Ανδρών και Γυναικών, αλλά και από το διαδίκτυο. Επίδειξη συμπλήρωσης φύλλου αγώνα. Κανονισμοί
- Παιχνίδι εφαρμογής όσων διδάχθηκαν - συμμετοχής στο φοιτητικό πρωτάθλημα
- Συνεχές feedback για την διόρθωση λαθών στην τεχνική-τακτική-κανονισμούς

Αξιολόγηση Μαθήματος

Αξιολόγηση φοιτητών: καθ' όλη την διάρκεια του εξαμήνου με την συμμετοχή και την παρακολούθηση του μαθήματος (διαμορφωτική αξιολόγηση). Με την πρακτική εξέταση (70%) και γραπτή εξέταση (30%) στην Ελληνική γλώσσα στα όσα διδάχθηκαν. Με για τον έλεγχο της ικανότητας περιγραφής και μεθοδολογίας των ασκήσεων που διδάχθηκαν και των θεωρητικών γνώσεων του φοιτητή. Με αξιολόγηση των ικανοτήτων εφαρμογής όσων διδάχθηκαν, μέσα από την συμμετοχή στους αγώνες φοιτητικού πρωταθλήματος. Τα κριτήρια αξιολόγησης αποτελούν: (α) Η γνώση βασικής τεχνικής της χειροσφαίρισης για παιδιά Δημοτικού (mini handball) και γυμνασίου-λυκείου, (β) Η γνώση βασικής τακτικής στην χειροσφαίριση, (γ) Η γνώση βασικών κανονισμών, (δ) Η ικανότητα πρακτικής εφαρμογής και επίδειξης των κινήσεων που διδάχθηκαν.

Διδακτική της Πετοσφαίρισης

Μαθησιακά Αποτελέσματα

- Να γνωρίζουν τους κανονισμούς του παιχνιδιού
- Να αναλύουν και να διδάσκουν τις βασικές τεχνικές κινήσεις στην πετοσφαίριση σε αρχάριους (π.χ. μαθητές σχολείου)
- Να μπορούν να διδάξουν ορισμένα βασικά συστήματα τακτικής μιας ομάδας
- Να μπορούν να οργανώσουν ένα πλάνο προπόνησης μιας ομάδας αρχαρίων

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Οι μετακινήσεις στο βόλεϊ. Βασικές στάσεις. Οι θέσεις των ποδιών για τους αμυντικούς και επιθετικούς παίκτες. Περιοχές ευθύνης.
- Είδη πάσας. Πάσες 1ου, 2ου, και 3ου χρόνου. Ποικιλίες επιθετικού χτυπήματος.
- Η μανσέτα. Γενικές αρχές. Μεθοδολογία.
- Προπόνηση τεχνικής. Η πάσα. Η προπόνηση τεχνικής του πασαδόρου. Ατομικές ασκήσεις του πασαδόρου.
- Το πλασέ. Η ώθηση. Η αποστράκιση.
- Η ενέργεια του σερβίς. Η επαφή. Καρφί τένις.

- Διάφορες τεχνικές υποδοχής του σερβίς. Ασκησιολόγιο για υποδοχή.
- Το καρφί - γενικές αρχές. Θέση ετοιμότητας. Η ανύψωση.
- Μπλοκ - Γενικά. Ασκησιολόγιο για ατομικό μπλοκ.
- Ατομική τακτική επιθετικού παίκτη ενάντια σε οργανωμένο μπλοκ
- Βασικοί κανόνες για θέματα ατομικής τεχνικής και τακτικής. Συμβουλές – οδηγίες.
- Κανονισμοί. Διαιτησία. Συστήματα τακτικής - γενικά στοιχεία (επιθετικό ντουμπλάρισμα, μπλοκ ζώνης, man-to-man).
- Η οργάνωση ενός πλάνου προπόνησης.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Τελικές γραπτές εξετάσεις με θεωρία (30%) και πρακτική διδασκαλία ενός προγράμματος προπόνησης (70%) στην Ελληνική γλώσσα. Τα κριτήρια αξιολόγησης αποτελούν: (α) Η γνώση των κανονισμών, (β) Η γνώση των βασικών τεχνικών του αγωνίσματος στο σχολείο, (γ) Να μπορούν να διδάξουν βασικές τακτικές του αγωνίσματος στο σχολείο, (δ) Να σχεδιάσουν ένα πλάνο προπόνησης μιας σχολικής τάξης.

Διδακτική της ενόργανης γυμναστικής

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Να αποκτήσει ο φοιτητής/τρια τα απαραίτητα θεωρητικά στοιχεία της μεθοδολογίας του αθλήματος και τις πρακτικές εμπειρίες ώστε να είναι σε θέση να διδάξει το αντικείμενο λαμβάνοντας υπόψη τα πορίσματα της σύγχρονης μεθοδικής και διδακτικής σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα μπορούν να διδάξουν στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση, τις απλές βασικές ασκήσεις της ενόργανης γυμναστικής.

Περιεχόμενο Μαθήματος

Θεωρία: Προσφορά και χρησιμότητα της μαζικής και της σχολικής ενόργανης γυμναστικής. Ορολογία. Μεθοδολογία, διδασκαλίες, 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 τους σκοπούς των διαφόρων βαθμίδων της εκπαίδευσης.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Πρακτικές και γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου. Πρακτικές εξετάσεις: Εκτέλεση ενός προγράμματος ασκήσεων που έχουν διδαχθεί σε όλα τα όργανα. Πρέπει να επιτευχθεί τουλάχιστο ο βαθμός του 5 για κάθε όργανο που ο φοιτητής/τρια εξετάζεται.

Γραπτές εξετάσεις: Ορολογία. Μεθοδολογία. Διδασκαλία. Βοήθειες.

Φυσιολογία

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι φοιτητές/ήτριες θα αποκτήσουν βασικές γνώσεις σχετικά με τη δομή και τους μηχανισμούς λειτουργίας των διαφόρων οργάνων και συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού. Θα είναι σε θέση να κατανοήσουν την οργάνωση του οργανισμού ως ενιαίο σύνολο. Να κατανοήσουν τη λειτουργία του ανθρώπινου σώματος.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή-Γενικές Αρχές Φυσιολογίας (Κύτταρο - Μεταφορά ουσιών

δια μέσου μεμβρανών - Ομοιοστασία - Οξεοβασική ισορροπία).

- Νευρικό σύστημα (Νευρικό κύτταρο - Ιοντικά κανάλια - Δυναμικό ηρεμίας της κυτταρικής μεμβράνης - 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 - Μηχανισμός μυϊκής συστολής - Σύζευξη διέγερσης/συστολής - 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 - Ερεθισματαγωγό σύστημα - Καρδιακοί ήχοι – Ηλεκτροκαρδιογράφημα - ΚΛΟΑ - Αρτηρίες - 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).

Αξιολόγηση Μαθήματος

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 συμμετάσχει σε κανένα από τα 5 quizzes τότε ο τελικός βαθμός προκύπτει εξολοκλήρου από τις τελικές γραπτές εξετάσεις. Τα κριτήρια και ο τρόπος αξιολόγησης περιγράφονται με σαφήνεια στο έντυπο μαθήματος και στον οδηγό σπουδών του Τμήματος.

Ιστορία Φ.Α. & Αθλητισμού

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Να γνωρίσει ο φοιτητής/τρια τη φυσική αγωγή σπουδαίων πολιτισμών της

αρχαιότητας, όπως επίσης τη θέση που κατείχε η φυσική αγωγή και αθλητισμός γενικότερα κατά την αρχαιοελληνική περίοδο. Η μελέτη της Φυσικής Αγωγής της περιόδου αυτής θα συμβάλει ώστε να κατανοήσουμε καλύτερα το γενικότερο αγωγικό πλαίσιο αφού η Φυσική Αγωγή αποτέλεσε τη βάση της αρχαίας Ελληνικής αγωγής. Δίδεται έμφαση στη διάδοση των αρχαίων γιορτών που συνδυάζονταν με αθλητικούς αγώνες. Μελετούνται οι σπουδαιότερες αθλητικές γιορτές, τα αγωνίσματα και τα προβλήματα των αρχαίων αγώνων. Επίσης, μελετούνται οι αγώνες και τα θεάματα της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορικής περιόδου. Τέλος δε, γίνεται η συνοπτική παρουσία και μελέτη των πηγών που σχετίζονται με την αθλητική δραστηριότητα από την γεωμετρική περίοδο μέχρι και την ύστερη κλασική αρχαιότητα.
Με την ολοκλήρωση του κύκλου των εισηγήσεων ο φοιτητής, -τρια θα είναι σε θέση να:

- Αποκτήσει μια σαφή εικόνα για του αγωγικού πλαισίου και των αθλητικών διαγωνισμών του αρχαιοελληνικού κόσμου και τις επιρροές που άσκησαν σε μεταγενέστερες κοινωνίες.
- Εκτιμήσει τη σημαντικότητα της άσκησης και της φυσικής αγωγής καθώς επίσης τις Ολυμπιακές αξίες όπως αυτές διαμορφώνονται από τα ιδανικά του αθλητισμού και τα Ολυμπιακά ιδεώδη.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- 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 Ελλανοδίκες - καθήκοντα, Πρόστιμα και τιμωρίες. Κληρώσεις και ισοπαλίες
- Τα αγωνίσματα του Ιπποδρόμου
- Δρόμοι, Εκκίνηση αθλητών
- Η πάλη, Η πυγμαχία, Το παγκράτιο, Η δισκοβολία, Ο ακοντισμός, Το άλμα, Το πένταθλο.
- Τα Πύθια, Τα Ίσθμια, Τα Νέμεα, Ο αποκλεισμός των γυναικών από τους Ολυμπιακούς Αγώνες
- Το πρώτο αγώνισμα των Ολυμπιακών αγώνων. Η Ολυμπιακή εκεχειρία και ο δίσκος του Ίφιτου
- Η Αθλητική γυμνότητα, ομοφυλοφιλία, παιδεραστία.
- Εργαστήριο στην Αρχαιογνωσία της Άθλησης (Θεματικές Ενότητες: Αντικείμενα άθλησης και η εξέλιξή τους. Αξιολόγηση των γραπτών πηγών και των επιγραφών. Ανασκαφικά δεδομένα και αρχαία ελληνική πλαστική).
- Εργαστήριο στην Αρχαιογνωσία της Άθλησης (Θεματικές Ενότητες: Εξέλιξη των Κούροι. Αγαλματικοί τύποι της κλασικής και ύστερης κλασική περιόδου. Έργα του Πολύκλειτου και του Λυσίππου. Παραστάσεις με αθλητική θεματογραφία.)
- Εργαστήριο στην Αρχαιογνωσία της Άθλησης (Θεματικές Ενότητες: Αγγειοπλαστική και αγγειογραφία, σχήματα και χρήση αγγείων.

Μελανόμορφος, ερυθρόμορφος ρυθμός αγγεία. Έργα σπουδαίων αγγειοπλαστών και αγγειογράφων από τον 5ο ως και τον 3ο π.Χ. αιώνα.
- Αρχιτεκτονική των χώρων άθλησης.)

Αξιολόγηση Μαθήματος
- Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης
- Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων
- Προφορική Εξέταση

Θέματα Ειδικής Αγωγής

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα αποτελεί το βασικό εισαγωγικό μάθημα στις βασικές αρχές και έννοιες που αφορούν στην εκπαίδευση και στην αντιμετώπιση παιδιών με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Σκοπός του μαθήματος είναι η διδασκαλία των βασικών σταδίων της ανθρώπινης ανάπτυξης και των ιδιαιτεροτήτων και διαταραχών που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία. Επιπλέον στόχο αποτελεί ο σχεδιασμός προγραμμάτων ψυχαγωγικής και θεραπευτικής άσκησης προσαρμοσμένης στις ιδιαίτερες εκπαιδευτικές ανάγκες του κάθε παιδιού. Η γνώση βασικών θεμάτων ειδικής αγωγής αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση ενός επιτυχημένου εκπαιδευτικού ώστε να μπορεί να ικανοποιήσει τις βασικές εκπαιδευτικές ανάγκες του συνόλου των μαθητών μίας τάξης.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση:

- Να γνωρίζει τα βασικά στάδια της ψυχοκινητικής ανάπτυξης έτσι ώστε να μπορεί να διαμορφώσει ένα εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα βασιζόμενο στις ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες του κάθε μαθητή και να ανταποκριθεί με επιτυχία στο ρόλο του εκπαιδευτικού.
- Να έχει γνώση των εργαλείων εκτίμησης της ψυχοκινητικής ανάπτυξης των παιδιών έτσι ώστε να μπορεί να αξιολογήσει το επίπεδο ικανοτήτων του εκάστοτε μαθητή και να θέσει τους στόχους του μαθήματος.
- Να διακρίνει τα βασικά χαρακτηριστικά των μαθητών με αναπτυξιακές διαταραχές σχολικών επιδόσεων, νοητική ανεπάρκεια και διαταραχές αυτιστικού φάσματος και να εφαρμόζει τις αντίστοιχες προσαρμογές στη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.
- Να μπορεί να αξιολογεί τη λειτουργική ικανότητα των ατόμων με κινητικά προβλήματα που προέρχονται από εγκεφαλική παράλυση, διαταραχές του νωτιαίου μυελού, του νευρικού και κινητικού συστήματος και να εφαρμόζει ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητάς τους.
- Να αναγνωρίζει τα συμπτώματα μιας επιληπτικής κρίσης που μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια μιας εκπαιδευτικής ώρας και να είναι σε θέση να την αντιμετωπίσει προσφέροντας πρώτες βοήθειες.
- Να γνωρίζει τις επιπτώσεις των διαταραχών των αισθητηρίων στην ψυχοκινητική ανάπτυξη των παιδιών και να μπορεί να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες κατά την εκπαιδευτική διαδικασία.
- Να σχεδιάζει και να εφαρμόζει κατάλληλες προσαρμογές σε ασκήσεις, εκπαιδευτικό περιβάλλον και μεθόδους διδασκαλίας με στόχο την αύξηση της συμμετοχής και την επιτυχή ένταξη των παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στο μάθημα της φυσικής αγωγής.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στην Ειδική Αγωγή (ιστορική αναδρομή, νομικό πλαίσιο, κατηγορίες ατόμων με αναπηρίες).
- Βασικές αρχές Ειδικής Αγωγής. Σκοποί προγραμμάτων Ειδικής Αγωγής. Συχνότητα και αντιμετώπιση παιδιών με αναπηρίες. Επίδραση της Φυσικής Αγωγής. Εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Προσαρμογές και τροποποιήσεις της άσκησης.
- Αύξηση και διάπλαση. Εκτίμηση της σωματικής αύξησης και διάπλασης. Ενδομήτρια ανάπτυξη. Χρωμοσωμικές ανωμαλίες.
- Θεωρίες ψυχοκινητικής ανάπτυξης. Εκτίμηση και αξιολόγηση της ψυχοκινητικής ανάπτυξης. Αρχέγονα αντανακλαστικά. Αναπτυξιακές δοκιμασίες. Στάδια ψυχοκινητικής ανάπτυξης.
- Διαβαθμίσεις νοημοσύνης. Αντιμετώπιση και Εκπαίδευση παιδιών με νοητικές διαταραχές.
- Αναπτυξιακές διαταραχές αυτιστικού φάσματος. Προβλήματα επικοινωνίας και συμπεριφοράς. Εκπαιδευτική προσέγγιση και ενσωμάτωση μαθητών με διαταραχές αυτιστικού φάσματος.
- Νευροαναπτυξιακές διαταραχές της σχολικής ηλικίας. Μαθησιακές δυσκολίες. Διαταραχές ομιλίας. Ανάπτυξη ομιλίας. Καθυστέρηση ομιλίας. Αντιμετώπιση. Διαταραχή μειωμένης προσοχής με υπερκινητικότητα. Προβλήματα στην εκπαίδευση και στο μάθημα της Φυσικής αγωγής.
- Νευρικό σύστημα. Κινητικός μηχανισμός. Έλεγχος κινητικότητας. Ικανότητα ισορροπίας. Συγγενείς ανωμαλίες νευρικού συστήματος.
- Εγκεφαλική Παράλυση. Συχνότητα- αιτιολογία – ταξινόμηση. Εκτίμηση κινητικότητας και ιδιαιτεροτήτων παιδιών με Εγκεφαλική Παράλυση. Προσεγγίσεις – αντιμετώπιση. Ειδικοί εκπαιδευτικοί στόχοι και κινητικές δραστηριότητες στο μάθημα της Φυσικής αγωγής.
- Επιληψία. Ταξινόμηση – Αντιμετώπιση – Πρώτες βοήθειες. Φυσική Αγωγή και Επιληψία.
- Διαταραχές όρασης – Τύφλωση. Κιναισθητική αντίληψη. Αντιμετώπιση τυφλών. Προγράμματα παρέμβασης και προσαρμογές άσκησης για μαθητές με σοβαρές διαταραχές όρασης και τύφλωση.
- Διαταραχές ακοής – κώφωση. Συχνότητα - αιτιολογία – αντιμετώπιση. Προσαρμογές στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής για παιδιά με διαταραχές ακοής ή κώφωση.
- Κινητικό σύστημα. Ανωμαλίες άκρων. Παθήσεις σπονδυλικής στήλης (κύφωση, λόρδωση, σκολίωση). Αντιμετώπιση -Εκπαίδευση.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Γραπτή τελική εξέταση (80%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις σύντομης απάντησης.
- Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων που αξιολογείται με προφορική συζήτηση κατά την παρουσία των φοιτητών στις διαλέξεις (20%).

Β΄ ΕΤΟΣ

Δέσμη Γ

Σχολική Φυσική Αγωγή

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μέσα από το μάθημα ο/η φοιτητής/τρια γνωρίζει το εφαρμοσμένο πεδίο της σχολικής Φυσικής Αγωγής (Φ.Α.) και επιπλέον του/της δίνεται η δυνατότητα να παρατηρήσει και να εκτελέσει ένα ευρύ πεδίο κινητικών δραστηριοτήτων. Το πεδίο αυτό ανταποκρίνεται στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια εκπαίδευση, και αποσκοπεί στο να είναι σε θέση ο φοιτητής/ήτρια να συντάξει προγράμματα για το μάθημα της φυσικής αγωγής στις δύο βασικές βαθμίδες της εκπαίδευσης.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση:

- Να γνωρίζει τα θεματικά αντικείμενα του μαθήματος Φ.Α. (σύμφωνα με τα αντίστοιχα αναλυτικά προγράμματα) στις δύο (βασικές) βαθμίδες εκπαίδευσης
- Να σχεδιάζει και να οργανώνει ένα ημερήσιο μάθημα Φ.Α., που αφενός θα ανταποκρίνεται στη διδακτέα ύλη της Φ.Α. και για τις δύο βαθμίδες εκπαίδευσης και αφετέρου θα εμπεριέχει πρωτότυπα στοιχεία "άσκησης", που θα ανταποκρίνονται στα χαρακτηριστικά των μαθητών/τριών της εκάστοτε βαθμίδας.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Δομή ενός ημερησίου μαθήματος φυσικής αγωγής στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση και δείγμα τέτοιου μαθήματος με τακτικές ασκήσεις
- Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων (δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, ευλυγισία) ελεύθερα ή σε κυκλική γύμναση
- Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων (βάδισμα/τρέξιμο, αναπήδηση/γκαλόπ/άλμα, αιώρηση/ταλάντευση/στροφή, στήριξη/ισορροπία/αναρρίχηση, και χειριστικές δεξιότητες)
- Χρήση ελεύθερων γυμναστικών ασκήσεων και ασκήσεων με βοηθητικά όργανα
- Ανάπτυξη αντιληπτικών ικανοτήτων (κιναίσθηση, όραση, ακοή, αφή, συντονισμός)
- Ρυθμικές δραστηριότητες με και χωρίς μικρά όργανα/Καλλιέργεια των μουσικο-κινητικών ικανοτήτων
- Ανάπτυξη μη λεκτικής επικοινωνίας (κινητική έκφραση)/Ανάπτυξη δημιουργικότητας.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Αξιολόγηση βάσει της τακτικής και ενεργούς συμμετοχής στο μάθημα (10%), με ενδιάμεσες εργασίες 20% και με προφορικές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου (70%). Τα κριτήρια αναφέρονται στον Οδηγό Σπουδών του Τμήματος και κοινοποιούνται στους/ις φοιτητές-τριες στο πρώτο μάθημα.

Διδακτική των Ελληνικών παραδοσιακών χορών

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Η εξοικείωση των φοιτητών με τις θεμελιώδεις έννοιες και τη μεθοδολογία της σύγχρονης προβληματικής, ως προς τη σπουδή της λαϊκής χορευτικής δημιουργίας, με παραδείγματα εφαρμογής από τον Ελλαδικό χώρο. Η εκμάθηση και εφαρμογή των βασικών αρχών της διδακτικής των παραδοσιακών χορών.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Μύηση στην ελληνική χορευτική παράδοση και εξοικείωση με τους ρυθμούς και τα κινητικά εκφραστικά μέσα της ελληνικής παράδοσης.
- Εκμάθηση χορών από διαμερίσματα της ηπειρωτικής Ελλάδας (Μακεδονία, Θράκη, Ήπειρο, Θεσσαλία, Πελοπόννησο).
- Εκμάθηση χορών από τη νησιωτική Ελλάδα (νησιά Αιγαίου, Ιονίου Κρήτη, Κύπρο, Πόντου).

Αξιολόγηση Μαθήματος

Αξιολόγηση βάσει της τακτικής και ενεργούς συμμετοχής στο μάθημα (20%), και με προφορικές και πρακτικές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου (80%).

Εργοφυσιολογία

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

Περιεχόμενο Μαθήματος

- 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.

Αξιολόγηση Μαθήματος

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

Εμβιομηχανική

Μαθησιακά Αποτελέσματα

- Να μάθουν την εφαρμογή των βασικών νόμων της μηχανικής στην ανάλυση των κινήσεων
- Να επιλύουν προβλήματα εμβιο-μηχανικής ανάλυσης των κινήσεων

- Να σχεδιάζουν απλά παραδείγματα χρήσης των βασικών τεχνικών της εμβιομηχανικής ανάλυσης
- Να εξηγούν τις μηχανικές αλλαγές της κίνησης με βάση την αλληλεπίδραση του νευρικού, του μυϊκού και του σκελετικού συστήματος
- Να μπορούν να ερμηνεύσουν και να παρουσιάσουν με απλό τρόπο τα αποτελέσματα μιας εμβιομηχανικής ανάλυσης σε κάθε ενδιαφερόμενο.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στην εμβιομηχανική
- Βασικά κινηματικά μεγέθη. Θεωρία - Εργαστήριο Δισδιάστατης ανάλυσης με κάμερα
- Πρακτικό: Υπολογισμός κινηματικών δεδομένων 2-Δ ανάλυσης
- Το κέντρο βάρους. - Εργαστήριο: Υπολογισμός Κέντρου βάρους
- Οι νόμοι του Νεύτωνα. Μοχλοί δύναμης. Πλατφόρμες . Εργαστηριακό: Ανάλυση της δύναμης με πλατφόρμες
- Είδη δύναμης στην εμβιομηχανική - Εργαστήριο: Ανάλυση βάδισης και άλματος με πλατφόρμες
- Νευρομυϊκός έλεγχος της κίνησης: Το κεντρικό και το περιφερικό νευρικό Σύστημα - Εργαστήριο Ηλεκτρομυογραφία
- Μυϊκή Αρχιτεκτονική - Εργαστήριο Μυϊκής Αρχιτεκτονικής με υπέρηχο
- Αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης και ροπής: Εισαγωγή - Εργαστήριο: Ισομετρική Αξιολόγηση της δύναμης
- Βλητική
- Έργο και ενέργεια
- Ανάλυση της βάδισης και τρεξίματος
- Ανάλυση αθλητικών κινήσεων.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Περιγραφή: Τελικές γραπτές εξετάσεις με: 1. Θεωρία (60%) 2. Επίλυση και ερμηνεία εργαστηριακών προβλημάτων (40%) στην Ελληνική γλώσσα.
- Μέθοδοι Αξιολόγησης: Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης.
- Κριτήρια αξιολόγησης: (α) Η επίλυση προβλημάτων διαφόρων κινήσεων με βάση τους νόμους της μηχανικής (β) Ο υπολογισμός και η ερμηνεία των κινηματικών χαρακτηριστικών μιας κίνησης από μια σειρά δεδομένων, (γ) Ο υπολογισμός και η ερμηνεία των κινητικών χαρακτηριστικών μιας κίνησης από μια σειρά δεδομένων, (δ) Η ερμηνεία και περιγραφή της πρακτικής εφαρμογής μια εμβιομηχανικής ανάλυσης.

Μέθοδοι έρευνας

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Εξοικείωση με τις ερευνητικές διαδικασίες (εντοπισμός προβλήματος, διατύπωση ερευνητικών-στατιστικών υποθέσεων, σχεδιασμός, συλλογή δεδομένων, στατιστική ανάλυση, αξιολόγηση ευρημάτων, συγγραφή ερευνητικής εργασίας). Ανάπτυξη κριτικής σκέψης μέσω διαλέξεων, συζήτησης και εργασιών. Υιοθέτηση της φιλοσοφίας του ερευνητή και πρακτική εφαρμογή της σε διατριβή για την απόκτηση του πτυχίου.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- 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 κατατακτήριες,
  ιεράρχησης, απόψεων, εννοιολογικής διαφοροποίησης.
- Κοινωνιομετρία.
- Ερωτηματολόγια: μορφές, κατασκευή, έλεγχος ερωτηματολογίων.
- Δημοσκόπηση: είδη και μέθοδος δημοσκοπήσεων, είδη συνεντεύξεων.
- Σχεδιασμοί δημοσκοπήσεων: σχεδιασμοί οριζόντιας/κάθετης σύγκρισης,
  παραγοντικοί σχεδιασμοί.
- Αναπτυξιακή έρευνα: διαχρονικές/ομόχρονες αναπτυξιακές έρευνες.
- Μετα-ανάλυση, μελέτη ανασκόπησης, επακόλουθη μελέτη.
- Πειραματική έρευνα: αληθείς/μη αληθείς πειραματικές έρευνες, σχεδιασμοί πειραματικής έρευνας, ερμηνεία αποτελεσμάτων παραγοντικών σχεδιασμών.
- Συσχετιστική έρευνα: μέσα συλλογής δεδομένων και μέθοδοι ανάλυσης,
  προϋποθέσεις χρήσεις της συσχετιστικής έρευνας.
- Διεξαγωγή της έρευνας: τίτλος, περίληψη, εισαγωγή, ανασκόπηση βιβλιογραφίας, σκοπός και σημασία της έρευνας, ορολογία και λειτουργικοί ορισμοί.
- Διεξαγωγή της έρευνας: βασικές προϋποθέσεις, οριοθέτηση/περιορισμοί,
  ερευνητικές/ στατιστικές υποθέσεις, μέθοδος, αποτελέσματα, συζήτηση, συμπεράσματα, προτάσεις, βιβλιογραφία, παραρτήματα. Πρακτικές εφαρμογές, προετοιμασία για τις τελικές εξετάσεις.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Προφορική εξέταση στο τέλος του εξαμήνου

Διδακτική & Μεθοδολογία Φ.Α.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Αποτελεί βασικό μάθημα προκειμένου ο/η φοιτητής/τρια να ενημερωθεί για βασικές έννοιες και σύγχρονα θέματα της επιστήμης της διδακτικής στο χώρο της φυσικής αγωγής. Η ύλη του μαθήματος είναι έτσι δομημένη ώστε να γίνει αντιληπτή από τον/την φοιτητή/τρια η σημασία και η αξία της επιστήμης της διδακτικής και της μεθοδολογίας, ως κλάδος της επιστήμης της παιδαγωγικής, ως μια κοινωνική και ερμηνευτική επιστήμη, προσανατολισμένη στην πράξη (ερμηνεία και προώθηση)

Ειδικότερα, αναφέρεται σε θέματα όπως το φαινόμενο της διδασκαλίας και της μάθησης, τους σκοπούς και τους στόχους της διδασκαλίας της φυσικής αγωγής, τις μεθόδους και τα μέσα διδασκαλίας όπως και θέματα σχεδιασμού,

εκτέλεσης, αξιολόγησης αλλά και βαθμολόγησης. Επίσης, εξετάζει θέματα που αφορούν στα χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού της φυσικής αγωγής προκειμένου να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της εκπαίδευσης της προσχολικής άλλα και της σχολικής ηλικίας. Τέλος, στόχος του μαθήματος είναι να εφοδιάσει τους/τις φοιτητές/τριες με τις κατάλληλες και σύγχρονες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις, ώστε να είναι ικανοί για μια αποτελεσματική οργάνωση και εφαρμογή των διδακτικών περιεχομένων της φυσικής αγωγής στους/στις μαθητές/τριες σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:

- Έχει κατανοήσει βασικές έννοιες της διδακτικής και της μεθοδολογίας στη φυσική αγωγή
- Γνωρίζει σύγχρονα θέματα διδακτικής και της μεθοδολογίας της φυσικής αγωγής.
- Οργανώνει και να εκτελεί αποτελεσματικά το μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο.
- Διαφοροποιεί και να εφαρμόζει διαφορετικές μεθόδους διδασκαλίας με βάση τα χαρακτηριστικά των μαθητών/τριών.
- Μπορεί να συνεργαστεί ερευνητικά με επιστήμονες συναφών αντικειμένων

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στην επιστήμη της διδακτικής.
- Αρχές διδασκαλίας, έμμεση και άμεση διδασκαλία
- Διδακτικοί στόχοι, ο ρόλος τους στην προαγωγή της μάθησης
- Σκοποί και στόχοι της φυσικής αγωγής σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης
- Διδακτέα ύλη, Διαθεματικότητα-Διεπιστημονικότητα- Αναλυτικά προγράμματα.
- Σχεδιασμός και προγραμματισμός του μαθήματος της φυσικής αγωγής.
- Σύγχρονοι μέθοδοι διδασκαλίας (στυλ διδασκαλίας, νέες τεχνολογίες κ.α).
- Διαχείριση ανεπιθύμητης συμπεριφοράς στη σχολική τάξη, τα χαρακτηριστικά του σύγχρονου εκπαιδευτικού
- Αξιολόγηση και βαθμολόγηση στην εκπαίδευση
- Τα χαρακτηριστικά του σύγχρονου εκπαιδευτικού της φυσικής αγωγής.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Διαμορφωτική αξιολόγηση (δύο ενδιάμεσες αξιολογήσεις) (20%)
- Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και Ερωτήσεις σύντομης απάντησης
- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας
- Παρουσίαση ατομικής εργασίας (20%).

Εισαγωγή στην επιστήμη της διατροφής

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα αποτελεί το βασικό εισαγωγικό μάθημα σε έννοιες των τροφίμων και της διατροφής. Ή ύλη του μαθήματος στοχεύει στην εισαγωγή των φοιτητών στις βασικές έννοιες της διατροφής και της αξίας της ορθής δίαιτας στη ζωή του ανθρώπου. Γίνεται αναφορά στα βασικά θρεπτικά συστατικά, τα τρόφιμα που περιέχονται και τις ιδιαίτερες απαιτήσεις κάθε ηλικιακής ομάδας

καθώς επίσης και τις βασικές ιδιότητες, χαρακτηριστικά και δράσεις τους. Επίσης αναφέρονται οι βασικές αρχές διαμόρφωσης των διαιτητικών συστάσεων και οι επιπτώσεις της ανεπάρκειας ή της τοξικότητας των θρεπτικών συστατικών. Επίσης, γίνεται αναφορά και ενημέρωση σε στρατηγικές ενημέρωσης και δράσεις, στα πλαίσια του σχολείου, προκειμένου ο εκπαιδευτικός της φυσικής αγωγής να μπορεί να ενημερώνει αλλά και να οργανώνει σχέδια δράσης με σκοπό την επιμόρφωση των μαθητών σε θέματα διατροφής. Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής /τρια θα είναι σε θέση να:

- Γνωρίζει βασικά θέματα διατροφής και δίαιτας
- Αναγνωρίζει τα βασικά θρεπτικά συστατικά και τα τρόφιμα που περιέχονται
- Οργανώνει σχέδια δράσης και ενημέρωσης στα πλαίσια του μαθήματος φυσικής αγωγής για την αξία της διατροφής στη ζωής

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφή και τη δίαιτα του ανθρώπου από το παρελθόν μέχρι σήμερα
- Γενικές αρχές μιας ισορροπημένης διατροφής
- Υδατάνθρακες, βασικά χαρακτηριστικά και ο ρόλος τους στη δίαιτα
- Πρωτεΐνες, βασικά χαρακτηριστικά και ο ρόλος τους στη δίαιτα
- Λιπίδια , βασικά χαρακτηριστικά και ο ρόλος τους στη δίαιτα
- Ανόργανα συστατικά-βιταμίνες , βασικά χαρακτηριστικά και ο ρόλος τους στη δίαιτα
- Ο ρόλος των υγρών στη δίαιτα και διατροφή του ανθρώπου
- Διατροφικά συμπληρώματα-Νέα τρόφιμα
- Παχυσαρκία: ο ρόλος της διατροφής
- Δράσεις και προγράμματα αγωγής υγείας

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Διαμορφωτική αξιολόγηση (δύο ενδιάμεσες αξιολογήσεις) (20%)
- Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις σύντομης απάντησης.

Δέσμη Δ

Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι φοιτητές αποκτούν βασικές γνώσεις σχετικές με το άθλημα της καλαθοσφαίρισης (χαρακτηριστικά, έννοιες, δομή). Διδάσκονται γενικά στοιχεία ατομικής τεχνικής όπως οι κινήσεις με και χωρίς μπάλα, τα διάφορα είδη πάσας, η ντρίπλα, το σουτ, κλπ. Η βασική προτεραιότητα του μαθήματος είναι η καθοδήγηση των φοιτητών ώστε να είναι σε θέση να δημιουργήσουν ένα διδακτικό - προπονητικό πρόγραμμα (συνταγολόγιο άσκησης) απόρροια εργαστηριακών μετρήσεων (αξιολόγηση της ανθρώπινης απόδοσης) και συγκεκριμένων κριτηρίων.

Περιεχόμενο Μαθήματος

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

σταμάτημα-βηματισμός. Στάση ετοιμότητας, στροφές (μετωπιαία, ραχιαία).

- Ατομική τεχνική στην επίθεση. Η πάσα. Το πιάσιμο της μπάλας. Η εξοικείωση με την μπάλα. Υποδοχή μπάλας.
- Είδη πάσας. Πάσες με 1 και 2 χέρια. Πάσα στήθους. Σκαστή πάσα. Πάσα πάνω από το κεφάλι. Μακρινή πάσα με 1 χέρι ή πάσα αιφνιδιασμού. Γυριστή πάσα. Πάσα χέρι-χέρι. Μεθοδολογία πάσας. Ασκήσεις εξοικείωσης με την μπάλα. Ασκήσεις πάσας.
- Η τρίπλα. Τεχνική ανάλυση της τρίπλας. Αρμονική αντίθεση χεριού και ποδιού. Συνεργασία καρπού και δακτύλων. Είδη τρίπλας (χαμηλή - κοντρόλ και ψηλή - προωθητική). Παραλλαγές της τρίπλας (σταυρωτή, αντίστροφη, ραχιαία). Μεθοδολογία ασκήσεων για την εκμάθησή της. Ο ρόλος της περιφερειακής όρασης. Συνασκήσεις και ομαδικές ασκήσεις.
- Το σουτ. Γενικά στοιχεία. Η εξέλιξη του σουτ. Σουτ από στάση. Βασική θέση για σουτ. Προκαταρκτικές κινήσεις για σουτ. Λάθη που γίνονται και τρόποι διδασκαλίας. Ελεύθερη βολή, εκτέλεση και ασκήσεις για ελεύθερες βολές. Σουτ με άλμα. Τεχνική, λάθη που παρατηρούνται, τρόποι διδασκαλίας, ασκήσεις.
- Μπάσιμο, τεχνική και άλμα - σουτ στο μπάσιμο. Διδακτικές αρχές για την εκμάθηση του μπασίματος. Ασκησιολόγιο και οργάνωση χώρου. Ραβερσέ σουτ, λάθη κατά την εκτέλεση και ασκήσεις για το ραβερσέ σουτ. Μισό ραβερσέ σουτ. Άλλα είδη (αντίστροφο μπάσιμο, ραβερσέ με μπάσιμο, σουτ με άλμα και γύρισμα στον αέρα, σουτ με κάρφωμα) σουτ.
- 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. Αξιοποίηση ιδιαιτέρων ικανοτήτων αθλητών. Αντίληψη και προσαρμοστικότητα. Φυσική κατάσταση και ταχύτητα. Θέση και κινήσεις των ποδιών
- Επιμέρους αμυντικές καταστάσεις. Αντιμετώπιση παίκτη με μπάλα ανάλογα με τη θέση του. Αντιμετώπιση παίκτη χωρίς μπάλα σε απόσταση μία πάσα. Άμυνα σε πίβοτ. Αντιμετώπιση παίκτη σε απόσταση δύο πάσες. Κόψιμο της γραμμής πάσας, βοήθεια αδύνατης πλευράς, επιθετικό φάουλ. Τρεις - τρεις σε όλες τις συνθήκες παιχνιδιού.
- Ομαδική άμυνα man-to-man και ζώνη.. 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.

- Η διεκδίκηση της μπάλας (ρημπάουντ). Η αρχική στάση. Επιθετικό και αμυντικό ρημπάουντ. Ασκησιολόγιο. Κινήσεις εξωτερικών παικτών.
- Κινήσεις χωρίς μπάλα, ξεμαρκάρισμα. Τεχνικά χαρακτηριστικά. Υποδοχή της μπάλας, στροφή στο καλάθι. Τακτική διδασκαλίας, ασκησιολόγιο. Προσποιήσεις εξωτερικών παικτών με μπάλα. Είδη κινήσεων και προσποιήσεων. Εμβάθυνση στην προσποίηση. Σταυρωτό βήμα. Βήμα εμπρός - πίσω – εμπρός. Προσποίηση για σουτ και διείσδυση. Προσποίηση διείσδυση - σουτ. Προσποίηση για διείσδυση - ραχιαία στροφή, διείσδυση ή σουτ. Βήμα δισταγμού. Προσποίηση κίνησης με τρίπλα σε μια κατεύθυνση, ριβέρς αλλαγή κατεύθυνσης. Προσποίηση για μπάσιμο σουτ ραχιαία στροφή μπάσιμο ή σουτ. Κινήσεις - θέσεις για υποδοχή της μπάλας.
- Επαναληπτικό μάθημα – προετοιμασία για τις εξετάσεις.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική εργασία (20%) περιλαμβάνει: τεχνικό ασκησιολόγιο κατά τη διδασκαλία στις αναπτυξιακές ηλικίες
- Τελική εξέταση (80%) περιλαμβάνει: τεχνική εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων, 2 ερωτήσεις σύντομης απάντησης και επίλυση προβλημάτων)

Διδακτική του Ποδοσφαίρου

Μαθησιακά Αποτελέσματα

- Να αναλύουν και να διδάσκουν τις βασικές τεχνικές κινήσεις στο ποδόσφαιρο σε αρχάριους (π.χ. μαθητές σχολείου)
- Να μπορούν να διδάξουν ορισμένα βασικά συστήματα τακτικής μιας ομάδας
- Να γνωρίζουν τους κανονισμούς του παιχνιδιού
- Να μπορούν να οργανώσουν ένα πλάνο προπόνησης μιας ομάδας αρχαρίων

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ατομική τεχνική στο ποδόσφαιρο και ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων.
- Διδακτική μέθοδοι προπόνησης της τεχνικής και των διάφορων επιδεξιοτήτων στο ποδόσφαιρο. Τρόποι διόρθωσης σφαλμάτων.
- Οδήγημα της μπάλας. Πρακτικές ασκήσεις.
- Προφύλαξη της μπάλας. Πρακτικές ασκήσεις.
- Κυριαρχία της μπάλας και μεταβιβάσεις. Τα χαρακτηριστικά της πάσας. Πάσα με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού. Χτύπημα με φάλτσο, χτύπημα κου-ντε-πιέ, χτύπημα βολέ. Μακρινή μεταβίβαση και χτύπημα της μπάλας στον αέρα. Πρακτικές ασκήσεις.
- Το σουτ. Είδη σουτ και ανάλυση των παραγόντων που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα ενός σουτ. Διόρθωση τεχνικών λαθών και παιδαγωγικές αρχές για την καλύτερη εκμάθηση. Πρακτικές ασκήσεις.
- Υποδοχή της μπάλας. Σταμάτημα της μπάλας με άλλα μέρη του σώματος. Διόρθωση τεχνικών λαθών και παιδαγωγικές αρχές για την καλύτερη εκμάθηση τεχνικών δεξιοτήτων. Πρακτικές ασκήσεις.
- Η ντρίπλα. Βασικές αρχές της ντρίπλας. Η σχέση της ντρίπλας με την εξέλιξη του παιχνιδιού. Διόρθωση τεχνικών λαθών και παιδαγωγικές αρχές για την καλύτερη εκμάθηση. Πρακτικές ασκήσεις και οργάνωση γηπέδου για την εκμάθησή της.

- Η κεφαλιά. Τεχνική ανάλυση της κεφαλιάς. Διόρθωση τεχνικών λαθών και παιδαγωγικές αρχές για την καλύτερη εκμάθηση. Πρακτικές ασκήσεις.
- 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.
- Προπονητικά περιεχόμενα ανάλογα με την ηλικία των ποδοσφαιριστών. Βασικές αρχές που διέπουν την προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία. Βασικές αρχές που διέπουν την διδασκαλία του ποδοσφαίρου στο σχολείο.
- Διαιτησία και κανονισμοί ποδοσφαίρου. Εκπαιδευτής και προπονητής. Οργάνωση της προπόνησης με τη μορφή αγώνα.
- Η οργάνωση ενός πλάνου προπόνησης. Η οργάνωση ενός πλάνου διδασκαλίας στο σχολείο.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Μέθοδος Αξιολόγησης: Πρακτική εξέταση
- Κριτήρια αξιολόγησης: (α) Να μπορούν δείξουν βασικές τεχνικές του αγωνίσματος στο σχολείο, (β) Να μπορούν να διδάξουν βασικές τακτικές του αγωνίσματος στο σχολείο, (γ) Να γνωρίζουν τους κανονισμούς, (δ) Να σχεδιάσουν ένα πλάνο προπόνησης μιας σχολικής τάξης.

Άσκηση σε κλειστούς χώρους

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα αποτελεί το βασικό εισαγωγικό μάθημα στις αρχές που διέπουν το σχεδιασμό και τη διδασκαλία ομαδικών και ατομικών προγραμμάτων άσκησης σε κλειστούς χώρους με στόχο την προαγωγή της υγείας και της ευεξίας. Η ύλη του μαθήματος στοχεύει στην εισαγωγή των σπουδαστών στις βασικές μορφές άσκησης σε κλειστούς χώρους (Προγράμματα αεροβικής άσκησης, υδρογυμναστική, προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης με βάρη, λάστιχα, pilates, γιόγκα, bodyart), έτσι ώστε να κατανοηθεί η συνολική εικόνα της εφαρμογής τους με στόχο την προώθηση ενός υγιούς τρόπου ζωής. Ο φοιτητής αποκτά μία συνολική αντίληψη για το σχεδιασμό και τη διδακτική των μορφών άσκησης και με αυτή την έννοια το μάθημα αποτελεί βάση πάνω στην οποία συγκεκριμένες μεθοδολογίες και διαδικασίες αναπτύσσονται σε επιμέρους μαθήματα ειδίκευσης. Τέλος, στόχο του μαθήματος αποτελεί η κατανόηση από τους σπουδαστές της σημασίας της εφαρμογής των αρχών που διέπουν το σχεδιασμό και τη διδασκαλία προγραμμάτων άσκησης σε κλειστούς χώρους με στόχο την προαγωγή της υγείας και της ευεξίας, σε ένα διακριτό επιστημονικό πεδίο/επάγγελμα.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:

- Έχει κατανοήσει τις βασικές αρχές που διέπουν το σχεδιασμό και τη διδασκαλία προγραμμάτων άσκησης σε κλειστούς χώρους και τη σύνδεσής τους με την εφαρμογή τους στην πράξη
- Έχει γνώση των μορφών άσκησης και των διδακτικών μεθόδων που χρησιμοποιούνται για την αποτελεσματικότερη προώθηση ενός υγιούς τρόπου ζωής, οι οποίες υποστηρίζονται από επιστημονικά εγχειρίδια

προχωρημένου επιπέδου και ενσωματώνουν όλες τις σύγχρονες εξελίξεις στο χώρο της άσκησης σε κλειστούς χώρους.

- Είναι σε θέση να διακρίνει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες μιας ομάδας ασκουμένων, ή ενός ασκούμενου, σε μία μελέτη περίπτωσης και να μπορεί να εκτιμήσει και να εφαρμόσει το κατάλληλο πρόγραμμα άσκησης
- Να μπορεί να χρησιμοποιεί τις βασικές μορφές άσκησης και τις αντίστοιχες διδακτικές προσεγγίσεις, επιλέγοντας την καταλληλότερη, ή συνδυασμό των καταλληλότερων για κάθε περίπτωση μορφών, επιδεικνύοντας επαγγελματική προσέγγιση για την επίλυση προβλημάτων που άπτονται των αρχών του σχεδιασμού και της διδασκαλίας προγραμμάτων άσκησης
- Να αναλύει και να υπολογίζει τις βασικές ποσοτικές και ποιοτικές παραμέτρους (διάρκεια, συχνότητα, επαναλήψεις, μορφή άσκησης) κατά το σχεδιασμό και την υλοποίηση ενός προγράμματος άσκησης.
- Να συνεργαστεί με τους συμφοιτητές του για να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν ένα σχέδιο προγράμματος άσκησης σε μια μελέτη περίπτωσης που περιλαμβάνει την επιλογή της μορφής άσκησης και τη διδακτική της (βήματα, χορογραφία, επαναλήψεις, χρήση μουσικής).
- Να είναι σε θέση να κοινοποιεί και να παρουσιάζει πληροφορίες, ιδέες, προβλήματα και λύσεις τόσο σε ειδικευμένο, όσο και σε μη-ειδικευμένο κοινό (προφορική παρουσίαση), αλλά και πρακτικές συνεδρίες μορφών άσκησης (π.χ. μια συνεδρία μυϊκής ενδυνάμωσης με λάστιχα – ασκήσεις, μυϊκές ομάδες, επαναλήψεις, επιλογή μουσικών κομματιών)

Περιεχόμενο Μαθήματος

- 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, danceaerobic, step, bodybars, ενδυνάμωση στην αίθουσα με, ή χωρίς όργανα άσκησης)
- Ομαδικά προγράμματα άσκησης II (taebo, προγράμματα άσκησης με στοιχεία πολεμικών τεχνών, υδρογυμναστική (aquaaerobic) 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 (pilatesring, miniball, swissball, foamroller)
- Εναλλακτικέςμορφέςάσκησης III: yoga, power yoga, yogilates, mind and body, nia, stretching, body art
- Εναλλακτικές μορφές άσκησης IV και σύγχρονες τάσεις στη φυσική κατάσταση: Άσκηση μέσω προπόνησης δόνησης, άσκηση με σύγχρονα σχεδιασμένο εξοπλισμό (togucrosstraining, gymstick, TRX)
- Λειτουργική προπόνηση I: Άσκηση με στόχο τη διευκόλυνση της λειτουργικότητας στην καθημερινότητα των ατόμων και της ποιότητας ζωής τους.
- Λειτουργική προπόνηση II: Άσκηση με στόχο τη βελτίωση της απόδοσης σε αθλητές

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει την εκτέλεση και παρουσίαση διαφορετικών μορφών άσκησης (βήματα, ασκήσεις, επαναλήψεις, μυϊκές ομάδες, όργανα)
- Γραπτή τελική εξέταση (40%) που περιλαμβάνει: (α) Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, (β) Ανάλυση και εφαρμογή εννοιών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης, (γ) Επίλυση προβλημάτων σχετικών με θέματα εφαρμογής των βασικών αρχών που διέπουν το σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης, (δ) Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων της θεωρίας.

Προπονητική

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι φοιτητές αποκτούν γνώσεις σχετικές με την επιστήμη της άσκησης (χαρακτηριστικά, έννοιες, δομή). Διδάσκονται τις νεώτερες τάσεις που διέπουν το γνωστικό αντικείμενο της Προπονητικής. Αφού κατανοήσουν τη θεωρία της προπονητικής επιβάρυνσης (τύποι μυϊκής λειτουργίας και μυϊκή μηχανική, φαινόμενο υπερσυμψηφισμού, κατηγοριοποίηση στοιχείων φυσικής κατάστασης και αθλητικών ικανοτήτων, προπόνηση δύναμης, ταχύτητας, κλπ), καθοδηγούνται ώστε να δημιουργούν ένα προπονητικό πρόγραμμα (συνταγολόγιο άσκησης) απόρροια εργαστηριακών μετρήσεων (αξιολόγηση της ανθρώπινης απόδοσης) και συγκεκριμένων κριτηρίων. Στη συνέχεια καθοδηγούνται σε θέματα αντοχής, κόπωσης, ευκαμψίας, τακτικής και δόμησης της προπόνησης. Αναλύονται οι βιολογικοί μηχανισμοί της αερόβιας ικανότητας καθώς και τα αντικείμενα της ευκαμψίας (χρήση μυϊκών διατάσεων) και της τακτικής προπόνησης. Ιδιαίτερη μνεία γίνεται στην άσκηση σε ειδικούς πληθυσμούς (παιδική ηλικία, ηλικιωμένοι).

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στην επιστημονική θεώρηση της άθλησης. Η σύνδεση θεωρίας και πράξης στη βάση εργαστηριακών μετρήσεων και προπονητικών εφαρμογών. Περιεχόμενα και 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. Ορισμός, χαρακτηριστικά και έννοιες της προπονητικής. Προπονητική επιβάρυνση και σχεδιασμός προπόνησης. Το φαινόμενο του υπερσυμψηφισμού.
- Στόχοι, μέθοδοι και μέσα προπονητικά. Παιδαγωγικές και διδακτικές αρχές της προπόνησης. Τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης και οι νεώτερες αντιλήψεις περί αυτών. Οι κατηγοριοποιήσεις των αθλητικών ικανοτήτων.Οι τύποι μυϊκής λειτουργίας και η μυϊκή μηχανική. Ταχοδυναμική και μηκοδυναμική σχέση του μυός. Σύγκεντρη, έκκεντρη και ισομετρική λειτουργία. Η πλειομετρική προπόνηση.
- Η αλτική ικανότητα. Κύκλος διάτασης βράχυνσης. Αποθήκευση και επαναχρησιμοποίηση της ελαστικής ενέργειας.
- Η τεχνική. Η προπόνηση αθλητικής τεχνικής και η εκμάθηση δεξιοτήτων. Στόχοι και περιεχόμενα της προπόνησης τεχνικής. Μοντέλα εκμάθησης της τεχνικής. Η έννοια της οικονομίας της τεχνικής.Η τεχνική. Οι συναρμοστικές ικανότητες και οι θεωρίες του

κινητικού ελέγχου. Η νοερή προπόνηση. Η καταγραφή της μυϊκής ενεροποίησης και η σημασία αυτής.

- Η δύναμη. Μορφές εμφάνισης της δύναμης. Μέγιστη δύναμη, ταχυδύναμη, αντοχή στη δύναμη. Μηχανισμοί ανάπτυξης δύναμης.Παραδείγματα από την προπόνηση δύναμης σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Λειτουργική ανατομική και ενεργοποίηση μυϊκών ομάδων κατά την εκτέλεση ασκήσεων. Μέθοδοι ανάπτυξης δύναμης. Συνταγολόγιο άσκησης και οι συνέπειες αυτού. Κεντρικές και περιφερικές προσαρμογές.
- Η ταχύτητα. Βιολογικές βάσεις της ταχύτητας. Ταχύτητα μεταβίβασης εντολής και ταχύτητα απάντησης του μυϊκού συστήματος σε νευρικό ερέθισμα. Χρόνος αντίδρασης και οι παράγοντες που τον επηρεάζουν.Συχνότητα κίνησης, μήκος διασκελισμού και μέθοδοι προπόνησης ταχύτητας. Η συναρμογή και ο ρόλος των ανταγωνιστών κατά τη διάρκεια γρήγορης μυϊκής λειτουργίας. Βασικές αρχές για τη διαμόρφωση της προπόνησης ταχύτητας.
- Η αντοχή. Δομή και μορφές εμφάνισης της αντοχής. Βιολογικά φαινόμενα και αερόβιος μεταβολισμός. Μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και η σπουδαιότητα αυτής. Η αντοχή. Περιγραφή εργαστηριακών και γηπεδικών μετρήσεων για την αξιολόγηση της ικανότητας αντοχής. Το παράδειγμα του Conconi test.
- Η αντοχή. Μέθοδοι προπόνησης αντοχής. Μέθοδος διάρκειας vs Διαλειμματική μέθοδος. Αγωνιστική και επαναληπτική μέθοδος. Παραδείγματα προγραμμάτων αερόβιας προπόνησης. Η κόπωση. Αίτια κόπωσης. Μυϊκή κόπωση. Υπερκόπωση. Διάγνωση και αίτια της υπερπροπόνησης με συμπτώματα συμπαθητικοτονίας και παρασυμπαθητικοτονίας. Τρόποι αντιμετώπισης – Μέσα αποκατάστασης.
- Η ευκαμψία. Δομή και μορφές εμφάνισης της ευκινησίας. Τύποι αρθρώσεων, διευθύνσεις της σπονδυλικής στήλης. Η μηκοδυναμική σχέση του μυός. Βασικές αρχές για τη διαμόρφωση της προπόνησης ευκινησίας. Μέθοδοι προπόνησης της ευκαμψίας. Παθητικές vs ενεργητικές διατάσεις - νέα δεδομένα.
- Η τακτική. Βιολογικές βάσεις της τακτικής συμπεριφοράς. Η γνωστική ικανότητα και οι μνήμες μικρού και μακρού χρόνου. Στόχοι της προπόνησης τακτικής. Μεθοδικές αρχές για την προπόνηση τακτικής. Παραδείγματα τακτικής προπόνησης. Η εξειδίκευση των ομαδικών αθλημάτων.
- Ο σχεδιασμός. Δόμηση, περιοδικότητα και επιβάρυνση. Προπονητική περίοδος, κύκλος και μονάδα προπόνησης. Οι κλασικές θεωρίες, τα όρια τους και η εμφάνιση νέων τάσεων στην περιοδικότητα. Κατασκευή προπονητικού προγράμματος. Η έννοια του καθυστερημένου προπονητικού αποτελέσματος. Η στοχευμένη συσσώρευση επιβάρυνσης. Παραδείγματα προπονητικών προγραμμάτων σε ταχυδυναμικά αγωνίσματα και αγωνίσματα αντοχής. Νέα δεδομένα σχετικά με την προθέρμανση και την αποθεραπεία μετά την προπόνηση.
- Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία. Ιδιαιτερότητες της προπόνησης των μικρών αθλητών. Η χρονική ασυνέχεια της ανάπτυξης. Προπόνηση σε ηλικιωμένα άτομα. Τα χαρακτηριστικά της

γήρανσης. Συνταγολόγιο άσκησης. Ενδεικτικές ασκήσεις. Προπόνηση ισορροπίας και προπόνηση σταθερότητας.
- Λεξιλόγιο και προπονητική ορολογία. Επανάληψη και προετοιμασία εξετάσεων.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση γίνεται ως εξής: (α) Εργαστηριακή εργασία (αξιολόγηση της επίδοσης) – άσκηση πεδίου (προπονητικό πρόγραμμα) (20%) και (β) Τελική εξέταση (προφορικά, 2 ερωτήσεις σύντομης απάντησης – πολλαπλής επιλογής και 2 ερωτήσεις ανάπτυξης - επίλυσης προβλημάτων) (80%).

Αθλητιατρική

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά τη επιτυχή ολοκληρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια να έχει αποκτήσει τις απαραίτητες εκείνες 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, με σκοπό όχι μόνο βέβαια την ατομική του προφύλαξη κατά τις αθλητικές του δραστηριότητες ως αθλουμένου, αλλά και κυρίως ως εκπαιδευτού - καθηγητού της Φυσικής Αγωγής με όλες τις ακαδημαϊκές και κοινωνικές προεκτάσεις.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- 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
- Παροχή Πρώτων Βοηθειών (Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση)
- Dopping - ορισμός - είδη – παρενέργειες, Αποφυγή - Προφύλαξη.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Κατόπιν σχετικής ενημέρωσης των φοιτητών κατά την έναρξη της διδασκαλίας του οικείου μαθήματος, διενεργείται κατά την εξεταστική περίοδο (τέλος εξαμήνου) γραπτή δοκιμασία, με την παράθεση θεματικών ερωτήσεων που απαιτούν σύντομη ανάπτυξη - σχολιασμό, κατά την οποίαν αξιολογείται και η κριτική ικανότητα του εξεταζομένου. Επίσης, συναξιολογείται και η γραπτή κατάθεση εκπονηθείσης εργασίας κατά την όλη διάρκεια της διδασκαλίας του μαθήματος, όπως και προαναφέρθηκε.

Στατιστική

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητή/τρια θα γνωρίζει:

Εισαγωγή στις θεμελιώδεις αρχές της στατιστικής. Εξοικείωση με την οργάνωση, την παρουσίαση και την ανάλυση δεδομένων καθώς και την ερμηνεία αποτελεσμάτων. Συγκεκριμένα, το μάθημα περιλαμβάνει: α) περιγραφική στατιστική, μεθόδους παρουσίασης δεδομένων, τύπους κατανομών, β) μερική συσχέτιση και απλή ευθύγραμμη παλινδρόμιση, και γ)

εξοικείωση με τις αρχές της επαγωγικής στατιστικής, την επιλογή κατάλληλων στατιστικών μεθόδων, τον έλεγχο της υπόθεσης και τα βασικά επαγωγικά στατιστικά τεστ.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στην πειραματική έρευνα- Πληθυσμός και δείγμα-Τύποι δεδομένων και κλίμακες μέτρησης.
- Κατανομές συχνότητας για αριθμητικά δεδομένα (πίνακες – γραφικές παραστάσεις).
- Τυπικές καμπύλες κατανομών συχνότητας.
- Δείκτες κεντρικής τάσης.
- Δείκτες διασποράς.
- Ομαλή κατανομή.
- Τύποι μεταβλητών.
- Μερική συσχέτιση.
- Απλή ευθύγραμμη παλινδρόμηση.
- Έλεγχος της υπόθεσης (μηδενική και εναλλακτική, επίπεδο σημαντικότητας).
- Παραμετρικά και μη-παραμετρκά τεστ (προϋποθέσεις και τα βασικά τεστ).
- t-test για δύο εξαρτημένες ομάδες (δείγματα).
- t-test για δύο ανεξάρτητες ομάδες (δείγματα).

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση γίνεται με γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου. Περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις σύντομων απαντήσεων σε όλη την ύλη. Τα κριτήρια αξιολόγησης γίνονται γνωστά στους φοιτητές από την αρχή του εξαμήνου. Η διδακτέα ύλη είναι αναρτημένη στο στον οδηγό σπουδών του τμήματος. Επιπρόσθετα, στη διάρκεια του εξαμήνου οι φοιτητές/τριες έχουν την ευκαιρία να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους και την κατανόηση της ύλης του μαθήματος απαντώντας σε δείγμα ερωτήσεων (διαμορφωτική αξιολόγηση στο τέλος του κάθε μαθήματος). Στο τελευταίο μάθημα επαναλαμβάνεται η αναλυτική περιγραφή του τρόπου διεξαγωγής των εξετάσεων. Οι μονάδες αξιολόγησης της κάθε ερώτησης στο τελικό διαγώνισμα είναι γνωστές στο έντυπο της τελικής εξέτασης. Θα πρέπει να επιτευχθεί το 50% της τελικής εξέτασης, ώστε να θεωρηθεί η εξέταση επιτυχής.

Οργάνωση & Διοίκηση του Αθλητισμού

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα έχει σχεδιασθεί με σκοπό να διδάξει στους φοιτητές/τριες τις βασικές θεωρίες και εφαρμογές της Διοίκησης στον αθλητισμό, όπως και ειδικά θέματα που αφορούν στη διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού, στη διοίκηση των αθλητικών εγκαταστάσεων, στη διοργάνωση αθλητικών γεγονότων, στο αθλητικό μάρκετινγκ, στην επικοινωνία, στις δημόσιες σχέσεις και στη συμπεριφορά των αθλητικών καταναλωτών.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ανασκόπηση μαθήματος. Εισαγωγή στην επιστήμη της Διοίκησης Αθλητισμού.
- Διαφορετικές προσεγγίσεις, ορισμοί, και οριοθέτηση. Η αγορά και οι υπηρεσίες / προϊόντα του αθλητισμού

- Τυπολογίες – κατηγοριοποίηση των αθλητικών υπηρεσιών
- Δομή και οργάνωση του Ελληνικού Αθλητισμού
- Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αθλητικών προϊόντων / υπηρεσιών
- Οι λειτουργίες του μάνατζμεντ στον αθλητισμό και στην αναψυχή
- Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού
- Διοίκηση Αθλητικών Εγκαταστάσεων
- Διοργάνωση αθλητικών γεγονότων
- Βασικές αρχές αθλητικού μάρκετινγκ

Συμπεριφορά αθλητικών καταναλωτών

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Το 50% της τελικής βαθμολογίας δίδεται από την ομαδική εργασία που πρέπει να παρουσιαστεί στο τελευταίο μάθημα. Το υπόλοιπο 50% του βαθμού βασίζεται στις τελικές εξετάσεις που γίνονται ηλεκτρονικά στη νησίδα υπολογιστών του Τμήματος.
- Μέθοδοι Αξιολόγησης Φοιτητών: (α) Γραπτή εργασία, (β) Δημόσια παρουσίαση, (γ) Ερωτήσεις σύντομης απάντησης, (δ) Δοκιμασία πολλαπλών επιλογών.
- Στην αρχή του εξαμήνου δίδονται συγκεκριμένες οδηγίες αξιολόγησης στους φοιτητές/τριες.

Γ΄ ΕΤΟΣ

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Πρακτική άσκηση στην Α/θμια (χειμερινό εξάμηνο)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Αποτελεί βασικό μάθημα προκειμένου ο/η φοιτητής/τρια να κάνει πρακτική εξάσκηση και εφαρμογή όλων των θεωρητικών γνώσεων που απέκτησε στα δύο προηγούμενα έτη. Η ύλη του μαθήματος ταυτίζεται με αυτή του σχολείου που ο/η φοιτητής/τρια θα κάνει την πρακτική του εξάσκηση. Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:

- Οργανώνει και να εκτελεί αποτελεσματικά το μάθημα της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση
- Αντιμετωπίζει αποτελεσματικά καταστάσεις και συνθήκες που μπορεί να συμβούν στο σχολείο.
- Διαφοροποιεί και να εφαρμόζει διαφορετικές μεθόδους διδασκαλίας με βάση τα χαρακτηριστικά των μαθητών/τριών.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Αναλυτικό πρόγραμμα πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης
- Παρακολούθηση υποδειγματικής διδασκαλίας στο σχολείο.
- Πρακτική εξάσκηση.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Σχεδιασμός ημερήσιου προγράμματος μαθήματος (30%)
- Διδασκαλία (60%)
- Προφορική εξέταση (10%)

Πρακτική άσκηση στην Β/θμια (εαρινό εξάμηνο)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Αποτελεί βασικό μάθημα προκειμένου ο/η φοιτητής/τρια να κάνει πρακτική εξάσκηση και εφαρμογή όλων των θεωρητικών γνώσεων που απέκτησε στα δύο προηγούμενα έτη. Η ύλη του μαθήματος ταυτίζεται με αυτή του σχολείου που ο/η φοιτητής/τρια θα κάνει την πρακτική του εξάσκηση. Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:

- Οργανώνει και να εκτελεί αποτελεσματικά το μάθημα της φυσικής αγωγής στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση
- Αντιμετωπίζει αποτελεσματικά καταστάσεις και συνθήκες που μπορεί να συμβούν στο σχολείο.
- Διαφοροποιεί και να εφαρμόζει διαφορετικές μεθόδους διδασκαλίας με βάση τα χαρακτηριστικά των μαθητών/τριών.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Αναλυτικό πρόγραμμα δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης
- Παρακολούθηση υποδειγματικής διδασκαλίας στο Γυμνάσιο.
- Πρακτική εξάσκηση.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Σχεδιασμός ημερήσιου προγράμματος μαθήματος (30%)
- Διδασκαλία (60%)
- Προφορική εξέταση (10%).

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗΣ

Αντισφαίριση (Τένις)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα στοχεύει στην εμπέδωση από τους φοιτητές-τριες της τεχνικής των βασικών κτυπημάτων που έχουν ήδη διδαχθεί στο μάθημα Επιλογής Αντισφαίριση, τη σταδιακή εισαγωγή τους σε άλλα περισσότερο προχωρημένα κτυπήματα, καθώς και τη διδασκαλία του τρόπου μετρήματος του σκορ σύμφωνα με τον κανονισμό του tie break. Επιπλέον, στην εμβάθυνση στην ειδική αγγλική ορολογία του τένις, ενώ ταυτόχρονα αναλύονται μέθοδοι και τρόποι διδασκαλίας για την μετάδοση των γνώσεων και των ικανοτήτων που αποκτήθηκαν σε άλλους ενδιαφερόμενους για το άθλημα (μαθητές ή αθλητές), που βρίσκονται σε αρχικό-αρχάριο επίπεδο.

Με την απόκτηση εμπειριών και την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:

- διεξάγουν οι ίδιοι ως παίκτες έναν απλό ή διπλό αγώνα δίχως την παρουσία διαιτητή, εφαρμόζοντας τις νέες τεχνικές που διδάχθηκαν,
- εφαρμόσουν στην Πράξη τον τρόπο μετρήματος του tie break,
- διαιτητεύσουν εφαρμόζοντας βασικούς κανονισμούς του αθλήματος,
- διδάξουν όσα στοιχεία έχουν μάθει, σε παιδιά στις πρώιμες αναπτυξιακές τους ηλικίες, αλλά και σε αρχάριους ενδιαφερόμενους.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Θεωρητική ανάλυση και πρακτική εφαρμογή του tie break set,

- Εισαγωγή στο forehand Volley και backhand Volley,
- Εισαγωγή στο overhead σέρβις σύμφωνα με την αναλυτική μέθοδο διδασκαλίας μέχρι την ολοκληρωμένη εκτέλεση της τεχνικής του,
- Ανάλυση κινηματικών χαρακτηριστικών, συνήθη και πιθανά λάθη σε κάθε κτύπημα. Διόρθωση λαθών,
- Εμπέδωση της τεχνικής των κτυπημάτων με εξάσκηση σε ολιγομελείς ομάδες με συνεχή τροφοδοσία – «καλαθάκι», Παιγνιώδεις μορφές προπόνησης,
- Απλοί και διπλοί αγώνες,
- Εισαγωγή στην επίσημη διαιτησία,
- Αγγλική ορολογία.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Καθ' 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 Αντισφαίρισης (30%). Στο πρακτικό μέρος οι φοιτητές/τριες εξετάζονται: α) ατομικά στην τεχνική των κτυπημάτων μετά από τροφοδοσία από το διδάσκοντα και β) ανά ζεύγη σε αγώνα tie break. Η θεωρία του αθλήματος εξετάζεται γραπτώς στα Ελληνικά με ερωτήσεις σύντομης απάντησης. Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία στις εξετάσεις είναι να επιτευχθεί οπωσδήποτε σε καθεμία από τις τρεις επιμέρους εξετάσεις τουλάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε). Τα κριτήρια αναφέρονται στον Οδηγό Σπουδών του Τμήματος, κοινοποιούνται στους/ις φοιτητές-τριες στο πρώτο μάθημα και επιπλέον είναι και αναρτημένα αναλυτικά στην προσωπική σελίδα του υπεύθυνου του μαθήματος.

Αεροβική άσκηση

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι φοιτητές θα είναι σε θέση να κάνουν ένα βασικό ολοκληρωμένο μάθημα αεροβικής χρησιμοποιώντας την κατάλληλη μέθοδο ανάλογα με την ηλικιακή και προπονητική ηλικία των αθλουμένων.

Περιεχόμενο Μαθήματος

Εκμάθηση των βασικών δεξιοτήτων και των τριών βασικών μεθόδων διδασκαλίας αεροβικής για αθλούμενους (πυραμιδική, προσθετική και μέθοδος εξέλιξης και αντικατάστασης). Συγκεκριμένα σε ότι αφορά την εκμάθηση των τριών βασικών μεθόδων διδασκαλίας της αεροβικής: διδάσκονται όλοι οι νόμοι και οι κανόνες που διέπουν την σύγχρονη αεροβική. Αναλύονται σταδιακά οι κανόνες της χρήσης των βημάτων και των συνδυασμών τους με την χρήση της μουσικής και της αίθουσας διδασκαλίας. Γίνεται κατανοητός ο λόγος για τον οποίο χρησιμοποιούμε την κάθε μία από τις τρείς μεθόδους και την χρονική τοποθέτησή τους σε ένα μάθημα αεροβικής αναλόγως με την προπονητική ηλικία των αθλουμένων. Τέλος αξιολογείται με τα κατάλληλα τεστ η ένταση της προσπάθειας που πρέπει να επιλέγεται κάθε φορά έτσι ώστε να έχουμε το επιθυμητό προπονητικό ερέθισμα και αποτέλεσμα για τους ασκούμενους.

Αξιολόγηση

Σχεδιασμός και παρουσίαση ενός προγράμματος αεροβικής γυμναστικής ανάλογα με την μέθοδο διδασκαλίας που ζητείται από τον διδάσκοντα.

Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Η μύηση των φοιτητών σε εξειδικευμένα θέματα που αφορούν στην ελληνική λαϊκή παράδοση και ειδικότερα τη σπουδή της λαϊκής χορευτικής δημιουργίας, με παραδείγματα εφαρμογής από τον Ελλαδικό χώρο. Η εκμάθηση και εφαρμογή των εξειδικευμένων αρχών της διδακτικής των παραδοσιακών χορών.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Επαφή με την αισθητική της ελληνικής παράδοσης.
- Οι Ελληνικοί παραδοσιακοί ρυθμοί ως αντικείμενο μελέτης της συνολικής διδακτικής διαδικασίας.
- Ρυθμική οργάνωση και αυτοσχεδιασμοί.
- Ελληνικό λαϊκό χοροστάσι: Αναλυτική παρουσίαση των χορευτικών εκδηλώσεων της παραδοσιακής ζωής.
- Ελληνικές παραδοσιακές φορεσιές. Μουσικά όργανα. Παρουσίαση εργασιών.
- Εκμάθηση χορών από όλη την Ελλάδα και τον Πόντο.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Αξιολόγηση βάσει της τακτικής και ενεργούς συμμετοχής στο μάθημα (10%), με ενδιάμεσες εργασίες 30% και με προφορικές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου (60%).

Κολύμβηση

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Η γενική και η ειδική γνώση της αγωνιστικής κολύμβησης καθώς και η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη στα θέματα της Διδασκαλίας, της Τεχνικής, της Τακτικής και της Προπονητικής σε όλο το φάσμα των ηλικιών.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ιστορική εξέλιξη της κολύμβησης.
- Αρχές πλεύσης και προώθησης.
- Διδασκαλία των διαφόρων ειδών και των τεχνικών της κολύμβησης (Ελεύθερο, Ύπτιο, Πρόσθιο, Πεταλούδα, Μικτής Ατομικής).
- Πρακτική εφαρμογή των διαφόρων ειδών και των τεχνικών της κολύμβησης (Ελεύθερο, Ύπτιο, Πρόσθιο, Πεταλούδα, Μικτής Ατομικής).
- Διδασκαλία των διαφόρων ειδών και των τεχνικών εκκινήσεων και στροφών.
- Πρακτική εφαρμογή των διαφόρων ειδών και των τεχνικών εκκινήσεων και στροφών.
- Βιομηχανική ανάλυση των τεχνικών της κολύμβησης, των εκκινήσεων και των στροφών.
- Διδασκαλία και ανάλυση των κανονισμών της κολύμβησης.
- Πρακτική εφαρμογή των κανονισμών της κολύμβησης.
- Οργάνωση αγώνων.
- Φυσιολογία της κολύμβησης και τα ενεργειακά συστήματα.
- Αρχές, μέθοδοι προπόνησης και προγραμματισμός προπόνησης.
- Στοιχεία Ναυαγοσωστικής και Πρώτων Βοηθειών.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική αξιολόγηση (50%).
- Γραπτή αξιολόγηση (50%).

Ποδόσφαιρο

Μαθησιακά Αποτελέσματα

- Έχουν αποδεδειγμένη γνώση και κατανόηση θεμάτων σε βασικές τακτικές δεξιότητες .
- Είναι σε θέση να χρησιμοποιούν τη γνώση που απέκτησαν με τρόπο που δείχνει επαγγελματική προσέγγιση και διαθέτουν ικανότητες για τη μεθοδική διδασκαλία της τακτικής του ποδοσφαίρου.
- Έχουν αναπτύξει εκείνες τις δεξιότητες απόκτησης γνώσεων, που τους χρειάζονται για να ολοκληρώσουν τις σπουδές τους με υψηλό βαθμό αυτονομίας.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Τακτική στο ποδόσφαιρο.
- Ατομική αμυντική τακτική στο ποδόσφαιρο. Μεθοδική διδασκαλία της ατομικής αμυντικής τακτικής στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Ατομική επιθετική τακτική στο ποδόσφαιρο. Μεθοδική διδασκαλία της ατομικής επιθετικής τακτικής στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Υποομαδική αμυντική τακτική στο ποδόσφαιρο. Μεθοδική διδασκαλία της υποομαδική αμυντικής τακτικής στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Υποομαδική επιθετική τακτική στο ποδόσφαιρο. Μεθοδική διδασκαλία της υποομαδική επιθετικής τακτικής στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Ομαδική αμυντική τακτική στο ποδόσφαιρο. Μεθοδική διδασκαλία της ομαδικής αμυντικής τακτικής στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Ομαδική επιθετική τακτική στο ποδόσφαιρο. Μεθοδική διδασκαλία της ομαδικής επιθετικής τακτικής στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Τακτική στις στατικές φάσεις στο ποδόσφαιρο. Μεθοδική διδασκαλία της τακτικής στις στατικές φάσεις στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Τακτική του τερματοφύλακα. Πρακτικές εφαρμογές
- Συστήματα τακτικής στο ποδόσφαιρο. Μεθοδική διδασκαλία των συστημάτων τακτικής στο ποδόσφαιρο.
- Ανάλυση αγώνα ποδοσφαίρου
- Διαιτησία και κανονισμοί ποδοσφαίρου.
- Προπόνηση τακτικής στις αναπτυξιακές ηλικίες. Πρακτικές εφαρμογές.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική αξιολόγηση (50%).
- Γραπτή αξιολόγηση (50%) με ερωτήσεις ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής.
- Όρια πρακτικής δοκιμασίας, κριτήρια τεχνικής, ασκήσεις μεθοδικής διδασκαλίας.

Ενόργανη γυμναστική

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα είναι σε θέση να διδάξουν ασκήσεις της ενόργανης γυμναστικής που έχουν προχωρημένη μορφή.

Περιεχόμενο Μαθήματος

Θεωρία:

- Μεθοδολογία - διδασκαλία - βοήθειες

Πράξη:

Εμβάθυνση σε όλα τα όργανα, ασκήσεις προχωρημένης μορφής και παιγνιώδεις μορφές ενόργανης γυμναστικής προσαρμοσμένα στις δυνατότητες, τις ανάγκες και τους σκοπούς των εκάστοτε ασκουμένων.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Γραπτή τελική εξέταση
- Πρακτική τελική εξέταση: πρέπει να πετύχει το βαθμό 5 σε κάθε όργανο που εξετάζεται ώστε να έχει το δικαίωμα συμμετοχής στην γραπτή τελική εξέταση.

Χειροσφαίριση

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Να γνωρίζουν οι φοιτητές:

- Ασκήσεις ατομικής τεχνικής και ομαδικής τεχνικής.
- Προγραμματισμό και επιβάρυνση στο χάντμπολ.
- Διδασκαλία σύνθετων τεχνικών κινήσεων και κινήσεων συνεργασίας 2-3 παικτών σε επίθεση και άμυνα.
- Διευρυμένα θέματα στην ομαδική τακτική του αθλήματος.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- 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).
- Μηχανική ανάλυση των βασικών δεξιοτήτων στο άθλημα. Κατανομή της επιβάρυνσης κατά τη διάρκεια ενός ετήσιου κύκλου. Προπόνηση των στοιχείων φυσικής κατάστασης και η σημασία τους για το άθλημα. Θεωρία και μεθοδική της διδασκαλίας της ατομικής τεχνικής στην επίθεση και στην άμυνα. Πρακτική εξάσκηση.
- Επιθετικές και αμυντικές κινήσεις σε συνδυασμό με τη θέση του αντιπάλου και των συμπαικτών. Ιδιαιτερότητες τακτικής στο χάντμπολ. Δομή και λειτουργία της επίθεσης και της άμυνας.
- Ατομική τακτική στην επίθεση και στην άμυνα. Τακτική τμήματος της επίθεσης. Εισαγωγή στον αιφνιδιασμό. Οργανωτικές φάσεις σε επίθεση και σε άμυνα. Τελικές φάσεις επίθεσης και άμυνας. Προσωπική κάλυψη. Άμυνα ζώνη. Αμυντικές τακτικές ανάλογα με τους παίκτες και το σύστημα της ομάδας.
- Κανονισμοί παιχνιδιού. Διαιτησία. Κανονισμοί διεξαγωγής αγώνα. Γραμματεία, φύλλο αγώνα και χρονομέτρηση.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση των φοιτητών γίνεται καθ' όλη την διάρκεια του εξαμήνου με την συμμετοχή και την παρακολούθηση του μαθήματος (διαμορφωτική αξιολόγηση)

Με πρακτική εξέταση (70%) στα όσα διδάχθηκαν.

Με γραπτή εξέταση (30%) για τον έλεγχο της ικανότητας περιγραφής και μεθοδολογίας των ασκήσεων που διδάχθηκαν και των θεωρητικών γνώσεων του φοιτητή.

Καλαθοσφαίριση

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι φοιτητές αποκτούν εξειδικές γνώσεις σχετικές με το άθλημα της καλαθοσφαίρισης. Διδάσκονται θέματα τακτικής, φυσικής κατάστασης, ψυχολογικής προετοιμασίας, οργάνωσης ομάδας και παιδαγωγικών αρχών στην καλαθοσφαίριση.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Υπενθύμιση στοιχείων ατομικής τεχνικής στην επίθεση.
- Κινήσεις χωρίς μπάλα, ξεμαρκάρισμα. Τεχνικά χαρακτηριστικά. Υποδοχή της μπάλας, στροφή στο καλάθι. Τακτική διδασκαλίας, ασκησιολόγιο. Προσποιήσεις εξωτερικών παικτών με μπάλα. Είδη κινήσεων και προσποιήσεων.
- Ατομική τεχνική στην άμυνα. Βήμα, γλίστρημα. Κατευθυνόμενες αμυντικές κινήσεις. Σπριντ και άμυνα. Ένας - ένας σε όλο το γήπεδο. Επιστροφή στην άμυνα - κλέψιμο - αιφνιδιασμός. Γρήγορη επιστροφή στην άμυνα. Κανονικό παιχνίδι.
- Συνεργασία 2 και 3 παικτών στην άμυνα. Αξιοποίηση ιδιαιτέρων ικανοτήτων αθλητών. Αντίληψη και προσαρμοστικότητα. Φυσική κατάσταση και ταχύτητα. Θέση και κινήσεις των ποδιών. Επιμέρους αμυντικές καταστάσεις. Αντιμετώπιση παίκτη με μπάλα ανάλογα με τη θέση του. Αντιμετώπιση παίκτη χωρίς μπάλα σε απόσταση μία πάσα. Άμυνα σε πίβοτ.
- Ομαδική άμυνα man-to-man και ζώνη. 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. Ασκησιολόγιο. Συνδυασμένες άμυνες. Ασκησιολόγιο. Πρέσινγκ. Κινήσεις και θέσεις στο γήπεδο. Βασικά στοιχεία διαφόρων Zone press.
- Αμυντική τακτική. Συνδυασμένες άμυνες (4 ζώνη και 1 man-to-man, 2 man-to-man και 3 ζώνη, ανάμικτη άμυνα). Ασκησιολόγιο. Matchup άμυνες. Από ζώνη σε man-to-man και από man-to-man σε ζώνη. Ο ρόλος το κάθε παίκτη ανάλογα με τη θέση του. Αξιοποίηση ιδιαιτέρων ικανοτήτων αθλητών.
- Αιφνιδιασμός. Καταστάσεις αιφνιδιασμού με πλεονέκτημα. Ολοκληρωμένος αιφνιδιασμός. Δευτερεύων αιφνιδιασμός. Ασκησιολόγιο.

- Passing game, motion offense, double stack, 1-4. Επίθεση εναντίον ζώνης. Επίθεση εναντίον πιεστικής άμυνας. Επίθεση εναντίον πιεστικής άμυνας στο μισό γήπεδο. Ειδικές καταστάσεις.
- Καθοδήγηση ομάδας και ψυχολογική προετοιμασία. Coaching, συμπεριφορά στον πάγκο και αντίληψη του παιχνιδιού.
- Κατασκοπία αντιπάλων, κατασκευή αθλητικού προφίλ και στρατολόγηση παικτών. Στατιστική. Διοργάνωση αγώνων. Προγραμματισμός και καθορισμός προπονητικών περιεχομένων.
- Επιβάρυνση και προσαρμοσμένα προγράμματα φυσικής κατάστασης.
- Κανονισμοί παιχνιδιού. Διαιτησία. Κανονισμοί διεξαγωγής ελληνικών και ευρωπαϊκών πρωταθλημάτων. Γραμματεία, φύλλο αγώνα και χρονομέτρηση.
- Επαναληπτικό μάθημα – προετοιμασία για τις εξετάσεις.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση γίνεται ως εξής:

- 20% : πρακτική εργασία (τεχνικό ασκησιολόγιο, τακτική γνώση και συμπεριφορά)
- 80% : τελική εξέταση (τεχνική εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων, 2 ερωτήσεις σύντομης απάντησης και 2 ερωτήσεις ανάπτυξης - επίλυσης προβλημάτων).

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑΚΟΥ ΤΥΠΟΥ

Δέσμη Ε΄: Κλινική Κινησιολογία

Κινησιολογία

Μαθησιακά Αποτελέσματα

- Να μάθουν να ψηλαφούν τους μυς και τις αρθρώσεις του ανθρώπινου σώματος
- Να μάθουν να εξηγούν, να δείχνουν και να διορθώνουν βασικές κινήσεις του σώματος με ανατομικούς όρους
- Να αναπτύξουν μεθοδολογία επιλεκτικής εξάσκησης των μυών χρησιμοποιώντας τα χέρια τους
- Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ένα πρόγραμμα άσκησης σε μια ομάδα ατόμων με βάση τις αρχές της κινησιολογίας

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Αρχές της κινησιολογίας - Τεχνικές ψηλάφησης των μυών
- Ψηλάφηση τη σύσπασης των μυών του αυχένα - Βασικές κινήσεις και ασκήσεις για την αυχενική μοίρα και τη κεφαλή
- Ψηλάφηση των μυών της ωμοπλάτης - Βασικές κινήσεις και ασκήσεις της ωμοπλάτης
- Ψηλάφηση των μυών του θώρακα - Συνδυασμένη κίνηση της κεφαλής, ωμοπλάτης και θώρακα

- Βασικές κινήσεις της άρθρωσης του ώμου - Ψηλάφηση των μυών της ωμικής ζώνης – το μυοτενόντιο πέταλο.
- Βασικές κινήσεις και ψηλάφηση των μυών της άρθρωσης του αγκώνα – και της πηχεοκαρπικής άρθρωσης
- Ψηλάφηση των μυών του κορμού & Λεκάνης - Βασικές κινήσεις του κορμού & Λεκάνης.
- Βασικές ασκήσεις για ενδυνάμωση συγκεκριμένων μυών του κορμού.
- Ψηλάφηση τη σύσπασης των μυών των μηρού & Λεκάνης - Ψηλάφηση τη άρθρωσης του ισχίου και του γόνατος.
- Βασικές ασκήσεις για ενδυνάμωση συγκεκριμένων μυών του ισχίου και γόνατος - Διαρθρικότητα στο ισχίο και το γόνατο.
- Ψηλάφηση των μυών της άρθρωσης της κνήμης &ποδοκνημικής - Βασικές ασκήσεις για ενδυνάμωση συγκεκριμένων μυών της ποδοκνημικής.
- Σύνθετες ασκήσεις για ενδυνάμωση ομάδων μυών της ποδοκνημικής και της κνήμης –Διαρθρικότητα.
- Ψηλάφηση των μυών του πέλματος - Κινήσεις πέλματος - Συνδυαστικές κινήσεις των κάτω άκρων

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Τελική πρακτική εξάσκηση. Οι φοιτητές σε ομάδες εξετάζονται πρακτικά στα αντικείμενα διδασκαλίας του εξαμήνου.
- Μέθοδος αξιολόγησης: Προφορική εξέταση – Επίλυση προβλημάτων
- Κριτήρια αξιολόγησης: (α) Η δυνατότητα τους να ψηλαφούν τους μυς, να δείχνουν την ενέργειά τους και μια άσκηση επιλεκτικής ενεργοποίησης, (β) Η ικανότητα τους να εξηγούν και να επιδεικνύουν την κίνηση μιας άρθρωσης, (γ) Η ικανότητα τους να ερμηνεύουν και να διδάσκουν σύνθετες κινήσεις, (δ) Να δείχνουν ασκήσεις ενδυνάμωσης συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων με βάση ένα πρότυπο συγκεκριμένου πελάτη (ασκούμενου).

Νευρομυικές προσαρμογές/Ανάλυση της κίνησης

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Στο μάθημα αυτό δίνονται οι βασικές γνώσεις σχετικά με τη λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος κατά την ανθρώπινη κίνηση. Οι βασικές έννοιες που καλύπτονται στο μάθημα είναι μεταξύ άλλων οι νευρώνες, η κινητική μονάδα, η κινητική οδός, η αισθητική οδός, τα αντανακλαστικά, ο κινητικός φλοιός, καθώς επίσης και οι άμεσες και μακροπρόθεσμες νευρομυϊκές προσαρμογές που προκαλούνται σε διάφορες καταστάσεις.

Στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση των λειτουργιών του νευρικού συστήματος και ο τρόπος με τον οποίον δημιουργείται και ελέγχεται η κίνηση. Η κατανόηση αυτή, ευοδώνει την κριτική ικανότητα του σπουδαστή στον εντοπισμό των αιτιών που προκαλούν νευρομυϊκές προσαρμογές στον ανθρώπινο οργανισμό σε ένα μεγάλο εύρος καταστάσεων. Αυτό με τη σειρά του, δίνει μελλοντικά εφόδια και δυνατότητες στον μελλοντικό πτυχιούχο να εμπνευστεί και να δοκιμάσει νέα προγράμματα παρέμβασης στη λειτουργία του ανθρώπινου σώματος.

Το θεωρητικό αυτό υπόβαθρο συνδέεται με την πράξη παρουσιάζοντας πρακτικά παραδείγματα σε εφαρμογές στον αθλητισμό και την ανθρώπινη κίνηση γενικότερα. Επίσης, μέσω θεωρητικών και εργαστηριακών μαθημάτων

γίνεται παρουσίαση μεθόδων αξιολόγησης της λειτουργίας του νευρομυϊκού συστήματος, μέσω μεθόδων όπως της ηλεκτρομυογραφίας και ηλεκτροδιέγερσης. Τέλος, οι σπουδαστές έχουν τη δυνατότητα να εκτελέσουν οι ίδιοι τέτοιες μετρήσεις ώστε να τους δοθούν ερευνητικά ερεθίσματα για το μέλλον.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα είναι σε θέση:

- Να γνωρίζει τη δομή και λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος, αναγνωρίζοντας την πολυπλοκότητά του
- Να έχει τη δυνατότητα να εντοπίζει το είδους των προσαρμογών που παρατηρούνται στο νευρομυϊκό σύστημα όταν υπάρχει παρέμβαση (π.χ. προπόνηση, κόπωση, προθέσμανση κλπ).
- Να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες του νευρομυϊκού συστήματος σε διάφορες ηλικίες (από τις αναπτυξιακές ηλικίες έως την τρίτη ηλικία).
- Να διαβάζει και να κατανοεί εργαστηριακές μετρήσεις που αφορούν τη λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος.
- Να έχει τη δυνατότητα ενασχόλησής του σε προπτυχιακό και μεταπτυχιακό επίπεδο ερευνητικά με το πεδίο των νευρομυϊκών προσαρμογών.
- Να καταγράφει, να επεξεργάζεται, και να παρουσιάζει ηλεκτρομυογραφικά δεδομένα.
- Να παρουσιάζει μεθόδους και ερευνητικά ευρήματα σε μορφή poster-teaser διάρκειας 2 λεπτών.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στις νευρομυϊκές προσαρμογές
- Νευρικό κύτταρο, νευρικό σύστημα, αισθητήρια όργανα, κινητική μονάδα
- Μυϊκό κύτταρο, νευρομυϊκή σύναψη, μυϊκό σύστημα, αρχιτεκτονική μυός
- Δυναμομετρηση – ισοκίνηση
- Ενεργοποίηση μυός, ηλεκτρομυογραφία, συνδιέγερση, καταγραφή και επεξεργασία σήματος
- Ηλεκτροδιέγερση μυός, νεύρου, εγκεφάλου
- Αντανακλαστικά, μυοτατικό αντανακλαστικό
- Βασικές λειτουργίες: βάδιση, ισορροπία, κύκλος βράχυνσης διάτασης, τενόντια δόνηση
- Άμεσες προσαρμογές λόγω προθέρμανσης, καμάτου, διευκόλυνσης μετενεργοποίησης
- Χρόνιες προσαρμογές λόγω προπόνησης, τραυματισμού, ηλικίας.
- Σχολιασμός quiz – απάντηση σε ερωτήσεις
- Παρουσίαση και σχολιασμός ομαδικών εργασιών Ι
- Παρουσίαση και σχολιασμός ομαδικών εργασιών ΙΙ

Αξιολόγηση Μαθήματος

Μέθοδοι αξιολόγησης: (α) Γραπτή τελική εξέταση που περιλαμβάνει δοκιμασία πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης απάντησης και επίλυση προβλημάτων (60%), (β) Εκπόνηση και παρουσίαση ομαδικής εργασίας (25%) και (γ) Ατομικά κουίζ (15%) (Απάντηση σε 3 ατομικά κουίζ κατά τη διάρκεια του εξαμήνου).

Φυσικοθεραπεία/Αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Να παρέχει θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις στο φοιτητή/τρια σχετικά με το πεδίο της φυσικοθεραπείας και της αποκατάστασης των αθλητικών κακώσεων. Έμφαση δίνεται στα φυσικοθεραπευτικά μέσα και στις μεθόδους μέτρησης και αξιολόγησης της αποκατάστασης στον αγωνιστικό χώρο καθώς και των κλινικών εξετάσεων που απαιτούνται για την διάγνωση και τη θεραπευτική αγωγή.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Φυσικοθεραπευτικά μέσα
- Επιδέσεις
- Μάλαξη
- Πρόληψη αθλητικών κακώσεων. Παράγοντες κινδύνου
- Βασικές παράμετροι για το σχεδιασμό προγράμματος αποκατάστασης τραυματισμένου αθλητή
- Κατανόηση και αντιμετώπιση της διαδικασίας επούλωσης μεσω της αποκατάστασης
- Διαδικασία αξιολόγησης στην αποκατάσταση
- Επίτευξη των στόχων της αποκατάστασης
- Αποκατάσταση κακώσεων του ώμου, αγκώνα και καρπού
- Αποκατάσταση κακώσεων της βουβωνικής χώρας, ισχίου και μηρού
- Αποκατάσταση κακώσεων του γόνατος και της κνήμης
- Αποκατάσταση κακώσεων της ποδοκνημικής και του ποδιού
- Αποκατάσταση κακώσεων σπονδυλικής στήλης

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Προφορική Εξέταση
- Κλινική Εξέταση
- Εργαστηριακή Εργασία

Δέσμη ΣΤ΄: Βιολογία της άσκησης

Κυτταρικές λειτουργίες και άσκηση

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητή/τρια θα γνωρίζει

- τις βασικές κυτταρικές λειτουργίες σε συνθήκες ηρεμίας του οργανισμού και τις μεταβολές στη δομή και στις λειτουργίες των κυττάρων κατά την άσκηση,
- τα βασικά στοιχεία του μεταβολισμού του μυϊκού ιστού σε μικρομοριακό και μακρομοριακό επίπεδο και τις αρχές ρύθμισης του μεταβολισμού στον οργανισμό κατά την ηρεμία και την άσκηση σε υγιείς οργανισμούς
- τις μεταβολές στους μηχανισμούς σύσπασης των κυττάρων μετά από διάφορα είδη άσκησης (όπως, αερόβια άσκηση ή άσκηση αντιστάσεων),
- τους κυτταρικούς μηχανισμούς με τους οποίους η άσκηση μπορεί να δράσει ως μέσο πρόληψης και αντιμετώπισης χρόνιων παθήσεων (όπως σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, παχυσαρκία κλπ).

- πειραματικά μοντέλα, που εξετάζουν τις προσαρμογές της άσκησης σε κυτταρικό επίπεδο σε συνθήκες υπερτροφίας και ατροφίας.

Περιεχόμενο Μαθήματος

– Βασικά στοιχεία της κυτταρικής δομής - Βιολογικές ενώσεις, εισαγωγή στο μεταβολισμό

– Φυσιολογικές κυτταρικές λειτουργίες στην ηρεμία, έλεγχος ενδοκυττάριου περιβάλλοντος, μεταφορά ουσιών στο κύτταρο & ο ρόλος του ύδατος

– Είδη μυών, τύποι μυϊκών ινών, ισομορφέσμυοσίνης, πρωτεΐνες μυός, μεταβολικά χαρακτηριστικά των μυικών ινών και προσαρμογές από το είδος της προπόνησης - Μυική συστολή, νευροδιαβιβαστές, ενέργεια του κυττάρου και ομοιόσταση ασβεστίου

– Μέτρηση ποσοστού συστολής και χάλασης των μυικών κυττάρων - αξιολόγηση λειτουργικών χαρακτηριστικών της σύσπασης των κυττάρων - Μεταβολές στη λειτουργία και στη δομή των κυτταρικών οργανιδίων ανάλογα με το είδος της άσκησης (οξείες προσαρμογές)

– Μεταβολικά μονοπάτια, εργογόνες, εργοβόρες αντιδράσεις - Πηγές ενέργειας, δεσμοί υψηλής ενέργειας, συμπληρώματα κρεατίνης

– Κυτταρικές λειτουργίες για τη διάσπαση των θρεπτικών στοιχείων: Γλυκόλυση, Έλεγχος γλυκόλυσης - Κύκλος κιτρικού οξέος, έλεγχος κύκλου κιτρικού οξέος - Οξειδωτική φωσφορυλίωση, αναπνευστική αλυσίδα - Γλυκονεογένεση, κύκλος Cori - Λιπίδια - Μεταβολισμός λιπιδίων - Πρωτεΐνες - Μεταβολισμός πρωτεϊνών.

– Μεταβολικές αποκρίσεις στις φυσιολογικές μεταβολές της λειτουργίας του κυττάρου με την άσκηση - Παραγωγή μεταβολιτών κατά την άσκηση σε παιδιά και ενήλικες και σύνδεση με τη λειτουργία του καρδιαγγειακού και του αυτόνομου νευρικού συστήματος

– Ομοιόσταση γλυκόζης κατά την ηρεμία και την άσκηση. Διαταραχές του μεταβολισμού των υδατανθράκων

– Άσκηση & οξείδωση λιπαρών οξέων – Μεταβολές σε άτομα με παχυσαρκία.

– Άσκηση & χρήση πρωτεϊνών και αμινοξέων – Πρωτεϊνικά συμπληρώματα -Μεταβολές στην πρωτεϊνοσύνθεση και πρωτεϊνόλυση με την άσκηση

– Άσκηση και μεταβολές στη λειτουργία των καρδιακών κυττάρων - Μοντέλα μυικής υπερτροφίας & ατροφίας - Μεταβολές στις λειτουργίες του κυττάρου μετά από μακροχρόνια προπόνηση, ανάλογα με το είδος της άσκησης (αντοχής και άσκηση δύναμης)

– Ορμονικός έλεγχος και άσκηση – Η λειτουργία των ορμονών και των υποδοχέων τους σε συνθήκες ηρεμίας και μετά από άσκηση

– Μεταβολές στις φυσιολογικές λειτουργίες του κυττάρου και του οργανισμού με το Doping: αναβολικά στερεοειδή, ερυθροποιητίνη, doping αίματος - γονιδιακή έκφραση και άσκηση.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση γίνεται με γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου. Περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις σύντομων απαντήσεων σε όλη την ύλη (100%). Τα κριτήρια αξιολόγησης γίνονται γνωστά γραπτώς στους φοιτητές από την αρχή του εξαμήνου. Η διδακτέα ύλη είναι αναρτημένη στο δυαδίκτυο και στον οδηγό σπουδών του τμήματος.

Επιπρόσθετα, στη διάρκεια του εξαμήνου οι φοιτητές/τριες έχουν την ευκαιρία να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους και την κατανόηση της ύλης του μαθήματος απαντώντας σε δείγμα ερωτήσεων (διαμορφωτική αξιολόγηση στο τέλος του κάθε μαθήματος). Στο τελευταίο μάθημα επαναλαμβάνεται η αναλυτική περιγραφή του τρόπου διεξαγωγής των εξετάσεων. Οι μονάδες αξιολόγησης της κάθε ερώτησης στο τελικό διαγώνισμα είναι γνωστές γραπτώς στο έντυπο της τελικής εξέτασης. Θα πρέπει να επιτευχθεί τουλάχιστον το 50% της τελικής εξέτασης, ώστε να θεωρηθεί η εξέταση επιτυχής.

Εργομετρία-αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητή/τρια θα γνωρίζει:

Θεωρητικές και πρακτικές αρχές της μέτρησης και αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων στη σχολική φυσική αγωγή, στον αγωνιστικό και στο μαζικό αθλητισμό. Συγκεκριμένα, το μάθημα περιλαμβάνει: α) εισαγωγή στις θεμελιώδεις αρχές της μέτρησης και αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων, β) εφαρμογή κριτηρίων στην επιλογή των δοκιμασιών και γ) εξοικείωση με συγκεκριμένες δοκιμασίες για τη μέτρηση και την αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων όπως της καρδιο-αναπνευστικής λειτουργίας (αντοχής), της αναερόβιας ικανότητας, της ταχύτητας, της δύναμης, της ευκαμψίας, του βασικού μεταβολισμού και της σύστασης του σώματος.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Θεμελιώδης αρχές και προσεγγίσεις στη μέτρηση-αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων.
- Ενεργειακή δαπάνη (θεωρία).
- Μέτρηση της ενεργειακής δαπάνης (πράξη).
- Βιολογικοί και φυσιολογικοί παράμετροι που επηρεάζουν την καρδιοαναπνευστική λειτουργία.
- Δείκτες αξιολόγησης της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας.
- Βασικές αρχές εργοσπιρομέτρησης.
- Μέτρηση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας στον μαζικό αθλητισμό (θεωρία).
- Μέτρηση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου στο μαζικό αθλητισμό με εργοσπιρόμετρο (πράξη).
- Πρωτόκολλα μέτρησης της αερόβιας ικανότητας στον αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία).
- Μέτρησης της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου στον αγωνιστικό αθλητισμό με εργοσπιρόμετρο (πράξη).
- Προσδιορισμός της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου με δρομικές και άλλες δοκιμασίες(θεωρία).
- Υπαίθριες δοκιμασίες αερόβιας ικανότητας (πράξη).
- Κουιζ
- Προσδιορισμός του αναερόβιου αναπνευστικού κατωφλιού (θεωρία – πράξη).
- Προσδιορισμός του γαλακτικού κατωφλιού (θεωρία – πράξη).
- Προγράμματα άσκησης για βελτίωση της καρδιοαναπνευστική λειτουργίας στο μαζικό και αγωνιστικό αθλητισμό.

- Βιολογικοί και φυσιολογικοί παράμετροι που επηρεάζουν την αναερόβια ικανότητα.
- Δείκτες και δοκιμασίες για αξιολόγηση της αναερόβιας ικανότητας.
- Δοκιμασίες αξιολόγησης της αναερόβιας ικανότητας.
- Μέτρηση της αναερόβιας ικανότητας-Δοκιμασία Wingate (πράξη).
- Δείκτες αξιολόγησης ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών και σωματικής σύστασης (θεωρία).
- Μέτρηση του σωματικού λίπους - Μέθοδοι της βιοηλεκτρικής αντίστασης και των δερματοπτυχών (πράξη).
- Μέτρηση του βασικού μεταβολισμού και αρτηριακή πίεσης (θεωρία - πράξη).
- Αξιολόγηση της κινητικότητας/ευκαμψίας (θεωρία - πράξη).
- Αξιολόγηση της δύναμης των άνω και κάτω άκρων (θεωρία - πράξη).
- Δέσμες δοκιμασιών για παιδιά, ενήλικες και αθλητές.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Η αξιολόγηση γίνεται με κουιζ και γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου. Περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις σύντομων απαντήσεων σε όλη την ύλη. Τα κριτήρια αξιολόγησης γίνονται γνωστά στους φοιτητές από την αρχή του εξαμήνου. Η διδακτέα ύλη είναι αναρτημένη στον οδηγό σπουδών του τμήματος. Επιπρόσθετα, στη διάρκεια του εξαμήνου οι φοιτητές/τριες έχουν την ευκαιρία να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους και την κατανόηση της ύλης του μαθήματος απαντώντας σε δείγμα ερωτήσεων (διαμορφωτική αξιολόγηση στο τέλος του κάθε μαθήματος).
- Στο τελευταίο μάθημα επαναλαμβάνεται η αναλυτική περιγραφή του τρόπου διεξαγωγής των εξετάσεων. Οι μονάδες αξιολόγησης της κάθε ερώτησης στο τελικό διαγώνισμα είναι γνωστές στο έντυπο της τελικής εξέτασης. Θα πρέπει να επιτευχθεί το 50% της τελικής εξέτασης, ώστε να θεωρηθεί η εξέταση επιτυχής.

Βιολογία της άσκησης

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Συνθετική ανάλυση και διεπιστημονική προσέγγιση της βιολογίας των ασκούμενων ανθρώπων και ζώων. Ανάδειξη της διαλεκτικής σχέσης μεταξύ των βιολογικών επιστημών της άσκησης (μοριακή βιολογία, βιοχημεία, βιοφυσική, φυσιολογία, στατιστική). Ο φοιτητής θα αποκτήσει κριτική στάση απέναντι στους σύγχρονους προβληματισμούς που θέτει η βιολογία της άσκησης (π.χ. τα όρια της βιολογικής πληροφορίας που προέρχεται από αιματολογικές εξετάσεις), ώστε να ασκεί αποτελεσματικότερα το ρόλο του ως καθηγητή φυσικής αγωγής.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Διεπιστημονική θεώρηση της βιολογίας της άσκησης
- Ζητήματα επιστημολογίας στην παραγωγή βιολογικών δεδομένων
- Στατιστική και θεωρητική βιολογία της άσκησης
- Από το μόριο στον οργανισμό
- Αίμα, ιστοί και όργανα
- Επικοινωνία μεταξύ αίματος, ιστών και οργάνων
- Ομοιοστασία του οργανισμού
- Οξειδοαναγωγική βιολογία της άσκησης

- Μοριακή βιολογία της άσκησης
- Συγκριτική βιολογία της άσκησης (αντιπαραθετική ανάλυση της βιολογίας του ανθρώπου με άλλα είδη)
- Πειραματικά μοντέλα στη βιολογία της άσκησης
- Συστημική βιολογία της άσκησης
- Σηματοδοτικά μονοπάτια και έλεγχος των ανταποκρίσεων και προσαρμογών στα εξωτερικά ερεθίσματα
- Παράδειγμα ολιστικής προσέγγισης: ασκησιογενής μυϊκός τραυματισμός

Αξιολόγηση Μαθήματος

Προφορική εξέταση στο τέλος του εξαμήνου

Δ΄ ΕΤΟΣ

ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ
(επιλογή 1 ειδίκευσης 8 ώρες ανά εξάμηνο)

Προσαρμοσμένη Φ.Α. I & II

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώση των αρχών της Επιστήμης της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, τη φύση, τα χαρακτηριστικά, τη συμπεριφορά και τις κινητικές δραστηριότητες παιδιών και ενηλίκων με διάφορες αναπηρίες. Έμφαση δίνεται στην αξιολόγηση, σχεδιασμό προγραμμάτων και διδασκαλία των βασικών κινητικών δεξιοτήτων και αθλημάτων απαραίτητα για το σχεδιασμό ατομικού ή συλλογικού εκπαιδευτικού προγράμματος στο γενικό και στο ειδικό σχολείο, σε αθλητικούς συλλόγους καθώς και στην ευρύτερη κοινωνία.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στην Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή: Ιστορική αναδρομή
- Βασικές έννοιες-ενεργητικοί τρόποι ζωής : φιλοσοφικές αντιλήψεις- Ελληνικό και Διεθνές θεσμικό πλαίσιο για την αναπηρία - Μοντέλα αναπηρίας, Διεπιστημονική αντιμετώπιση της αναπηρίαςΣχολική Φυσική Αγωγή: Σχεδιασμός μαθήματος – Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα - Διδασκαλία
- Προσαρμογές στην άσκηση για βρέφη, νήπια και παιδιά
- Στάσεις απέναντι στην αναπηρία και στον αθλητισμό / Σχολική και κοινωνική ένταξη - Εκπαιδευτικά προγράμματα: Παραολυμπιακη Ημέρα στο Σχολείο
- Αξιολόγηση στην εκπαίδευση - Κινητικές δεξιότητες και κινητικά πρότυπα - Αισθητηριακή και Αντιληπτικό - κινητική μάθηση
- Στάση σώματος και μυϊκή ανισορροπία - Φυσική κατάσταση και υγιής τρόπος ζωής
- Προσβασιμότητα και άτομα με αναπηρία
- Οργάνωση υψηλού αθλητισμού και αναπηρία - Προσαρμοσμένος χορός- Προσαρμοσμένη κολύμβηση.
- Ατομικές διαφορές: Νοητική καθυστέρηση

- Ατομικές διαφορές και Φυσική Αγωγή: κάκωση νωτιαίου μυελού
- Ατομικές διαφορές και Φυσική Αγωγή: Μαθησιακές Δυσκολίες – Δαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπέρ-κινητικότητας και Αναπτυξιακή Διαταραχή Κινητικού Συντονισμού
- Ατομικές διαφορές και Φυσική Αγωγή: Άλλες διαταραχές Υγείας
- Ατομικές διαφορές και Φυσική Αγωγή: Αυτισμός
- Ατομικές διαφορές και Φυσική Αγωγή: lesAutres και ακρωτηριασμοί
- Ατομικές διαφορές και Φυσική Αγωγή: Εγκεφαλική παράλυση
- Ατομικές διαφορές και Φυσική Αγωγή: αισθητηριακά προβλήματα – Τύφλωση – Κώφωση
- Δραστηριότητες αναψυχής και ποιότητα ζωής των ατόμων με αναπηρία

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Γραπτή εξέταση 60%
- Παρουσίαση ατομικής εργασίας 20%
- Συμμετοχή στις διαλέξεις/πρακτική εφαρμογή 20%

Κλασικός Αθλητισμός I & II

Μαθησιακά Αποτελέσματα

- Έχουν αποδεδειγμένη γνώση και κατανόηση θεμάτων σε βασικές τεχνικές δεξιότητες στη σωστή τεχνική στους δρόμους, άλματα και ρίψεις στην παιδική ηλικία, η οποία βασίζεται στη γενική εκπαίδευσή τους στο 1ο έτος στα μαθήματα κορμού κλασικού αθλητισμού I&II και, ενώ υποστηρίζεται από επιστημονικά εγχειρίδια προχωρημένου επιπέδου, περιλαμβάνει και απόψεις που προκύπτουν από σύγχρονες εξελίξεις στην αιχμή του γνωστικού τους πεδίου.
- Είναι σε θέση να χρησιμοποιούν τη γνώση και την κατανόηση που απέκτησαν με τρόπο που δείχνει επαγγελματική προσέγγιση και διαθέτουν ικανότητες για τη μεθοδική διδασκαλία των παραπάνω αγωνισμάτων στην παιδική ηλικία που κατά κανόνα αποδεικνύονται με την ανάπτυξη και υποστήριξη επιχειρημάτων, μεθόδων, σειρά διδασκαλίας για την επίλυση προβλημάτων στο πλαίσιο του γνωστικού τους πεδίου.
- Έχουν την ικανότητα να συγκεντρώνουν επιστημονικές έρευνες στον κλασικό αθλητισμό στην παιδική ηλικία και να ερμηνεύουν συναφή στοιχεία (κατά κανόνα εντός του γνωστικού τους πεδίου) για να διαμορφώνουν είδη ασκήσεων, μεθόδων διδασκαλίας και να τα συνδέουν αυτά με συναφή κοινωνικά, επιστημονικά ή ηθικά δεδομένα.
- Είναι σε θέση να κοινοποιούν πληροφορίες, ιδέες, προβλήματα και λύσεις τόσο σε ειδικευμένο όσο και σε μη-εξειδικευμένο κοινό (αθλητές και αθλούμενοι).
- Έχουν αναπτύξει εκείνες τις δεξιότητες απόκτησης γνώσεων, που τους χρειάζονται για να ολοκληρώσουν τις σπουδές τους με υψηλό βαθμό αυτονομίας.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Προπόνηση τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου(στην παιδική ηλικία και εφηβική ηλικία
- Προπόνηση δύναμης- ταχύτητας –αντοχής στον κλασικό αθλητισμό

- Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων για παιδιά ηλικίας 12 -18 ετών
- Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων άσκησης στους ενήλικες

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική αξιολόγηση (50%).
- Γραπτή αξιολόγηση (50%) με ερωτήσεις ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής.
- Όρια πρακτικής δοκιμασίας, κριτήρια τεχνικής, ασκήσεις μεθοδικής διδασκαλίας. Οι φοιτητές αναζητούν τα όρια και τα κριτήρια αξιολόγησης στον e-οδηγό σπουδών.

Κολύμβηση I & II

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Η γενική και η ειδική γνώση της αγωνιστικής κολύμβησης καθώς και η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη στα θέματα της Διδασκαλίας, της Τεχνικής, της Τακτικής και της Προπονητικής. Δίδεται έμφαση στη Φυσιολογία και στην Εργοφυσιολογία και ιδιαίτερα στην Προπονητική της κολύμβησης σε όλο το φάσμα των ηλικιών.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ιστορική εξέλιξη της κολύμβησης.
- Αρχές πλεύσης και προώθησης.
- Διδασκαλία των διαφόρων ειδών και των τεχνικών της κολύμβησης.
- Πρακτική εφαρμογή των διαφόρων ειδών και των τεχνικών της κολύμβησης.
- Διδασκαλία των διαφόρων ειδών και των τεχνικών εκκινήσεων και στροφών.
- Πρακτική εφαρμογή των διαφόρων ειδών και των τεχνικών εκκινήσεων και στροφών.
- Βιομηχανική ανάλυση των τεχνικών της κολύμβησης, των εκκινήσεων και των στροφών.
- Διδασκαλία και ανάλυση των κανονισμών της κολύμβησης.
- Πρακτική εφαρμογή των κανονισμών της κολύμβησης.
- Οργάνωση αγώνων.
- Φυσιολογία της κολύμβησης.
- Ενεργειακά συστήματα.
- Αρχές και μέθοδοι προπόνησης.
- Προγραμματισμός προπόνησης.
- Σχεδιασμός προπόνησης σε κύκλους.
- Τακτική της κολύμβησης.
- Ψυχολογία και Κοινωνιολογία της προπόνησης.
- Διατροφή κολυμβητών.
- Ξηρή προπόνηση.
- Στοιχεία Ναυαγοσωστικής και Πρώτων Βοηθειών.
- Πρακτική άσκηση σε μαθητές και σε κολυμβητές κολυμβητικών συλλόγων.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική αξιολόγηση(50%).
- Προφορική ή γραπτή αξιολόγηση (50%).

Ποδόσφαιρο Ι & ΙΙ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

- Έχουν αποδεδειγμένη γνώση και κατανόηση θεμάτων σε βασικές τεχνικές δεξιότητες στους στη σωστή τεχνική στην παιδική και εφηβική ηλικία.
- Είναι σε θέση να χρησιμοποιούν τη γνώση που απέκτησαν με τρόπο που δείχνει επαγγελματική προσέγγιση και διαθέτουν ικανότητες για τη μεθοδική διδασκαλία του ποδοσφαίρου στην παιδική και εφηβική ηλικία.
- Έχουν την ικανότητα να ασχολούνται με τις ευαίσθητες ηλικίες των παιδιών και των εφήβων, ηλικίες στις οποίες δομούνται οι βάσεις για τη δημιουργία ποδοσφαιριστών υψηλού επιπέδου.
- Έχουν αναπτύξει εκείνες τις δεξιότητες απόκτησης γνώσεων, που τους χρειάζονται για να ολοκληρώσουν τις σπουδές τους με υψηλό βαθμό αυτονομίας.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Προπονητικά περιεχόμενα ανάλογα με το φύλο. Γυναικείο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Βασικές αρχές που διέπουν την προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία. Προπονητικά περιεχόμενα ανάλογα με την ηλικία των ποδοσφαιριστών.
- Νευρομυϊκή συναρμογή – Συντονισμός. Νευρομυϊκή συναρμογή και ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Οδηγός αναπτυξιακών ηλικιών ΕΠΟ. Ο σχεδιασμός και η οργάνωση των προπονητικών μονάδων στα τμήματα υποδομής. Οργανόγραμμα εκπαιδευτικών φάσεων). Επιλογή ταλέντων στο ποδόσφαιρο.
- Α' φάση εκπαίδευσης. Παιδικά τμήματα 7-10 ετών. Χαρακτηριστικά στοιχεία της προπόνησης των παιδικών τμημάτων 7-10 ετών. Πρακτικές εφαρμογές.
- Β' φάση εκπαίδευσης. Παιδικά τμήματα 11-14 ετών. Χαρακτηριστικά στοιχεία της προπόνησης των παιδικών τμημάτων 11-14 ετών (εποικοδομητική προπόνηση). Πρακτικές εφαρμογές.
- Γ' φάση εκπαίδευσης. Τμήματα εφηβικά και νέων 15-18 ετών. Χαρακτηριστικά στοιχεία της προπόνησης των τμημάτων υποδομής 15-18 ετών. Πρακτικές εφαρμογές.
- Διαιτησία και κανονισμοί ποδοσφαίρου. Οργάνωση τουρνουά αναπτυξιακών ηλικιών.
- Αγωνιστικοί χώροι. Αγωνιστικά παιχνίδια. Πρακτικές εφαρμογές.
- Οι φάσεις του παιχνιδιού.
- Οργανωτικές και διοικητικές αρμοδιότητες του προπονητή ποδοσφαίρου.
- Η καθοδήγηση στο ποδόσφαιρο. Ημίχρονο αγώνα.
- Υλικοτεχνική υποδομή. Μεθοδολική προσέγγιση της προπόνησης. Πρακτικές εφαρμογές.
- Καθοδήγηση και σχεδιασμός της προπονητικής διαδικασίας στο ποδόσφαιρο

- Προπόνησης δύναμης στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Προπόνηση αντοχής στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Προπόνηση ταχύτητας στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Προπόνησης ευκινησίας-ευλυγισίας στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Προπόνηση συναρμοστικών ικανοτήτων στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Προπόνησης τεχνικής στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Προπόνησης τακτικής στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές.
- Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο. Εργαστηριακές δοκιμασίες.
- Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και τεχνικής στο ποδόσφαιρο. Δοκιμασίες πεδίου.
- Μακροχρόνιος προγραμματισμός στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές προγραμμάτων προπόνησης.
- Ετήσιος προγραμματισμός στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές προγραμμάτων προπόνησης
- Εβδομαδιαίος και ημερήσιος προγραμματισμός στο ποδόσφαιρο. Πρακτικές εφαρμογές προγραμμάτων προπόνησης.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Μέθοδοι Αξιολόγησης: Πρακτική εξέταση (50%) και γραπτή εξέταση (50%) με ερωτήσεις ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής
- Όρια πρακτικής δοκιμασίας, κριτήρια τεχνικής, ασκήσεις μεθοδικής διδασκαλίας.

Αντισφαίριση I & II

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα στοχεύει στον εμπλουτισμό και την εμβάθυνση των γνώσεων σχετικά με το άθλημα της αντισφαίρισης. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στην εκπαίδευση στην Ειδική Διδακτική του αθλήματος και την παράλληλη ανάπτυξη της τεχνικής κατάρτισης των φοιτητών/τριών, ώστε να είναι σε θέση αργότερα να εξασκήσουν το επάγγελμα του προπονητή του τένις ειδικότερα στις αναπτυξιακές ηλικίες, ή να ασχοληθούν με αυτό στον ερευνητικό ή επιχειρηματικό τομέα.

Τα μαθησιακά αποτελέσματα που υπηρετούνται ανταποκρίνονται στα νεότερα πρότυπα που θέσπισε η Διεθνής Ομοσπονδία Αντισφαίρισης ITF για τα διάφορα στάδια δυσκολίας, τα οποία πρέπει να συμβαδίζουν με τις αντίστοιχες αναπτυξιακές ηλικίες των αθλητών – μαθητών του τένις στο «κόκκινο», το «πορτοκαλί» και το «πράσινο» επίπεδο.

Με την απόκτηση εμπειριών και την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:

- εκτελούν τα στοιχεία τεχνικής και τακτικής που διδάχθηκαν, σε συνθήκες προπόνησης ή αγώνα,
- διδάξουν όσα στοιχεία έχουν μάθει, σε παιδιά στις πρώιμες αναπτυξιακές τους ηλικίες, αλλά και σε αρχάριους ενδιαφερόμενους.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Τα διαφορετικά στάδια του «Tennis 10's» και οι αντίστοιχες αναπτυξιακές ηλικίες των αθλητών – μαθητών του τένις στο «κόκκινο», το «πορτοκαλί» και το «πράσινο» επίπεδο,

- Τεχνική ανάλυση των χτυπημάτων: slice service, και slice forehand. Συνήθη και πιθανά λάθη. Διόρθωση λαθών. Μεθοδική διδασκαλίας των κτυπημάτων,
- Βιντεοσκόπηση της τεχνικής εκτέλεσης των κτυπημάτων των φοιτητών και διεξοδική συζήτηση,
- Φυσική κατάσταση (ευλυγισία, ευκινησία, συναρμογή). Θεωρία και εφαρμογή στο γήπεδο με τη μορφή ασκήσεων,
- Κανόνες συμπεριφοράς παικτών εντός και εκτός γηπέδου, στην προπόνηση και σε αγώνα.
- Χωρισμός των ασκήσεων (drills) στο γήπεδο ανάλογα με τον επιδιωκόμενο στόχο.
- Βασικές αρχές τακτικής μονού και διπλού αγώνα.
- Τεχνική ανάλυση των χτυπημάτων slice backhand και lob slice στο fh και bh. Λάθη και διορθώσεις.
- Ειδική ατομική τακτική άμυνας και επίθεσης. Ειδική τακτική σε διπλούς και μικτούς αγώνες.
- Πρακτική εφαρμογή στη διαιτησία (διαιτητής καρέκλας και κριτές γραμμών).
- Προφίλ του προπονητή.
- Φυσική κατάσταση (ταχύτητα και αντοχή).
- Έλεγχος και αξιολόγηση της απόδοσης και της επίδοσης.
- Εξάσκηση στην τροφοδοσία ασκουμένων για την εκτέλεση βασικών κτυπημάτων.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Καθ' 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 Αντισφαίρισης (30%). Στο πρακτικό μέρος οι φοιτητές/τριες εξετάζονται: α) ατομικά στην τεχνική των κτυπημάτων μετά από τροφοδοσία από το διδάσκοντα και β) σε Drills. Η θεωρία του αθλήματος εξετάζεται γραπτώς στα Ελληνικά με ερωτήσεις σύντομης απάντησης. Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία στις εξετάσεις είναι να επιτευχθεί οπωσδήποτε σε καθεμία από τις τρεις επιμέρους εξετάσεις τουλάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε).

Καλαθοσφαίριση Ι & ΙΙ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι φοιτητές αποκτούν ειδικές γνώσεις σχετικές με το άθλημα της καλαθοσφαίρισης. Διδάσκονται θέματα τακτικής, φυσικής κατάστασης, ψυχολογικής προετοιμασίας, οργάνωσης ομάδας και παιδαγωγικών αρχών στην καλαθοσφαίριση. Επίσης, μια από τις βασικές προτεραιότητες του μαθήματος είναι η καθοδήγηση των φοιτητών ώστε να είναι σε θέση να δημιουργήσουν ένα διδακτικό - προπονητικό πρόγραμμα (συνταγολόγιο άσκησης) απόρροια εργαστηριακών μετρήσεων (αξιολόγηση της ανθρώπινης απόδοσης) και συγκεκριμένων κριτηρίων.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Υπενθύμιση στοιχείων ατομικής τεχνικής στην επίθεση. Είδη πάσας. Μεθοδολογία πάσας. Ασκήσεις εξοικείωσης με την μπάλα. Ασκήσεις πάσας. Η τρίπλα. Τεχνική ανάλυση της τρίπλας. Παραλλαγές της τρίπλας (σταυρωτή, αντίστροφη, ραχιαία). Μεθοδολογία ασκήσεων για την εκμάθησή της. Ο ρόλος της περιφερειακής όρασης. Συνασκήσεις και

ομαδικές ασκήσεις. Το σουτ. Προκαταρκτικές κινήσεις για σουτ. Λάθη και τρόποι διδασκαλίας. Ελεύθερη βολή, σουτ με άλμα. Μπάσιμο, τεχνική και άλμα - σουτ στο μπάσιμο. 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.

- Προπονητικοί προβληματισμοί. Γενικές απόψεις για την επίθεση. Συνεχόμενη, ελεύθερη επίθεση. Απόλυτα προσχεδιασμένη επιλογή. Προπονητές του συστήματος ή ευέλικτοι. Επιλογή επιθέσεων και εντολών.
- Κινήσεις χωρίς μπάλα, ξεμαρκάρισμα. Τεχνικά χαρακτηριστικά. Υποδοχή της μπάλας, στροφή στο καλάθι. Τακτική διδασκαλίας, ασκησιολόγιο. Προσποιήσεις εξωτερικών παικτών με μπάλα. Είδη κινήσεων και προσποιήσεων. Εμβάθυνση στην προσποίηση. Σταυρωτό βήμα. Βήμα εμπρός - πίσω – εμπρός. Προσποίηση για σουτ και διείσδυση. Προσποίηση διείσδυση - σουτ. Προσποίηση για διείσδυση - ραχιαία στροφή, διείσδυση ή σουτ. Βήμα δισταγμού. Προσποίηση κίνησης με τρίπλα σε μια κατεύθυνση, ριβέρς αλλαγή κατεύθυνσης. Προσποίηση για μπάσιμο σουτ ραχιαία στροφή μπάσιμο ή σουτ. Κινήσεις - θέσεις για υποδοχή της μπάλας.
- Το χρονόμετρο και η επίθεση. Αιφνιδιασμός. Κεντρικός, πλάγιος, καταστάσεις αιφνιδιασμού με πλεονέκτημα. Ολοκληρωμένος αιφνιδιασμός. Δευτερεύων αιφνιδιασμός. Ασκησιολόγιο.
- Ελεύθερη επίθεση (passing game, motion offense, double stack, 1-4). Επίθεση εναντίον ζώνης. Επίθεση εναντίον πιεστικής άμυνας. Επίθεση εναντίον πιεστικής άμυνας στο μισό γήπεδο. Ειδικές καταστάσεις.
- 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. Αξιοποίηση ιδιαιτέρων ικανοτήτων αθλητών. Αντίληψη και προσαρμοστικότητα. Φυσική κατάσταση και ταχύτητα. Θέση και κινήσεις των ποδιών. Επιμέρους αμυντικές καταστάσεις. Αντιμετώπιση παίκτη με μπάλα ανάλογα με τη θέση του. Αντιμετώπιση παίκτη χωρίς μπάλα σε απόσταση μία πάσα. Άμυνα σε πίβοτ. Αντιμετώπιση παίκτη σε απόσταση δύο πάσες. Κόψιμο της γραμμής πάσας, βοήθεια αδύνατης πλευράς, επιθετικό φάουλ. Τρεις - τρεις σε όλες τις συνθήκες παιχνιδιού.
- Ομαδική άμυνα man-to-man και ζώνη. 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. Η διεκδίκηση της μπάλας (ρημπάουντ). Η αρχική στάση. Επιθετικό και αμυντικό ρημπάουντ. Ασκησιολόγιο. Κινήσεις εξωτερικών παικτών.
- Αμυντική τακτική. Συνδυασμένες άμυνες (4 ζώνη και 1 man-to-man, 2 man-to-man και 3 ζώνη, ανάμικτη άμυνα). Ασκησιολόγιο. Matchup

άμυνες. Από ζώνη σε man-to-man και από man-to-man σε ζώνη. Ο ρόλος το κάθε παίκτη ανάλογα με τη θέση του. Αξιοποίηση ιδιαιτέρων ικανοτήτων αθλητών.

- Καθοδήγηση ομάδας και ψυχολογική προετοιμασία. Coaching, συμπεριφορά στον πάγκο και αντίληψη του παιχνιδιού.
- Κατασκοπία αντιπάλων, κατασκευή αθλητικού προφίλ και στρατολόγηση παικτών. Στατιστική. Διοργάνωση αγώνων. Προγραμματισμός και καθορισμός προπονητικών περιεχομένων.
- Επιβάρυνση και προσαρμοσμένα προγράμματα φυσικής κατάστασης.
- Κανονισμοί παιχνιδιού. Διαιτησία. Κανονισμοί διεξαγωγής ελληνικών και ευρωπαϊκών πρωταθλημάτων. Γραμματεία, φύλλο αγώνα και χρονομέτρηση.
- Επαναληπτικό μάθημα – προετοιμασία για τις εξετάσεις.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική εργασία (20%) περιλαμβάνει: τεχνικό ασκησιολόγιο κατά τη διδασκαλία στις αναπτυξιακές ηλικίες
- Τελική εξέταση (80%) περιλαμβάνει: τεχνική εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων, 2 ερωτήσεις σύντομης απάντησης και επίλυση προβλημάτων)

Αεροβική-Βάρη I & II

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα αποτελεί ένα ολοκληρωμένο και σταδιακό μάθημα ένταξης προκειμένου ο/η φοιτητής/τρια να ενημερωθεί για βασικές έννοιες και σύγχρονα θέματα στο χώρο του Fitness .

Η ύλη του μαθήματος είναι έτσι δομημένη ώστε να παρέχει την κατάλληλη εκπαίδευση, την εξάσκηση και την ομαλή εισαγωγή του φοιτητή στο χώρο του fitness, δημιουργώντας τις κατάλληλες συνθήκες έτσι ώστε να γίνει αντιληπτή η αξία του και η σύνδεση του με τους στόχους της φυσικής αγωγής τόσο στο σχολείο όσο και στους χώρους μαζικής άσκησης.

Επίσης αναφέρεται σε ειδικά θέματα fitness στον κύκλο ζωής του ανθρώπου και τις ιδιαίτερες απαιτήσεις προβλημάτων υγείας που έχουν άμεση σχέση με τη δια βίου άσκηση. Με αυτή την έννοια συμπληρώνει άλλα μαθήματα του προγράμματος και της ειδίκευσης.

Το μάθημα επίσης αποτελεί μία ολοκληρωμένη και σταδιακή ενότητα εκπαιδευτικής ένταξης προκειμένου ο/η φοιτητής/τρια να ενημερωθεί για τις βασικές έννοιες και την πρακτική εφαρμογή των ειδικών ομαδικών προγραμμάτων στα παρακάτω: γυμναστική με αντιστάσεις σε κλειστούς χώρους, εισαγωγή στο πιλάτες, άσκηση με κινήσεις πολεμικών τεχνών, δυναμικά προγράμματα με Fitball, εισαγωγή στη γιόγκα και διαλειμματικά προγράμματα υψηλής έντασης (TABATA/H.I.I.T).

Τέλος, στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση από τους/τις φοιτητές/τριες της σημασίας της ομαδικής άσκησης για την υγεία και γενικότερα για την ποιότητα ζωής του ανθρώπου.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:

- Έχει κατανοήσει όλες τις βασικές έννοιες του Fitness
- Γνωρίζει όλα τα σύγχρονα θέματα του Fitness
- Μπορεί να διδάξει προγράμματα αεροβικής γυμναστικής.

- Γνωρίζει τις ιδιαίτερες ανάγκες για ομαδική άσκηση ειδικών πληθυσμών (π.χ παιδιά, ηλικιωμένοι, ασκούμενοι)
- Μπορεί να ενημερώσει στα πλαίσια του μαθήματος της φυσικής αγωγής την αξία της ομαδικής άσκησης στην προαγωγή της υγείας
- Μπορεί να συνεργαστεί ερευνητικά με επιστήμονες συναφών αντικειμένων.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ιστορία της Αεροβικής / Λειτουργικά Συστήματα / Μουσική
- Βασικά βήματα και τεχνική CARDIO
- Είδη καθοδήγησης
- Βασικές αρχές δομής ομαδικού προγράμματος
- Μέθοδοι διδασκαλίας – Σύνθεση συνδυασμών CARDIO
- Alternate teaching - Απόλυτη Ισορροπία - Ασκησιολόγιο Δυναμικού Προγράμματος
- (Βαράκια, λάστιχα, ασκήσεις εδάφους)
- Διατατικές ασκήσεις
- Εισαγωγή στο STEP και βασικά βήματα
- Εισαγωγή στη χορογραφία - Μέθοδοι διδασκαλίας - Σύνθεση συνδυασμών STEP
- Εξελιγμένες μέθοδοι διδασκαλίας CARDIO & STEP - Μέθοδοι ανάπτυξης χορογραφιών CARDIO & STEP
- Εξελιγμένηχορογραφία - Absolutely Balanced Choreography - Smooth Transition - Split Choreography
- Ομαδικά προγράμματα με τη χρήση μπάρας και step - Τεχνική ασκήσεων - Διάρθρωση μαθήματος - διαχωρισμός μυϊκών ομάδων– Παρουσίαση
- Ομαδικά προγραμμάτων με κινήσεις πολεμικών τεχνών - Τεχνική ασκήσεων - Διάρθρωση μαθήματος – Παρουσίαση προγραμμάτων
- Ομαδικά προγράμματα με Fitball - δυνατότητες νέων ασκήσεων με τη χρήση της μπάλας - Τεχνική ασκήσεων - Διάρθρωση μαθήματος – Παρουσίαση προγραμμάτων
- Εισαγωγή στο Πιλάτες - Τεχνική ασκήσεων - Διάρθρωση μαθήματος - Χρήση βοηθημάτων (Power&MiniBall – TheraBands – PowerRing – FoamRoller – GymStick) – Παρουσίαση προγραμμάτων
- Εισαγωγή στη YOGA - Τεχνική ασκήσεων - Διάρθρωση μαθήματος – Παρουσίαση προγραμμάτων
- Ομαδικά διαλειμματικά προγράμματα υψηλής έντασης (TABATA) – Επιλογή ασκήσεων ανάλογα με τον προπονητικό στόχο - Τεχνική ασκήσεων - Διάρθρωση μαθήματος – Παρουσίαση προγραμμάτων.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Διαμορφωτική αξιολόγηση (δύο ενδιάμεσες αξιολογήσεις) (20%)
- Πρακτική τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: (α) Εκτέλεση συγκεκριμένου προγράμματος μετά από κλήρωση (ανάμεσα σε 6 προγράμματα) και (β) Προφορικές ερωτήσεις κατανόησης της θεωρίας (20%)

Άσκηση στην τρίτη ηλικία I & II

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση των μηχανισμών ισορροπίας με την

προοπτική εφαρμογής προγραμμάτων παρέμβασης με στόχο τη βελτίωσή της, δίνοντας τα στοιχεία εκείνα βάσει των οποίων μπορεί να δημιουργηθεί ένας απεριόριστος αριθμός προγραμμάτων, με βάση τις ανάγκες κάθε ασκούμενου. Επίσης, οξύνεται η κριτική ικανότητα του σπουδαστή στον εντοπισμό των αιτιών που προκαλούν απώλεια ισορροπίας σε ένα μεγάλο εύρος καταστάσεων (π.χ. πέρασμα εμποδίου, στατικά, βάδιση, ελιγμός κλπ). Αυτό με τη σειρά του, δίνει αυτονομία στον μελλοντικό πτυχιούχο για τη δημιουργία νέων προγραμμάτων παρέμβασης για τη βελτίωση της ισορροπίας στην τρίτη ηλικία.

Το θεωρητικό υπόβαθρο που δημιουργείται με τη διδασκαλία συνδέεται με την πράξη παρουσιάζοντας όχι μόνο μεθόδους αξιολόγησης με τεστ πεδίου, και εργαστηριακές μετρήσεις, αλλά και την εφαρμογή προπονητικών πρωτοκόλλων με περιεχόμενα που προάγουν την ισορροπία, και μπορεί να περιλαμβάνουν προπόνηση δύναμης, ευκαμψίας, και νευρομυϊκού συντονισμού. Τέλος, οι σπουδαστές διδάσκονται τη διαδικασία καταγραφής εργαστηριακών μετρήσεων με στόχο τον αντικειμενική και εμπεριστατωμένη τεκμηρίωση τις ικανότητας ισορροπίας. Όλα τα παραπάνω είναι προσαρμοσμένα στις απαιτήσεις και ανάγκες ατόμων της τρίτης ηλικίας. Επίσης, στα πλαίσια του εαρινού εξαμήνου το συγκεκριμένο μάθημα στοχεύει περισσότερο στην πρακτική εξάσκηση, τόσο στην εκμάθηση εναλλακτικών μορφών άσκησης αλλά και εφαρμογή των μεθόδων αξιολόγησης, καταγραφής, ανάλυσης και παρουσίασης των δεδομένων. Στο μάθημα αυτό δίνονται οι βασικές γνώσεις σχετικά με μεθόδους αξιολόγησης της ισορροπίας.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα είναι σε θέση:

- Να γνωρίζει τις εκφυλιστικές επιδράσεις της γήρανσης στον ανθρώπινο οργανισμό (κυρίως στα συστήματα που σχετίζονται με τη κίνηση)
- Να αξιολογεί τη φυσική κατάσταση του ηλικιωμένου
- Να σχεδιάσει στοχευμένα και εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης/φυσικής δραστηριότητας τα οποία ανταποκρίνονται στις ανάγκες του ηλικιωμένου και τον βοηθούν να διατηρήσει την αυτονομία και λειτουργικότητα του.
- Να εκτελεί εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης/φυσικής δραστηριότητας τα οποία ανταποκρίνονται στις ανάγκες του ηλικιωμένου και τον βοηθούν να διατηρήσει την αυτονομία και λειτουργικότητα του.
- Να αναγνωρίζει τυχόν προβλήματα κατά την εκτέλεση της κίνησης
- Να γνωρίζει τα αισθητικά συστήματα που συμμετέχουν στη διατήρηση της ισορροπίας
- Να γνωρίζει τους μηχανισμούς ισορροπίας
- Να προσαρμόζει προπονητικά προγράμματα στις απαιτήσεις και ιδιαιτερότητες της τρίτης ηλικίας, και κάθε ασκούμενου γενικότερα
- Να είναι ικανός να οργανώσει και να εκτελέσει ένα πρόγραμμα βελτίωσης ισορροπίας
- Να έχει την ικανότητα να διαβάζει και να ερμηνεύει αποτελέσματα μετρήσεων που σχετίζονται με την ισορροπία
- Να εντοπίζει τις αιτίες απώλειας ισορροπίας και να παρεμβαίνει σε αυτές
- Να συνεργάζεται με άλλες ειδικότητες (ιατροί, φυσικοθεραπευτές, νοσηλευτές κλπ.) με απώτερο σκοπό την προαγωγή της υγείας του ασκούμενου
- Να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες του νευρομυϊκού συστήματος σε διάφορες

ηλικίες (από τις αναπτυξιακές ηλικίες έως την τρίτη ηλικία)

- Να καταγράφει να επεξεργάζεται και να παρουσιάζει δεδομένα ισορροπίας από τεστ πεδίου και ερωτηματολόγια
- Να αξιολογεί τη φυσική κατάσταση του ηλικιωμένου
- Να σχεδιάσει στοχευμένα και εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης/φυσικής δραστηριότητας τα οποία ανταποκρίνονται στις ανάγκες του ηλικιωμένου και τον βοηθούν να διατηρήσει την αυτονομία και λειτουργικότητα του.
- Να εκτελεί εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης/φυσικής δραστηριότητας τα οποία ανταποκρίνονται στις ανάγκες του ηλικιωμένου και τον βοηθούν να διατηρήσει την αυτονομία και λειτουργικότητα του.
- Να αναγνωρίζει τυχόν προβλήματα κατά την εκτέλεση της κίνησης
- Να γνωρίζει να διαβάζει αποτελέσματα μετρήσεων αξιολόγησης ισορροπίας
- Να καταγράφει δεδομένα εργαστηριακά
- Να αναλύει δεδομένα σχετικά με την αξιολόγηση της ισορροπίας
- Να παρουσιάζει δεδομένα που αφορούν την ισορροπία
- Να μετράει και να αξιολογεί την ισορροπία

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Η επιδημιολογία της γήρανσης. Δείκτες προσδιορισμού της ποιότητας ζωής του ηλικιωμένου
- Εκφυλιστικές επιδράσεις της γήρανσης στη λειτουργικότητα και αυτονομία του ηλικιωμένου
- Η επίδραση της γήρανσης στη λειτουργία του μυοσκελετικού συστήματος
- Η επίδραση της γήρανσης στο κεντρικό νευρικό σύστημα
- Η επίδραση της γήρανσης στην αλληλεπίδραση του κεντρικού νευρικού συστήματος με το μυοσκελετικό.
- Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης, λειτουργικότητας και δυναμικής ισορροπίας σε ηλικιωμένα άτομα
- Εναλλακτικές μορφές άσκησης και εξάσκηση δυναμικής σταθερότητας
- Προγράμματα ενδυνάμωσης, ευλυγισίας, αντοχής και ισορροπίας
- Εναλλακτικές μορφές άσκησης
- Πρόληψη των πτώσεων στην Τρίτη Ηλικία (Η θεωρία και η έρευνα)
- Η επίδραση της γήρανσης στην ψυχική υγεία – Προγράμματα φυσικής δραστηριοποίησης και κοινωνικής ένταξης
- Εισαγωγή στην ισορροπία
- Στατική και δυναμική ισορροπία
- Τρίτη ηλικία και επιπτώσεις στην ισορροπία
- Περιγραφή παθολογιών τρίτης ηλικίας με επιπτώσεις στην ισορροπία
- Αξιολόγηση ισορροπίας με τεστ πεδίου και ερωτηματολόγια
- Αξιολόγηση ισορροπίας με εργαστηριακά όργανα: δυναμοδάπεδο
- Αξιολόγηση ισορροπίας με εργαστηριακά όργανα: πελματογράφος
- Εργαστηριακές μετρήσεις ισορροπίας
- Μέθοδοι βελτίωσης ισορροπίας
- Πρακτικά παραδείγματα προπονητικών προγραμμάτων
- Σχολιασμός quiz – απάντηση σε ερωτήσεις
- 6 ώρες παρουσίαση και σχολιασμός ομαδικών εργασιών

- 26 ώρες πρακτική εξάσκηση στο ΚΑΠΗ
- Εισαγωγή στις εργαστηριακές μετρήσεις ισορροπίας
- Παρουσίαση εργαστηρίου
- Πρωτόκολλα αξιολόγησης
- Μετρήσεις ισορροπίας ανά ομάδες Α
- Μετρήσεις ισορροπίας ανά ομάδες Β
- Μετρήσεις ισορροπίας ανά ομάδες Γ
- Μέθοδοι αξιολόγησης δεδομένων
- Ανάλυση δεδομένων εργαστήριο Ι
- Ανάλυση δεδομένων εργαστήριο ΙΙ
- Καταγραφή δεδομένων σε πελματογράφο
- Παρουσίαση και σχολιασμός ομαδικών εργασιών Ι
- Παρουσίαση και σχολιασμός ομαδικών εργασιών ΙΙ
- Παρουσίαση και σχολιασμός ομαδικών εργασιών ΙΙΙ
- 26 ώρες πρακτική εξάσκηση σε ΚΑΠΗ
- 26 ώρες πρακτική εξάσκηση ενναλικτών μορφών άσκησης (Tai chi, yoga, pilates, yoga-pilates, χοροί, κτλ.)

Αξιολόγηση Μαθήματος

Μέθοδοι αξιολόγησης: Για το θεωρητικό μέρος του μαθήματος: (α) Γραπτή τελική εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σύντομης απάντησης και επίλυση προβλημάτων (60%), (β) Εκπόνηση και παρουσίαση ομαδικής εργασίας (25%) και (γ) Ατομικά κουίζ (15%) (Απάντηση σε 3 ατομικά κουίζ κατά τη διάρκεια του εξαμήνου). Για το πρακτικό μέρος του μαθήματος: (α) Γραπτή τελική εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σύντομης απάντησης, επίλυση προβλημάτων (60%), (β) Εργασία (15%) και (γ) Πρακτική εξάσκηση (25%).

Tae-Kwon-Do I & II

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι φοιτητές θα ολοκληρώσουν βασικές αγωνιστικές τεχνικές λακτισμάτων και θα αποκτήσουν βασικές γνώσεις φυσικής κατάστασης και του αγωνιστικού περιεχομένου

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής /-ήτρια θα είναι σε θέση να:

- Γνωρίζει την τακτική χρησιμοποίηση της κάθε τεχνικής λακτίσματος
- Ολοκληρώνει την τακτική χρησιμοποίηση των λακτισμάτων σε άμυνα και επίθεση.
- Γωρίζει τη μεθοδολογία στην διδασκαλία των λακτισμάτων
- Γνωρίζει τη μεθοδολογία των βασικών ασκήσεων αυτοάμυνας
- Γνωρίζει τα καθήκοντα διαιτητών

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Θεωρία – ιστορική αναδρομή του αθλήματος
- Δυναμικά χαρακτηριστικά του λακτίσματος.
- Βασικές τεχνικές από το πρώτο, δεύτερο και τρίτο πούμσε (ανάλυση, σωστή εκτέλεση και διαδικασία διδασκαλίας των πούμσε και ονομασία όλων των τεχνικών) (1ο μάθημα).

- Βασικές τεχνικές από το πρώτο, δεύτερο και τρίτο πούμσε (ανάλυση, σωστή εκτέλεση και διαδικασία διδασκαλίας των πούμσε ονομασία όλων των τεχνικών) (2ο μάθημα)
- Τακτική χρησιμοποίηση της κάθε τεχνικής λακτίσματος από τα πρώτα πούμσε σε αμυντικές και επιθετικές εφαρμογές
- Διδασκαλία βασικών ασκήσεων αυτοάμυνας με βάση των παραπάνω πούμσε
- Βασικές τεχνικές από το τέταρτο και το πέμπτο πούμσε(ανάλυση σωστή εκτέλεση και διαδικασία διδασκαλίας των πούμσε ονομασία όλων των τεχνικών) (1ο μάθημα)
- Βασικές τεχνικές από το τέταρτο και το πέμπτο πούμσε(ανάλυση σωστή εκτέλεση και διαδικασία διδασκαλίας των πούμσε ονομασία όλων των τεχνικών) (2ο μάθημα)
- Τακτική χρησιμοποίηση της κάθε τεχνικής λακτίσματος από τα πρώτα πούμσε σε αμυντικές και επιθετικές εφαρμογές
- Διδασκαλία βασικών ασκήσεων αυτοάμυνας με βάση των παραπάνω πούμσε.
- Εισαγωγή στις προσποιήσεις (απλές και σύνθετες) και η εφαρμογή τους στον αγώνα
- Διάφορες μορφές (στυλ) προπόνησης στον στόχο εκμάθησης
- Οργάνωση προπόνησης τεχνικής – τακτικής.
- Κινηματική ανάλυση του λακτίσματος (3δ - ανάλυση τεχνικής)
- Βασικές τεχνικές από το έκτο πούμσε (ανάλυση, σωστή εκτέλεση και διαδικασία διδασκαλίας των πούμσε και ονομασία όλων των τεχνικών).
- Βασικές τεχνικές από το έβδομο πούμσε (ανάλυση σωστή εκτέλεση και διαδικασία διδασκαλίας των πούμσε ονομασία όλων των τεχνικών)
- Βασικές τεχνικές από το όγδοο πούμσε (ανάλυση σωστή εκτέλεση και διαδικασία διδασκαλίας των πούμσε ονομασία όλων των τεχνικών)
- Τακτική χρησιμοποίηση της κάθε τεχνικής λακτίσματος από τα προηγούμενα πούμσε σε αμυντικές και επιθετικές εφαρμογές
- Διδασκαλία βασικών ασκήσεων αυτοάμυνας με βάση των παραπάνω πούμσε.
- Διαιτησία: κανονισμοί αγώνων – κεντρικός διαιτητής και κριτές.
- Φυσική κατάσταση και προετοιμασία για τους αγώνες. Σχεδιασμός προπονητικής μονάδας, μικρόκυκλος – μεσόκυκλος – μακρόκυκλος (1ο μάθημα).
- Φυσική κατάσταση και προετοιμασία για τους αγώνες. Σχεδιασμός προπονητικής μονάδας, μικρόκυκλος – μεσόκυκλος – μακρόκυκλος (2ο μάθημα)
- Κατευθυντήριες οδηγίες προπόνησης για την προετοιμασία της τακτικής του αγώνα.
- Τακτική στον αγώνα (αμυντική – επιθετική)
- Ασκήσεις για την σωστή απόσταση εκτέλεσης λακτίσματος (για μικρές ηλικίες)
- Οργάνωση προπόνησης σε αθλητές μικρής ηλικίας.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική εξέταση: Εκτέλεση και διδασκαλία Πούμσε (25%), αυτοάμυνες (25%) και εφαρμογή λακτισμάτων (άμυνα και επίθεση) (25%).
- Θεωρητική εξέταση: Γραπτή Εργασία (25%)

Ενόργανη Γυμναστική Ι & ΙΙ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα μπορούν να διδάξουν απλές βασικές ασκήσεις γυμναστικής σε όλα τα όργανα και θα μπορούν να εργαστούν αρχικά ως προπονητές στις κατηγορίες των παγκορασίδων και παμπαίδων που έχουν ασκήσεις χαμηλότερης δυσκολίας και αποτελούν το πρώτο στάδιο όσον αφορά το επίπεδο δυσκολίας του αθλήματος

Περιεχόμενο Μαθήματος

ΘΕΩΡΙΑ:

- Στάδια προετοιμασίας - επιλογή ταλέντων
- Ειδική προπονητική ενόργανης γυμναστικής - οργάνωση αγώνων

ΠΡΑΞΗ:

- Ειδική φυσική προετοιμασία στα όργανα
- Στοιχεία ανώτερης και ανώτατης δυσκολίας σε όλα τα όργανα - χορογραφία

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Γραπτή τελική εξέταση
- Πρακτική τελική εξέταση: πρέπει να πετύχει το βαθμό 5 σε κάθε όργανο που εξετάζεται ώστε να έχει το δικαίωμα συμμετοχής στην γραπτή τελική εξέταση

ΜΑΘΗΜΑΤΑ από ΔΕΣΜΗ
«Άσκηση για προαγωγή της υγείας»
(1 μάθημα ανά εξάμηνο)

Άσκηση σε άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Να παρέχει θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις στο φοιτητή/τρια σχετικά με τα σημαντικά στοιχεία και τις διαδικασίες σχεδιασμού, εφαρμογής και επίβλεψης ενός προγράμματος άσκησης σε άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Βασικές αρχές για το σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα. Ανάλυση προγραμμάτων άσκησης
- Επανάκτηση νευρομυϊκού ελέγχου - ισορροπίας και σταθερότητας
- Επανάκτηση δύναμης, αντοχής και ισχύος
- Επιδημιολογικές μελέτες. Παράγοντες κινδύνου μυοσκελετικών προβλημάτων
- Αρχές θεραπείας μαλακών ιστών - οστών - μετεγχειρητικών προβλημάτων
- Μυοσκελετικά προβλήματα και σύγχρονος τρόπος ζωής
- Μυοσκελετικά προβλήματα που σχετίζονται με την εργασία
- Μυοσκελετικά προβλήματα και παιδιά
- Εφαρμογή των τεχνικών θεραπευτικής άσκησης σε δυσμορφίες της σπονδυλικής στήλης: κύφωση, λόρδωση, σκολίωση

- Εφαρμογή των τεχνικών θεραπευτικής άσκησης σε μυοσκελετικά προβλήματα σπονδυλικής στήλης: οσφυαλγία, οσφυο-ισχιαλγία, αυχενικό σύνδρομο
- Εφαρμογή των τεχνικών θεραπευτικής άσκησης σε αρθρίτιδα: ρευματοειδή, οστεοαρθρίτιδα ισχίου, οστεοαρθρίτιδα γόνατος
- Εφαρμογή των τεχνικών θεραπευτικής άσκησης σε οστεοπόρωση
- Εφαρμογή των τεχνικών θεραπευτικής άσκησης σε σύνδρομα υπέρχρησης: υπερακανθίου, επικονδυλιτιδα αγκώνα, αχίλειου τένοντα

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Εργαστηριακή Εργασία
- Κλινική Εξέταση Ασθενούς
- Προφορική Εξέταση

Άσκηση σε άτομα με χρόνιες παθήσεις

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Ο φοιτητής/τρια:

- θα γνωρίζει τα είδη των χρόνιων παθήσεων στα οποία εφαρμόζονται προγράμματα αποκατάστασης.
- θα γνωρίζει τις μεθόδους αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης των ασθενών με χρόνιες παθήσεις
- θα σχεδιάζει προγράμματα άσκησης και αποκατάστασης για ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη, καρδιοπάθειες και υπέρταση, πνευμονοπάθειες, παχυσαρκία.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Χρόνιες παθήσεις (εισαγωγή): η άσκηση ως πρόληψη, η άσκηση ως θεραπεία.
- Η άσκηση ως διαγνωστικό μέσο σε άτομα με καρδιοπάθειες (εισαγωγή στην παθοφυσιολογία)
- Μέγιστες και υπομέγιστες δοκιμασίες κόπωσης στο γενικό πληθυσμό και σε άτομα με καρδιοπάθειες. Προετοιμασία, επιλογή πρωτοκόλλου άσκησης, διακοπή δοκιμασίας άσκησης – Δυσλειτουργίες καρδιαγγειακού συστήματος κατά τη μέγιστη και υπομέγιστη άσκηση - Οφέλη και κίνδυνοι από την άσκηση –
- Εργοσπιρομέτρηση σε άτομα με χρόνιες παθήσεις: Ερμηνεία αποτελεσμάτων και αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας -
- Συνοπτική παρουσίαση προγραμμάτων αποκατάστασης σε άτομα με καρδιοπάθειες (φάσεις αποκατάστασεις και μορφές άσκησης) -
- Άσκηση σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη: Παθοφυσιολογία του διαβήτη, μορφές διαβήτη.
- Η άσκηση ως μέσο πρόληψης του διαβήτη, οδηγίες πριν τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης, προτεινόμενα είδη άσκησης για άτομα με διαβήτη (στοιχεία της άσκησης: ένταση, διάρκεια, επιβάρυνση, εξέλιξη της επιβάρυνσης)
- Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με διαβήτη τύπου Ι και τύπου ΙΙ. Παρουσιάσεις προγραμμάτων άσκησης από τους φοιτητές.
- Άσκηση σε άτομα με πνευμονοπάθειες (τύποι πνευμονοπαθειών, στοιχεία παθοφυσιολογίας κατά την ηρεμία και την άσκηση, αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας, προγράμματα άσκησης).
- Ασκησιογενές άσθμα.

- Άσκηση σε άτομα με υπέρταση. Η άσκηση ως μέσο πρόληψης της υπέρτασης. Είδη και προγράμματα άσκησης για άτομα με υπέρταση.
- Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με υπέρταση από τους φοιτητές
- Άσκηση σε άτομα με παχυσαρκία

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Η αξιολόγηση γίνεται με γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου. Περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις σύντομων απαντήσεων σε όλη την ύλη (100%). Τα κριτήρια αξιολόγησης γίνονται γνωστά γραπτώς στους φοιτητές από την αρχή του εξαμήνου. Η διδακτέα ύλη είναι αναρτημένη στο δυαδίκτυο και στον οδηγό σπουδών του τμήματος. Επιπρόσθετα, στη διάρκεια του εξαμήνου οι φοιτητές/τριες έχουν την ευκαιρία να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους και την κατανόηση της ύλης του μαθήματος απαντώντας σε δείγμα ερωτήσεων (διαμορφωτική αξιολόγηση στο τέλος του κάθε μαθήματος). Στη διάρκεια του εξαμήνου οι φοιτητές/τριες θα παραδίδουν εργασίες με ενδεικτικά προγράμματα άσκησης, με βάση τις παραδόσεις του μαθήματος (διαμορφωτική αξιολόγηση).
- Στο τελευταίο μάθημα επαναλαμβάνεται η αναλυτική περιγραφή του τρόπου διεξαγωγής των εξετάσεων. Οι μονάδες αξιολόγησης της κάθε ερώτησης στο τελικό διαγώνισμα είναι γνωστές γραπτώς στο έντυπο της τελικής εξέτασης. Θα πρέπει να επιτευχθεί τουλάχιστον το 50% της τελικής εξέτασης, ώστε να θεωρηθεί η εξέταση επιτυχής.

Διατροφή για υγεία

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Αποτελεί βασικό μάθημα προκειμένου ο/η φοιτητής/τρια να ενημερωθεί για βασικές έννοιες και σύγχρονα θέματα της επιστήμης της διατροφής και τη σχέση της με την προαγωγή της υγείας.

Η ύλη του μαθήματος είναι έτσι δομημένη ώστε να γίνει αντιληπτή η αξία και η σύνδεση της επιστήμης της διατροφής με τους στόχους της φυσικής αγωγής τόσο στο σχολείο όσο και στους χώρους μαζικής άσκησης και αναψυχής.

Επίσης αναφέρεται σε ειδικά θέματα διατροφής στον κύκλο ζωής του ανθρώπου και τις ιδιαίτερες απαιτήσεις προβλημάτων υγείας που έχουν άμεση σχέση με τη διατροφική συμπεριφορά. Με αυτή την έννοια συμπληρώνει άλλα μαθήματα του προγράμματος και της ειδίκευσης.

Τέλος, στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση από τους/τις φοιτητές/τριες της σημασίας της διατροφής για την υγεία και γενικότερα για την ποιότητα ζωής του ανθρώπου.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:

- Γνωρίζει σύγχρονα θέματα διατροφής
- Γνωρίζει τη σχέση της ισορροπημένης και ορθής διατροφής με την υγεία.
- Γνωρίζει τις ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες ειδικών πληθυσμών (π.χ παιδιά, ηλικιωμένοι, ασκούμενοι)
- Μπορεί να ενημερώσει στα πλαίσια του μαθήματος της φυσικής αγωγής την αξία της διατροφής στην προαγωγή της υγείας

- Μπορεί να συνεργαστεί ερευνητικά με επιστήμονες συναφών αντικειμένων

Περιεχόμενο Μαθήματος

– Εισαγωγή στην επιστήμη της διατροφής. Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφή του ανθρώπου. Εθνολογία και διατροφή
– Μακροθρεπτικά συστατικά και υγεία
– Μικροθρεπτικά συστατικά και υγεία
– Διατροφική αξιολόγηση. Προγράμματα διατροφικής αγωγής
– Διατροφικές απαιτήσεις και ιδιαιτερότητες στη σχολική ηλικία
– Διατροφικές απαιτήσεις και ιδιαιτερότητες στην ενήλικη ζωή και στην Τρίτη ηλικία
– Διατροφικές απαιτήσεις και ιδιαιτερότητες των ασκούμενων
– Παχυσαρκία και διατροφή
– Διατροφή και υπερλιπιδαιμίες
– Ειδικά θέματα διατροφής (φυτοφαγία, μεσογειακή διατροφή, τροφικές αλλεργίες)
– Διατροφή για άτομα με αναπηρίες
– Συμπληρώματα διατροφής
– Διατροφικές διαταραχές

Αξιολόγηση Μαθήματος

– Διαμορφωτική αξιολόγηση (δύο ενδιάμεσες αξιολογήσεις) (20%)
– Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις σύντομης απάντησης
– Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας
– Παρουσίαση ατομικής εργασίας (20%)

ΜΑΘΗΜΑΤΑ από ΔΕΣΜΗ «ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΩΝ» (1 μάθημα ανά εξάμηνο)

Παιδαγωγική Ψυχολογία (=απαραίτητο μάθημα για παιδαγωγική επάρκεια)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα στοχεύει στο να κατανοήσουν οι φοιτητές/-ήτριες τις βασικές έννοιες και τις μεθόδους έρευνας της Παιδαγωγικής Ψυχολογίας, καθώς επίσης και ουσιαστικά ζητήματα που αφορούν στην επίδραση της κληρονομικότητας και του περιβάλλοντος στη διαμόρφωση της προσωπικότητας ενός ατόμου. Επιπλέον, να γνωρίσουν και να κατανοήσουν καίρια ζητήματα που αφορούν στη μάθηση, καθώς επίσης και στην αναπτυξιακή πορεία παιδιών και εφήβων στις βασικές βαθμίδες εκπαίδευσης.
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής /-ήτρια θα είναι σε θέση:

- Να μπορεί να σχεδιάσει και να εφαρμόσει ένα πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής, στη βάση των αναγκών, των δυνατοτήτων και των προσδοκιών των μαθητών/τριών των ηλικιακών ομάδων στις οποίες απευθύνεται.

- Να μπορεί να εκπληρώσει μελλοντικά το έργο του/της ως εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής αποτελεσματικά, ποιοτικά και αξιόπιστα, ανέξαρτητα από τη βαθμίδα εκπαίδευσης.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ορισμός, βασικές έννοιες, αντικείμενο και μέθοδοι της Παιδαγωγικής Ψυχολογίας
- Θεωρητική και πρακτική σύνδεση της Παιδαγωγικής Ψυχολογία με την εκπαίδευση
- Η έννοια της ανάπτυξης στην Ψυχολογία: οι επιδράσεις της κληρονομικότητας και του περιβάλλοντος (ορισμός, στάδια και φάσεις της ανάπτυξης, προσέγγιση του ερωτήματος «γεννιέσαι ή γίνεσαι», ορισμός γενότυπου και φαινότυπου, θεωρητικά μοντέλα απάντησης του ερωτήματος)
- Γνωστική ανάπτυξη-νοημοσύνη: φύση νοημοσύνης, εξελικτικά μοντέλα, τεστ και δοκιμασίες εκτίμησης και καλλιέργειας της νοημοσύνης.
- Κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη: θεωρίες, σύνδεση με την εκπαιδευτική διαδικασία για τη διαχείριση κρίσεων στη σχολική τάξη
- Ηθική ανάπτυξη: θεωρίες, σύνδεση με την εκπαιδευτική διαδικασία και προτάσεις υποστήριξής της για την αντιμετώπιση φαινομένων βίας εντός του σχολείου
- Ο εκπαιδευτικός, ο μαθητής και η σχολική τάξη ως κοινωνική ομάδα
- Μάθηση (Γενικά στοιχεία, ορισμοί βασικών εννοιών για τη μάθηση, παράγοντες μάθησης, διαδικασία μάθησης)
- Θεωρίες μάθησης Α΄ μέρος [Συνειρμικές θεωρίες μάθησης (Μάθηση με εξάρτηση ερεθισμών, Μάθηση με δοκιμή και λάθος, Λειτουργική εξάρτηση]
- Θεωρίες μάθησης Β΄ μέρος [Κοινωνιογνωστική θεωρία μάθησης (Μάθηση με μίμηση, Μάθηση με ταύτιση)]
- Κίνητρα μάθησης και επίδοσης στην εκπαίδευση
- Διδασκαλία, μάθηση και εξετάσεις: Διεξαγωγή, βασικοί παράμετροι και αποτελεσματικότητα των διαδικασιών. Ατομικές και ομαδικές προβληματικές συμπεριφορές - που διακυβεύουν την ομαλή εξέλιξη των παιδαγωγικών διαδικασιών - και η αντιμετώπιση αυτών
- Ανακεφαλαίωση.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Προαιρετική εργασία στο χώρο της Παιδαγωγικής Ψυχολογίας στα μέσα του εξαμήνου (20%), και γραπτές τελικές εξετάσεις (80% ή 100% για όσους δεν εκπονήσουν εργασία), με ερωτήσεις σύντομης απάντησης.

Κινητική Μάθηση

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα αποτελεί το βασικό εισαγωγικό μάθημα στις έννοιες της κινητικής μάθησης. Η ύλη του μαθήματος στοχεύει στην εισαγωγή των σπουδαστών στις βασικές έννοιες της κινητικής μάθησης τη σχέση των αντιληπτικών μοντέλων της ανθρώπινης απόδοσης, των γνωστικών στρατηγικών και της ανατροφοδότησης με τη διδασκαλία και ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων, έτσι ώστε να κατανοηθεί η συνολική εικόνα της μάθησης και ανάπτυξης των κινητικών δεξιοτήτων και να μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά οι

πιθανές δυσκολίες που εμφανίζονται στη μάθηση (π.χ. κινητική αδεξιότητα). Ο φοιτητής αποκτά μία συνολική αντίληψη των διαδικασιών και των μεθοδολογιών στη μάθηση των κινητικών δεξιοτήτων και με αυτή την έννοια το μάθημα αποτελεί βάση πάνω στην οποία συγκεκριμένες μεθοδολογίες και διαδικασίες αναπτύσσονται σε επιμέρους μαθήματα ειδίκευσης. Τέλος, στόχο του μαθήματος αποτελεί η κατανόηση από τους σπουδαστές της σημασίας της εφαρμογής των αρχών της κινητικής μάθησης σε ένα διακριτό επιστημονικό πεδίο/επάγγελμα.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:

- Έχει κατανοήσει τις βασικές αρχές της κινητικής μάθησης, τη σύνδεσής της με τη διδασκαλία των κινητικών δεξιοτήτων.
- Έχει γνώση των διαδικασιών και των μεθόδων και πως αυτές χρησιμοποιούνται για την αποτελεσματικότερη ανάπτυξη της επιδέξιας κίνησης, ακόμη και σε περιπτώσεις που παρατηρούνται δυσκολίες μάθησης (π.χ. κινητική αδεξιότητα), οι οποίες υποστηρίζονται από επιστημονικά εγχειρίδια προχωρημένου επιπέδου και ενσωματώνουν όλες τις σύγχρονες εξελίξεις στο γνωστικό πεδίο της κινητικής μάθησης.
- Είναι σε θέση να διακρίνει τα βασικά χαρακτηριστικά της κίνησης σε μία μελέτη περίπτωσης και να μπορεί να εκτιμήσει και να εφαρμόσει τις βασικές αρχές της κινητικής μάθησης στην ανάπτυξη της επιδέξιας κίνησης.
- Να μπορεί να χρησιμοποιεί τις βασικές μεθοδολογίες και διαδικασίες της κινητικής μάθησης (ανατροφοδότηση, οργάνωση του περιβάλλοντος εξάσκησης, παρουσίαση της κινητικής δεξιότητας προς μάθηση, τεχνικές βελτίωσης της μνήμης) για να επιτευχθεί η αποτελεσματική διδασκαλία και ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων, ακόμη και σε περιπτώσεις δυσκολίας μάθησης (κινητική αδεξιότητα), επιδεικνύοντας επαγγελματική προσέγγιση για την επίλυση προβλημάτων που άπτονται του γνωστικού πεδίου της κινητικής μάθησης.
- Να αναλύει και να υπολογίζει τις βασικές παραμέτρους των διαδικασιών και των μεθόδων της κινητικής μάθησης (ποσότητα & συχνότητα ανατροφοδότησης) για την επίτευξη μάθησης της κίνησης.
- Να συγκεντρώνει και να ερμηνεύει στοιχεία της κινητικής μάθησης και να διαμορφώνει κρίσεις πάνω σε ένα επιστημονικό ζήτημα (π.χ. αντιληπτικά μοντέλα και πως επηρεάζουν την ανάπτυξη της κίνησης – δυσκολίες στον κινητικό συντονισμό)
- Να συνεργαστεί με τους συμφοιτητές του για να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν ένα σχέδιο διδασκαλίας κινητικών δεξιοτήτων σε μία μελέτη περίπτωσης που περιλαμβάνει τη χρήση της ανατροφοδότησης, τη διαμόρφωση του περιβάλλοντος μάθησης - εξάσκησης, μεθόδους παρουσίασης της κινητικής δεξιότητας, τεχνικές βελτίωσης της μνήμης με στόχο τη μεγιστοποίηση της μάθησης.
- Να είναι σε θέση να κοινοποιεί πληροφορίες, ιδέες, προβλήματα και λύσεις τόσο σε ειδικευμένο, όσο και σε μη-ειδικευμένο κοινό (προφορική παρουσίαση)
- Να έχει αναπτύξει εκείνες τις δεξιότητες απόκτησης γνώσεων, που του είναι απαραίτητες για να συνεχίσουν σε περαιτέρω σπουδές (μεταπτυχιακό επίπεδο) με μεγάλο βαθμό αυτονομίας.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εξέταση και ανάλυση βασικών θεμάτων της κινητικής μάθησης (βασικές θεωρίες της κινητικής μάθησης, σχεδιασμός και έλεγχος της κίνησης, χρόνος αντίδρασης, , κιναίσθηση, συντονισμός, ισορροπία)
- Μέθοδοι αξιολόγησης της μάθησης
- Παρουσίαση των ατομικών διαφορών και εξέταση των όρων ικανότητα και δεξιότητα.
- Στάδια μάθησης και μεταφορά μάθησης – μνήμη και προσοχή, παροχή ανατροφοδότησης
- Διάρκεια και κατανομή της εξάσκησης - οργάνωση της εξάσκησης - διαμόρφωση του περιβάλλοντος εξάσκησης.
- Εισαγωγή στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και αναγνώριση και αντιμετώπιση δυσκολιών στη μάθηση των κινητικών δεξιοτήτων (κινητική αδεξιότητα)

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ανάλυση και εφαρμογή εννοιών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης, επίλυση προβλημάτων σχετικών με θέματα εφαρμογής των βασικών αρχών της κινητικής μάθησης στην πράξη, συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας
- Συγγραφή και Προφορική Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας (40%)

Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι να προετοιμάσει τους εκπαιδευτικούς, να κατανοήσουν τη μαθησιακή διαδικασία στην ανάπτυξη και αξιολόγηση κινητικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων καθώς και να σχεδιάζουν αναπτυξιακά κατάλληλα κινητικά προγράμματα για παιδιά στο σχολικό περιβάλλον αλλά και νεαρούς/ρες αθλητές/τριες.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ανθρώπινη Ανάπτυξη-βρεφική-νηπιακή-παιδική-εφηβική ηλικία
- Κληρονομικότητα και ανάπτυξη, ωρίμανση και μάθηση
- Κινητική Ανάπτυξη: Απόκτηση κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων
- Ψυχο-κοινωνικη Ανάπτυξη παιδιών & εφήβων
- Βασικές κινητικές δεξιότητες: Σημασία, περιβαλλοντολογικοί παράγοντες που τις επηρεάζουν, εφαρμογές για τη διδασκαλία Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής
- Αναπτυξιακές μαθησιακές δυσκολίες των βασικών κινητικών δεξιοτήτων
- Ανάπτυξη και αξιολόγηση δεξιοτήτων μετακίνησης και χειρισμού
- Ικανότητες: Σωματικές, αντιληπτικές
- Ανάπτυξη και αξιολόγηση δεξιοτήτων ισορροπίας
- Παιδαγωγικά παιχνίδια: Διδασκαλία και αξιολόγηση δεξιοτήτων
- Μάθηση και διατήρηση αθλητικών δεξιοτήτων στο σχολείο
- Κινητική Μάθηση και ανάπτυξη : Ατομικές διαφορές και ανίχνευση ταλέντων
- Εργαστήριο- αξιολόγηση κινητικών δεξιοτήτων

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Γραπτή εξέταση 60%
- Παρουσίαση ατομικής εργασίας 20%
- Συμμετοχή στις διαλέξεις/πρακτική εφαρμογή 20%

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ
(επιλογή 4 μαθημάτων - 2 μαθημάτων ανά εξάμηνο)

Άσκηση και νευρομυϊκές παθήσεις

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Στο μάθημα αυτό δίνονται οι βασικές γνώσεις σχετικά με παθήσεις που διέπουν τη λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος και η επίδραση που μπορεί να έχει η άσκηση στα πλαίσια προαγωγής της υγείας των ατόμων που πάσχουν από αυτές. Οι παθήσεις που περιγράφονται στο μάθημα είναι το εγκεφαλικό ισχαιμικό επεισόδιο, η κάκωση νωτιαίου μυελού, οι κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, η πολλαπλή σκλήρυνση, η νόσος του Parkinson και Alzheimer, και νοητική υστέρηση. Επίσης, παρουσιάζονται μέθοδοι άσκησης όπως η νοερή προπόνηση, η εξάσκηση της κιναίσθησης, ηλεκτροδιέγερση, υδροκινησιοθεραπεία, και θεραπευτική ιππασία.

Στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση της αιτιολογίας κάθε πάθησης και η μάθηση τρόπων λειτουργικής βελτίωσης της κίνησης στα πλαίσια της άσκησης. Λόγω της φύσης των παθολογιών, ο φοιτητής μαθαίνει να συνεργάζεται με άλλες ειδικότητες (νευρολόγους, ορθοπεδικούς, φυσικοθεραπευτές) με σκοπό τη δημιουργία και εφαρμογή ασφαλών και ωφέλιμων προγραμμάτων άσκησης. Επίσης, η παρουσίαση σύγχρονων και μη τετριμμένων μεθόδων άσκησης δίνει την προοπτική στον σπουδαστή να εφαρμόσει πρωτοποριακά προγράμματα σε άτομα με νευρομυϊκές παθήσεις.

Το θεωρητικό αυτό υπόβαθρο συνδέεται με την πράξη παρουσιάζοντας συγκεκριμένα προγράμματα, αλλά δίνοντας και όλα εκείνα τα στοιχεία στον σπουδαστή ώστε να είναι ικανός να δημιουργήσει δικά του.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής θα είναι σε θέση:

- Να γνωρίζει αδρά την παθοφυσιολογία των πιο συχνών νευρομυϊκών παθήσεων
- Να είναι ικανός να οργανώσει και να εφαρμόζει προγράμματα άσκησης σε άτομα και πληθυσμούς με νευρομυϊκές παθήσεις
- Να προσαρμόζει τα δεδομένα της άσκησης στις απαιτήσεις και ανάγκες κάθε ασκούμενου
- Να συνεργάζεται με άλλες ειδικότητες (ιατροί, φυσικοθεραπευτές, νοσηλευτές κλπ.) με απώτερο σκοπό την προαγωγή της υγείας του ασκούμενου
- Να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες του νευρομυϊκού συστήματος σε διάφορες ηλικίες (από τις αναπτυξιακές ηλικίες έως την τρίτη ηλικία).

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στη λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος
- Παραδείγματα μεταβολών στο νευρομυϊκό σύστημα
- Γενικές αρχές άσκησης σε άτομα με νευρομυϊκές παθήσεις

- Βλάβες κινητικού φλοιού (εγκεφαλικό επεισόδιο, κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, εγκεφαλική παράλυση)
- Νόσος του Alzheimer, νόσος του Parkinson, νοητική υστέρηση
- Πολλαπλή σκλήρυνση
- Νοερή προπόνηση
- Λειτουργική ηλεκτρική διέγερση
- Σπαστικότητα
- Υδροκινησιοθεραπεία
- Σχολιασμός quiz – απάντηση σε ερωτήσεις
- Παρουσίαση και σχολιασμός ομαδικών εργασιών I
- Παρουσίαση και σχολιασμός ομαδικών εργασιών II

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Γραπτή τελική εξέταση: 60% (ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σύντομης απάντησης, επίλυση προβλημάτων)
- Εκπόνηση και παρουσίαση ομαδικής εργασίας: 25%
- Ατομικά κουίζ: 15% (Απάντηση σε 3 ατομικά κουίζ κατά τη διάρκεια του εξαμήνου)

Διαχείριση προγραμμάτων άσκησης

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Ο σκοπός του μαθήματος είναι να αναλύσει το θεωρητικό υπόβαθρο, αλλά και την αγορά της άσκησης και της αναψυχής όπως και να παρουσιάσει τη συμβολή τους στην ποιότητα ζωής του σύγχρονου ατόμου. Μετά το τέλος του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα μπορούν να οργανώνουν και να προωθούν αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης κλειστών και ανοικτών χώρων σε δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Η αγορά και οι πελάτες των υπηρεσιών άσκησης
- Προγράμματα και υπηρεσίες άσκησης κλειστών και ανοικτών χώρων
- Θεωρίες σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης
- Βασικές αρχές οργάνωσης προγραμμάτων άσκησης
- Αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης
- Σεμινάριο: προσλήψεις, εκπαίδευση και αξιολόγηση προσωπικού στα προγράμματα άσκησης
- Προσέλκυση και διατήρηση πελατών στα προγράμματα άσκησης
- Ποιότητα υπηρεσιών και ικανοποίηση πελατών στα προγράμματα άσκησης
- Αφοσίωση πελατών στα προγράμματα άσκησης

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Το 25% της τελικής βαθμολογίας δίδεται από την παρουσίαση της ομαδικής εργασίας. Το 25% δίδεται από την κατάθεση γραπτής εργασίας. Το υπόλοιπο 50% του βαθμού βασίζεται στις τελικές εξετάσεις που γίνονται ηλεκτρονικά στη νησίδα υπολογιστών του Τμήματος.
- Μέθοδοι Αξιολόγησης Φοιτητών: Γραπτή εργασία, δημόσια παρουσίαση, ερωτήσεις σύντομης απάντησης, δοκιμασία πολλαπλών επιλογών

– Στην αρχή του εξαμήνου δίδονται συγκεκριμένες οδηγίες αξιολόγησης στους φοιτητές/τριες.

Λειτουργική ανατομία

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα πρέπει Α) να έχουν εξοικειωθεί με την ορολογία της Λειτουργικής Ανατομίας - Κινησιολογίας και τη σχέση των θεωρητικών ανατομικών γνώσεων με την πρακτική και Β) να εχουν ενημερωθεί οι φοιτητές/τριες σχετικά με τις πρακτικές εφαρμογές και τις μεθόδους αξιολόγησης των κινητικών προβλημάτων που οφείλονται σε μυοσκελετικές διαταραχές και για τρόπους παρέμβασης στοχεύοντας στον σχεδιασμό ειδικών προγραμμάτων άσκησης για τη βελτίωση της λειτουργικότητας στους πάσχοντες, στους ασκούμενους και τους αθλητές με σκοπό τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό και την άσκηση και την μεγιστοποίηση της αθλητικής τους απόδοσης.

Περιεχόμενο Μαθήματος

– Εισαγωγή στο μάθημα της Λειτουργικής Ανατομίας, (σκοπός, περιεχόμενο, ορισμοί, μέθοδοι).
– Αρχές κινησιολογίας του ερειστικού και μυϊκού συστήματος, (είδη αρθρώσεων και λειτουργικές ιδιαιτερότητες).
– Κινησιολογία μεμονωμένων μυών του κορμού και των άνω άκρων.
– Κινησιολογία μεμονωμένων μυών των κάτω άκρων.
– Κινησιολογία των αρθρώσεων των άνω άκρων – Συνδεσμολογία.
– Κινησιολογία των αρθρώσεων των κάτω άκρων – Συνδεσμολογία.
– Λειτουργική Ανατομία της Σπονδυλικής Στήλης – Συνδεσμολογία.
– Λειτουργική Ανατομία της πυέλου-Συνδεσμολογία.
– Συνέργεια και ανταγωνισμός μυών κατά την επιτέλεση συγκεκριμένων κινήσεων άθλησης.
– Λειτουργική Ανατομία κατά την κινησιολογία, (κατ' επιλογήν), διαφόρων αθλημάτων (π.χ. ποδόσφαιρο, κολύμβηση, πετοσφαίριση, χορός, ενόργανη Γυμναστική κλπ.).

Αξιολόγηση Μαθήματος

Κατόπιν σχετικής ενημέρωσης των φοιτητών κατά την έναρξη της διδασκαλίας του οικείου μαθήματος,διενεργείται κατά την εξεταστική περίοδο/(τέλος εξαμήνου) γραπτή δοκιμασία, με την παράθεση θεματικών ερωτήσεων που απαιτούν σύντομη ανάπτυξη - σχολιασμό, κατά την οποίαν αξιολογείται και η κριτική ικανότητα του εξεταζομένου. Επίσης, συναξιολογείται και η γραπτή κατάθεση εκπονηθείσης εργασίας κατά την όλη διάρκεια της διδασκαλίας του μαθήματος, όπως και προαναφέρθηκε.

Ολυμπιακή & αθλητική παιδεία

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Η απόκτηση από τους φοιτητές και φοιτήτριες ειδικών γνώσεων Ολυμπιακής και αθλητικής παιδείας με απώτερο σκοπό την εισαγωγή της παιδείας αυτής στη ζωή των μαθητών και μαθητριών.

Περιεχόμενο Μαθήματος

– Εισαγωγή στην Ολυμπιακή Παιδεία
– Θεωρητικές Προσεγγίσεις στην Ολυμπιακή Παιδεία
– Η Παιδαγωγική Διάσταση

- Παρουσίαση Προγραμμάτων Ολυμπιακής Εκπαίδευσης ανά τον κόσμο
- Οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες και τα Ολυμπιακά Ιδεώδη
- Η Πιλοτική προσπάθεια στην Ελλάδα και η επέκταση του προγράμματος Ολυμπιακής Παιδείας
- Εκπαιδευτικό πρόγραμμα "Αθήνα 2004" Ι
- Εκπαιδευτικό πρόγραμμα "Αθήνα 2004" ΙΙ
- Το σύγχρονο Ολυμπιακό Κίνημα
- Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες
- Θέματα Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων
- Ατομικά Ολυμπιακά Αθλήματα
- Ομαδικά Ολυμπιακά Αθλήματα

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης
- Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων
- Προφορική Εξέταση

Περιβαλλοντική Εργοφυσιολογία

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Να δώσει στο φοιτητή τη δυνατότητα α) να γνωρίσει τις βιολογικές προσαρμογές που προκαλεί το μυϊκό έργο κατά την έκθεση σε ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες (ζέστη, κρύο, υψόμετρο, κατάδυση κλπ), β) να κατανοήσει πως διατηρείται η θερμοκρασία του σώματος σταθερή, γ) να κατανοήσει πως ελέγχονται οι παράγοντες που καθιστούν την άσκηση στη ζέστη και στο κρύο ασφαλή και δ) να κατανοήσει πώς μεγιστοποιείται η αθλητική απόδοση εξουδετερώνοντας το θερμικό φορτίο του περιβάλλοντος.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ρύθμιση θερμοκρασίας του σώματος.
- θερμοκρασία του σώματος κατά την άσκηση.
- Ασκησιογενής αφυδάτωση.
- Ασκησιογενής υπερθερμία.
- Άσκηση σε ψυχρό περιβάλλον.
- Θερμοεγκλιματισμός.
- Θερμορύθμιση κατά την άσκηση.
- Επιδράσεις του ρουχισμού στη θερμορύθμιση.
- Άσκηση σε υψόμετρο.
- Προπόνηση σε υψόμετρο και επίδοση στο επίπεδο της θάλασσας
- Ελεύθερη κατάδυση
- Η φυσιολογία της άπνοιας.
- Διατροφικά Θέματα κατά την άσκηση σε Ακραία Περιβάλλοντα

Αξιολόγηση Μαθήματος

Εργασία σε ένα θέμα επιλογής του φοιτητή (40%), γραπτές τελικές εξετάσεις (60%).

Προγράμματα συν-εκπαίδευσης στη Φ.Α.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώση των αρχών της σχολικής και κοινωνικής ένταξης με αναφορές στο ιστορικό, θεσμικό πλαίσιο καθώς και στις θεωρίες των στάσεων και τη πρακτική εφαρμογή προγραμμάτων ένταξης με σκοπό την ομαλή

συνεκπαίδευση μαθητών με αναπηρία ή ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες με μαθητές χωρίς αναπηρία στις τάξεις φυσικής αγωγής στο γενικό σχολείο . Γνώση των αρχών της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης με αναφορά στη διαπολιτισμική διδακτική στο σχολείο. Γνώση των αρχών συν-εκπαίδευσης παιδιών Ρομά που απειλούνται από εκπαιδευτική ανισότητα και περιθωριοποίηση.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ένταξη: προσδιορίζοντας την έννοια
- Κοινωνιολογικές και ψυχολογικές θεωρήσεις της παιδαγωγικής της ένταξης
- Σχεδιασμός και αξιολόγηση για την ένταξη
- Σχεδιασμός η τροποποιήσεις του Αναλυτικού Προγράμματος
- Προσαρμογές για άτομα με συγκεκριμένες αναπηρίες
- Προσαρμογές σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα
- Εκπαιδεύοντας τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής για ισότιμη συνεκπαίδευση
- Διδακτικές προσεγγίσεις με στόχο την ένταξη μαθητών με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο γενικό σχολείο
- Εκπαιδευτικά προγράμματα με στόχο την διαμόρφωση θετικών στάσεων
- Εκπαίδευση και πολιπολιτισμική ανάπτυξη των μεταναστών
- Εκπαίδευση παιδιών Ρομά

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Γραπτή εξέταση 60%
- Παρουσίαση ατομικής εργασίας 20%
- Συμμετοχή στις διαλέξεις/πρακτική εφαρμογή 20%

Προσχολική Φυσική Αγωγή

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα αναφέρεται στις βασικές αρχές της προσχολικής αγωγής και στις έννοιες που αφορούν στην ανάπτυξη των ψυχοκινητικών δεξιοτήτων και την εκπαίδευση των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Σκοπός του μαθήματος είναι η διδασκαλία και ο σχεδιασμός κατάλληλων κινητικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών για την ανάπτυξη των γλωσσικών, κοινωνικών, γνωστικών και κινητικών δεξιοτήτων καθώς και για την ανάπτυξη της υγείας και της καλής φυσικής κατάστασης των παιδιών προσχολικής ηλικίας.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση:

- Να γνωρίζει τα βασικά στάδια της ψυχοκινητικής ανάπτυξης έτσι ώστε να μπορεί να διαμορφώσει ένα πρόγραμμα κινητικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών βασιζόμενο στις εκπαιδευτικές ανάγκες των παιδιών της προσχολικής ηλικίας.
- Να έχει γνώση των εργαλείων εκτίμησης της ψυχοκινητικής ανάπτυξης των παιδιών προσχολικής ηλικίας έτσι ώστε να μπορεί να αξιολογήσει το επίπεδο ικανοτήτων του εκάστοτε μαθητή και να θέσει τους στόχους του μαθήματος.
- Να γνωρίζει τις επιπτώσεις των διαφορετικών περιβαλλοντικών συνθηκών (οικονομικό- κοινωνικό, μορφωτικό επίπεδο γονιών) στην ψυχοκινητική

ανάπτυξη των παιδιών και να μπορεί να προσφέρει ένα ισότιμο εκπαιδευτικό περιβάλλον μάθησης σε όλα τα παιδιά.

- Να γνωρίζει τις διαφορετικές προσδοκίες του κοινωνικού περιβάλλοντος με βάση το φύλο του παιδιού και τις συνέπειες στην ανάπτυξη των αδρών και λεπτών κινητικών δεξιοτήτων τους.
- Να μπορεί να σχεδιάζει και να εφαρμόζει κατάλληλα προγράμματα φυσικής αγωγής θέτοντας μακροπρόθεσμους και βραχυπρόθεσμους στόχους που θα ανταποκρίνονται στις πραγματικές απαιτήσεις και δυνατότητες των παιδιών αυτής της ηλικίας.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στην Προσχολική Αγωγή. Ο ρόλος της προσχολικής εκπαίδευσης στην ανάπτυξη του παιδιού. Ο ρόλος της Προσχολικής Φυσικής Αγωγής στην κινητική ανάπτυξη. Σημασία απόκτησης σωστών κινητικών προτύπων κατά την κρίσιμη προσχολική ηλικία.
- Θεωρίες ψυχοκινητικής ανάπτυξης. Γνώση των θεωριών για την εκτίμηση και κατανόηση της εξελικτικής διαδικασίας.
- Εκτίμηση και αξιολόγηση της κινητικής ανάπτυξης με την εφαρμογή κατάλληλων, για την προσχολική ηλικία αναπτυξιακών δοκιμασιών (test). Πρακτική εφαρμογή.
- Σημασία της κίνησης για την ανάπτυξη. Στάδια - σταθμοί στην κινητική ανάπτυξη παιδιών προσχολικής ηλικίας. Ευαίσθητη περίοδος. Σημασία της «κριτικής» ηλικίας για την εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων.
- Παράγοντες που επηρεάζουν την κινητική ανάπτυξη. Η σημασία ωρίμανσης του νευρικού συστήματος και διαφόρων παραγόντων (διαφορές φύλου, κοινωνικοοικονομικές διαφορές, εκπαίδευση, επίδραση γειτονιάς και τόπου διαμονής, οικογενειακή κατάσταση κ.λ.π) στην κινητική ανάπτυξη.
- Αντανακλαστικά. Αδρή – λεπτή κινητική ανάπτυξη. 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. Ατομικέςδιαφορές.
- 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.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις σύντομης απάντησης
- Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων που αξιολογείται με παρουσία εργασίας στους συμφοιτητές τους (30%)

Φιλοσοφία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Παρουσιάζονται θέματα φυσικής αγωγής και στοιχεία φιλοσοφίας. Σκοπός είναι να ερμηνευθούν οι σκοποί της φυσικής αγωγής του παρελθόντος προκειμένου να κατευθυνθεί η προσοχή μας στην αντιμετώπιση προβλημάτων του μέλλοντος. Τα θέματα που τονίζονται έχουν επιλεγεί και θεωρούνται ως τα πλέον επίκαιρα της φιλοσοφίας της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού. Γίνονται τοποθετήσεις και δίνονται ερμηνείες, εκφράζονται απορίες και δημιουργούνται ερωτηματικά, κάτι σύμφωνο με τις αρχές της φιλοσοφίας.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Έννοια και αντικείμενο της Φιλοσοφίας, Ιστορικές αρχές της Ελληνικής Φιλοσοφίας.
- Οι Έλληνες φιλόσοφοι πριν και μετά το Σωκράτη, Ο Θαλής, Ο Αναξιμένης, Ο Ηράκλειτος, Ο Πυθαγόρας, Ο Ξενοφάνης.
- Ο Παρμενίδης, Ο Εμπεδοκλής, Ο Αναξαγόρας, Ο Λεύκιππος, Ο Δημόκριτος, Οι Σοφιστές.
- Ο Σωκράτης, Ο Πλάτων, Ο Αριστοτέλης, Ο Αρίστιππος ο Κυρηναίος Ο Αντισθένης, Ο Επίκουρος, Ο Ζήνων ο Στωϊκός.
- Η Ομηρική φιλοσοφία περί άθλησης και σώματος, Ο Ηρόδοτος και η φιλοσοφία του σχετικά με τους αγώνες και τους αθλητές. Η Πυθαγόρειος φιλοσοφία περί ψυχής και σώματος.
- Η 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.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης
- Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων
- Προφορική Εξέταση

Φυσιολογικές προσαρμογές κατά τη γήρανση

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι φοιτητές/ήτριες θα αποκτήσουν βασικές γνώσεις σχετικά με τις βιολογικές, μορφολογικές και λειτουργικές προσαρμογές που παρατηρούνται στον ανθρώπινο οργανισμού κατά τη γήρανση. Θα είναι σε θέση να γνωρίζουν τη δομή και να κατανοούν τους μηχανισμούς λειτουργίας των διαφόρων οργάνων και συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού κατά τη γήρανση. Θα αποκτήσουν πιο εξειδικευμένες γνώσεις σχετικά με την επίδραση της άσκησης και της διατροφής στις φυσιολογικές προσαρμογές που παρατηρούνται κατά τη γήρανση.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή-Η γήρανση ως φυσιολογική διαδικασία-Θεωρίες γήρανσης
- Βιολογικές, μορφολογικές και λειτουργικές προσαρμογές των διαφόρων συστημάτων. Η επίδραση της άσκησης και της διατροφής στις φυσιολογικές προσαρμογές κατά τη γήρανση.
- Κυκλοφορικό σύστημα
- Αναπνευστικό σύστημα
- Σκελετικό σύστημα
- Νευρικό σύστημα
- Μυϊκό σύστημα
- Ενδοκρινικό σύστημα-Μεταβολισμός
- Ουροποιητικό σύστημα
- Πεπτικό σύστημα
- Αισθητήρια όργανα

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση γίνεται με τελικές γραπτές εξετάσεις σε ολόκληρη την ύλη του μαθήματος στο τέλος του εξαμήνου. Τα κριτήρια και ο τρόπος αξιολόγησης περιγράφονται με σαφήνεια στο έντυπο μαθήματος και στον οδηγό σπουδών του Τμήματος.

Ψυχολογία ασκουμένου

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Να παρέχει θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις στο φοιτητή/τρια σχετικά με το πεδίο της ψυχολογίας των ασκουμένων για υγεία στα γυμναστήρια, τους παράγοντες που επηρεάζουν την εμπειρία των ασκουμένων και το βαθμό συμμετοχής τους στην άσκηση όπως και πρακτικές οδηγίες για τον υπεύθυνο εκγύμνασης για τη βελτιστοποίηση της εμπειρίας των ασκουμένων από το πρόγραμμα άσκησης.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εισαγωγή στην ψυχολογία του ασκούμενου
- Αυτό-εκτίμηση και συμμετοχή σε άσκηση
- Η θεωρία της αιτιολογημένης δράσης και της σχεδιασμένης συμπεριφοράς
- Αυτό-αποτελεσματικότητα και στόχοι επίτευξης στην άσκηση

- Η θεωρία των κινήτρων για προστασία και η προσέγγιση της διαδικασίας δράσης για υγεία
- Εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα για άσκηση και η ψυχολογική ροή στην άσκηση
- Το διαθεωρητικό μοντέλο στην άσκηση
- Ηλικιωμένα άτομα και κίνητρα για άσκηση
- Γυναίκες και παιδιά στην άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα
- Η ψυχολογία των ασκουμένων σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες

Αξιολόγηση Μαθήματος

Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις ανοικτού τύπου.

Διπλωματική Ι, ΙΙ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ (επιλογή 1 μαθήματος ανά εξάμηνο)

Αντιπτέριση (χειμερινό εξάμηνο)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα στοχεύει στην εισαγωγή των φοιτητών-τριών στο άθλημα της Αντιπτέρισης (Μπάντμιντον), με την εκμάθηση της τεχνικής των βασικών κτυπημάτων και των ειδικών κανονισμών του, την εφαρμογή απλών μορφών τακτικής, καθώς και την επεξήγηση της ειδικής αγγλικής ορολογίας του. Ταυτόχρονα αναλύονται μέθοδοι και τρόποι διδασκαλίας για την μετάδοση των γνώσεων και των ικανοτήτων που αποκτήθηκαν σε άλλους ενδιαφερόμενους για το άθλημα (μαθητές ή αθλητές), που βρίσκονται σε αρχικό-αρχάριο επίπεδο.

Με την απόκτηση εμπειριών και την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:

- διεξάγουν οι ίδιοι ως παίκτες έναν απλό ή διπλό αγώνα δίχως την παρουσία διαιτητή,
- διαιτητεύσουν εφαρμόζοντας βασικούς κανονισμούς του αθλήματος,
- διδάξουν όσα στοιχεία έχουν μάθει σε αρχάριους ενδιαφερόμενους.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ασκήσεις εξοικείωσης με τον εξοπλισμό των παικτών (φτερό και ρακέτα).
- Γηπεδικές εγκαταστάσεις. Προσανατολισμός στο χώρο του γηπέδου. Βασικές έννοιες, αγγλική ορολογία. Δυνατότητες διεξαγωγής του αθλήματος σε σχολικό περιβάλλον.
- Μεθοδική διδασκαλία των βασικών κτυπημάτων Clear, Smash, Drop, Lift στο forehand 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.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Καθ' 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/τριες εξετάζονται: α) ατομικά στην τεχνική των κτυπημάτων μετά από τροφοδοσία από το διδάσκοντα και β) ανά ζεύγη σε αγώνα. Η θεωρία του αθλήματος εξετάζεται γραπτώς στα Ελληνικά με ερωτήσεις σύντομης απάντησης. Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία στις εξετάσεις είναι να επιτευχθεί οπωσδήποτε σε καθεμία από τις τρεις επιμέρους εξετάσεις τουλάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε).

Αντισφαίριση

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα στοχεύει στην εισαγωγή των φοιτητών-τριών στο άθλημα της Αντισφαίρισης (Τένις), με την εκμάθηση της τεχνικής των βασικών κτυπημάτων και των ειδικών κανονισμών του, την εφαρμογή απλών μορφών τακτικής, καθώς και την επεξήγηση της ειδικής αγγλικής ορολογίας του. Ταυτόχρονα αναλύονται μέθοδοι και τρόποι διδασκαλίας για την μετάδοση των γνώσεων και των ικανοτήτων που αποκτήθηκαν σε άλλους ενδιαφερόμενους για το άθλημα (μαθητές ή αθλητές), που βρίσκονται σε αρχικό-αρχάριο επίπεδο.

Με την απόκτηση εμπειριών και την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:

- διεξάγουν οι ίδιοι ως παίκτες έναν απλό ή διπλό αγώνα δίχως την παρουσία διαιτητή,
- διαιτητεύσουν εφαρμόζοντας βασικούς κανονισμούς του αθλήματος,
- διδάξουν όσα στοιχεία έχουν μάθει σε αρχάριους ενδιαφερόμενους.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ασκήσεις εξοικείωσης με τον εξοπλισμό των παικτών (μπάλα και ρακέτα),

- Γηπεδικές εγκαταστάσεις. Βασικές έννοιες, αγγλική ορολογία. Δυνατότητες διεξαγωγής του αθλήματος σε σχολικό περιβάλλον,
- Μεθοδική διδασκαλία των βασικών κτυπημάτων, Ανάλυση κινηματικών χαρακτηριστικών τους. Συνήθη και πιθανά λάθη σε κάθε κτύπημα. Διόρθωση λαθών,
- Θέση ετοιμότητας. Λαβή χειραψίας,
- Εισαγωγή στο κτύπημα flat forehand από στάση, Προπόνηση τεχνικής,
- Εισαγωγή στο flat backhand, Λαβές της ρακέτας με την ελληνική και αγγλική ορολογία τους,
- Παιχνίδι mini - tennis με διαγώνια και long κτυπήματα,
- Χαμηλό σέρβις, Αριθμητικό μέτρημα πόντων,
- Ασκήσεις ακριβείας για την τροφοδοσία με ρακέτα και ασκήσεις για τη σωστή κατεύθυνση της μπάλας. Η θηλιά και οι διάφορες φάσεις στην κίνηση της ρακέτας
- Έναρξη αγώνα με κλήρωση και δυνατότητες επιλογής των παικτών,
- Κανονισμοί του αθλήματος. Πως κερδίζεται ή χάνεται ο πόντος. Το μέτρημα και η διαμόρφωση του σκορ σε έναν αγώνα τένις,
- Περιπτώσεις Foot fault και άκυρου σέρβις. Επανάληψη σέρβις και επανάληψη πόντου μετά από let. Αλλαγή πλευράς γηπέδου,
- Οι μετακινήσεις των παικτών στο γήπεδο και ανάλυση του ειδικού footwork.
- Εισαγωγή και εμπέδωση στους απλούς και διπλούς αγώνες.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Καθ' 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 Αντισφαίρισης (30%). Στο πρακτικό μέρος οι φοιτητές/τριες εξετάζονται: α) ατομικά στην τεχνική των κτυπημάτων μετά από τροφοδοσία από το διδάσκοντα και β) ανά ζεύγη σε αγώνα. Η θεωρία του αθλήματος εξετάζεται γραπτώς στα Ελληνικά με ερωτήσεις σύντομης απάντησης. Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία στις εξετάσεις είναι να επιτευχθεί οπωσδήποτε σε καθεμία από τις τρεις επιμέρους εξετάσεις τουλάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε).

Γιόγκα/Πιλάτες

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα αποτελεί το βασικό εισαγωγικό μάθημα στις αρχές που διέπουν το σχεδιασμό και τη διδασκαλία ομαδικών ή ατομικών προγραμμάτων γιόγκα και πιλάτες με στόχο την προαγωγή της υγείας και της ευεξίας. Η ύλη του μαθήματος στοχεύει στην εισαγωγή των σπουδαστών στις βασικές αρχές της γιόγκα και του πιλάτες ως μορφών άσκησης, έτσι ώστε να κατανοηθεί η συνολική εικόνα της εφαρμογής τους με στόχο την προώθηση ενός υγιούς τρόπου ζωής. Ο φοιτητής αποκτά μία συνολική αντίληψη για το σχεδιασμό και τη διδακτική αυτών των μορφών άσκησης και με αυτή την έννοια το μάθημα αποτελεί βάση πάνω στην οποία συγκεκριμένες μεθοδολογίες και διαδικασίες αναπτύσσονται σε επιμέρους μαθήματα ειδίκευσης. Τέλος, στόχο του μαθήματος αποτελεί η κατανόηση από τους σπουδαστές της σημασίας της εφαρμογής των αρχών που διέπουν το σχεδιασμό και τη διδασκαλία προγραμμάτων γιόγκα και πιλάτες με στόχο την προαγωγή της υγείας και της ευεξίας, σε ένα διακριτό επιστημονικό πεδίο/επάγγελμα.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε

θέση να:

- Έχει κατανοήσει τις βασικές αρχές που διέπουν το σχεδιασμό και τη διδασκαλία προγραμμάτων άσκησης γιόγκα/ πιλάτες και τη σύνδεσής τους με την εφαρμογή τους στην πράξη
- Έχει γνώση των μορφών άσκησης γιόγκα/ πιλάτες και των διδακτικών μεθόδων που χρησιμοποιούνται για την αποτελεσματικότερη προώθηση ενός υγιούς τρόπου ζωής, οι οποίες υποστηρίζονται από επιστημονικά εγχειρίδια προχωρημένου επιπέδου και ενσωματώνουν όλες τις σύγχρονες εξελίξεις στο χώρο της γιόγκα και του πιλάτες.
- Είναι σε θέση να διακρίνει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες μιας ομάδας ασκουμένων, ή ενός ασκούμενου, σε μία μελέτη περίπτωσης και να μπορεί να εκτιμήσει και να εφαρμόσει το κατάλληλο πρόγραμμα γιόγκα / πιλάτες.
- Να μπορεί να χρησιμοποιεί τις βασικές στάσεις, κινήσεις της γιόγκα και του πιλάτες και τις αντίστοιχες διδακτικές προσεγγίσεις, επιλέγοντας την καταλληλότερη, ή συνδυασμό των καταλληλότερων για κάθε περίπτωση, επιδεικνύοντας επαγγελματική προσέγγιση για την επίλυση προβλημάτων που άπτονται των αρχών του σχεδιασμού και της διδασκαλίας προγραμμάτων γιόγκα και πιλάτες.
- Να αναλύει και να υπολογίζει τις βασικές ποσοτικές και ποιοτικές παραμέτρους (διάρκεια, συχνότητα, επαναλήψεις, στάσεις, ασκήσεις, όργανα) κατά το σχεδιασμό και την υλοποίηση ενός προγράμματος γιόγκα/ πιλάτες.
- Να συνεργαστεί με τους συμφοιτητές του για να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν ένα σχέδιο προγράμματος γιόγκα/ πιλάτες σε μια μελέτη περίπτωσης που περιλαμβάνει την επιλογή των βασικών στάσεων/κινήσεων και τη διδακτική της (αναπνοές, επαναλήψεις, διάρκεια στάσης, χρήση μουσικής)
- Να είναι σε θέση να κοινοποιεί και να παρουσιάζει πληροφορίες, ιδέες, προβλήματα και λύσεις τόσο σε ειδικευμένο, όσο και σε μη-ειδικευμένο κοινό (προφορική παρουσίαση), αλλά και πρακτικές συνεδρίες προγραμμάτων γιόγκα / πιλάτες (π.χ. μια συνεδρία πιλάτες με όργανα – ασκήσεις, μυϊκές ομάδες, επαναλήψεις, επιλογή οργάνων-swissball, rings – επιλογή μουσικής)

Περιεχόμενο Μαθήματος

<u>Yoga</u>

- Ιστορία και Φιλοσοφία της Yoga. Τι είναι Yoga - Τι σημαίνει η λέξη Yoga - Ορισμοί της Yoga. Οφέλη της Yoga. Ανατολική Yoga - Δυτική Yoga (Διαφορές). 8 στάδια της Yoga (8 μονοπάτια της Yoga).
- Διάφορα είδη της Yoga που συναντάμε στο χώρο του Fitness. Asanas (Τι είναι - Βασικές Asanas - Παραλλαγές - Ευθυγράμμιση).
- Χαιρετισμοί στον Ήλιο (SunSalutationA, B) Pranayama (Αναπνοές) - Διαλογισμός – Χαλάρωση. Οφέλη Αναπνοών και Διαλογισμού.
- Πλάνο μαθήματος - Οργάνωση μαθήματος - Τρόποι διδασκαλίας. Ενδείξεις - Αντενδείξεις στάσεων (asanas). Σημεία Προσοχής.
- Ανατομία - Κινησιολογία - Φυσιολογία της Yoga.
- Yoga& διαφορετικοί πληθυσμοί
- Yoga& διατροφή

<u>Pilates</u>

- Ιστορικά στοιχεία Pilates - Τι είναι Pilates. Οφέλη του Pilates. Βασικές Αρχές ενός προγράμματος Pilates - Στοιχεία "Μοντέρνου Pilates". Στάση Σώματος.
- Βασικά στοιχεία Ορθοσωμίας στον σύγχρονο άνθρωπο. Ο πυρήνας του ανθρώπινου σώματος - Μύες του περινέου. Τεχνικές Αναπνοής. Ασκήσεις για τη βελτίωση της τεχνικής της αναπνοής
- Προθέρμανση – Προασκήσεις.
- Προτεινόμενη σειρά ασκήσεων σε βασικό & μεσαίο επίπεδο .
- PropsPilates (με ατομικά όργανα).
- Πλάνο μαθήματος - Οργάνωση μαθήματος. Αρχές διδασκαλίας. Ενδείξεις - Αντενδείξεις ασκήσεων. Σημεία Προσοχής. Pilates& διαφορετικοί πληθυσμοί.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει την εκτέλεση και παρουσίαση ενός προγράμματος γιόγκα ή πιλάτες.
- Γραπτή τελική εξέταση (40%) που περιλαμβάνει: (α) Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, (β) Ανάλυση και εφαρμογή εννοιών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης, (γ) Επίλυση προβλημάτων σχετικών με θέματα εφαρμογής των βασικών αρχών που διέπουν το σχεδιασμό προγραμμάτων γιόγκα και πιλάτες και (δ) Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων της θεωρίας

Ιστιοπλοΐα (εαρινό εξάμηνο)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Εξοικείωση των φοιτητών με τα βασικά στοιχεία τεχνικής του αθλήματος της Ιστιοπλοΐας και απόκτηση γνώσεων της Ιστιοπλοΐας αναψυχής . Η απόκτηση πρακτικής εμπειρίας με τις διάφορες τεχνικές πλοήγησης σκαφών ανοικτής θαλάσσης.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ιστορία του αθλήματος.
- Ο εξοπλισμός του ιστιοπλόου.
- Είδη σκαφών. Μέρη του σκάφους.
- Είδη ανέμων. Πλεύσεις.
- Αρμάτωμα σκάφους.
- Δεσίματα και κόμποι.
- Ναυτιλία.
- Πλοήγηση σκάφους.
- Πλοήγηση με εκπαιδευτή.
- Χειρισμός σκότας μαΐστρας.
- Χειρισμός σκότας φλόκου.
- Χειρισμός τιμονιού.
- Αλλαγές με αναστροφή και υποστροφή.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης
- Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων
- Προφορική Εξέταση

Κατασκηνωτικά (εαρινό εξάμηνο)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα αποτελεί βασικό εισαγωγικό μάθημα για την απόκτηση θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων 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, σε κατασκηνώσεις ατόμων τόσο χωρίς, αλλά και με αναπηρία. Η ύλη του μαθήματος στοχεύει στην εισαγωγή των σπουδαστών στις βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις για τη λειτουργία των κατασκηνώσεων, αλλά και στις αθλητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες που οργανώνονται σε μία κατασκήνωση, έτσι ώστε να αποκτήσουν τις ικανότητες που απαιτούνται για την εργασία τους ως στελέχη σε μία κατασκήνωση. Ο φοιτητής αποκτά μία συνολική αντίληψη για τον τρόπο λειτουργίας μίας κατασκήνωσης και τις δραστηριότητες που εκτελούνται από τα στελέχη των κατασκηνώσεων, και με αυτή την έννοια το μάθημα αποτελεί βάση πάνω στην οποία συγκεκριμένες μεθοδολογίες και διαδικασίες αναπτύσσονται σε επιμέρους μαθήματα ειδίκευσης. Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:

- Έχει κατανοήσει τις βασικές αρχές που διέπουν τη λειτουργία των κατασκηνώσεων, αλλά και τις αθλητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες που οργανώνονται σε μία κατασκήνωση, και τη σύνδεσής τους με την εφαρμογή τους στην πράξη
- Έχει γνώση των βασικών αρχών για τη λειτουργίας μιας κατασκήνωσης και την οργάνωση αθλητικών και άλλων εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, οι οποίες υποστηρίζονται από επιστημονικά εγχειρίδια προχωρημένου επιπέδου και ενσωματώνουν όλες τις σύγχρονες εξελίξεις στο χώρο της οργάνωσης/διοίκησης των κατασκηνώσεων.
- Είναι σε θέση να διακρίνει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες μιας ομάδας ατόμων, ή ενός ατόμου (με αναπηρία), σε μία μελέτη περίπτωσης και να μπορεί να εκτιμήσει και να εφαρμόσει τις κατάλληλες μεθόδους για τη λειτουργία μιας κατασκήνωσης, ή την οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων στην κατασκήνωση.
- Να αναλύει και να υπολογίζει τις βασικές ποσοτικές και ποιοτικές παραμέτρους (εξοπλισμός, εγκαταστάσεις, διαχείριση κινδύνων, προσπελασιμότητα για άτομα με αναπηρία) κατά τη συμμετοχή του, ως στέλεχος μιας κατασκήνωσης.
- Να συνεργαστεί με τους συμφοιτητές του για να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν ένα σχέδιο προγράμματος αθλητικών δραστηριοτήτων και δραστηριοτήτων αναψυχής και εκπαιδευτικών παιχνιδιών στην κατασκήνωση.
- Να είναι σε θέση να κοινοποιεί και να παρουσιάζει πληροφορίες, ιδέες, προβλήματα και λύσεις τόσο σε ειδικευμένο, όσο και σε μη-ειδικευμένο κοινό (προφορική παρουσίαση), αλλά και πρακτικές συνεδρίες αθλητικών δραστηριοτήτων, ή παιχνιδιών (π.χ. μια συνεδρία προπόνησης σε ένα ομαδικό άθλημα, οργάνωση μιας ενότητας παιδαγωγικών παιχνιδιών με συγκεκριμένη θεματολογία).

Περιεχόμενο Μαθήματος

– Θεωρητικές προσεγγίσεις για τη λειτουργία των κατασκηνώσεων: ιστορική εξέλιξη, θεσμικό πλαίσιο, νομοθεσία, επαγγελματική αποκατάσταση και νέες τάσεις στο χώρο των κατασκηνώσεων για άτομα με και χωρίς αναπηρία

- Οργάνωση και λειτουργία μιας κατασκήνωσης για άτομα με και χωρίς αναπηρία.
- Διοίκηση και διαχείριση μιας κατασκήνωσης για άτομα με και χωρίς αναπηρία: προφίλ στελεχών, εκπαίδευση επιμόρφωση στελεχών, αρμοδιότητες στελεχών.
- Σχεδιασμός και υλοποίηση εκπαιδευτικών – αθλητικών δραστηριοτήτων: παιδαγωγικά παιχνίδια και παιχνίδια αναψυχής, οργάνωση αγώνων ομαδικών και ατομικών αθλημάτων για άτομα με και χωρίς αναπηρία.
- Τρόπος οργάνωσης πεζοπορικών διαδρομών – ορειβασίας, θέματα προσπελασιμότητας – εξοπλισμού για άτομα με και χωρίς αναπηρία.
- Διαχείριση κινδύνων στο βουνό και στη θάλασσα – διατροφή στο βουνό και στη θάλασσα – πρώτες βοήθειες
- Κανόνες συμπεριφοράς και ασφάλειας
- Οικολογικά προβλήματα στο βουνό και στη θάλασσα.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Συγγραφή και προφορική παρουσίαση ακαδημαϊκής εργασίας (80%)
- Συμμετοχή με παρουσίαση στα πρακτικά μαθήματα

Κινητικό θεατρικό παιχνίδι

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα στοχεύει στο να δώσει στο/στη φοιτητή /-ήτρια γενικές γνώσεις για το αντικείμενο και επιπλέον στο να αντιπαρατεθεί με τις προσωπικές του/της ικανότητες έκφρασης μέσα από το σώμα και την κίνηση, να τις καλλιεργήσει και να τις διευρύνει.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής /-ήτρια θα είναι σε θέση 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.

Περιεχόμενο Μαθήματος

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

Αξιολόγηση Μαθήματος

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

Κωπηλασία (εαρινό εξάμηνο)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Η απόκτηση βασικών γνώσεων σχετικά με τις κωπηλατικές τεχνικές και την πλοήγηση σκαφών

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Ιστορική εξέλιξη. Περιεχόμενο μαθήματος.
- Βασικός εξοπλισμός. Είδη σκαφών.

- Κατηγορίες αθλητών. Οργάνωση αγώνων.
- Τεχνική διπλών κουπιών.
- Τεχνική πλευρικής κωπηλασίας.
- Είσοδος-έξοδος από το σκάφος.
- Ασκήσεις ισορροπίας με βοηθό, θέση ασφάλειας.
- Εφαρμογή της τεχνικής των διπλών κουπιών στο σκάφος.
- Εφαρμογή της πλευρικής κωπηλασίας στο σκάφος.
- Κινήσεις σκάφους (ανάκρουση, διακοπή, στροφή).
- Συγχρονισμός.
- Κατηγορίες αθλητών. Οργάνωση αγώνων. Κανονισμοί.
- Ανακεφαλαίωση.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Πρακτική εκτέλεση και επίδειξη τεχνικής του αθλήματος. Γραπτή εργασία σε θεματολογία σχετική με την κωπηλασία.

Ναυαγοσωστική

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα στοχεύει στην ενημέρωση πάνω στα βασικά στοιχεία της Ναυαγοσωστικής καθώς και στην εκμάθηση τεχνικών διάσωσης και παροχής βοήθειας

Περιεχόμενο Μαθήματος

- 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, λίμνη, 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. Πνιγμός σε γλυκό και σε αλμυρό νερό.
- Τεχνητή αναπνοή. Καρδιακές μαλάξεις

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική Εξέταση 50%
- Γραπτή Εξέταση 50%

Ποδόσφαιρο κλειστού χώρου

Μαθησιακά Αποτελέσματα

- Να γνωρίζουν τους κανονισμούς του παιχνιδιού
- Να αναλύουν και να διδάσκουν τις βασικές τεχνικές κινήσεις στο ποδόσφαιρο σε αρχάριους (π.χ. μαθητές σχολείου)
- Να μπορούν να διδάξουν ορισμένα βασικά συστήματα τακτικής μιας ομάδας
- Να μπορούν να οργανώσουν ένα πλάνο προπόνησης μιας ομάδας αρχαρίων

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Διδακτικοί μέθοδοι προπόνησης της τεχνικής και των διάφορων επιδεξιοτήτων του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου κλειστού χώρου.
- Οδήγημα της μπάλας. Τεχνικά στοιχεία του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου κλειστού χώρου. Πρακτικές ασκήσεις.
- Υποδοχή της μπάλας. Τεχνικά στοιχεία του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου κλειστού χώρου. Σταμάτημα της μπάλας με άλλα μέρη του σώματος. Πρακτικές ασκήσεις.
- Κυριαρχία της μπάλας και μεταβιβάσεις. Τεχνικά στοιχεία του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου κλειστού χώρου. Τα χαρακτηριστικά της κοντινής πάσας. Πρακτικές ασκήσεις.
- Το σουτ. Τεχνικά στοιχεία του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου κλειστού χώρου. Είδη σουτ και ανάλυση των παραγόντων που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα ενός σουτ. Πρακτικές ασκήσεις.
- Η ντρίπλα. Τεχνικά στοιχεία του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου κλειστού χώρου. Βασικές αρχές της ντρίπλας. Η σχέση της ντρίπλας με την εξέλιξη του παιχνιδιού. Πρακτικές ασκήσεις και οργάνωση γηπέδου για την εκμάθησή της.
- Η κεφαλιά. Τεχνικά στοιχεία του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου κλειστού χώρου. Τεχνική ανάλυση της κεφαλιάς. Πρακτικές ασκήσεις.
- Η τεχνική του τερματοφύλακα. Τεχνικά στοιχεία του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου κλειστού χώρου. Πρακτικές ασκήσεις για τερματοφύλακες.
- Τακτική του αθλήματος και ανάλυση διαφόρων συστημάτων προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου κλειστού χώρου.
- Διαιτησία και κανονισμοί ποδοσφαίρου σε γήπεδο κλειστού χώρου. 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 οργάνωση ενός πλάνου προπόνησης.
- Οργάνωση και διεξαγωγή τουρνουά ποδοσφαίρου κλειστού χώρου.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική εξέταση
- Κριτήρια αξιολόγησης: (α) Να γνωρίζουν τους κανονισμούς, (β) Να μπορούν δείξουν βασικές τεχνικές του αγωνίσματος στο σχολείο, (γ) Να μπορούν να διδάξουν βασικές τακτικές του αγωνίσματος στο σχολείο και (δ) Να σχεδιάσουν ένα πλάνο προπόνησης μιας σχολικής τάξης.

Ποδόσφαιρο 5 Χ 5

Μαθησιακά Αποτελέσματα

- Να γνωρίζουν τους κανονισμούς του παιχνιδιού

- Να αναλύουν και να διδάσκουν τις βασικές τεχνικές κινήσεις στο ποδόσφαιρο σε αρχάριους (π.χ. μαθητές σχολείου)
- Να μπορούν να διδάξουν ορισμένα βασικά συστήματα τακτικής μιας ομάδας
- Να μπορούν να οργανώσουν ένα πλάνο προπόνησης μιας ομάδας αρχαρίων

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Διδακτικοί μέθοδοι προπόνησης της τεχνικής και των διάφορων επιδεξιοτήτων του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου 5Χ5.
- Οδήγημα της μπάλας. Τεχνικά στοιχεία προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου 5Χ5. Πρακτικές ασκήσεις.
- Κυριαρχία της μπάλας και μεταβιβάσεις. Τεχνικά στοιχεία προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου 5Χ5. Τα χαρακτηριστικά της κοντινής πάσας. Πάσα με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού. Πρακτικές ασκήσεις.
- Υποδοχή της μπάλας. Τεχνικά στοιχεία προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου 5Χ5. Σταμάτημα της μπάλας με άλλα μέρη του σώματος. Πρακτικές ασκήσεις.
- Το σουτ. Τεχνικά στοιχεία προσαρμοσμένα σε χώρο ποδοσφαίρου 5Χ5. Είδη σουτ και ανάλυση των παραγόντων που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα ενός σουτ. Πρακτικές ασκήσεις.
- Η ντρίπλα. Τεχνικά στοιχεία προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου 5Χ5. Βασικές αρχές της ντρίπλας. Η σχέση της ντρίπλας με την εξέλιξη του παιχνιδιού. Πρακτικές ασκήσεις και οργάνωση γηπέδου για την εκμάθησή της.
- Η κεφαλιά. Τεχνικά στοιχεία προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου 5Χ5. Τεχνική ανάλυση της κεφαλιάς. Πρακτικές ασκήσεις.
- Η τεχνική του τερματοφύλακα. Τεχνικά στοιχεία προσαρμοσμένα στον σε γήπεδο ποδοσφαίρου 5Χ5. Πιάσιμο της μπάλας πλευρικά, απόκρουση με γροθιές, απόκρουση με την παλάμη, τρόποι μεταβίβασης με τα χέρια και με τα πόδια. Πρακτικές ασκήσεις για τερματοφύλακες.
- Τακτική του αθλήματος και ανάλυση διαφόρων συστημάτων προσαρμοσμένα σε γήπεδο ποδοσφαίρου 5Χ5. Πρακτικές ασκήσεις.
- Διαιτησία και κανονισμοί ποδοσφαίρου σε γήπεδο ποδοσφαίρου 5Χ5. Εκπαιδευτής και προπονητής. Οργάνωση της προπόνησης με τη μορφή αγώνα.
- Οι ιδιαιτερότητες σε γήπεδο ποδοσφαίρου 5Χ5 και η προσαρμογή της επιβάρυνσης της προπόνησης. Προπονητικά περιεχόμενα ανάλογα με την ηλικία των ποδοσφαιριστών. Βασικές αρχές που διέπουν την προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία.
- Η οργάνωση ενός πλάνου προπόνησης.
- Οργάνωση και διεξαγωγή τουρνουά.

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική εξέταση
- Κριτήρια αξιολόγησης: (α) Να γνωρίζουν τους κανονισμούς, (β) Να μπορούν δείξουν βασικές τεχνικές του αγωνίσματος στο σχολείο, (γ) Να μπορούν να διδάξουν βασικές τακτικές του αγωνίσματος στο

σχολείο και (δ) Να σχεδιάσουν ένα πλάνο προπόνησης μιας σχολικής τάξης

Tae Kwon Do

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα στοχεύει στο να δώσει την ευκαιρία στο/στη φοιτητή/-ήτρια να γνωρίσει βασικά στοιχεία του αντικειμένου μέσα από την πρακτική εξάσκηση και τη θεωρία.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής /-ήτρια θα είναι σε θέση να:

- Να γνωρίζει τη φιλοσοφία του αθλήματος
- Να μπορεί λόγω του χαρακτήρα του αθλήματος να παρακολουθεί και να κατανοεί το άθλημα στην αγωνιστική του μορφή

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Θεωρία
- Βασικές στάσεις –θέσεις.
- Βασικές αποκρούσεις με τα χέρια και εκτέλεση διαφόρων ειδών γροθιές.
- Λακτίσματα. Εξάσκηση μετωπικών και πλαγιομετωπικών λακτισμάτων
- Λακτίσματα. Εξάσκηση συνδιασμού λακτισμάτων με αποκρούσεις και γροθιές
- Εξάσκηση σε μορφή αγώνα με ημιεπαφή
- Εκμάθηση του πρώτου πούμσε (1ο μάθημα)
- Εκμάθηση του πρώτου πούμσε (2ο μάθημα)
- 3-step sparring (1ομάθημα)
- 3-step sparring (2ομάθημα)
- One step sparringΣ
- Κανονισμοί του αθλήματος
- Οργάνωση μιας προπόνησης

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Πρακτική εξέταση: Τεχνική λακτισμάτων (25%), Τεχνική χεριών (25%), 3-step sparring (15%), One step sparring (15%)
- Προφορική εξέταση θεωρίας (20%)

Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες (εαρινό εξάμηνο)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Στο τέλος του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα μπορούν να σχεδιάζουν, να οργανώνουν, να αξιολογούν και να εκτελούν μία σειρά υπαίθριων δραστηριοτήτων αθλητισμού αναψυχής.

Περιεχόμενο Μαθήματος

Σκοπός του κύκλου μαθημάτων είναι να εφοδιάσει τους φοιτητές / τριες με τις απαραίτητες δεξιότητες και γνώση ώστε να μπορούν να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες. Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος, πέρα από το σχεδιασμό μίας σειράς υπαιθρίων δραστηριοτήτων αθλητισμού αναψυχής, στοχεύει να φέρει σε επαφή τους φοιτητές/τριες με την γοργά αναπτυσσόμενη «βιομηχανία» της αναψυχής και του ελεύθερου

χρόνου, μέσα από την ενεργή συμμετοχή τους σε αντίστοιχες δραστηριότητες, αλλά και από μελέτες περίπτωσης εταιρειών του χώρου αυτού.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Πρακτική εκτέλεση και επίδειξη τεχνικής σε δραστηριότητες τέτοιου τύπου. Γραπτή εργασία σε θεματολογία σχετική με τις υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής

Χειμερινά αθλήματα (χειμερινό εξάμηνο)

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Να παρέχει θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις στο φοιτητή/τρια σχετικά με τα χειμερινά αθλήματα. Έμφαση δίνεται στη μεθοδολογία εξάσκησης και στην διόρθωση των βασικών κινήσεων.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Εξοπλισμός
- Ιστορική εξέλιξη
- Βασικές θέσεις
- Κίνηση σε ευθεία - Στροφές
- Πρώτες βοήθειες

Αξιολόγηση Μαθήματος

Προφορική Εξέταση

Χοροθεραπεία

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το μάθημα στοχεύει στο να δώσει την ευκαιρία στο/στη φοιτητή/-ήτρια 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/της και του περιβάλλοντός του/της.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής /-ήτρια θα είναι σε θέση:

- Να γνωρίζει τις βασικές θεωρητικές βάσεις της χοροθεραπείας και της πρακτικής της
- Να μπορεί να εστιάζει και να κατανοεί καλύτερα τα συναισθήματά του
- Να παρατηρεί με μεγαλύτερη προσοχή και να κατανοεί καλύτερα τις συμπεριφορές του "περιβάλλοντός" του.

Περιεχόμενο Μαθήματος

- Διατύπωση στόχων, τεχνικών και διαδικασιών διδασκαλίας του μαθήματος/ πρώτη γνωριμία της «ομάδας» μέσω πρακτικής άσκησης αναγνώρισης συναισθημάτων
- Βασικές έννοιες και αρχές της χοροθεραπείας.
- Το θεωρητικό υπόβαθρο και η πρακτική της TrudiSchoop (μία από τις πρώτες χοροθεραπεύτριες)
- Πρακτική της χοροθεραπείας σύμφωνα με το μοντέλο της Schoop (1ο μάθημα)
- Πρακτική της χοροθεραπείας σύμφωνα με το μοντέλο της Schoop (2ο μάθημα)
- Το θεωρητικό υπόβαθρο και η πρακτική της LiljanEspenak (μία από τις πρώτες χοροθεραπεύτριες)

- Πρακτική της χοροθεραπείας σύμφωνα με το μοντέλο της Espenak (1ο μάθημα)
- Πρακτική της χοροθεραπείας σύμφωνα με το μοντέλο της Espenak (2ο μάθημα)
- Σύστημα ανάλυσης και ερμηνείας της κίνησης του RudolfvonLaban
- Πρακτική της χοροθεραπείας σύμφωνα με το μοντέλο του Laban (1ο μάθημα)
- Πρακτική της χοροθεραπείας σύμφωνα με το μοντέλο του Laban (2ο μάθημα)
- Πρακτική της χοροθεραπείας σύμφωνα με το μοντέλο του Laban (3ο μάθημα)
- Αυτοσχεδιασμός και ο ρόλος του αυτοσχεδιασμού στη χοροθεραπευτική πράξη.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Με τελική θεωρητική εξέταση.

ΕΧΟΝΤΑΣ ΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΣΤΡΑΜΜΕΝΟ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ…

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

ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με ευρωπαϊκά-εκπαιδευτικά προγράμματα παρατίθενται στον Γενικό Οδηγό Σπουδών του Α.Π.Θ. Οι φοιτητές/-ήτριες που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα *ERASMUS* θα πρέπει να έλθουν σε επαφή με τα μέλη ΔΕΠ κυρία Ευαγγελινού και κύριο Βράμπα.

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ ΣΤΟ ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ

Το ΤΕΦΑΑ Σερρών μετά από 29 χρόνια λειτουργίας και έχοντας ως βασικό μέλημα να ανταποκριθεί στην αποστολή του, που είναι η καλλιέργεια και η προαγωγή της επιστήμης με την ακαδημαϊκή και εφαρμοσμένη διδασκαλία και έρευνα, συνεχίζει να έχει σε λειτουργία -εδώ και οκτώ χρόνια- Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών με τίτλο «Κινησιολογία» και Διδακτορικών Σπουδών στη «Φυσική Αγωγή» (Διευθυντής προγράμματος: Ι. Βράμπας, Καθηγητής) στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος Εκπαίδευσης και Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΕΠΕΑΕΚ) του Γ' κοινοτικού πλαισίου στήριξης. Έτσι, το αναμορφωμένο Πρόγραμμα Προπτυχιακών Σπουδών του Τμήματός μας βρίσκει τη φυσική του συνέχεια στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών προκειμένου το καλύτερο ανθρώπινο δυναμικό των πτυχιούχων μας να αναδειχθεί ως επιστημονική οντότητα και να δημιουργήσει εξελικτική και πρωτότυπη γνώση.

Το εν λόγω Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (ΠΜΣ) δημιουργήθηκε προκειμένου να ανταποκριθεί στο διεθνή ανταγωνισμό και να συμπορευτεί με τις ραγδαίες εξελίξεις της επιστήμης και της τεχνολογίας. Ο απόφοιτος εφοδιάζεται με προσόντα και δεξιότητες που θα τον καταστήσουν προσαρμόσιμο σε μια διαρκώς μεταβαλλόμενη τεχνολογική και πολιτιστική πραγματικότητα. Στο ΠΜΣ προτείνονται θεματολογικές ενότητες μαθημάτων, προκειμένου:

i. να καλυφθούν οι νέες τάσεις στον τομέα των Αθλητικών Επιστημών και της Κινησιολογίας,
ii. να αναβαθμιστεί η ποιότητα της παρεχόμενης εκπαίδευσης και

iii. να υποστηριχθεί η ερευνητική εξέλιξη και η απασχόληση των αποφοίτων.

Η θεσμοθέτηση του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών αποτέλεσε χρέος για το Διδακτικό και Ερευνητικό Προσωπικό του ΤΕΦΑΑ Σερρών και πρόκληση για το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης και την πόλη των Σερρών.
Από την ίδρυσή του το ΠΜΣ απονέμει:

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

Ο πρώτος κύκλος του ΠΜΣ (δηλαδή τα ΜΔΕ) χωρίζεται σε 4 εξάμηνα κοινά για όλους τους μεταπτυχιακούς φοιτητές. Κατά τη διάρκεια του 1ου και 2ου εξαμήνου διδάσκονται 8 γνωστικά αντικείμενα, κατά τη διάρκεια του 3ου εξαμήνου διδάσκονται τα υπόλοιπα 2 γνωστικά αντικείμενα και τέλος το 4ο εξάμηνο είναι αφιερωμένο στη συγγραφή της μεταπτυχιακής διατριβής. Η συμμετοχή σε όλα τα μαθήματα, εργαστήρια, πρακτικές ασκήσεις, κλπ. είναι υποχρεωτική για όλους τους μεταπτυχιακούς φοιτητές.

Για να γίνει αποδεκτή η αίτηση ενός υποψηφίου για εισαγωγή στο ΜΔΕ πρέπει να πληρούνται δυο βασικές προϋποθέσεις:

1. Τεκμηρίωση επαρκούς γνώσης μιας ξένης γλώσσας (αγγλικά, γαλλικά, γερμανικά) με πιστοποιητικό τουλάχιστον «Lower» για την Αγγλική ή πτυχίο αντίστοιχου επιπέδου από τις άλλες γλώσσες.
2. Δύο συστατικές επιστολές από μέλη ΔΕΠ Ανώτατων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων και ΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής.

Στη συνέχεια, ο/η υποψήφιος μοριοδοτείται βάσει των προσόντων του/της, αξιολογείται και κατατάσσεται με βάση τα μόρια που συγκεντρώνει από επιμέρους κριτήρια. Κάθε κριτήριο έχει διαφορετική αξιολογική βαρύτητα (για περισσότερες πληροφορίες βλ.
http://www.phed-sr.auth.gr/postgrad/el/files/Kritiria.pdf).

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ ΕΚΤΟΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΩΝ ΣΕΡΡΩΝ

Από το Σεπτέμβριο του 1998 έχει αρχίσει να λειτουργεί Διατμηματικό Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών (Δ.Μ.Π.Σ.), στο οποίο σήμερα συμμετέχουν τα δύο Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και το οποίο θα φιλοξενηθεί στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης.

Το Δ.Μ.Π.Σ. παρέχει τη δυνατότητα απόκτησης δύο μεταπτυχιακών τίτλων που απονέμονται από τα ελληνικά ΑΕΙ, δηλαδή:

1. Μεταπτυχιακού διπλώματος ειδίκευσης σε μία από τις τέσσερις κατευθύνσεις:
   - Άσκηση και Υγεία
   - Σχολική Φυσική Αγωγή
   - Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων
   - Φυσική Δραστηριότητα για Ειδικούς Πληθυσμούς
2. Διδακτορικού διπλώματος

Κάθε υποψήφιος έχει δικαίωμα να επιλέξει με σειρά προτεραιότητας και τις τέσσερις (4) κατευθύνσεις του προγράμματος. Αν κάποιος δεν εισαχθεί στην πρώτη επιλογή του, τότε αυτόματα θεωρείται υποψήφιος για τη δεύτερη. Στη δεύτερη επιλογή αξιολογείται με τα κριτήρια της συγκεκριμένης κατεύθυνσης (σχετικά μαθήματα). Το ίδιο ισχύει και για την κρίση στις επόμενες επιλογές.

Ο αριθμός των εισακτέων στο Δ.Μ.Π.Σ. ορίζεται συνολικά στους εκατό μεταπτυχιακούς φοιτητές (25 φοιτητές σε κάθε κατεύθυνση). Από το σύνολο των εκατό (100) προβλεπόμενων θέσεων οι ογδόντα (80) καταλαμβάνονται από πτυχιούχους των Τ.Ε.Φ.Α.Α., καθώς και της αλλοδαπής που έχουν αποκτήσει την ισοτιμία μέχρι την ημέρα κατάθεσης των δικαιολογητικών. Οι υπόλοιπες είκοσι (20) θέσεις (πέντε σε κάθε κατεύθυνση) υπάρχει η δυνατότητα να καταλαμβάνονται από πτυχιούχους άλλων Τμημάτων εκτός Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Για την απόκτηση του μεταπτυχιακού διπλώματος (Μ.Δ.) πρέπει ο φοιτητής να συγκεντρώσει συνολικά σαράντα (40) διδακτικές μονάδες σε τέσσερα (4) το ελάχιστο, ως οκτώ (8) το μέγιστο, εξάμηνα φοίτησης. Η οικονομική επιβάρυνση είναι 103 € για κάθε διδακτική μονάδα (σύνολο διδάκτρων 2.060€). Οι 40 διδακτικές μονάδες κατανέμονται ως εξής:

• 33 διδακτικές μονάδες προέρχονται από τα μαθήματα κορμού και επιλογής.
• 7 διδακτικές μονάδες προέρχονται από την εκπόνηση της μεταπτυχιακής διατριβής.

Απαραίτητες προϋποθέσεις για την υποβολή αίτησης στο Δ.Π.Μ.Σ.

α) Να κατέχει ο υποψήφιος Πτυχίο Α.Ε.Ι. ή Α.Τ.Ε.Ι.
Για τους φοιτητές που ολοκλήρωσαν τις σπουδές τους αλλά δεν ορκίστηκαν ακόμη, θα χρειαστεί να προσκομίσουν μια βεβαίωση από τη Γραμματεία του Τμήματός τους.

β) Να αποδεικνύεται η γνώση μιας ξένης γλώσσας.
Οι γλώσσες αυτές μπορεί να είναι: Αγγλικά, Γερμανικά, Γαλλικά, Ιταλικά ή Ισπανικά με πιστοποιητικό τουλάχιστον «Lower» για την Αγγλική ή αντίστοιχου επιπέδου πτυχίο για τις άλλες γλώσσες.
γ) Να προσκομίσει ο/η υποψήφιος/α δύο συστατικές επιστολές.
Οι συστατικές επιστολές από μέλη Δ.Ε.Π. Α.Ε.Ι. καθώς και από μέλη Ε.Π. των Α.Τ.Ε.Ι. (για τους υποψηφίους Α.Τ.Ε.Ι.) έχουν τυποποιημένη φόρμα, χορηγούνται από τη γραμματεία του Δ.Μ.Π.Σ. και περιλαμβάνουν αξιολόγηση του υποψηφίου σε εκατονταβάθμια κλίμακα. Η αξιολόγηση πρέπει κατά μέσο όρο να είναι πάνω από το 50%.

Η επιλογή των υποψηφίων που φοιτούν στο πρόγραμμα γίνεται με αντικειμενικά κριτήρια εισαγωγής. Κάθε υποψήφιος που καλύπτει τις απαραίτητες προϋποθέσεις, αξιολογείται και κατατάσσεται με βάση τα μόρια που συγκεντρώνει από δέκα διαφορετικά κριτήρια (Για λεπτομέρειες βλ. http://www.phed.auth.gr/index.php/el/ post-grad/postgrad-announcements/346--2013-14.html).

Οι αιτήσεις υποβάλλονται εμπρόθεσμα στη γραμματεία του Δ.Π.Μ.Σ. (Νέες Εγκαταστάσεις Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Α.Π.Θ., Γυάλινο κτήριο Θέρμης, ΤΚ 57001, 1ος όροφος, 2310-992242, grad@phed.auth.gr) ή αποστέλλονται

ταχυδρομικά) από την 01/10/2013 έως 15/10/2013. Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να απευθύνονται στην εκπρόσωπο του Τμήματός μας για το Δ.Μ.Π.Σ. καθηγήτρια κύρια Χ. Ευαγγελινού.

Επίσης, οι ενδιαφερόμενοι για μεταπτυχιακές σπουδές θα πρέπει να γνωρίζουν ότι η δυνατότητα μεταπτυχιακών σπουδών δεν περιορίζεται στο προαναφερθέν πρόγραμμα, αλλά μπορούν να απευθυνθούν και σε οποιοδήποτε άλλο Πανεπιστημιακό Τμήμα της Ελλάδος και της αλλοδαπής. Πολλά τμήματα πανεπιστημίων του εξωτερικού έχουν μεταπτυχιακά προγράμματα σπουδών, που οδηγούν στη λήψη Master ή/και Διδακτορικού διπλώματος. Οι προϋποθέσεις, η οικονομική επιβάρυνση, ο προσανατολισμός, η διάρκεια και τα λοιπά χαρακτηριστικά των προγραμμάτων αυτών ποικίλου, ανάλογα με τη χώρα, το ίδρυμα ή και τμήμα.

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

ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

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

Η κύρια πηγή πληροφόρησης παραμένουν οι βιβλιοθήκες. Αναφορά στην κεντρική βιβλιοθήκη του Α.Π.Θ. γίνεται στον Γενικό Οδηγό Σπουδών του Α.Π.Θ. Εδώ παρατίθενται μόνο μερικά στοιχεία για τη βιβλιοθήκη του Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Σερρών.

Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ

Η βιβλιοθήκη του Τμήματος λειτουργεί ως περιφερειακή βιβλιοθήκη του Α.Π.Θ. και στεγάζεται στον πρώτο όροφο του Διδακτηρίου. Στόχος της είναι το να συμβάλλει στην εύρυθμη διακίνηση πληροφοριών και υλικού. Περιλαμβάνει βιβλία και περιοδικά ταξινομημένα με το σύστημα της Βιβλιοθήκης του Κογκρέσου (LC). Οι περισσότεροι τίτλοι της είναι στην αγγλική γλώσσα, αλλά υπάρχουν αρκετοί και στην ελληνική και γερμανική γλώσσα. Οι χρήστες της βιβλιοθήκης, ανάλογα με το τι ζητούν, μπορούν να ανατρέξουν στα ράφια όπου υπάρχει θεματολογική ταξινόμηση. Ακόμα στη βιβλιοθήκη υπάρχουν βιβλία αναφοράς (εγκυκλοπαίδειες, λεξικά, ευρετήρια κ.λπ.). Η βιβλιοθήκη του Τμήματος προσφέρει επίσης τη δυνατότητα αναζήτησης πληροφοριών αθλητικού περιεχομένου μέσω του *SportDiscus*. Πρόκειται για μια διεθνή βάση δεδομένων, η οποία περιλαμβάνει υλικό από περιοδικά, βιβλία, συνέδρια, συμπόσια κ. ά. που έχουν σχέση με όλες τις πτυχές της αθλητικής επιστήμης. Δημιουργήθηκε από το Αθλητικό Κέντρο Πληροφορικής στο Οντάριο του Καναδά και συνεργάζεται με διεθνείς βιβλιοθήκες και κέντρα πληροφοριών που είναι μέλη του Διεθνούς Οργανισμού Αθλητικών Πληροφοριών. Καλύπτει υλικό από το 1975 ως σήμερα σε αντικείμενα όπως, αναψυχή, φυσική αγωγή, αθλητιατρική, φυσιολογία της άσκησης, αθλητικές εγκαταστάσεις, αθλητική ψυχολογία, ιστορία της άθλησης, αθλητική προπόνηση, coaching, φυσική κατάσταση, Βιομηχανική, εξοπλισμός και αθλητισμός για ειδικές κατηγορίες πληθυσμού. Όσοι ενδιαφέρονται να χρησιμοποιήσουν το *SportDiscus,* θα πρέπει να απευθυνθούν στην κυρία Αρβανιτίδου, η οποία εργάζεται στη βιβλιοθήκη του Τμήματος.

Οι φοιτητές επιτρέπεται να δανείζονται ως 3 βιβλία για 7 ημέρες. Ο δανεισμός γίνεται μόνο με την παρακράτηση της φοιτητικής ταυτότητας. Τα περιοδικά, δεμένα ή άδετα, δε δίνονται για δανεισμό, αλλά μόνο για ανάγνωση και φωτοτύπηση στο χώρο της βιβλιοθήκης. Τα βιβλία αναφοράς, οι διπλωματικές και τα σπάνια βιβλία δε δίνονται για δανεισμό. Φοιτητής/ήτρια που καταστρέφει ή χάνει βιβλίο που δανείστηκε

υποχρεώνεται να το αντικαταστήσει ή να καταβάλει το αντίτιμο. Οι φοιτητές μπορούν να δανείζονται άλλο υλικό, μόνο αν έχουν επιστρέψει εμπρόθεσμα τα βιβλία που έχουν ήδη δανειστεί.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

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

Αν κάποιος έχει σύνδεση στο Διαδίκτυο, μπορεί να:

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

Ομάδες συζήτησης για θέματα φυσικής αγωγής

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

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

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

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

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

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

PE-Talk: Κυρίως καθηγητές Φ.Α. http://www.sportime.com/pe-talk

USPE-L: Κυρίως καθηγητές Φ.Α. http://pe.central.vt.edu/uspe.html.

Ενδεικτικές διευθύνσεις στο Internet σχετικές με την Αθλητική Επιστήμη

Μια κεντρική ηλεκτρονική διεύθυνση με πολλές υποδιευθύνσεις σχετικές με τη Φυσική Αγωγή είναι η παρακάτω: http://infoserver.etl.vt.edu/~/PE.Central

Ορισμένες άλλες χρήσιμες διευθύνσεις είναι:

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

Ηλεκτρονικές διευθύνσεις στο Internet για κλάδους της αθλητικής επιστήμης

Αθλητιατρική

http://www.clark.net/pub/aapsm/aapsm.html
http://www.columbia.net/sportsmed/
http://mspweb.com
http://www.sports-med.com
http://www.physsportsmed.com
http://www.stoneclinic.com/
http://www.clark.net/pub/pribut/spsport.html (τραυματιολογία)

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

Αθλητική Διοίκηση: http://www.mindsync.com/JEDSports/
http://www.unb.ca/web/SportManagment/

Αθλητική ψυχολογία
http://www.waf.com/weights/mental.htm
http://www.gasou.edu/psychweb/mtsite/page11.html
http://spot.colorado.edu/~aaasp/
http://www.mentalgame.com

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

Γυναικείος αθλητισμός
http://s2.com/etj/clinic/expreg.html
http://www.justwomen.com/
http://www.social.com/health/nhic/data/hr2300/hr2389.html
http://www.makeithappen.com/wis/
http://www.womenslink.com/health/index.html
http://www.lifetimetv.com/Wosport/

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

Διοίκηση αθλητισμού
http://www.mindsync.com/JEDSports/
http://www.unb.ca/web/SportManagement

Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή
http://www.lin.ca/resource/html/comm018.htm
http://www.uscpaa.org/

Ιστορία της Φ.Α. και του Αθλητισμού
http://www.umist.ac.uk/UMIST-Sport/ccontent.html
http://www.vicon.net/~olympic/
http://nassh.uwo.ca/
http://www.umist.ac.uk/UMIST_Sport/bssh.html
http://www.umist.ac.uk/UMIST_Sport/ishpes.html

Κοινωνιολογία του Αθλητισμού

http://yoda.ucc.uconn.edu/users/yiannakisa/nasss.html
http://www.per.ualberta.ca/perls304/

Ολυμπιακοί Αγώνες

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

Προπονητική

http://www.theriver.com/bodybasics/
http://www.csuchico.edu/~sbarker/scott.html
http://www.nata.org/press/index.html
http://www.athletictrainer.com/
http://www.nau.edu/~hastc/
http://s2.com/etj/period/OS_Training.html
http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/vol13/table.html
http://s2.com/etj/period/In_Season_Training.html
http://www.worldguide.com?Fitness/stex.html
http://www.everettma.com/pmf/

Φυσική Αγωγή

http://educ.ubc.ca/dept/cust/pe/
http://www.acs.brockport.edu/~rocansey/
http://www.humankinetics.com/infok/phylink.htm
http://www.icsspe.org/
http://www.cortland.edu/www/libwww/legal_issues_pe.htmlx
http://www.chre.vt.edu/~/pe.central/
http://www.lib.ohio-state.edu/gateway/bib/physical.html
http://www.foundation.sdsu.edu/projects/spark/index.html
http://whidbey.net/~eriisejriise/peoffice.html
http://www.aahperd.org/
http://ciao.trail.bc.ca/sd11/rss/pepsa.html

Φυσική κατάσταση

http://www.activetrainer.com
http://www.afaa.com/
http://www3.bc.sympatico.ca/aktiv/
http://www.aahfp.com/index.htm
http://www.betterathletes.com/
http://www.charco2003.com/igoexercise.htm
http://fitnesslink.com/
http://www.cooperinst.org/
http://www.virtual-fitness.com/
http://www.worldguide.com/hf.html

Φυσιολογία-Εργοφυσιολογία

http://wwwintra.css.edu/global/asep/toc.htm
http://oac.hsc.uth.tmc.edu/apstracts/
http://s2.com/etj/envir/cold.html
http://www.krs.hia.no/~stephens/index.html
http://whyfiles.news.wisc.edu/019olympic/stale.html
http://www.nlm.nih.gov/research/visible/visible_human.html
http://www.prosperity.com/sculpture/sculpar1.htm

Βιβλία (αναζήτηση και αγορά με πιστωτική κάρτα)

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

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

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Μεταβολές στο πρόγραμμα σπουδών γίνονται με απόφαση της Συνέλευσης του Τμήματος κάθε Απρίλιο. Κατ΄ επέκταση αλλάζει και ο Οδηγός Σπουδών. Έτσι, υπάρχει πάντα περιθώριο βελτίωσης και διορθώσεων.

Την επιτροπή του Οδηγού Σπουδών για το έτος 2014-2015 αποτέλεσαν οι Μουρατίδου Αικατερίνη (Αναπληρώτρια Καθηγήτρια), Κοΐδου Ειρήνη (Επίκουρη Καθηγήτρια) και Ζαφειρίδης Ανδρέας (Επίκουρος Καθηγητής). Η επιτροπή συνεργάστηκε με τους (άτυπους) τομεάρχες και τα μέλη ΔΕΠ του Τμήματος, καθώς και με το προσωπικό της Γραμματείας, προκειμένου να αποδοθούν οι αλλαγές που έγιναν στον παρελθόντα οδηγό σπουδών. Από αυτήν τη θέση ζητά την κατανόηση των αναγνωστών για πιθανά λάθη που οφείλονται στην αυξημένη ύλη των πληροφοριών. Θα χαρούμε να δεχτούμε τις παρατηρήσεις και υποδείξεις από φοιτητές/ήτριες και διδακτικό προσωπικό.

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

Η επιτροπή Σύστασης του Οδηγού Σπουδών 2014-15