Downloaded from eduguide.gr

2026-2027

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών



ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ 2026-2027

Downloaded from eduguide.gr

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αγαπητή φοιτήτρια, αγαπητέ φοιτητή,

Στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με έδρα τις Σέρρες του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης 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.

Το ΤΕΦΑΑ Σερρών ιδρύθηκε το 1985 και ανεξαρτητοποιήθηκε διοικητικά το 2005 σημειώνοντας μια επιτυχημένη επιστημονική διαδρομή μέσα στον χρόνο, η οποία απεικονίζεται μέσα από α) τη λειτουργία δικών του Μεταπτυχιακών Προγραμμάτων Σπουδών, β) τη συμμετοχή του σε ερευνητικά προγράμματα, γ) την κινητικότητα των φοιτητών/τριών του σε διάφορα Ευρωπαϊκά ιδρύματα, δ) την οργάνωση διεθνών και εθνικών συνεδρίων, αλλά και ε) τη σύνδεσή του με την κοινωνία των επαγγελματιών μέσω του θεσμού της Πρακτικής Άσκησης. Εδώ και οκτώ χρόνια, το Τμήμα μας εντάχθηκε στη ΣΕΦΑΑ και εκπροσωπείται στη Σύγκλητο του Πανεπιστημίου μας από τον/την Κοσμήτορα της Σχολής και τον/την αιρετό Πρόεδρο του Τμήματος.

Οι σπουδές στο ΤΕΦΑΑ Σερρών δεν αποτελούν μόνο το εφαλτήριο για υψηλούς εκπαιδευτικούς στόχους, αλλά και περίοδο έμπνευσης, δημιουργικότητας και ανάπτυξης κοινωνικών σχέσεων με συμφοιτητές και συμφοιτήτριες από διάφορα μέρη της Ελλάδος. Με αυτές τις λίγες σκέψεις, σε καλωσορίζουμε στο ΤΕΦΑΑ Σερρών και στο ΑΠΘ και σου ευχόμαστε καλή σταδιοδρομία, προσωπική και επιστημονική πρόοδο!

Οι Καθηγητές και οι Καθηγήτριες σου

Downloaded from eduguide.gr

Χαιρετισμός Κοσμήτορα της Σχολής

Αγαπητοί/ές φοιτητές/τριες του ΤΕΦΑΑ Σερρών-ΑΠΘ

Εκ μέρους της Σχολής Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΣΕΦΑΑ) του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης θα ήθελα να σας καλωσορίσω στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με έδρα τις Σέρρες.

Η ΣΕΦΑΑ είναι μια δυναμική Σχολή, με ηγετικό ρόλο στην πανεπιστημιακή εκπαίδευση στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Καλύπτει διδακτικά κι ερευνητικά ένα μεγάλο φάσμα επιστημών που σχετίζονται με την εκπαίδευση, τον αθλητισμό υψηλού επιπέδου, την άσκηση και υγεία, την αναψυχή και τον αθλητικό τουρισμό. Η Σχολή περιλαμβάνει τα δύο Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με έδρα τη Θεσσαλονίκη και τις Σέρρες. Βάσει της ποιότητας της έρευνας, της διδασκαλίας και των δράσεων εξωστρέφειας η Σχολή διατηρεί υψηλή θέση σε παγκόσμιες πανεπιστημιακές κατατάξεις. Διαθέτει σύγχρονες και συνεχώς αναπτυσσόμενες αθλητικές εγκαταστάσεις, και εργαστήρια με άρτιο εξοπλισμό τα οποία χρησιμοποιούνται για την έρευνα και τη διδασκαλία. Όλα τα μέλη της Σχολής εργάζονται προσηλωμένα στην επιστήμη που υπηρετούν. Τα προγράμματα Μεταπτυχιακών Σπουδών είναι πιστοποιημένα, σε αντικείμενα αιχμής και εμφανίζουν υψηλή ζήτηση. Τέλος, η Σχολή μας, αναγνωρίζοντας τον κοινωνικό της ρόλο, υποστηρίζει δράσεις εξωστρέφειας σε ερευνητικό, εκπαιδευτικό και συμβουλευτικό επίπεδο, συνεργαζόμενη με διεθνείς κι εθνικούς επιστημονικούς και αθλητικούς φορείς και διασυνδέοντας το Πανεπιστήμιο με την κοινωνία.

Εύχομαι καλή ακαδημαϊκή πρόοδο.

Ο Κοσμήτορας της ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ
Κωνσταντίνος Αλεξανδρής, Καθηγητής

Downloaded from eduguide.gr

Χαιρετισμός Προέδρου του Τμήματος

Καλώς ήρθες στο ΤΕΦΑΑ Σερρών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης!

Η είσοδός σου στο Τμήμα μας δεν είναι απλώς το τέλος μιας δύσκολης διαδρομής, αλλά η αρχή μιας συναρπαστικής πορείας. Τα χρόνια που ακολουθούν μπορούν να είναι γεμάτα μάθηση, εξερεύνηση, προσωπική ανάπτυξη και συνεργασίες που ίσως κρατήσουν για μια ζωή.

Εδώ δεν αποκτάς μόνο γνώσεις. Δοκιμάζεις ιδέες, ανακαλύπτεις τα όριά σου, καλλιεργείς δεξιότητες και συμμετέχεις ενεργά σε μια κοινότητα που στηρίζει και ενθαρρύνει κάθε σου προσπάθεια.

Σου εύχομαι ολόψυχα να ακολουθήσεις τους στόχους σου με πίστη, να τολμήσεις νέα μονοπάτια και πάνω απ' όλα, να απολαύσεις κάθε στιγμή αυτής της μοναδικής εμπειρίας.

Φωτεινή Αραμπατζή
Πρόεδρος ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, με έδρα τις Σέρρες

Downloaded from eduguide.gr

Περιεχόμενα

Το Τμήμα μας 5

Το Ευρωπαϊκό Σύστημα Πιστωτικών Μονάδων-ECTS 6

Μαθησιακά Αποτελέσματα του Προγράμματος Προπτυχιακών Σπουδών 9

Παρακολούθηση-διδασκαλία μαθημάτων 10

Αξιολόγηση των σπουδών και των φοιτητών/τριών 11

Ακαδημαϊκό ημερολόγιο 12

Πληροφορίες επιλογής και παρακολούθησης μαθημάτων 13

Συνοπτικό Πρόγραμμα Σπουδών 15

Περιγραφή Μαθημάτων 20

Κινητικότητα Φοιτητών/τριών: Τα Προγράμματα Erasmus και Epicur 202

Μονάδες Υποστήριξης Εκπαιδευτικής Διαδικασίας 205

Επαγγελματικά Δικαιώματα Αποφοίτων – Σχετική Νομοθεσία 207

Μεταπτυχιακές Σπουδές στο ΤΕΦΑΑ με έδρα τις Σέρρες 209

Επίλογος 212

Συνοπτικός οδηγός φοίτησης 213



Downloaded from eduguide.gr

ΤΟ ΤΜΗΜΑ ΜΑΣ

Το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης ιδρύθηκε το 1985 και αποτελεί ακαδημαϊκή μονάδα της Σχολής Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Το αντικείμενό του καλύπτει το σύνολο των επιστημών που σχετίζονται με τη φυσική αγωγή, τον αθλητισμό, την προπονητική, την άσκηση για την υγεία και την αναψυχή. Το προπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών έχει διάρκεια τεσσάρων ετών και απονέμει πτυχίο επιπέδου 6 του Εθνικού και του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων. Η εκπαιδευτική διαδικασία υλοποιείται μέσω θεωρητικής διδασκαλίας, εργαστηριακής εξάσκησης και πρακτικής εφαρμογής, και υποστηρίζεται από σύγχρονες υποδομές, όπως εξειδικευμένα εργαστήρια, αίθουσες διδασκαλίας και εξοπλισμένους αθλητικούς χώρους.

Το Όραμα μας

Ένα Τμήμα διεθνώς αναγνωρισμένο για την ποιότητα της έρευνας και της εκπαίδευσης που παρέχει σε όλο των φάσμα των επιστημών του αθλητισμού, της άσκησης και της φυσικής αγωγής, με σκοπό να συμβάλλει στη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας και της ποιότητας ζωής των πολιτών όλων των ηλικιών.

Η Αποστολή του Τμήματος

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

Downloaded from eduguide.gr

Το Ευρωπαϊκό Σύστημα Πιστωτικών Μονάδων-ECTS

Το 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 στον φόρτο εργασίας που απαιτείται από έναν φοιτητή για να πετύχει 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 στον 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 Π.Μ. 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 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

Κλίμακα Βαθμολογίας ECTS:

Η αντιστοίχιση της βαθμολογίας των φοιτητών/τριών με τους βαθμούς του ECTS γίνεται με βάση την εξής στατιστική κλίμακα επιτυχίας:

- **A:** 10% (Άριστα - οι καλύτεροι επιτυχόντες)
- **B:** 25% (Πολύ Καλά - οι επόμενοι επιτυχόντες)
- **C:** 30% (Καλά - οι επόμενοι επιτυχόντες)
- **D:** 25% (Ικανοποιητικά - οι επόμενοι επιτυχόντες)
- **E:** 10% (Επαρκώς - οι τελευταίοι επιτυχόντες)
- **FX / F:** Ανεπιτυχής εξέταση (Απορριπτέοι)

Downloaded from eduguide.gr

Οι Π.Μ. κατανέμονται σε όλα τα εκπαιδευτικά στοιχεία ενός Προγράμματος Σπουδών. Η αρχική κατανομή των Π.Μ. πρέπει να ελέγχεται σε τακτά χρονικά διαστήματα με τη συλλογή και επεξεργασία στοιχείων σχετικών με τον φόρτο εργασίας των φοιτητών. Είναι προφανής ο καθοριστικός ρόλος των φοιτητών στη διαδικασία αυτή.

Ένα συχνό λάθος που γίνεται στην κατανομή των Π.Μ. είναι ο συσχετισμός τους μόνο με τις ώρες επαφής των φοιτητών με τους διδάσκοντες. Μία άλλη λάθος αντιμετώπιση είναι να συσχετίζονται οι Π.Μ. 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 στη σελίδα: https://education.ec.europa.eu/el/education-levels/higher-education/inclusive-and-connected-higher-education/european-credit-transfer-and-accumulation-system

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

Τα πρακτικά-εφαρμογής και τα θεωρητικά μαθήματα κορμού, καθώς και τα μαθήματα ελεύθερης επιλογής του 1ου και 2ου έτους, η πρακτική άσκηση στα σχολεία (στην Α/θμια, στη Β/θμια) και τα μαθήματα εφαρμογής προχωρημένου επιπέδου του 3ου έτους και τα θεωρητικά μαθήματα επιλογής 4ου έτους= Η αναλογία των ωρών διδασκαλίας με τις Π.Μ. είναι 1 προς 1,5. Έτσι, αν ένα μάθημα αυτής της κατηγορίας διδάσκεται σε δύο διδακτικές ώρες/βδομάδα τότε οι Π.Μ. του είναι τρεις.

Τα μαθήματα εμβάθυνσης φροντιστηριακού τύπου του 3ου έτους, τα μαθήματα ειδίκευσης και τα μαθήματα των δύο δεσμών του 4ου έτους= Η αναλογία των ωρών διδασκαλίας με τις Π.Μ. είναι 1 προς 2. Έτσι, αν ένα μάθημα αυτής της κατηγορίας διδάσκεται σε δύο διδακτικές ώρες/βδομάδα, τότε οι Π.Μ. του είναι τέσσερις (4).

Με αυτόν το σχεδιασμό υπάρχουν 30 Π.Μ. ανά εξάμηνο και συνολικά 240 Π.Μ. για τη διεκδίκηση του πτυχίου.

Downloaded from eduguide.gr

Στόχοι του Προγράμματος Προπτυχιακών Σπουδών

Οι στόχοι του Προγράμματος Προπτυχιακών Σπουδών (ΠΠΣ) του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών απορρέουν από την αποστολή και το όραμα του Τμήματος και εξειδικεύονται στα μαθησιακά αποτελέσματα του Προγράμματος.

Ειδικότερα, το ΠΠΣ έχει ως στόχους:

1. **Την παροχή σύγχρονης και επιστημονικά τεκμηριωμένης εκπαίδευσης** σε όλο το φάσμα των επιστημών της Φυσικής Αγωγής, του Αθλητισμού και της Άσκησης, συνδέοντας τη θεωρητική γνώση με την εφαρμογή.

2. **Την ανάπτυξη επιστημονικής και ερευνητικής σκέψης**, ώστε οι φοιτητές/τριες να είναι σε θέση να κατανοούν, να αναλύουν και να αξιολογούν κριτικά επιστημονικές έννοιες, θεωρίες, μεθόδους και ερευνητικά δεδομένα.

3. **Την ανάπτυξη των γνώσεων και επαγγελματικών δεξιοτήτων που απαιτούνται για τον σχεδιασμό, την οργάνωση, την εφαρμογή και την αξιολόγηση προγραμμάτων** φυσικής αγωγής, προπόνησης, άσκησης για την υγεία και αναψυχής, προσαρμοσμένων στις ανάγκες διαφορετικών ηλικιακών ομάδων και πληθυσμών.

4. **Την άρτια επιστημονική και επαγγελματική προετοιμασία των αποφοίτων/τριών**, ώστε να μπορούν να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις απαιτήσεις της εκπαίδευσης, του αθλητισμού, της άσκησης, της προαγωγής της υγείας και των συναφών επαγγελματικών πεδίων.

5. **Την καλλιέργεια υπευθυνότητας, συνεργασίας, κριτικής σκέψης, επικοινωνίας και ικανότητας λήψης αποφάσεων**, καθώς και της δυνατότητας αποτελεσματικής λειτουργίας σε διεπιστημονικά και πολυπολιτισμικά περιβάλλοντα.

6. **Την καλλιέργεια αρχών επιστημονικής και επαγγελματικής δεοντολογίας, ηθικής και συμπερίληψης**, καθώς και της κοινωνικής ευθύνης που συνδέεται με την άσκηση του επαγγέλματος.

7. **Την αξιοποίηση των σύγχρονων τεχνολογιών και της ψηφιακής καινοτομίας** στην εκπαίδευση, την αξιολόγηση και τη διοίκηση σχολικών και αθλητικών οργανισμών.

8. **Την προετοιμασία των αποφοίτων/τριών για διά βίου μάθηση και συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη**, ώστε να μπορούν να προσαρμόζονται στις εξελίξεις των επιστημών της Φυσικής Αγωγής, του Αθλητισμού και της Άσκησης.

9. **Τη συμβολή, μέσω της εκπαίδευσης και της επιστημονικής κατάρτισης των αποφοίτων/τριών, στην προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας, της σωματικής και ψυχικής υγείας και της ποιότητας ζωής**, καθώς και στην ανάπτυξη της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού στην κοινωνία.

Downloaded from eduguide.gr

Μαθησιακά Αποτελέσματα του Προγράμματος Προπτυχιακών Σπουδών

Με την επιτυχημένη ολοκλήρωση των σπουδών σου θα είσαι σε θέση να:

ΓΝΩΣΕΙΣ

- Κατανοείς σε βάθος τις επιστημονικές έννοιες, θεωρίες και μεθόδους των επιστημών της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, σε θεωρητικό και εφαρμοσμένο επίπεδο.
- Αναλύεις και αξιολογείς τις φυσιολογικές λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος στην ηρεμία και στην άσκηση, τις ψυχολογικές και κοινωνικές διαστάσεις της ανθρώπινης κίνησης, της άσκησης και της αθλητικής απόδοσης.
- Αναγνωρίζεις δυσλειτουργίες που μπορούν να εμφανιστούν στην άσκηση.
- Αναγνωρίζεις τις αρχές της ηθικής, της δεοντολογίας και της συμπερίληψης στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Σχεδιάζεις, οργανώνεις και υλοποιείς προγράμματα φυσικής αγωγής, προπόνησης, άσκησης για προαγωγή της υγείας και προγράμματα αναψυχής, προσαρμοσμένα στις ιδιαίτερες ανάγκες διαφορετικών ηλικιακών ομάδων και πληθυσμών.
- Εφαρμόζεις παιδαγωγικές αρχές και κατάλληλες διδακτικές μεθόδους σε σχολικά και εξωσχολικά περιβάλλοντα μάθησης.
- Χειρίζεσαι σύγχρονα, έγκυρα εργαλεία και δοκιμασίες αξιολόγησης της λειτουργικής ικανότητας, ερμηνεύεις τα αποτελέσματα με βάση ερευνητικά δεδομένα και να τα αξιοποιείς για τον ασφαλή και αποτελεσματικό σχεδιασμό και προσαρμογή προγραμμάτων άσκησης και προπόνησης.
- Σχεδιάζεις και υλοποιείς προγράμματα άσκησης με στόχο την πρόληψη χρόνιων παθήσεων και την αποκατάσταση σε άτομα με χρόνια νοσήματα, σε συνεργασία με επαγγελματίες υγείας, συμβάλλοντας στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της υγείας και συνολικά της ποιότητας ζωής των αθλουμένων.
- Αξιοποιείς τις νέες τεχνολογίες και την ψηφιακή καινοτομία στην εκπαιδευτική διαδικασία, στην αξιολόγηση και στη διοίκηση σχολικών μονάδων και αθλητικών οργανισμών.

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- Αναλαμβάνεις την ευθύνη σχεδιασμού και υλοποίησης παρεμβάσεων Φυσικής Αγωγής και Άσκησης με κοινωνικό, οικονομικό και πολιτισμικό αντίκτυπο.
- Ασκείς διοικητικές και οργανωτικές αρμοδιότητες σε σχολικά, αθλητικά και κοινωνικά περιβάλλοντα και οργανισμούς με υπευθυνότητα και πνεύμα συνεργασίας.

Downloaded from eduguide.gr

- Λειτουργείς αποτελεσματικά σε διεπιστημονικές και πολυπολιτισμικές ομάδες, αναπτύσσοντας κριτική σκέψη, δεξιότητες επικοινωνίας και λήψης αποφάσεων.
- Επιμορφώνεσαι δια βίου και να προσαρμόζεσαι σε σύγχρονες εξελίξεις των επιστημών του Αθλητισμού και της Φυσικής Αγωγής.

Παρακολούθηση-Διδασκαλία των 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 τέσσερα (4) πρώτα εξάμηνα είναι κοινά για όλους τους/τις φοιτητές/ήτριες του Τμήματος, με εξαίρεση την επιλογή τεσσάρων (4) πρακτικών μαθημάτων.

Στη διάρκεια του 5ου και 6ου εξαμήνου (3ο έτος) οι φοιτητές/ήτριες έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν ένα πρακτικό μάθημα εμβάθυνσης ανά εξάμηνο, ενώ παράλληλα παρακολουθούν έξι (6) μαθήματα φροντιστηριακού τύπου, εκ των οποίων τα τρία (3) στη δέσμη της Κλινικής Κινησιολογίας και τα τρία (3) στη δέσμη της Βιολογίας της Άσκησης. Επίσης, στα συγκεκριμένα εξάμηνα οι φοιτητές/τριες υποχρεούνται να κάνουν και την πρακτική τους άσκηση στα σχολεία. Τα μαθήματα της πρακτικής άσκησης στην Α/βάθμια και Β/βάθμια εκπαίδευση είναι υποχρεωτικά για όλους/ες τους/τις φοιτητές/τριες και πραγματοποιούνται σε σχολεία της πόλης των Σερρών.

Στις αρχές του 4ου έτους (7ο και 8ο εξάμηνο) οι φοιτητές/τριες επιλέγουν και παρακολουθούν μία μονοετή ειδίκευση (8 ώρες/βδομάδα), δύο μαθήματα από τη δέσμη των «παιδαγωγικών» μαθημάτων, δύο (2) μαθήματα από τη δέσμη των μαθημάτων «άσκηση για προαγωγή της υγείας» και τέσσερα (4) μαθήματα από μια λίστα 18 θεωρητικών επιλογών. Τέλος, ο/η φοιτητής/τρια που επιλέγει να εκπονήσει διπλωματική εργασία (Ι & ΙΙ) απαλλάσσεται από μία τέτοια επιλογή και επομένως υποχρεούται να παρακολουθήσει – εκτός από τη διπλωματική εργασία – δύο (2) επιλεγόμενα θεωρητικά μαθήματα. Η διπλωματική εργασία και η βαθμολογία της πρέπει να κατατεθούν στη βιβλιοθήκη και τη γραμματεία αντίστοιχα, μέχρι και δύο (2) εβδομάδες μετά τη λήξη της εξεταστικής περιόδου.. Μετά το πέρας των δύο (2) εβδομάδων, οι διπλωματικές εργασίες δεν θα γίνονται δεκτές.

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 δεν 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/τρια έχει δικαίωμα να απουσιάσει το πολύ μέχρι 30% του συνόλου των ωρών διδασκαλίας, ενώ ο/η φοιτητής/τρια 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 άσκηση, στην Α/βάθμια και Β/βάθμια εκπαίδευση, ο/η φοιτητής/τρια έχει δικαίωμα να απουσιάσει το πολύ μέχρι 20% του συνόλου των ωρών διδασκαλίας.

Downloaded from eduguide.gr

Αξιολόγηση των σπουδών και των φοιτητών/τριών

Κάθε εξάμηνο, πριν από την έναρξη της εξεταστικής περιόδου, οι φοιτητές/τριες έχουν το δικαίωμα να αξιολογούν τα μαθήματα και τους διδάσκοντες/ουσες, 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-Α.Π.Θ. https://qa.auth.gr/) και στην ιστοσελίδα του Τμήματός μας (https://phed-sr.auth.gr).

Όσον αφορά στην αξιολόγηση των φοιτητών/τριών, ο τρόπος αξιολόγησής τους σε ένα μάθημα αποφασίζεται από τον/την υπεύθυνο/η του μαθήματος και μπορεί να περιλαμβάνει εκπόνηση και παρουσίαση εργασιών, ενδιάμεσες εξετάσεις, δοκιμασίες και τελική εξέταση. Οι εξετάσεις μπορεί να είναι γραπτές, μέσω πλατφορμών όπως Moodle, Blackboard, eClass, με αυτόματη διόρθωση και τη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή, προφορικές και πρακτικές εξετάσεις στο αντικείμενο του αθλήματος. Προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5).

Εξετάσεις στα θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα γίνονται σε τρεις εξεταστικές περιόδους (Φεβρουαρίου, Ιουνίου και Σεπτεμβρίου). Στην εξεταστική περίοδο του Σεπτεμβρίου, οι φοιτητές/τριες μπορούν να εξετάζονται σε μαθήματα, τόσο του χειμερινού, όσο και του εαρινού εξαμήνου. Φοιτητές/τριες με έτη φοίτησης >4 ετών μπορούν να εξετάζονται, εφόσον έχουν κάνει ηλεκτρονική δήλωση του μαθήματος, και στις τρεις εξεταστικές περιόδους. Οι εξετάσεις διεξάγονται ανάλογα με τη δήλωση του διδάσκοντα, γραπτά, μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας, προφορικά ή και με περισσότερους από δύο τρόπους.

Οι υπεύθυνοι των μαθημάτων υποχρεούνται να καταθέσουν την τελική βαθμολογία μέσω της πλατφόρμας https://sis.auth.gr/.

Συνοπτικά, ο κανονισμός των εξετάσεων έχει ως εξής:

- ▶ Οι φοιτητές/τριες υποχρεούνται να προσέρχονται έγκαιρα στις εξετάσεις και να έχουν απαραίτητα μαζί τους τη φοιτητική τους ταυτότητα.
- ▶ Ο επιτηρητής έχει το δικαίωμα να απαγορεύσει την είσοδο σε φοιτητή/τρια που δεν προσήλθε έγκαιρα (με τον όρο έγκαιρα εννοείται ο χρόνος εκφώνησης των θεμάτων).
- ▶ Απαγορεύεται στους/στις φοιτητές/τριες 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/ την επιτηρητή/τρια, αλλά σε καμία περίπτωση πάνω σε θρανία. Επίσης απαγορεύεται οποιαδήποτε συνεργασία μεταξύ φοιτητών/τριων στη διάρκεια της εξέτασης.
- ▶ Ο/η επιτηρητής/τρια διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει τη θέση του/της φοιτητή/τριας, αν κρίνει ότι αυτό διευκολύνει τη διενέργεια των εξετάσεων. Επίσης, διατηρεί το δικαίωμα να εισηγηθεί το μηδενισμό γραπτού, όταν κρίνει ότι ο/η φοιτητής/τρια παραβιάζει τον κανονισμό των εξετάσεων.
- ▶ Ο/Η φοιτητής/τρια υποχρεούται να μείνει στην αίθουσα τουλάχιστον

Downloaded from eduguide.gr

δεκαπέντε (15) λεπτά μετά την εκφώνηση των θεμάτων.
▶ Όταν ο/η εξεταζόμενος/η παραδίδει το γραπτό του/της, υποχρεούται να επιδείξει στον/στην επιτηρητή/τρια την ταυτότητά του/της (αστυνομική ή φοιτητική) για ταυτοποίηση.
▶ Κατά τη διάρκεια της εξέτασης δεν επιτρέπεται να παραμένει στην αίθουσα μόνο ένας/μία φοιτητής/τρια μαζί με τον/την επιτηρητή/τρια. Σε κάθε περίπτωση, στην αίθουσα πρέπει να παρευρίσκεται τουλάχιστον ένας/μία ακόμη φοιτητής/τρια.

Ακαδημαϊκό ημερολόγιο

Ακαδημαϊκό Έτος και 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 εβδομάδες διδασκαλίας και δύο (2) εβδομάδες εξετάσεων. Η έναρξη των εξαμήνων ορίζεται με απόφαση της Κοσμητείας και τοποθετείται:

για το χειμερινό εξάμηνο εντός του Σεπτεμβρίου για το εαρινό εξάμηνο εντός του

Φεβρουαρίου Δεν γίνονται μαθήματα και εξετάσεις τα Σαββατοκύριακα και στις

παρακάτω ημερομηνίες:

26 Οκτωβρίου - Αγίου Δημητρίου, πολιούχου Θεσσαλονίκης

28 Οκτωβρίου - Εθνική εορτή, Επέτειος του «ΟΧΙ» 1940

8 Νοεμβρίου - Ταξιαρχών, πολιούχων των Σερρών

17 Νοεμβρίου - Επέτειος Πολυτεχνείου 1973

Δύο εβδομάδες – Διακοπές Χριστουγέννων

30 Ιανουαρίου – Τριών Ιεραρχών

Καθαρά Δευτέρα και Τρίτη μετά την Καθαρά Δευτέρα – Έναρξη Σαρακοστής

25 Μαρτίου - Εθνική Εορτή, Επανάσταση 1821

Δύο εβδομάδες - Διακοπές Πάσχα

1 Μαΐου – Εργατική Πρωτομαγιά

Αγίου Πνεύματος - Κινητή εορτή

29 Ιουνίου – Απελευθέρωση Σερρών 1913

Downloaded from eduguide.gr

Πληροφορίες επιλογής και παρακολούθησης μαθημάτων

ΔΙΔΑΣΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Τα μαθήματα του προγράμματος σπουδών χωρίζονται σε πέντε ενότητες:

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

Β) Η δεύτερη ενότητα περιλαμβάνει τα ελεύθερα **πρακτικά μαθήματα επιλογής**. Τα μαθήματα αυτά προσφέρονται στα δύο (2) πρώτα έτη σπουδών και κάθε φοιτητής/τρια υποχρεούται να παρακολουθήσει με επιτυχία τέσσερα (4) τέτοια μαθήματα σε όλη τη διάρκεια των σπουδών του/της. Τα μαθήματα επιλογής δηλώνονται ηλεκτρονικά στη σελίδα https://sis.auth.gr/ στην αρχή του εξαμήνου (είτε χειμερινό, είτε εαρινό) σε ημερομηνίες που ανακοινώνονται από τη Γραμματεία του Τμήματος. Δεν γίνονται δεκτές εκπρόθεσμες δηλώσεις μαθημάτων. Ο ελάχιστος αριθμός φοιτητών/τριών σε μια πρακτική επιλογή είναι το τέσσερα (4), ενώ ο μέγιστος αριθμός για το ακαδημαϊκό έτος 2025-2026 είναι είκοσι πέντε (25).

Γ) Η τρίτη ενότητα περιλαμβάνει τα **μαθήματα ειδίκευσης**. Κάθε φοιτητής/τρια 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. Οι φοιτητές/τριες υποχρεούνται να δηλώνουν τις ειδικεύσεις που θα παρακολουθήσουν στις αρχές του 6ου εξαμήνου (κατ' εξαίρεση) στη Γραμματεία του Τμήματος και όχι ηλεκτρονικά. Προκειμένου η διδασκαλία των αθλημάτων ειδίκευσης να είναι εποικοδομητική και ο τίτλος της να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της ομοσπονδίας του εκάστοτε αθλήματος, ο φοιτητής/τρια οφείλει - πέρα από τα αντίστοιχα υποχρεωτικά μαθήματα κορμού - να έχει παρακολουθήσει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής ή το αντίστοιχο μάθημα εμβάθυνσης (στο 3ο έτος)1. Για την πραγματοποίηση μιας ειδίκευσης, ως ελάχιστος αριθμός τα τρία (3) άτομα στα ατομικά αθλήματα και τα τέσσερα (4) άτομα στα ομαδικά αθλήματα.

Οι φοιτητές/τριες που εισήχθησαν χωρίς εξετάσεις, ως αθλητές/τριες, υποχρεούνται να παρακολουθήσουν την αντίστοιχη ειδίκευση του αθλήματός τους. Μια ειδίκευση μπορεί να διδαχθεί μόνο όταν το Τμήμα διαθέτει το απαραίτητο διδακτικό προσωπικό. Οι φοιτητές/τριες, που δεν έχουν εισαχθεί στο Τμήμα ως αθλητές/τριες, μπορούν να δηλώσουν ειδίκευση σε συγκεκριμένο άθλημα, το οποίο δεν προσφέρεται από το Τμήμα αλλά στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης του Α.Π.Θ., υπό τις παρακάτω προϋποθέσεις:

1.Υπήρξε και συνεχίζει να είναι ενεργός/η αθλητής/τρια σε εθνικό επίπεδο στο συγκεκριμένο αγώνισμα ή άθλημα για τουλάχιστον πέντε (5) έτη ή έχει αποσπάσει σ' αυτό σημαντικές διακρίσεις (δηλαδή 3 πρώτες θέσεις σε πανελλήνιο πρωτάθλημα της κατηγορίας του/της) ή ήταν/είναι μέλος εθνικής ομάδας. Τα παραπάνω πρέπει να πιστοποιούνται με αντίστοιχη βεβαίωση της ομοσπονδίας του αθλήματός του/της φοιτητή/τριας.

Ειδικά για την ειδικότητα της Αντισφαίρισης ο/η φοιτητής/τρια υποχρεούται να έχει παρακολουθήσει και το μάθημα επιλογής και το μάθημα εμβάθυνσης.

Downloaded from eduguide.gr

Να σημειωθεί ότι δεν δύναται φοιτητής/τρια να ζητήσει παρακολούθηση ειδικότητας σε άλλο άθλημα από αυτό στο οποίο υπήρξε ή/και που συνεχίζει να είναι αθλητής/τρια.

1.Αναλαμβάνει κι αποδέχεται εγγράφως την ευθύνη παρακολούθησης των λοιπών μαθημάτων του προγράμματος σπουδών με το οποίο εισήχθη στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών.

Με σκοπό την εύρυθμη λειτουργία του προγράμματος σπουδών, ο συνολικός αριθμός των φοιτητών/τριών που μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτή τη διάταξη δεν μπορεί να υπερβαίνει το 5% του συνόλου των εγγεγραμμένων φοιτητών/τριών του έτους. Σε περίπτωση που ο αριθμός των αιτήσεων υπερβαίνει το προαναφερόμενο 5%, τότε θα ενεργοποιούνται τα κάτωθι κριτήρια: α) αριθμός κι επίπεδο νικών του/της φοιτητή/τριας στο άθλημα που επιθυμεί να ειδικευθεί και β) η επίδοσή του/της στο αντίστοιχο μάθημα κορμού του Τμήματος ή σε συναφή μαθήματα (αν το συγκεκριμένο άθλημα δεν διδάσκεται στα πλαίσια του Π.Π.Σ. του Τμήματος).

Δ). Η τέταρτη ενότητα περιλαμβάνει τα **θεωρητικά μαθήματα επιλογής** του 7ου και 8ου εξαμήνου. Η παρακολούθηση τεσσάρων (4) τέτοιων μαθημάτων είναι υποχρεωτική. Τα θεωρητικά μαθήματα επιλογής δηλώνονται ηλεκτρονικά στη σελίδα https://sis.auth.gr/ στην αρχή του εξαμήνου (είτε χειμερινό, είτε εαρινό) σε ημερομηνίες που ανακοινώνονται από τη Γραμματεία του Τμήματος. Δεν γίνονται δεκτές εκπρόθεσμες δηλώσεις μαθημάτων. Ο μέγιστος αριθμός φοιτητών/τριών σε μια θεωρητική επιλογή είναι είκοσι (20).

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 δύο (2) τέτοιων μαθημάτων από κάθε δέσμη είναι υποχρεωτική. Τα μαθήματα δηλώνονται ηλεκτρονικά στη σελίδα https://sis.auth.gr/ στην αρχή του εξαμήνου (είτε χειμερινό, είτε εαρινό), σε ημερομηνίες που ανακοινώνονται από τη Γραμματεία του Τμήματος. Δεν γίνονται δεκτές εκπρόθεσμες δηλώσεις μαθημάτων.

Να σημειωθεί εδώ ότι οι φοιτητές/τριες που έχουν εισαχθεί στο Τμήμα μέχρι και την ακαδημαϊκή χρονιά 2013-14 (δηλαδή αυτοί/ές που βρίσκονται πλέον «επί πτυχίω» και έχουν ολοκληρώσει τη φοίτησή τους), με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης του Τμήματος, δεν υποχρεούνται στην ηλεκτρονική δήλωση των μαθημάτων για τη συμμετοχή τους στις εξετάσεις.

Downloaded from eduguide.gr

Συνοπτικό Πρόγραμμα Σπουδών

Να σημειωθεί ότι δεν δύναται φοιτητής/τρια να ζητήσει παρακολούθηση ειδικότητας σε άλλο άθλημα από αυτό στο οποίο υπήρξε ή/και που συνεχίζει να είναι αθλητής/τρια.

2. Αναλαμβάνει κι αποδέχεται εγγράφως την ευθύνη παρακολούθησης των λοιπών μαθημάτων του προγράμματος σπουδών με το οποίο εισήχθη στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών.

Με σκοπό την εύρυθμη λειτουργία του προγράμματος σπουδών, ο συνολικός αριθμός των φοιτητών/τριών που μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτή τη διάταξη δεν μπορεί να υπερβαίνει το 5% του συνόλου των εγγεγραμμένων φοιτητών/τριών του έτους. Σε περίπτωση που ο αριθμός των αιτήσεων υπερβαίνει το προαναφερόμενο 5%, τότε θα ενεργοποιούνται τα κάτωθι κριτήρια: α) αριθμός κι επίπεδο νικών του/της φοιτητή/τριας στο άθλημα που επιθυμεί να ειδικευθεί και β) η επίδοσή του/της στο αντίστοιχο μάθημα κορμού του Τμήματος ή σε συναφή μαθήματα (αν το συγκεκριμένο άθλημα δεν διδάσκεται στα πλαίσια του Π.Π.Σ. του Τμήματος).

Δ). Η τέταρτη ενότητα περιλαμβάνει τα **θεωρητικά μαθήματα επιλογής** του 7ου και 8ου εξαμήνου. Η παρακολούθηση τεσσάρων (4) τέτοιων μαθημάτων είναι υποχρεωτική. Τα θεωρητικά μαθήματα επιλογής δηλώνονται ηλεκτρονικά στη σελίδα https://sis.auth.gr/ στην αρχή του εξαμήνου (είτε χειμερινό, είτε εαρινό) σε ημερομηνίες που ανακοινώνονται από τη Γραμματεία του Τμήματος. Δεν γίνονται δεκτές εκπρόθεσμες δηλώσεις μαθημάτων. Ο μέγιστος αριθμός φοιτητών/τριών σε μια θεωρητική επιλογή είναι είκοσι (20).

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 δύο (2) τέτοιων μαθημάτων από κάθε δέσμη είναι υποχρεωτική. Τα μαθήματα δηλώνονται ηλεκτρονικά στη σελίδα https://sis.auth.gr/ στην αρχή του εξαμήνου (είτε χειμερινό, είτε εαρινό), σε ημερομηνίες που ανακοινώνονται από τη Γραμματεία του Τμήματος. Δεν γίνονται δεκτές εκπρόθεσμες δηλώσεις μαθημάτων.

Να σημειωθεί εδώ ότι οι φοιτητές/τριες που έχουν εισαχθεί στο Τμήμα μέχρι και την ακαδημαϊκή χρονιά 2013-14 (δηλαδή αυτοί/ές που βρίσκονται πλέον «επί πτυχίω» και έχουν ολοκληρώσει τη φοίτησή τους), με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης του Τμήματος, δεν υποχρεούνται στην ηλεκτρονική δήλωση των μαθημάτων για τη συμμετοχή τους στις εξετάσεις.

Φοιτητές/τριες που βρίσκονται σε καθεστώς μερικής φοίτησης, υποχρεούνται να δηλώνουν μαθήματα έως τον αριθμό δέκα (10) δηλ. τα μισά του τρέχοντος εξαμήνου συν τα υπόλοιπα των προηγούμενων εξαμήνων.

Downloaded from gymnasiodeio.gr ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΣΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Συνοπτικό Πρόγραμμα Σπουδών

1ο έτος (1ο & 2ο εξάμηνο)

Ο/Η φοιτητής/τρια ακολουθεί τη Δέσμη Α στο χειμερινό εξάμηνο και τη Δέσμη Β στο εαρινό ή αντίστροφα

ΔΕΣΜΗ Α*	ΚΩΔ	ΩΡΕΣ	ECTS	ΔΕΣΜΗ Β*	ΚΩΔ	ΩΡΕΣ	ECTS
Διδακτική του κλασικού αθλητισμού	ΔΑ0100	4	6	Διδακτική της χειροσφαίρισης	ΔΑ0300	2	3
Διδακτική της κολύμβησης	ΔΑ0200	2	3	Διδακτική της πετοσφαίρισης	ΔΑ0400	2	3
Ανατομία	ΙΑ0300	4	6	Διδακτική της ενόργανης γυμναστικής	ΔΑ0500	2	3
Παιδαγωγική	ΓΚ3100	4	6	Φυσιολογία	ΓΕ3200	4	6
Αθλητική ψυχολογία	ΓΕ6000	4	6	Ιστορία φυσικής αγωγής και αθλητισμού	ΓΕ2200	4	6
Ελεύθερη επιλογή (επιλογή ενός πρακτικού μαθήματος από τα παρακάτω ανά εξάμηνο)		2	3	Ειδική αγωγή	ΓΕ1203	4	6
• Αντιπτέριση **(χειμερινό εξάμηνο)**	ΟΑ2000			Ελεύθερη επιλογή (επιλογή ενός πρακτικού μαθήματος από τα παρακάτω ανά εξάμηνο)		2	3
• Αντισφαίριση (τέννις)	ΑΑ0210			• Αντιπτέριση **(χειμερινό εξάμηνο)**	ΟΑ2000		
• Γιόγκα/πιλάτες	ΓΕ5810			• Αντισφαίριση (τέννις)	ΑΑ0210		
• Εισαγωγή στο TAEKWONDO (WTF)	ΑΑ0101			• Γιόγκα/πιλάτες	ΓΕ5810		
• Ιστιοπλοΐα (εαρινό εξάμηνο)	ΟΑ0500			• Εισαγωγή στο TAEKWONDO (WTF)	ΑΑ0101		
• Κατασκηνωτικά (εαρινό εξάμηνο)	ΓΕ2500			• Ιστιοπλοΐα (εαρινό εξάμηνο)	ΟΑ0500		
• Κινητικό θεατρικό παιχνίδι (χειμερινό εξάμηνο)	ΓΕ5800			• Κατασκηνωτικά (εαρινό εξάμηνο)	ΓΕ2500		
• Κωπηλασία (εαρινό εξάμηνο)	ΑΑ1100			• Κινητικό θεατρικό παιχνίδι (χειμερινό εξάμηνο)	ΓΕ5800		
• Λατινοαμερικάνικοι κοινωνικοί χοροί	ΚΧ0903			• Κωπηλασία (εαρινό εξάμηνο)	ΑΑ1100		
• Ναυαγοσωστική	ΑΑ1200			• Λατινοαμερικάνικοι κοινωνικοί χοροί	ΚΧ0903		
• Ποδόσφαιρο κλειστού χώρου	ΟΑ0101			• Ναυαγοσωστική	ΑΑ1200		
• Ποδόσφαιρο 5 Χ 5	ΟΑ1005			• Ποδόσφαιρο κλειστού χώρου	ΟΑ0101		
• Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης	ΓΕ6401			• Ποδόσφαιρο 5 Χ 5	ΟΑ1005		
• Προσχολική φυσική αγωγή	ΓΚ4800			• Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης	ΓΕ6401		
• Ρυθμική γυμναστική	ΓΜ0605			• Προσχολική φυσική αγωγή	ΓΚ4800		
• Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες (εαρινό εξάμηνο)	ΓΕ2511			• Ρυθμική γυμναστική	ΓΜ0605		
• Χειμερινά αθλήματα (χειμερινό εξάμηνο)	ΑΑ3200			• Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες (εαρινό εξάμηνο)	ΓΕ2511		
• Χοροθεραπεία (εαρινό εξάμηνο)	ΚΧ1100			• Χειμερινά αθλήματα (χειμερινό εξάμηνο)	ΑΑ3200		
• Erasmus I (χειμερινό εξάμηνο), Erasmus II (εαρινό εξάμηνο) †				• Χοροθεραπεία (εαρινό εξάμηνο)	ΚΧ1100		
				• Erasmus I (χειμερινό εξάμηνο), Erasmus II (εαρινό εξάμηνο) †			
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ		20	30	ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ		20	30

**: Τα μαθήματα Δέσμης προσφέρονται και στα δύο εξάμηνα (εκτός αν αναγράφεται στην παρένθεση)*

†: Χρησιμοποιείται μόνο από εξερχόμενους φοιτητές του προγράμματος Erasmus

ΜΕ ΣΚΙΑΣΗ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Downloaded from eduguide.gr

Συνοπτικό Πρόγραμμα Σπουδών

2ο έτος (3ο & 4ο εξάμηνο)

Ο/Η φοιτητής/τρια ακολουθεί τη Δέσμη Γ στο χειμερινό εξάμηνο και τη Δέσμη Δ στο εαρινό ή αντίστροφα

ΔΕΣΜΗ Γ*	ΚΩΔ	ΩΡΕΣ	ECTS	ΔΕΣΜΗ Δ*	ΚΩΔ	ΩΡΕΣ	ECTS
Σχολική φυσική αγωγή	ΓΜ1300	2	3	Διδακτική της καλαθοσφαίρισης	ΔΑ0800	2	3
Διδακτική των ελληνικών παραδοσιακών χορών	ΔΑ0600	2	3	Διδακτική της ποδοσφαίρου	ΔΑ0900	2	3
Εργοφυσιολογία	ΓΕ1600	4	6	Άσκηση σε κλειστούς χώρους	ΓΚ3400	2	3
Εμβιομηχανική	ΓΚ3300	4	6	Προπονητική	ΓΕ2800	4	6
Μέθοδοι έρευνας	ΓΕ5900	2	3	Αθλητιατρική	ΙΑ0100	2	3
Διδακτική & μεθοδολογία φυσικής αγωγής	ΔΑ0700	2	3	Στατιστική	ΓΕ4000	2	3
Εισαγωγή στην επιστήμη της διατροφής	ΙΑ2400	2	3	Διοίκηση αθλητισμού	ΓΕ3801	4	6
Ελεύθερη επιλογή (επιλογή ενός πρακτικού μαθήματος από τα παρακάτω ανά εξάμηνο)		2	3	Ελεύθερη επιλογή (επιλογή ενός πρακτικού μαθήματος από τα παρακάτω ανά εξάμηνο)		2	3
• Αντιπτέριση (χειμερινό εξάμηνο)	ΟΑ2000			• Αντιπτέριση (χειμερινό εξάμηνο)	ΟΑ2000		
• Αντισφαίριση (τένις)	ΑΑ0210			• Αντισφαίριση (τένις)	ΑΑ0210		
• Γύγκα/πιλάτες	ΓΕ5810			• Γύγκα/πιλάτες	ΓΕ5810		
• Εισαγωγή στο TAEKWONDO (WTF)	ΑΑ0101			• Εισαγωγή στο TAEKWONDO (WTF)	ΑΑ0101		
• Ιστιοπλοΐα (εαρινό εξάμηνο)	ΟΑ0500			• Ιστιοπλοΐα (εαρινό εξάμηνο)	ΟΑ0500		
• Κατασκηνωτικά (εαρινό εξάμηνο)	ΓΕ2500			• Κατασκηνωτικά (εαρινό εξάμηνο)	ΓΕ2500		
• Κινητικό θεατρικό παιχνίδι (χειμερινό εξάμηνο)	ΓΕ5800			• Κινητικό θεατρικό παιχνίδι (χειμερινό εξάμηνο)	ΓΕ5800		
• Κωπηλασία (εαρινό εξάμηνο)	ΑΑ1100			• Κωπηλασία (εαρινό εξάμηνο)	ΑΑ1100		
• Λατινοαμερικάνικοι κοινωνικοί χοροί	ΚΧ0903			• Λατινοαμερικάνικοι κοινωνικοί χοροί	ΚΧ0903		
• Ναυαγοσωστική	ΑΑ1200			• Ναυαγοσωστική	ΑΑ1200		
• Ποδόσφαιρο κλειστού χώρου	ΟΑ0101			• Ποδόσφαιρο κλειστού χώρου	ΟΑ0101		
• Ποδόσφαιρο 5 Χ 5	ΟΑ1005			• Ποδόσφαιρο 5 Χ 5	ΟΑ1005		
• Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης	ΓΕ6401			• Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης	ΓΕ6401		
• Προσχολική φυσική αγωγή	ΓΚ4800			• Προσχολική φυσική αγωγή	ΓΚ4800		
• Ρυθμική γυμναστική	ΓΜ0605			• Ρυθμική γυμναστική	ΓΜ0605		
• Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες (εαρινό εξάμηνο)	ΓΕ2511			• Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες (εαρινό εξάμηνο)	ΓΕ2511		
• Χειμερινά αθλήματα (χειμερινό εξάμηνο)	ΑΑ3200			• Χειμερινά αθλήματα (χειμερινό εξάμηνο)	ΑΑ3200		
• Χοροθεραπεία (εαρινό εξάμηνο)	ΚΧ1100			• Χοροθεραπεία (εαρινό εξάμηνο)	ΚΧ1100		
• Erasmus I (χειμερινό εξάμηνο), Erasmus II (εαρινό εξάμηνο) †				• Erasmus I (χειμερινό εξάμηνο), Erasmus II (εαρινό εξάμηνο) †			
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ		20	30	ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ		20	30

**: Τα μαθήματα Δέσμης προσφέρονται και στα δύο εξάμηνα (εκτός αν αναγράφεται στην παρένθεση)*

†: Χρησιμοποιείται μόνο από εξερχόμενους φοιτητές του προγράμματος Erasmus

Downloaded from eduguide.gr

Συνοπτικό Πρόγραμμα Σπουδών

3ο έτος (5ο & 6ο εξάμηνο)

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ	ΚΩΔ	ΩΡΕΣ	ECTS	ΕΑΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ	ΚΩΔ	ΩΡΕΣ	ECTS
Πρακτική άσκηση στην Α/θμια εκπαίδευση	ΓΚ3500	2	3	Πρακτική άσκηση στη Β/θμια εκπαίδευση	ΓΚ3600	2	3
Πρακτικά μαθήματα εμβάθυνσης (επιλογή ενός μαθήματος ανά εξάμηνο):		2	3	**Πρακτικά μαθήματα εμβάθυνσης** (επιλογή ενός μαθήματος ανά εξάμηνο):		2	3
• Αντισφαίριση (Τέννις) *	ΑΑ0200			• Αντισφαίριση (Τέννις) *	ΑΑ0200		
• Αεροβική άσκηση	ΓΜ1400			• Αεροβική άσκηση	ΓΜ1400		
• Ελληνικός παραδοσιακός χορός	ΚΧ0600			• Ελληνικός παραδοσιακός χορός	ΚΧ0600		
• Ενόργανη γυμναστική	ΓΜ0300			• Ενόργανη γυμναστική	ΓΜ0300		
• Καλαθοσφαίριση	ΟΑ1600			• Καλαθοσφαίριση	ΟΑ1600		
• Κλασικός αθλητισμός	ΑΑ0905			• Κλασικός αθλητισμός	ΑΑ0905		
• Κολύμβηση	ΑΑ1000			• Κολύμβηση	ΑΑ1000		
• Πετοσφαίριση	ΓΕ2901			• Πετοσφαίριση	ΓΕ2901		
• Ποδόσφαιρο	ΟΑ1000			• Ποδόσφαιρο	ΟΑ1000		
• Πρακτική άσκηση†	ΓΚ5300			• Πρακτική άσκηση†	ΓΚ5300		
• Προπονητική φυσικής κατάστασης	ΓΕ2810			• Προπονητική φυσικής κατάστασης	ΓΕ2810		
• TAEKWONDO (WTF)	ΑΑ0102			• TAEKWONDO (WTF)	ΑΑ0102		
• Χειροσφαίριση	ΟΑ1200			• Χειροσφαίριση	ΟΑ1200		
• Ρυθμική γυμναστική	ΓΜ0600			• Ρυθμική γυμναστική	ΓΜ0600		
Θεωρητικά Μαθήματα εμβάθυνσης * (παρακολούθηση των μαθημάτων της Δέσμης «Κλινική Κινησιολογία» στο χειμερινό & της Δέσμης «Βιολογία της Άσκησης» στο εαρινό ή αντίστροφα)				**Θεωρητικά Μαθήματα εμβάθυνσης** * (παρακολούθηση των μαθημάτων της Δέσμης «Κλινική Κινησιολογία» στο χειμερινό & της Δέσμης «Βιολογία της Άσκησης» στο εαρινό ή αντίστροφα)			
Δέσμη «Κλινική Κινησιολογία»*:				Δέσμη «Κλινική Κινησιολογία»*:			
• Κινησιολογία	ΓΚ0400	4	8	• Κινησιολογία	ΓΚ0400	4	8
• Νευρομυϊκές προσαρμογές – ανάλυση της κίνησης	ΓΚ3700	4	8	• Νευρομυϊκές προσαρμογές – ανάλυση της κίνησης	ΓΚ3700	4	8
• Φυσικοθεραπεία – αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων	ΙΑ2500	4	8	• Φυσικοθεραπεία – αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων	ΙΑ2500	4	8
Δέσμη «Βιολογίας της Άσκησης»*:				Δέσμη «Βιολογίας της Άσκησης»*:			
• Βιολογία της Άσκησης	ΙΑ2700	4	8	• Βιολογία της Άσκησης	ΙΑ2700	4	8
• Εργομετρία - αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων	ΓΚ3800	4	8	• Εργομετρία - αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων	ΓΚ3800	4	8
• Κυτταρικές λειτουργίες και άσκηση	ΙΑ2600	4	8	• Κυτταρικές λειτουργίες και άσκηση	ΙΑ2600	4	8
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ		16	30	ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ		16	30

**: Τα μαθήματα Δέσμης προσφέρονται και στα δύο εξάμηνα και είναι φροντιστηριακού τύπου*

†: Το μάθημα της Πρακτικής Άσκησης θεωρείται ως επιπλέον μάθημα εμβάθυνσης και αναγράφεται ΜΟΝΟ στο παράρτημα διπλώματος (δεν συμπεριλαμβάνεται στα προαπαιτούμενα για πτυχίο).

***Για το μάθημα της Εμβάθυνσης «Αντισφαίριση» προαπαιτούμενο μάθημα είναι το μάθημα Επιλογής «Αντισφαίριση», που πρέπει οι φοιτητές/τριες να παρακολουθήσουν σε προγενέστερο εξάμηνο και να το έχουν κατοχυρώσει με προβιβάσιμο βαθμό.**

Downloaded from eudoxus.gr ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΣΕΦΑΑ, ΑΠΘ

4ο έτος (7ο & 8ο εξάμηνο)

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ	ΚΩΔ	ΩΡΕΣ	ECTS	ΕΑΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ	ΚΩΔ	ΩΡΕΣ	ECTS
Ειδίκευση I *(επιλογή μίας ειδίκευσης από τις παρακάτω)*		8	16	**Ειδίκευση II** *(παρακολούθηση 2ου μέρους ειδίκευσης)*		8	16
• Αεροβική-Βάρη I	ΑΑ4001			• Αεροβική-Βάρη II	ΑΑ4002		
• Αντισφαίριση I	ΑΑ3901			• Αντισφαίριση II	ΑΑ3902		
• Άσκηση στην τρίτη ηλικία I	ΓΚ4301			• Άσκηση στην τρίτη ηλικία II	ΓΚ4302		
• Ελληνικός παραδοσιακός χορός I	ΚΧ2001			• Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός II	ΚΧ2002		
• Ενόργανη γυμναστική I	ΑΑ4201			• Ενόργανη Γυμναστική II	ΑΑ4202		
• Καλαθοσφαίριση I	ΟΑ2701			• Καλαθοσφαίριση II	ΟΑ2702		
• Κλασικός αθλητισμός I	ΑΑ3701			• Κλασικός αθλητισμός II	ΑΑ3702		
• Κολύμβηση I	ΑΑ3801			• Κολύμβηση II	ΑΑ3802		
• Πετοσφαίριση I	ΟΑ2801			• Πετοσφαίριση II	ΟΑ2802		
• Ποδόσφαιρο I	ΟΑ2601			• Ποδόσφαιρο II	ΟΑ2602		
• Προσαρμοσμένη φυσική αγωγή I	ΓΚ4201			• Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή II	ΓΚ4202		
• TAEKBONTO (WTF) I	ΑΑ4101			• TAEKBONTO (WTF) II	ΑΑ4102		
Δέσμη «Άσκηση για προαγωγή της υγείας»* *(επιλογή ενός μαθήματος ανά εξάμηνο)*		2	4	**Δέσμη «Άσκηση για προαγωγή της υγείας»*** *(επιλογή ενός μαθήματος ανά εξάμηνο)*		2	4
• Άσκηση σε άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα	ΙΑ2800			• Άσκηση σε άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα	ΙΑ2800		
• Άσκηση σε άτομα με χρόνιες παθήσεις	ΙΑ2900			• Άσκηση σε άτομα με χρόνιες παθήσεις	ΙΑ2900		
• Διατροφή για υγεία	ΙΑ3000			• Διατροφή για υγεία	ΙΑ3000		
• Άσκηση στην παιδική ηλικία	ΙΑ 3010			• Άσκηση στην παιδική ηλικία	ΙΑ 3010		
Δέσμη «Παιδαγωγικά»* *(επιλογή ενός μαθήματος ανά εξάμηνο)*		2	4	**Δέσμη «Παιδαγωγικά»*** *(επιλογή ενός μαθήματος ανά εξάμηνο)*		2	4
• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	ΓΚ4100			• Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	ΓΚ4100		
• Κινητική μάθηση	ΓΚ4000			• Κινητική μάθηση	ΓΚ4000		
• Παιδαγωγική ψυχολογία*	ΓΚ3900			• Παιδαγωγική ψυχολογία*	ΓΚ3900		
Θεωρητικές επιλογές *(επιλογή 2 μαθημάτων από τα παρακάτω ανά εξάμηνο)*		2	3	**Θεωρητικές επιλογές** *(επιλογή 2 μαθημάτων από τα παρακάτω ανά εξάμηνο)*		2	3
• Αθλητική επιχειρηματικότητα και καινοτομία	ΓΚ5400			• Αθλητική επιχειρηματικότητα και καινοτομία	ΓΚ5400		
• Άσκηση και νευρομυϊκές παθήσεις	ΙΑ3100			• Άσκηση και νευρομυϊκές παθήσεις	ΙΑ3100		
• Διατροφή ασκουμένων	ΙΑ0801			• Διατροφή ασκουμένων	ΙΑ0801		
• Διαχείριση προγραμμάτων άσκησης	ΓΚ4400			• Διαχείριση προγραμμάτων άσκησης	ΓΚ4400		
• Διπλωματική I	ΓΚ5201			• Διπλωματική II	ΓΚ5202		
• Επιστροφή στην αθλητική δραστηριότητα	ΓΕ0400			• Επιστροφή στην αθλητική δραστηριότητα	ΓΕ0400		
• Εργομετρική αξιολόγηση της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας στα ομαδικά αθλήματα	ΓΚ3801			• Εργομετρική αξιολόγηση της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας στα ομαδικά αθλήματα	ΓΚ3801		
• Εργαστηριακή μοριακή βιολογία της άσκησης	ΓΚ2801			• Εργαστηριακή μοριακή βιολογία της άσκησης	ΓΚ2801		
• Κινητικές αναπτυξιακές προσαρμογές και κινητική αδεξιότητα	ΓΚ4101			• Κινητικές αναπτυξιακές προσαρμογές και κινητική αδεξιότητα	ΓΚ4101		
• Νέες τεχνολογίες στη φυσική αγωγή και στην προσαρμοσμένη φυσική αγωγή	ΓΕ2901			• Νέες τεχνολογίες στη φυσική αγωγή και στην προσαρμοσμένη φυσική αγωγή	ΓΕ2901		
• Περιβαλλοντική εργοφυσιολογία	ΓΚ4600			• Περιβαλλοντική εργοφυσιολογία	ΓΚ4600		
• Προγράμματα συν-εκπαίδευσης στη Φυσική Αγωγή	ΓΚ4700			• Προγράμματα συν-εκπαίδευσης στη Φυσική Αγωγή	ΓΚ4700		
• Προπόνηση Σταθεροποίησης του κορμού στην παιδική ηλικία	ΓΕ5101			• Προπόνηση Σταθεροποίησης του κορμού στην παιδική ηλικία	ΓΕ5101		
• Φυσιολογία του διαστήματος	ΓΕ3203			• Φυσιολογία του διαστήματος	ΓΕ3203		
• Φυσιολογικές προσαρμογές κατά τη γήρανση	ΓΚ5000			• Φυσιολογικές προσαρμογές κατά τη γήρανση	ΓΚ5000		
• Ψυχολογία ασκουμένου	ΓΚ5100			• Ψυχολογία ασκουμένου	ΓΚ5100		
• ERASMUS III (χειμερινό εξάμηνο)†				• ERASMUS III (χειμερινό εξάμηνο)†			
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ		16	30	**ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ**		16	30

**: Τα μαθήματα Δέσμης προσφέρονται και στα δύο εξάμηνα*

†: Χρησιμοποιείται μόνο από εξερχόμενους φοιτητές του προγράμματος Erasmus

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δομή Δεσμών στο Α΄ Έτος

Στο πρώτο έτος οι φοιτητές/τριες κατανέμονται σε δύο Δέσμες (Α και Β), οι οποίες διαμορφώνονται αλφαβητικά και περιλαμβάνουν συνήθως τρία τμήματα η καθεμία. Η κατανομή των μαθημάτων κορμού γίνεται εναλλακτικά. Στο χειμερινό εξάμηνο η Δέσμη Α παρακολουθεί ορισμένα μαθήματα κορμού, ενώ η Δέσμη Β παρακολουθεί τα υπόλοιπα. Στο εαρινό εξάμηνο πραγματοποιείται εναλλαγή, ώστε κάθε Δέσμη να παρακολουθήσει τα μαθήματα που δεν είχε στο προηγούμενο εξάμηνο. Με αυτόν τον τρόπο, μέχρι το τέλος του ακαδημαϊκού έτους όλοι οι φοιτητές/τριες έχουν παρακολουθήσει το σύνολο των μαθημάτων κορμού, ανεξάρτητα από τη Δέσμη στην οποία ανήκαν αρχικά. Η εναλλαγή αυτή διασφαλίζει την πλήρη και ισότιμη παρακολούθηση του προγράμματος σπουδών.

Οι δύο Δέσμες διατηρούνται και στο Β΄ έτος, όπου εφαρμόζεται αντίστοιχη εναλλαγή μαθημάτων κορμού. Επιπλέον, σε κάθε έτος σπουδών προσφέρονται μαθήματα ελεύθερης επιλογής, τα οποία μπορούν να παρακολουθούν όλοι οι φοιτητές/τριες ανεξαρτήτως Δέσμης.

Μαθήματα Δέσμης Α

Θεωρητικά Μαθήματα:

- Ανατομία
- Αθλητική Ψυχολογία
- Παιδαγωγική

Μαθήματα Διδακτικής:

- Διδακτική της Κολύμβησης
- Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού

Μαθήματα Δέσμης Β

Θεωρητικά Μαθήματα:

- Ειδική Αγωγή
- Ιστορία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
- Φυσιολογία

Μαθήματα Διδακτικής:

- Διδακτική της Ενόργανης
- Διδακτική της Πετοσφαίρισης
- Διδακτική της Χειροσφαίρισης

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΡΜΟΥ - ΔΕΣΜΗ Α

Ανατομία

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Στο μάθημα παρέχονται θεωρητικές γνώσεις στον χώρο της ανατομίας, με ιδιαίτερη έμφαση στο μυοσκελετικό σύστημα. Το περιεχόμενο συνδυάζει θεωρητικές προσεγγίσεις και πρακτικές εφαρμογές σε προπλάσματα, εστιάζοντας στην απόκτηση ικανοτήτων που σχετίζονται με την αναγνώριση ανατομικών δομών, όπως οστά, μύες, συνδέσμους, τένοντες και αρθρώσεις. Η διδακτική ενότητα περιλαμβάνει τέσσερις βασικές υπο-ενότητες: Οστεολογία, Μυολογία, Συνδεσμολογία και Λειτουργική των Αρθρώσεων. Στη συνέχεια διδάσκονται τρία βασικά συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού (Κυκλοφορικό, Αναπνευστικό και Νευρικό). Στην τελική υποενότητα εξετάζονται λειτουργικές ανατομικές έννοιες και τα λοιπά συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος αναμένεται ότι θα έχουν αναπτυχθεί τα ακόλουθα:

Ο/η φοιτητής/τρια θα μπορεί να:

Γνώσεις

- Αναγνωρίζει, να περιγράφει και να εξηγεί τις βασικές επιστημονικές έννοιες για την κατασκευή και λειτουργία των διαφόρων συστημάτων και οργάνων του ανθρώπινου σώματος.
- Συνδυάσει και αξιοποιήσει τη γνώση της ανατομίας.
- Αποκτήσει τις βασικές ανατομικές γνώσεις στην Οστεολογία, Συνδεσμολογία και Μυολογία.
- Αναγνωρίσει τον ρόλο των αρθρώσεων του ανθρώπινου σώματος, ώστε να κατανοήσει καλύτερα τη Λειτουργική Ανατομία.
- Εμβαθύνει στην ερμηνεία και την αξιολόγηση της κίνησης του ανθρώπινου σώματος και της σύνθεσης των κινήσεων.

Δεξιότητες

- Αναγνωρίζει όλα τα οστά του ανθρώπινου σκελετού.
- Αναγνωρίζει όλες τις βασικές μυϊκές ομάδες του μυοσκελετικού συστήματος.
- Προσδιορίζει τις διαφορές μεταξύ συνδέσμων και τενόντων.
- Αναγνωρίζει όλες τις αρθρώσεις του ανθρώπινου σκελετού και τη σημασία τους στην κίνηση.

Downloaded from eduguide.gr

Ικανότητες

- Εφαρμόζει τις γνώσεις της ανατομίας στην πράξη.
- Ασκεί ικανότητα λήψης αποφάσεων.
- Εργάζεται σε ομάδες σε διεπιστημονικό περιβάλλον.
- Παράγει νέες ερευνητικές ιδέες.
- Ασκεί κριτική και αυτοκριτική.
- Προάγει την ελεύθερη, δημιουργική και επαγωγική σκέψη.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται μέσω των παρακάτω μεθόδων, ενώ ο τελικός βαθμός προκύπτει λαμβάνοντας υπόψη το ποσοστό βαρύτητας κάθε μορφής αξιολόγησης:

- Ενεργή συμμετοχή (20%)
- Γραπτές τελικές εξετάσεις (80%)

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Αθλητική Ψυχολογία

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους/στις φοιτητές/τριες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις σχετικά με τους ψυχολογικούς και ψυχοκοινωνικούς παράγοντες που σχετίζονται με την αποτελεσματικότητα του προπονητή/τριας όσον αφορά στη συμπεριφορά και την συμμετοχή των αθλητών/τριών στην αθλητική προπόνηση και στον αγώνα. Έμφαση δίνεται στα θεωρητικά μοντέλα που εξηγούν ατομικές διαφορές στη συμπεριφορά των αθλητών/τριών όπως και στις πρακτικές εφαρμογές που αφορούν τον προπονητή/τρια. Το μάθημα συνδυάζει θεωρητικές προσεγγίσεις και πρακτικές εφαρμογές, εστιάζοντας στην απόκτηση ικανοτήτων που σχετίζονται με την αναγνώριση ψυχολογικών παραγόντων που μπορεί να επηρεάσουν θετικά ή αρνητικά την εμπειρία και τα κίνητρα των αθλητών/τριών στην προπόνηση για προσπάθεια, μάθηση και βελτιστοποίηση της απόδοσης όπως και την ψυχολογία των αθλητών /τριών στον αγώνα με αντίκτυπο στην αθλητική τους απόδοση. Έμφαση επίσης δίνεται και σε πρακτικές εφαρμογές από πλευράς προπονητή/τριας για την υποστήριξη της ψυχολογίας του αθλητή/τριας σε πλαίσιο αγώνα.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος αναμένεται ότι θα έχουν αναπτυχθεί τα ακόλουθα: Ο/η φοιτητής/τρια θα μπορεί να:

Γνώσεις

- Διατυπώνει τις βασικές θεωρίες της αθλητικής ψυχολογίας.
- Περιγράφει και ερμηνεύει τους ψυχολογικούς παράγοντες που ενισχύουν τα κίνητρα των αθλητών/τριών για προσπάθεια, μάθηση και απόδοση.
- Περιγράφει και ερμηνεύει τους ψυχολογικούς παράγοντες που υποστηρίζουν τη θετική κοινωνική συμπεριφορά στην προπόνηση και στον αγώνα.
- Περιγράφει και ερμηνεύει τους ψυχολογικούς παράγοντες που συμβάλλουν στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης.

Δεξιότητες

- Κατανοεί πρακτικές που προκύπτουν από τις σχετικές ψυχολογικές θεωρίες και αποσκοπούν στην ενίσχυση της θετικής ψυχολογίας και των κινήτρων των αθλητών/τριών στην προπόνηση.
- Κατανοεί πρακτικές που προκύπτουν από τις σχετικές ψυχολογικές θεωρίες και αποσκοπούν στην υποστήριξη της θετικής ψυχολογίας και των κινήτρων των αθλητών/τριών στον αγώνα.

Ικανότητες

- Αναπτύσσει στρατηγικές διαχείρισης της ψυχολογίας των αθλητών/τριών με στόχο την ενίσχυση της θετικής ψυχολογίας και των

Downloaded from eduguide.gr

κινήτρων τους για προσπάθεια, μάθηση και απόδοση.

- Παρουσιάζει και αξιολογεί κριτικά πρακτικές διαχείρισης της ψυχολογίας των αθλητών/τριών.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Το μάθημα θα διεξαχθεί μέσω ενός συνδυασμού ενεργητικών μαθησιακών στρατηγικών, που θα περιλαμβάνουν διαλέξεις και δια-δραστικές συζητήσεις στην τάξη.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών θα πραγματοποιηθεί μέσω των παρακάτω μεθόδων, ενώ ο τελικός βαθμός τους θα υπολογιστεί λαμβάνοντας υπόψη το βάρος κάθε μορφής αξιολόγησης.

- Γραπτές τελικές εξετάσεις (80%)
- Παρουσίαση φοιτητών/τριών (20%)

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Παιδαγωγική

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η εισαγωγή στις βασικές αρχές της Παιδαγωγικής Επιστήμης, με έμφαση στην εφαρμογή τους στη Φυσική Αγωγή και στην αγωγή μέσω της κίνησης. Επιδιώκεται η ανάπτυξη παιδαγωγικής ευαισθησίας, αναστοχαστικής στάσης και αποτελεσματικών διδακτικών πρακτικών.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος αναμένεται ότι θα έχουν αναπτυχθεί τα ακόλουθα: Ο/η φοιτητής/τρια θα μπορεί να:

Γνώσεις

- Κατανοεί τις θεμελιώδεις έννοιες και αρχές της Παιδαγωγικής επιστήμης και να αναγνωρίζει τη σημασία τους για την εκπαιδευτική διαδικασία στη Φυσική Αγωγή, με σύνδεση θεωρίας και πράξης.
- Γνωρίζει τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά των παιδιών και εφήβων και να κατανοεί τις ιδιαίτερες ανάγκες τους κατά τις φάσεις της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.
- Κατανοεί τον σύνθετο και πολυδιάστατο ρόλο του/της εκπαιδευτικού ως παιδαγωγού, ηγέτη και φορέα αξιών.
- Ερμηνεύει τους σκοπούς, τα μέσα και το περιεχόμενο της αγωγής σε συνάρτηση με τα Αναλυτικά Προγράμματα Φυσικής Αγωγής.
- Κατανοεί τη σημασία του παιχνιδιού, της κίνησης και της αυτοαντίληψης για την ψυχοσωματική ανάπτυξη των μαθητών/τριών.
- Προσεγγίζει κριτικά το φαινόμενο του πρωταθλητισμού σε παιδική ηλικία, αναγνωρίζοντας παιδαγωγικά οφέλη και ενδεχόμενες επιπτώσεις.
- Αναγνωρίζει την αξία της ηθικής διάστασης, της ενσυναίσθησης και του σεβασμού στη διδασκαλία.
- Κατανοεί τη σημασία της έρευνας δράσης ως μέσου σύνδεσης θεωρίας και πράξης στην επαγγελματική ανάπτυξη.

Δεξιότητες

- Σχεδιάζει κατάλληλες παιδαγωγικές παρεμβάσεις, λαμβάνοντας υπόψη τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά και τις ανάγκες των μαθητών/τριών.
- Αναπτύσσει παιδαγωγική ικανότητα για τον σχεδιασμό μαθήματος Φυσικής Αγωγής, σύμφωνα με τους σκοπούς και το περιεχόμενο του

Downloaded from eduguide.gr

Αναλυτικού Προγράμματος.

- Ενσωματώνει το παιχνίδι, την κίνηση και την ανάπτυξη αυτοαντίληψης στη διδασκαλία για την ενίσχυση της μαθησιακής εμπειρίας.
- Σχεδιάζει υπεύθυνες παιδαγωγικές παρεμβάσεις που ανταποκρίνονται στις προκλήσεις του πρωταθλητισμού στην παιδική ηλικία.
- Εφαρμόζει στρατηγικές ενίσχυσης της εμπλοκής και των κινήτρων των μαθητών/τριών, προσαρμοσμένες σε διαφορετικά μαθησιακά προφίλ.
- Χρησιμοποιεί εργαλεία αξιολόγησης και ανατροφοδότησης για την υποστήριξη της μαθησιακής πορείας.
- Εφαρμόζειπαιδαγωγικέςαρχέςσυμπερίληψηςκαισχεδιάζειπαρεμβάσειςευαίσθητεςστηδιαφορετικότητα.
- Αναπτύσσει δεξιότητες διαχείρισης της σχολικής τάξης σε περιβάλλοντα φυσικής δραστηριότητας.

Ικανότητες

- Ενισχύει θετικό μαθησιακό περιβάλλον μέσα από ηγεσία, ενσυναίσθηση και προώθηση συνεργατικών αξιών.
- Υιοθετεί υπεύθυνες και παιδαγωγικά τεκμηριωμένες στάσεις στο πλαίσιο της διδασκαλίας Φυσικής Αγωγής.
- Σχεδιάζει και υλοποιεί μικρής κλίμακας ερευνητικές παρεμβάσεις με στόχο τη βελτίωση της διδακτικής πρακτικής.
- Αναπτύσσει δυνατότητες αυτόνομης και συνεργατικής επαγγελματικής εξέλιξης μέσω στοχασμού, αξιολόγησης και σύνδεσης θεωρίας και πράξης.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία πραγματοποιείται μέσω συνδυασμού ενεργητικών μαθησιακών στρατηγικών, που περιλαμβάνουν:

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις στην τάξη.
- Συνεργατική μάθηση μέσω μικρών ομάδων σε διεπιστημονικό πλαίσιο.
- Πρακτική εμπειρία σε προφορική παρουσίαση σε περιβάλλον τάξης.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται μέσω των παρακάτω μεθόδων, ενώ ο τελικός βαθμός υπολογίζεται λαμβάνοντας υπόψη το ποσοστό βαρύτητας κάθε μορφής αξιολόγησης:

- Ενδιάμεση διαμορφωτική εξέταση προόδου (20% για όσους/όσες συμμετάσχουν).
- Γραπτές τελικές εξετάσεις (80% ή 100% για όσους/όσες δεν συμμετάσχουν στην εξέταση προόδου).

  Η ενδιάμεση εξέταση προόδου διεξάγεται στην αίθουσα διδασκαλίας κατά τη διάρκεια του εξαμήνου, με τη βαθμολογία να ισχύει για δύο συνεχόμενες εξεταστικές περιόδους.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Διδακτική της Κολύμβησης

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Ο σκοπός του μαθήματος είναι η καλλιέργεια μιας ολοκληρωμένης γνώσης αναφορικά με την εκμάθηση όλων των στυλ της κολύμβησης, καθώς και η πρακτική εξάσκησής τους. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη διδακτική προσέγγιση του μαθήματος, με στόχο τη συνεχή παρατήρηση, επισήμανση και διόρθωση τεχνικών λαθών. Το μάθημα διαρθρώνεται στη θεωρητική παρουσίαση της κολύμβησης και στην πρακτική εφαρμογή, λαμβάνοντας υπόψη την παιδαγωγική διάσταση της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Η διδακτική ολότητα του μαθήματος αρθρώνεται σε τρεις ενότητες: (α) την εισαγωγική ενότητα, στην οποία παρουσιάζονται οι ιδιότητες του νερού, (β) την ενότητα που αφορά στη διαχείριση των συμμετεχόντων κατά τη διαδικασία εκμάθησης και (γ) την πρακτική ενότητα, η οποία περιλαμβάνει την πρακτική εφαρμογή του συνόλου της διδακτέας ύλης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του παρόντος μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να έχουν αποκτήσει:

Γνώσεις

- Περιγραφής των βασικών κανόνων ασφάλειας στο υδάτινο περιβάλλον καθώς και στον χώρο μιας πισίνας ή ενός κολυμβητηρίου.
- Μεθόδων διδασκαλίας όλων των στυλ της κολύμβησης.
- Διατύπωσης με σωστό και κατανοητό τρόπο της περιγραφής των ασκήσεων κολύμβησης.
- Επιλογής κατάλληλων προπαρασκευαστικών ασκήσεων που διευκολύνουν την εκμάθηση των τεχνικών κολύμβησης.
- Κρίσης αν η τεχνική κολύμβησης ενός ασκούμενου σε κάθε στιλ είναι έγκυρη σύμφωνα με τους πρόσφατους κανονισμούς.

Δεξιότητες

- Αποτελεσματικής οργάνωσης και διαχείρισης του αθλήματος της κολύμβησης.
- Εντοπισμού προβλημάτων που σχετίζονται με τη διδασκαλία της κολύμβησης.
- Σχεδιασμού και αξιολόγησης εκπαιδευτικών προγραμμάτων με βάση σύγχρονες παιδαγωγικές προσεγγίσεις.

Downloaded from eduguide.gr

- Καθοδήγησης και διαχείρισης ομάδων παιδιών με παράλληλη κατανόηση των συναισθηματικών τους καταστάσεων.

- Επαρκούς γνώσης πρώτων βοηθειών.

Ικανότητες

- Αναπαράστασης της τεχνικής όλων των στυλ κολύμβησης.
- Αυτόνομης εργασίας αλλά και αποτελεσματικής συνεργασίας στο πλαίσιο της εφαρμογής μαθημάτων κολύμβησης.
- Ανάληψης πρωτοβουλιών για τη λειτουργία μιας ομάδας κολύμβησης.
- Κριτικής αξιολόγησης και αναπροσαρμογής εκπαιδευτικών προγραμμάτων.
- Ανάπτυξης δημιουργικής σκέψης και προσαρμοστικότητας στις απαιτήσεις του αθλήματος της κολύμβησης

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Το μάθημα θα υλοποιηθεί αξιοποιώντας ένα σύνολο ενεργητικών μαθησιακών προσεγγίσεων, οι οποίες θα περιλαμβάνουν:

- Παρουσιάσεις μέσω βιντεοπροβολών και συμμετοχικές συζητήσεις εντός της τάξης.
- Ομαδική εργασία σε μικρές ομάδες με διεπιστημονική διάσταση, προάγοντας τη συνεργατική μάθηση.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων προφορικής παρουσίασης μέσα από βιωματική άσκηση στο πλαίσιο της τάξης.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών θα πραγματοποιηθεί μέσω των παρακάτω μεθόδων, ενώ ο τελικός βαθμός τους θα υπολογιστεί λαμβάνοντας υπόψη το βάρος κάθε μορφής αξιολόγησης.

- Μεθοδική διδασκαλίας των βασικών τεχνικών των στυλ κολύμβησης, καθώς και της επίπλευσης, βύθισης και προώθησης (30%).
- Χρονομετρημένη κολύμβηση ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο (50μ.) και πεταλούδα (25μ.) (30%).
- Γραπτές ή Προφορικές εξετάσεις (40%) στο τέλος του εξαμήνου.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Παρέχονται θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες για τη μεθοδική διδασκαλία των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού, μέσω της χρήσης διαφορετικών ασκήσεων και τρόπων εκτέλεσής τους, προσαρμοσμένων στις απαιτήσεις του ωρολογίου προγράμματος ενός σχολείου. Δίνεται έμφαση στη σύνδεση θεωρίας και πράξης μέσα από βιωματική συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες εκμάθησης βασικών τεχνικών και ασκήσεων για τη βελτιστοποίησή τους. Η διδακτική ενότητα περιλαμβάνει: (α) εισαγωγή στην οργάνωση και παρουσίαση ενός μαθήματος Φυσικής Αγωγής, (β) διδασκαλία των βασικών τεχνικών και φυσικών ικανοτήτων του κλασικού αθλητισμού, με έμφαση στην ομαδο-συνεργατική διαδικασία, και (γ) εκπαίδευση στη σχεδίαση και την οργάνωση της διδασκαλίας σύμφωνα με τις παιδαγωγικές αρχές που αντιστοιχούν στην ηλικία και το σχολικό πλαίσιο.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος αναμένεται ότι θα έχουν αναπτυχθεί τα ακόλουθα: Ο/η φοιτητής/τρια θα μπορεί να:

Γνώσεις

Κατανοεί τα βασικά χαρακτηριστικά της τεχνικής των δρόμων, των αλμάτων και των ρίψεων.
Γνωρίζει τη μεθοδική διδασκαλία των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού μέσω διαφορετικών ασκήσεων και τρόπων εκτέλεσης.
Εφαρμόζει τις γνώσεις προσαρμοσμένες στις απαιτήσεις του ωρολογίου προγράμματος ενός σχολείου.

Δεξιότητες

- Οργανώνει και παρουσιάζει μάθημα Φυσικής Αγωγής με έμφαση στη διδασκαλία τεχνικών και φυσικών ικανοτήτων του κλασικού αθλητισμού.
- Παρουσιάζει βασικές γνώσεις για την τεχνική και τακτική ανάπτυξη των αγωνισμάτων του στίβου στο πλαίσιο ομαδό-συνεργατικής διαδικασίας.
- Αναπτύσσει παιγνιώδεις ασκήσεις για την εκμάθηση τεχνικών δεξιοτήτων του

Downloaded from eduguide.gr

κλασικού αθλητισμού.

Ικανότητες

- Συνδέει θεωρία και πράξη μέσω βιωματικής συμμετοχής σε κινητικές δραστηριότητες εκμάθησης και βελτιστοποίησης τεχνικών.
- Σχεδιάζει και οργανώνει τη διδασκαλία του κλασικού αθλητισμού σύμφωνα με τους κανόνες και τις παιδαγωγικές αρχές που αντιστοιχούν στην ηλικία και το σχολείο.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία πραγματοποιείται μέσω συνδυασμού θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων, τα οποία περιλαμβάνουν:

- Ασκήσεις πεδίου στο στάδιο.
- Συνεργατική μάθηση και εργασία σε μικρές ομάδες για την οργάνωση μαθήματος τεχνικής αγωνισμάτων στίβου.
- Πρακτική εφαρμογή σε περιβάλλον τάξης.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται μέσω των παρακάτω μεθόδων, ενώ ο τελικός βαθμός υπολογίζεται λαμβάνοντας υπόψη το ποσοστό βαρύτητας κάθε μορφής αξιολόγησης:

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

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ — ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΡΜΟΥ - ΔΕΣΜΗ Β

Ειδική Αγωγή

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Παρουσιάζονται οι βασικές αρχές της Ειδικής Αγωγής και αναδεικνύεται η σημασία της Φυσικής Αγωγής στην εκπαίδευση και υποστήριξη παιδιών με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Το περιεχόμενο εστιάζει στην ιστορική εξέλιξη και το νομικό πλαίσιο της Ειδικής Αγωγής, στις βασικές θεωρίες ψυχοκινητικής ανάπτυξης, καθώς και στις διαταραχές που επηρεάζουν την ανάπτυξη και τη συμμετοχή των παιδιών στη σχολική φυσική δραστηριότητα. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στον σχεδιασμό εξατομικευμένων προγραμμάτων και στην εφαρμογή προσαρμογών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, προκειμένου να υποστηρίζεται ουσιαστικά η ένταξη όλων των μαθητών/τριών. Εξετάζονται επίσης ειδικά θέματα, όπως η εγκεφαλική παράλυση, οι αισθητηριακές διαταραχές, οι μαθησιακές δυσκολίες και η επιληψία, με παράλληλη παρουσίαση εκπαιδευτικών κατευθύνσεων για την αντιμετώπισή τους.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Γνώση των βασικών σταδίων της ανθρώπινης ανάπτυξης και των ιδιαιτεροτήτων και διαταραχών που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία.
- Κατανόηση των βασικών χαρακτηριστικών των μαθητών με αναπτυξιακές διαταραχές (νοητική αναπηρία, διαταραχές αυτιστικού φάσματος, ΔΕΠΥ).
- Γνώση των διαταραχών του αισθητηριακού συστήματος και των επιπτώσεών τους στην ψυχοκινητική ανάπτυξη των παιδιών.
- Κατανόηση των κινητικών αναπηριών, όπως η εγκεφαλική παράλυση και άλλες νευρολογικές ή μυοσκελετικές καταστάσεις, και των συνεπειών τους στη συμμετοχή και την αυτονομία των παιδιών.
- Αναγνώριση των συμπτωμάτων μιας επιληπτικής κρίσης και δυνατότητα άμεσης παρέμβασης σε περίπτωση εκδήλωσής της στο σχολικό περιβάλλον.

Δεξιότητες

- Δυνατότητα αξιολόγησης της ψυχοκινητικής ανάπτυξης των παιδιών μέσω κατάλληλων εργαλείων εκτίμησης.
- Σχεδιασμός κατάλληλων προγραμμάτων άσκησης προσαρμοσμένων

Downloaded from eduguide.gr

στις ιδιαίτερες εκπαιδευτικές ανάγκες του κάθε παιδιού.

- Εφαρμογή ψυχοκινητικών δραστηριοτήτων για τη βελτίωση της κινητικότητας ατόμων με κινητικά προβλήματα που προέρχονται από εγκεφαλική παράλυση ή άλλες μορφές κινητικής αναπηρίας.
- Προσαρμογές στη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, με βάση τις ανάγκες των μαθητών με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

Ικανότητες

Σχεδιασμός εξατομικευμένων εκπαιδευτικών παρεμβάσεων, προσαρμοσμένων στις ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες κάθε μαθητή.
Ανταπόκριση στις απαιτήσεις του ρόλου του εκπαιδευτικού, καλύπτοντας τις βασικές ανάγκες του συνόλου των μαθητών μιας τάξης.
Δημιουργία και εφαρμογή κατάλληλων προσαρμογών σε ασκήσεις, στο σχολικό περιβάλλον και στις μεθόδους διδασκαλίας, με στόχο την ενίσχυση της συμμετοχής και την ουσιαστική ένταξη των παιδιών με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις Παρουσιάσεις περιπτώσεων και αναλύσεις σεναρίων
Ομαδικές δραστηριότητες και εφαρμογές στην πράξη
Οπτικοακουστικό υλικό και παρατήρηση συμπτωμάτων/προσαρμογών

Πολιτική και εργαλεία αξιολόγησης

Οι φοιτητές/τριες θα αποδεικνύουν την κατανόηση και τις γνώσεις τους μέσω:

Ενεργής συμμετοχής κατά τη διάρκεια των μαθημάτων και στις πρακτικές δραστηριότητες (20%).
Γραπτής τελικής εξέτασης με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης, η οποία αξιολογεί την κατανόηση των θεωρητικών θεμάτων που διδάσκονται στο μάθημα (80%).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Ιστορία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Παρουσιάζεται η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός σε σπουδαίους πολιτισμούς της αρχαιότητας, με ιδιαίτερη έμφαση στην αρχαιοελληνική περίοδο. Αναλύεται η θέση που κατείχαν οι αθλητικοί αγώνες και οι γιορτές, οι κοινωνικές και πολιτισμικές τους διαστάσεις, καθώς και τα βασικά τους χαρακτηριστικά. Μελετώνται οι σπουδαιότερες αθλητικές γιορτές, τα αγωνίσματα και τα προβλήματα που ανέκυπταν, ενώ γίνεται αναφορά και στους αγώνες και τα θεάματα της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορικής περιόδου.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος αναμένεται ότι θα έχουν αναπτυχθεί τα ακόλουθα: Ο/η φοιτητής/τρια θα μπορεί να:

Γνώσεις

- Γνωρίζει τα χαρακτηριστικά της φυσικής αγωγής και του αθλητικού συναγωνισμού των λαών της αρχαιότητας, με έμφαση στους Έλληνες.
- Κατανοεί τη σημασία που απέδιδαν οι αρχαίοι Έλληνες στις αθλητικές γιορτές και ιδιαίτερα στους ιερούς πανελλήνιους αγώνες.

Γενικές Ικανότητες

- Εφαρμόζει τη γνώση στην πράξη.
- Ασκεί ικανότητα λήψης αποφάσεων.
- Εργάζεται αυτόνομα ή σε ομάδες.
- Συμμετέχει σε διεθνές και διεπιστημονικό περιβάλλον.
- Παράγει νέες ερευνητικές ιδέες.
- Δείχνει σεβασμό στο φυσικό περιβάλλον.
- Ασκεί κριτική και αυτοκριτική.
- Προάγει την ελεύθερη, δημιουργική και επαγωγική σκέψη.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία πραγματοποιείται μέσω διαλέξεων και διαδραστικών συζητήσεων στην τάξη.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται μέσω των παρακάτω μεθόδων, ενώ ο τελικός βαθμός υπολογίζεται λαμβάνοντας υπόψη το ποσοστό βαρύτητας κάθε μορφής αξιολόγησης:

Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής (50%).
Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις σύντομης απάντησης (50%).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Φυσιολογία

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Στο μάθημα παρουσιάζονται οι βασικές λειτουργίες και μηχανισμοί του ανθρώπινου σώματος, τόσο σε κατάσταση ηρεμίας, όσο και κατά τη διάρκεια της άσκησης. Παρέχονται θεμελιώδεις γνώσεις για τη λειτουργία των συστημάτων του οργανισμού (νευρικό, μυϊκό, καρδιαγγειακό, αναπνευστικό, ενδοκρινικό κ.ά.), με έμφαση στη σημασία της ομοιόστασης και της προσαρμοστικής ικανότητας του οργανισμού σε φυσιολογικά και αθλητικά ερεθίσματα. Η κατανόηση αυτών των εννοιών αποτελεί προϋπόθεση για την επιστημονική προσέγγιση της άσκησης, της απόδοσης και της υγείας και συνιστά θεμέλιο για τη μετέπειτα εξειδίκευση των φοιτητών/τριών στα γνωστικά αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Εξοικείωση με βασικές έννοιες και όρους της ανθρώπινης φυσιολογίας, που συνδέονται άμεσα με τη φυσική αγωγή, την αθλητική απόδοση και την υγεία.
- Κατανόηση της δομής και λειτουργίας των διαφόρων κυττάρων, ιστών, οργάνων και φυσιολογικών συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού σε κατάσταση ηρεμίας και κατά την άσκηση.
- Εμβάθυνση στη συμπληρωματικότητα των φυσιολογικών συστημάτων και στην πολυπλοκότητα των φυσιολογικών μηχανισμών λειτουργίας του οργανισμού ως ενιαίου συνόλου.
- Αναγνώριση της σημασίας της Φυσιολογίας για την κατανόηση της λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος, καθώς και για την προαγωγή και διασφάλιση της υγείας του ατόμου και του κοινωνικού συνόλου.

Δεξιότητες

- Σχεδιασμός εκπαιδευτικών προγραμμάτων φυσιολογίας του ανθρώπου και ερευνητικών πρωτοκόλλων για τη μελέτη των διαφόρων συστημάτων του οργανισμού.
- Χρήση βασικών φυσιολογικών εννοιών για τη σχεδίαση εξατομικευμένων και επιστημονικά τεκμηριωμένων προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της απόδοσης και της υγείας.
- Δημιουργία, ανάπτυξη και εφαρμογή βιοδεικτών και αξιολόγηση βιολογικών μετρήσεων των διαφόρων συστημάτων του οργανισμού.
- Συλλογή και ανάλυση ποσοτικών και ποιοτικών δεδομένων από τα φυσιολογικά συστήματα και ερμηνεία παραμέτρων σε κατάσταση ηρεμίας και κατά την άσκηση

Downloaded from eduguide.gr

Ικανότητες

Εργασία αυτόνομα και σε διεπιστημονικές ομάδες για την υλοποίηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων φυσιολογίας και την προώθηση της υγείας μέσω φυσικής δραστηριότητας.
Κριτική αξιολόγηση σεναρίων φυσιολογικών αποκρίσεων/προσαρμογών και λήψη αποφάσεων με βάση την ενεργοποίηση ή αναστολή λειτουργιών των συστημάτων του οργανισμού σε κατάσταση ηρεμίας και κατά την άσκηση.
Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης και προσαρμοστικότητας σε εξελισσόμενα περιβάλλοντα στον τομέα της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού.
Διαρκής επιμόρφωση και αναζήτηση νέων επιστημονικών δεδομένων στον τομέα της φυσιολογίας για τη βελτίωση της επαγγελματικής πρακτικής.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση και η μαθησιακή πρόοδος των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται μέσω των παρακάτω μεθόδων, ενώ ο τελικός βαθμός υπολογίζεται λαμβάνοντας υπόψη το ποσοστό βαρύτητας κάθε μορφής αξιολόγησης:

- Πέντε (5) σύντομες γραπτές δοκιμασίες (quizzes) διάρκειας 10 λεπτών με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής σε προκαθορισμένη ύλη κατά τη διάρκεια του εξαμήνου. Κάθε quiz αντιστοιχεί στο 10% του τελικού βαθμού (σύνολο 50%).
- Τελικές γραπτές εξετάσεις (50%), οι οποίες αφορούν:
  - το περιεχόμενο των διαλέξεων και του βοηθητικού υλικού (σύντομα βίντεο και παρουσιάσεις άρθρων σχετικών με τη φυσιολογία) που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του εξαμήνου,
  - την ύλη από το προτεινόμενο σύγγραμμα του μαθήματος.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Διδακτική της Ενόργανης

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός είναι η ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων που επιτρέπουν τη μεθοδική διδασκαλία της Ενόργανης Γυμναστικής, με προσαρμογή στο επίπεδο των μαθητών/τριών. Δίνεται έμφαση στη θεωρητική θεμελίωση, στην πρακτική εφαρμογή βασικών τεχνικών στοιχείων και στη σύνδεση με την εκπαιδευτική πράξη στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Κατανοεί τη θεωρητική βάση της Ενόργανης Γυμναστικής.
- Γνωρίζει βασικές μεθοδολογίες διδασκαλίας, προσαρμοσμένες στο επίπεδο των μαθητών/τριών.
- Αναγνωρίζει τη συμβολή της Ενόργανης Γυμναστικής στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και στη σχολική Φυσική Αγωγή.

Δεξιότητες

- Σχεδιάζει και εφαρμόζει παιδαγωγικά κατάλληλα προγράμματα διδασκαλίας της Ενόργανης Γυμναστικής.
- Εφαρμόζει σύγχρονες προσεγγίσεις και μεθοδολογίες, σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Ομοσπονδίας Γυμναστικής.
- Εκτελεί και διδάσκει βασικές τεχνικές δεξιότητες χαμηλής δυσκολίας (κυλίσματα, αιωρήσεις, απλά άλματα), προσαρμοσμένες στο σχολικό περιβάλλον.

Ικανότητες

- Συνδυάζει θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες στη διδασκαλία της Ενόργανης Γυμναστικής.
- Αναπτύσσει δημιουργική και κριτική σκέψη στην επιλογή και εφαρμογή διδακτικών μεθόδων.
- Προσαρμόζεται σε διαφορετικά επίπεδα μαθητών/τριών, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους.
- Ενσωματώνει την Ενόργανη Γυμναστική στο μάθημα Φυσικής Αγωγής με στόχο την ασφάλεια, τη συμμετοχή και την κινητική

Downloaded from eduguide.gr

ανάπτυξη όλων των μαθητών/τριών.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία πραγματοποιείται μέσω συνδυασμού ενεργητικών μαθησιακών μεθόδων, που περιλαμβάνουν:

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις στην τάξη.
- Συνεργατική μάθηση σε μικρές ομάδες.
- Πρακτική εμπειρία σε προφορικές παρουσιάσεις και σε περιβάλλον διδασκαλίας.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται στο τέλος του εξαμήνου και περιλαμβάνει:

- Πρακτικές εξετάσεις (70%): εκτέλεση προγράμματος ασκήσεων που έχουν διδαχθεί σε όλα τα όργανα. Προϋπόθεση αποτελεί η επίτευξη τουλάχιστον του βαθμού 5 σε κάθε όργανο.
- Γραπτές εξετάσεις (30%): αξιολόγηση γνώσεων σε ορολογία, μεθοδολογία, διδασκαλία και παροχή βοήθειας στον/στην ασκούμενο/η.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Διδακτική της Πετοσφαίρισης

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός είναι η παροχή βασικών γνώσεων, δεξιοτήτων και εμπειριών στην πετοσφαίριση, τόσο σε τεχνικό, όσο και σε τακτικό επίπεδο. Έμφαση δίνεται στη διδασκαλία και την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων σε αναπτυξιακές ηλικίες, καθώς και στην κατανόηση των κανόνων και της λειτουργίας του αθλήματος στο σχολικό και προπονητικό πλαίσιο. Το περιεχόμενο περιλαμβάνει εισαγωγή στην ιστορία και την εξέλιξη της πετοσφαίρισης, παρουσίαση των βασικών κανονισμών και της σύνθεσης ομάδας, σταδιακή διδασκαλία τεχνικών δεξιοτήτων, εισαγωγή σε τακτικές έννοιες και βασικά συστήματα σύνθεσης ομάδας. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη χρήση παιχνιδιών προετοιμασίας και αγωνιστικών μορφών κατάλληλων για παιδιά και εφήβους, καθώς και στη διαμόρφωση πλάνων εκμάθησης, προπόνησης και αξιολόγησης τεχνικών δεξιοτήτων.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος αναμένεται ότι θα έχουν αναπτυχθεί τα ακόλουθα: Ο/η φοιτητής/τρια θα μπορεί να:

Γνώσεις

- Γνωρίζει τα βασικά χαρακτηριστικά της πετοσφαίρισης και τους επίσημους κανονισμούς του αθλήματος.
- Κατανοεί και αναλύει τις βασικές τεχνικές δεξιότητες και τα βασικά συστήματα σύνθεσης ομάδας.
- Αναγνωρίζει τη σημασία της παιδαγωγικής διάστασης της πετοσφαίρισης στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Δεξιότητες

- Εκτελεί και διδάσκει με ακρίβεια τις βασικές τεχνικές δεξιότητες της πετοσφαίρισης.
- Χρησιμοποιεί παιδαγωγικά κατάλληλες μεθόδους για τη διδασκαλία τεχνικών και τακτικών στοιχείων.
- Συνεργάζεται αποτελεσματικά σε μικρές ομάδες, ενισχύοντας το ομαδικό πνεύμα στην εκμάθηση και την αγωνιστική δραστηριότητα.

Downloaded from eduguide.gr

Ικανότητες

- Σχεδιάζει και οργανώνει προγράμματα διδασκαλίας πετοσφαίρισης για μαθητές/τριες διαφορετικών ηλικιών και επιπέδων.
- Καθοδηγεί μεθοδικά και με ασφάλεια μικρές ομάδες παιδιών σε ασκήσεις και παιχνίδια εκμάθησης.
- Εφαρμόζει βασικές τακτικές αρχές κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής δραστηριότητας.
- Αναπτύσσει δημιουργικότητα και προσαρμοστικότητα στην επιλογή και εφαρμογή διδακτικών στρατηγικών.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία πραγματοποιείται μέσω συνδυασμού ενεργητικών μαθησιακών στρατηγικών, που περιλαμβάνουν:

- Διαλέξεις και διαδραστικές ασκήσεις.
- Συνεργατική μάθηση σε μικρές ομάδες.
- Πρακτική εφαρμογή σε αγωνιστικό και σχολικό πλαίσιο.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται με τις ακόλουθες μεθόδους:

- Εκπόνηση ατομικής εργασίας (20%).
- Πρακτική εξέταση (40%).
- Προφορική εξέταση σε κανονισμούς, θεωρία, μεθοδολογία και εντοπισμό/διόρθωση λαθών (40%).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Διδακτική της Χειροσφαίρισης

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός είναι η παροχή επιστημονικών, τεχνικών και παιδαγωγικών γνώσεων που επιτρέπουν την αποτελεσματική διδασκαλία της χειροσφαίρισης σε σχολικά περιβάλλοντα και σε αναπτυξιακό επίπεδο. Έμφαση δίνεται στην κατανόηση και εφαρμογή τεχνικών και τακτικών δεξιοτήτων, στην ορθή χρήση κανονισμών και στην ανάπτυξη διδακτικών ικανοτήτων για την οργάνωση μαθημάτων, την παρατήρηση, την αξιολόγηση και την καθοδήγηση μαθητών με ασφάλεια και δημιουργικότητα. Το μάθημα εστιάζει στη διδασκαλία του αθλήματος στο πλαίσιο της σχολικής Φυσικής Αγωγής και της εισαγωγικής αθλητικής εκπαίδευσης, με αναφορά σε παιδαγωγικές προσαρμογές, διαφοροποίηση ανά φύλο και επίπεδο, καθώς και στη διαχείριση πρακτικών δυσκολιών, όπως η έλλειψη υλικού ή χώρου.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος αναμένεται ότι θα έχουν αναπτυχθεί τα ακόλουθα: Ο/η φοιτητής/τρια θα μπορεί να:

Γνώσεις

- Περιγράφει τη βασική τεχνική και τακτική της χειροσφαίρισης.
- Αναγνωρίζει τους κύριους κανονισμούς του παιχνιδιού και τα καθήκοντα των παικτών.
- Εξηγεί τη θεωρία της διδασκαλίας της χειροσφαίρισης στο σχολικό περιβάλλον και τις αναπτυξιακές προσαρμογές.
- Αναλύει τις αρχές της ατομικής και ομαδικής άμυνας και επίθεσης (π.χ. man-to-man, 6:0).
- Κατανοεί τη σημασία του ρόλου του πίβοτ και του τερματοφύλακα σε οργανωμένα σχήματα παιχνιδιού.

Δεξιότητες

- Εκτελεί με επάρκεια τις βασικές τεχνικές κινήσεις (πάσα, σουτ, υποδοχή, άμυνα, μετατοπίσεις, αιφνιδιασμός).
- Σχεδιάζει και εφαρμόζει διδακτικές μονάδες χειροσφαίρισης για διαφορετικά επίπεδα μαθητών/τριών.
- Παρέχει ανατροφοδότηση για τη διόρθωση τεχνικών και τακτικών λαθών.
- Επιλέγει κατάλληλες μορφές παιχνιδιού και ασκήσεων ανάλογα με τον διαθέσιμο

Downloaded from eduguide.gr

χώρο και υλικό.

- Συμπληρώνει σωστά φύλλο αγώνα και οργανώνει απλές αθλητικές διοργανώσεις (π.χ. σχολικά τουρνουά).

Ικανότητες

- Εφαρμόζει με συνέπεια τεχνικές και τακτικές γνώσεις σε συνθήκες παιχνιδιού ή διδασκαλίας.
- Αναλαμβάνει με υπευθυνότητα ρόλους καθοδήγησης, εποπτείας και υποστήριξης σε ομάδες μαθητών/ τριών. Αντιμετωπίζει παιδαγωγικά και οργανωτικά προβλήματα με δημιουργικές και ευέλικτες λύσεις.
- Συνεργάζεται αποτελεσματικά σε ομαδικά διδακτικά και αθλητικά πλαίσια.
- Αξιολογεί και βελτιώνει διαρκώς τη διδακτική του/της προσέγγιση με βάση την παρατήρηση και την ανατροφοδότηση.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία πραγματοποιείται μέσω συνδυασμού θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων, που περιλαμβάνουν:

- Θεωρητική προσέγγιση του αθλήματος.
- Πρακτική εξάσκηση σε τεχνικές δεξιότητες.
- Ατομικές ή ομαδικές εργασίες για τη διδασκαλία τεχνικών.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται στο τέλος του εξαμήνου και περιλαμβάνει:

- Πρακτική εξέταση (70%): εκτέλεση τεχνικών και τακτικών στοιχείων που διδάχθηκαν.
- Γραπτή εξέταση (30%): αξιολόγηση γνώσεων σε θεωρία, μεθοδολογία, κανονισμούς και παιδαγωγικές προσεγγίσεις.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ — ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

Ναυαγοσωστική

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός είναι η καλλιέργεια ολοκληρωμένων γνώσεων και δεξιοτήτων που αφορούν στην εκμάθηση τεχνικών κολύμβησης και διάσωσης στη ναυαγοσωστική. Έμφαση δίνεται στη διδακτική προσέγγιση με στόχο τη συνεχή παρατήρηση, επισήμανση και διόρθωση τεχνικών λαθών, καθώς και τη βελτιστοποίηση της κολυμβητικής ικανότητας των εκπαιδευομένων. Το μάθημα διαρθρώνεται σε τρεις βασικές ενότητες: (α) παρουσίαση των ιδιοτήτων του νερού, της φυσιολογίας του ανθρώπου και των ναυαγοσωστικών κινήσεων, (β) διαχείριση των ναυαγοσωστικών χώρων για την ενίσχυση της αποτελεσματικότητας της διάσωσης, και (γ) πρακτική εφαρμογή όλης της ύλης μέσα από βιωματική άσκηση.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος αναμένεται ότι θα έχουν αναπτυχθεί τα ακόλουθα: Ο/η φοιτητής/τρια θα μπορεί να:

Γνώσεις

- Κατανοεί τις μεθόδους διδασκαλίας των τεχνικών κολύμβησης στη ναυαγοσωστική.
- Επιλέγει κατάλληλες προπαρασκευαστικές ασκήσεις για τη διευκόλυνση της εκμάθησης τεχνικών.
- Διαθέτει θεωρητικό υπόβαθρο σχετικά με τη φυσιολογία του πνιγμού.
- Αναγνωρίζει τεχνικές διάσωσης και παροχής βοήθειας.

Δεξιότητες

- Οργανώνει και διαχειρίζεται αποτελεσματικά τον χώρο και τα μέσα της ναυαγοσωστικής.
- Εκτελεί τεχνικές προσέγγισης και ρυμούλκησης θύματος.
- Χρησιμοποιεί ναυαγοσωστικά μέσα.
- Εφαρμόζει καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) και χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή (AED), καθώς και τεχνικές αντιμετώπισης τραυματισμών.
- Ανιχνεύει κινδύνους, εκτιμά άμεσα καταστάσεις ανάγκης και επικοινωνεί αποτελεσματικά.

Downloaded from eduguide.gr

Ικανότητες

- Εργάζεται αυτόνομα και συνεργάζεται αποτελεσματικά σε ομάδες διάσωσης.
- Διαθέτει αντοχή, δύναμη και ικανότητα ταχείας και παρατεταμένης κολύμβησης.
- Επιτηρεί χώρους υδάτων και αναγνωρίζει έγκαιρα ενδείξεις κινδύνου.
- Συγκεντρώνει τα προσόντα για την απόκτηση διπλώματος ναυαγοσώστη.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία πραγματοποιείται με συνδυασμό ενεργητικών μαθησιακών προσεγγίσεων, που περιλαμβάνουν:

- Παρουσιάσεις και διαδραστικές συζητήσεις.
- Συνεργατική μάθηση σε μικρές ομάδες με διεπιστημονική διάσταση.
- Βιωματική εξάσκηση σε ναυαγοσωστικές τεχνικές.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται μέσω:

- Πρακτικής εξέτασης (50%)
- Γραπτής εξέτασης (50%).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Εισαγωγή στο Taekwondo

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός είναι η εισαγωγή στη φιλοσοφία, την τεχνική και την κινησιολογία του Taekwondo ως κορεατικής πολεμικής τέχνης και αθλήματος, με έμφαση στη σωματική άσκηση, τον αυτοέλεγχο και την καλλιέργεια ηθικών αξιών. Το μάθημα απευθύνεται σε φοιτητές/τριες χωρίς προηγούμενη εμπειρία και περιλαμβάνει σταδιακή εκμάθηση βασικών στάσεων, λακτισμάτων και τεχνικών άμυνας/επίθεσης, συνδυάζοντας θεωρητική γνώση και πρακτική εφαρμογή. Παρουσιάζονται η δομή του αγωνιστικού Taekwondo, τα βασικά στοιχεία φυσικής κατάστασης που το υποστηρίζουν, καθώς και ο πολιτισμικός και ηθικός χαρακτήρας του. Μέσα από ατομικές και ομαδικές ασκήσεις καλλιεργούνται δεξιότητες κίνησης, συνεργασίας και αυτοπειθαρχίας.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος αναμένεται ότι θα έχουν αναπτυχθεί τα ακόλουθα: Ο/η φοιτητής/τρια θα μπορεί να:

Γνώσεις

- Περιγράφει τις βασικές θεωρητικές αρχές του Taekwondo (ιστορία, φιλοσοφία, κανονισμοί).
- Κατανοεί τη λειτουργία των πούμσε και τη σημασία των διαβαθμίσεων ζώνης (κουπ – νταν).
- Γνωρίζει τη δομή και τα στάδια μιας βασικής προπόνησης.

Δεξιότητες

- Εκτελεί βασικές τεχνικές (στάσεις, γροθιές, αποκρούσεις, λακτίσματα).
- Συνδυάζει τεχνικές σε προκαθορισμένες μορφές (three-step / one-step sparring, πούμσε).
- Συμμετέχει σε ημιεπαφές με έλεγχο και σωστή εφαρμογή κανονισμών.

Ικανότητες

- Συνεργάζεται αποτελεσματικά με συνασκούμενους σε ασκήσεις ζευγαριών.
- Αναγνωρίζει και διορθώνει βασικά λάθη τεχνικής.
- Επιδεικνύει σεβασμό, πειθαρχία και υπευθυνότητα κατά τη συμμετοχή.

Downloaded from eduguide.gr

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία πραγματοποιείται μέσω συνδυασμού θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων, που περιλαμβάνουν:

- Διαλέξεις και παρουσιάσεις.
- Πρακτική εξάσκηση λακτισμάτων και βασικών τεχνικών.
- Ασκήσεις σε ζευγάρια.
- Εξάσκηση στους κανονισμούς του αθλήματος.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται μέσω:

- Παρουσίας και συμμετοχής (25%).
- Πρακτικής αξιολόγησης τεχνικών (25%).
- Εκτέλεσης πούμσε (25%).
- Θεωρητικής εξέτασης (25%) σε κανονισμούς και ονομασία τεχνικών.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Αντισφαίριση-ΤΕΝΝΙΣ

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Το μάθημα εστιάζει στην απόκτηση στοιχείων τεχνικής εκτέλεσης βασικών κτυπημάτων, γνώσεων για την ορθή διεξαγωγή ενός αγώνα τένις και στην καλλιέργεια αγωνιστικής ικανότητας στην αντισφαίριση. Οι φοιτητές εξασκούνται σε αγωνιστικές συνθήκες (μονό και διπλό παιχνίδι σε κανονικό game), μυούνται και εμβαθύνουν στις τεχνικές του forehand, backhand και underhand service και μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να διορθώνουν λάθη τεχνικής. Επιπλέον, εισάγονται σε βασικές αρχές διαιτησίας και αγγλικής ορολογίας του αθλήματος, αποκτώντας μια αδρή εικόνα της αντισφαίρισης ως αθλητικό και εκπαιδευτικό εργαλείο.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Εφαρμογή κανονισμών αγώνα και διαιτησίας (foot fault, service fault, singles and doubles match).
- Θεωρητική κατανόηση της τεχνικής και των λαθών στα κτυπήματα forehand, backhand και underhand service.
- Βασική αγγλική ορολογία αντισφαίρισης.

Δεξιότητες

- Εκτέλεση forehand, backhand και underhand service με τεχνική επάρκεια.
- Αναγνώριση και διόρθωση συνηθισμένων λαθών στην τεχνική.
- Συμμετοχή σε αγώνες με απλοποιημένους κανονισμούς, με τήρηση κανονισμών, με ή χωρίς διαιτητή.

Ικανότητες

- Διδασκαλία βασικών στοιχείων αντισφαίρισης σε αρχαρίους.
- Ανάληψη βασικών ρόλων διαιτησίας σε μαθητικές/προπονητικές συνθήκες.
- Συνεργασία σε αθλητικά περιβάλλοντα μέσω ομαδικών μορφών άσκησης.

Downloaded from eduguide.gr

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Επίδειξη και διδασκαλία τεχνικής στο γήπεδο.
- Ατομική και ομαδική εξάσκηση.
- Παρατήρηση και καθοδήγηση.
- Αγωνιστικές προσομοιώσεις.
- Εισαγωγή στη διαιτησία μέσω πρακτικής εφαρμογής.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου και στο τέλος του. Συγκεκριμένα:

- Συμμετοχή: η τακτική και ενεργή συμμετοχή στο μάθημα αντιστοιχεί στο 30% του τελικού βαθμού.
- Πρακτική εξέταση: αντιστοιχεί στο 40% του τελικού βαθμού και περιλαμβάνει ατομική αξιολόγηση της τεχνικής των κτυπημάτων (μετά από τροφοδοσία από τον/την διδάσκοντα/ουσα) και αξιολόγηση ανά ζεύγη σε αγώνα τριών games.
- Θεωρητική εξέταση: αντιστοιχεί στο 30% του τελικού βαθμού και διεξάγεται γραπτώς, με ερωτήσεις σύντομης απάντησης στην ελληνική γλώσσα.

Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία αποτελεί η επίτευξη τουλάχιστον του βαθμού πέντε (5) σε καθεμία από τις τρεις επιμέρους εξετάσεις. Τα κριτήρια αξιολόγησης περιλαμβάνονται στον Οδηγό Σπουδών του Τμήματος, κοινοποιούνται στους/στις φοιτητές/τριες κατά το πρώτο μάθημα και είναι αναρτημένα στην προσωπική σελίδα του υπεύθυνου διδάσκοντα.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Χειμερινά Αθλήματα

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός είναι η παροχή θεωρητικών γνώσεων και πρακτικών δεξιοτήτων στην εκμάθηση της χιονοδρομίας, με έμφαση στο σκι κατάβασης. Επιδιώκεται οι φοιτητές/τριες να αποκτήσουν ικανότητα χιονοδρομίας σε απλή (μη αγωνιστική) πίστα, καθώς και τη δυνατότητα να μεταδίδουν τις απαραίτητες γνώσεις σε αρχάριους, ώστε αυτοί να φτάνουν σε επίπεδο ασφαλούς χιονοδρομίας.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος αναμένεται ότι θα έχουν αναπτυχθεί τα ακόλουθα: Ο/η φοιτητής/τρια θα μπορεί να:

Γνώσεις

- Κατανοεί βασικές έννοιες της χιονοδρομίας.
- Γνωρίζει την απαραίτητη ορολογία.
- Διαθέτει θεωρητική γνώση της βασικής τεχνικής με έμφαση στη χιονοδρομία κατάβασης.

Δεξιότητες

- Χρησιμοποιεί σωστά τον απαραίτητο εξοπλισμό.
- Εκτελεί βασική τεχνική κατάβασης σε απλή πίστα.
- Μεταδίδει βασικές γνώσεις σε αρχάριους χιονοδρόμους.

Ικανότητες

- Πραγματοποιεί κατάβαση πίστας με ασφάλεια.
- Εκπαιδεύει αρχάριους χιονοδρόμους με κατάλληλη διδακτική προσέγγιση.
- Χειρίζεται με επάρκεια τους αναβατήρες.
- Αναγνωρίζει τον βαθμό δυσκολίας πίστας βάσει της χρωματικής σήμανσης.

Downloaded from eduguide.gr

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία πραγματοποιείται μέσω:

- Διαλέξεων και διαδραστικών συζητήσεων.
- Πρακτικής εμπειρίας με μετάβαση στο βουνό και εξάσκηση σε πραγματικές συνθήκες.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται μέσω:

- Ερωτήσεων θεωρίας (20%).
- Τελικής εξέτασης στην πίστα κατά την τελευταία εβδομάδα του εξαμήνου (80%).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Κατασκηνωτικά – Υπαίθρια Ζωή

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός είναι η καλλιέργεια γνώσεων, δεξιοτήτων και στάσεων που αφορούν τη συμμετοχή, την οργάνωση και την αξιολόγηση κατασκηνωτικών δραστηριοτήτων. Το μάθημα συνδυάζει στοιχεία ψυχοπαιδαγωγικής, φυσικής αγωγής, ομαδικής ζωής και περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης, με στόχο την ανάπτυξη της προσωπικότητας, της συνεργασίας, της αυτονομίας και της υπευθυνότητας μέσα από τη ζωή στη φύση και την ομαδική δράση. Παρέχεται ολοκληρωμένη μαθησιακή εμπειρία, η οποία ενισχύει τόσο τη φυσική κατάσταση, όσο και τις κοινωνικές, ψυχολογικές και περιβαλλοντικές δεξιότητες των φοιτητών/τριών.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος αναμένεται ότι θα έχουν αναπτυχθεί τα ακόλουθα: Ο/η φοιτητής/τρια θα μπορεί να:

Γνώσεις

- Αναγνωρίζει τις βασικές αρχές της ομαδικής ζωής και της κατασκηνωτικής εκπαίδευσης.
- Κατανοεί την αξία της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και της βιωματικής μάθησης στη φύση.
- Γνωρίζει τις αρχές υγιεινής, ασφάλειας και πρώτων βοηθειών στο φυσικό περιβάλλον.

Δεξιότητες

- Οργανώνει και αξιολογεί κατασκηνωτικές δραστηριότητες.
- Εφαρμόζει πρακτικές δεξιότητες όπως στήσιμο σκηνής, προσανατολισμό, ασφαλές άναμμα φωτιάς.
- Χρησιμοποιεί δημιουργικές μεθόδους (παιχνίδια, τραγούδια, θεατρικές δραστηριότητες) για την ενίσχυση της ομαδικής ζωής.
- Βελτιώνει τη φυσική του κατάσταση μέσω δραστηριοτήτων στη φύση.

Ικανότητες

- Συνεργάζεται αποτελεσματικά και αναλαμβάνει ρόλους ευθύνης σε ομαδικά πλαίσια.
- Προσαρμόζεται σε νέες καταστάσεις και λαμβάνει αποφάσεις σε περιβάλλοντα

Downloaded from eduguide.gr

υπαίθριας εκπαίδευσης.

- Αναπτύσσει ηγετικές ικανότητες και πρωτοβουλία.
- Συνδυάζει αυτονομία και συνεργασία στην οργάνωση και υλοποίηση δράσεων.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία πραγματοποιείται μέσω:

- Διαλέξεων και διαδραστικών συζητήσεων.
- Συνεργατικής μάθησης σε μικρές ομάδες με διεπιστημονική διάσταση.
- Πρακτικής εμπειρίας σε θερινή κατασκήνωση.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται μέσω:

- Εβδομαδιαίων εργασιών (10%).
- Πρακτικής άσκησης σε θερινή κατασκήνωση διάρκειας τεσσάρων ημερών στο τέλος του εξαμήνου (40%).
- Γραπτής εξέτασης στο τέλος του εξαμήνου (50%).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Το μάθημα εστιάζει να στο να καταστήσει τους φοιτητές/τριες ικανούς να σχεδιάζουν, να οργανώνουν, να αξιολογούνκαιναεκτελούνμεασφάλειαμίασειράεαρινώνκαιθερινώνυπαίθριων αθλητικώνδραστηριοτήτων που διεξάγονται στο υγρό στοιχείο, σε παραλίμνιο, αλλά και σε ορεινό-ημιορεινό περιβάλλον. Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος, παράλληλα με τον σχεδιασμό των υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων, στοχεύει επιπλέον να φέρει σε επαφή τους φοιτητές/τριες με την γοργά αναπτυσσόμενη «βιομηχανία» της αθλητικής αναψυχής και του ελεύθερου χρόνου, μέσω της περιπτωσιακής παρουσίασης-μελέτης τοπικών εταιρειών αυτού του χώρου.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Βασικές έννοιες εφαρμογής μέσων και λήψης μέτρων προς αποφυγή ατυχημάτων στις Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες.
- Διοργάνωση και εκτέλεση Υπαίθριων Αθλητικών Δραστηριοτήτων με μεγάλες ή μικρές ομάδες συμμετεχόντων
- Προσανατολισμός στον χώρο με χάρτη και πυξίδα.

Δεξιότητες

- Συντονισμένη κωπηλασία σε ομάδα τριών ατόμων σε κανό.
- Αναρρίχηση και καταρρίχηση σε προπονητικό τοίχο.
- Σωστός χειρισμός τόξου και βέλους κατά την τοξοβολία.
- Καθοδήγηση αλόγου στη διάρκεια ιππασίας στο βουνό.

Ικανότητες

- Διδασκαλία βασικών στοιχείων Υπαίθριων Αθλητικών Δραστηριοτήτων σε αρχαρίους.
- Ανάληψη ρόλων leader (οδηγός) και follower («σκούπα») σε κίνηση με ποδήλατο στον δρόμο.
- Συνεργασία σε αθλητικές δραστηριότητες σε υδάτινο και χερσαίο περιβάλλον.

Downloaded from eduguide.gr

- Ικανότητα σωστής οδήγησης και πλεύσης στο κανό.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Δοκιμή των δραστηριοτήτων στο πεδίο με προσωπική συμμετοχή από τους φοιτητές
- Προφορική επεξήγηση και οδηγίες πρακτικής από τους διδάσκοντες και τον αρχηγό του καταλύματος υποδοχής με ταυτόχρονη συμμετοχή τους σε όλες τις φάσεις των αθλητικών δραστηριοτήτων
- Παρουσίαση θεματολογίας με πολυμέσα.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Η ενεργή και αδιάλειπτη συμμετοχή σε όλες τις προσφερόμενες αθλητικές δραστηριότητες συμβάλλει στην τελική βαθμολογία κατά 80%. Η πρακτική εκτέλεση με την επίδειξη σωστής τεχνικής, η τήρηση των κανόνων ασφαλείας, ο επιτυχής τερματισμός στον αγωνιστικό προσανατολισμό, με χρονομέτρηση και έλεγχο της κάλυψης της διαδρομής δια μέσου των σωστών σημείων ελέγχου αντιστοιχούν στο 20%.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Κινητικό Θεατρικό Παιχνίδι

Σκοπός και περιγραφή του μαθήματος

Το μάθημα στοχεύει να εισαγάγει τους φοιτητές/τριες στις βασικές αρχές και τεχνικές του κινητικού θεάτρου και του θεατρικού παιχνιδιού, εστιάζοντας στη σωματική έκφραση, στη δημιουργικότητα, στη συνεργασία και στην καλλιέργεια της μη λεκτικής επικοινωνίας. Μέσα από βιωματικές ασκήσεις, κινητικές δράσεις και θεατρικές προσεγγίσεις, επιδιώκεται η ενίσχυση της ψυχοκινητικής ανάπτυξης, της εκφραστικής ικανότητας και της θεατρικής φαντασίας των φοιτητών/τριών.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα αποκτήσει:

Γνώσεις

- Κατανόηση των βασικών αρχών του κινητικού θεάτρου και διάκριση του από άλλες μορφές θεατρικής έκφρασης.
- Επίγνωση της λειτουργίας των αισθήσεων και της σωματικής συνειδητότητας ως εργαλείων θεατρικής ερμηνείας και βιωματικής απόδοσης ρόλων.
- Θεωρητική κατανόηση των κινητικών μορφών έκφρασης (μιμική, παντομίμα, αυτοσχεδιασμός) και της σχέσης τους με την αφήγηση και τη σκηνική δράση.

Δεξιότητες

- Εφαρμογή τεχνικών σωματικής έκφρασης μέσω χρήσης των άκρων, του προσώπου και ολόκληρου του σώματος.
- Δημιουργική αξιοποίηση των αισθήσεων και του σώματος για ερμηνεία ρόλων και συναισθηματικών καταστάσεων.
- Σχεδιασμός και συμμετοχή σε θεατρικές δράσεις και παραστάσεις με ομαδικότητα, φαντασία και θεατρική συνοχή.
- Σκηνική αναπαράσταση ιδεών, εμπειριών ή αφηγήσεων χωρίς χρήση λόγου.

Ικανότητες

- Ικανότητα αναστοχασμού πάνω στη σωματική του/της έκφραση, την αισθητική εμπειρία και τη συμμετοχή στη θεατρική διαδικασία.
- Δημιουργική ανάπλαση εμπειριών από την καθημερινότητα, τη μυθολογία ή τα παραμύθια μέσω φυσικής κίνησης.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

- Ενεργητική συμμετοχή σε ομαδικές καλλιτεχνικές διαδικασίες με σεβασμό, συνέπεια και παιδαγωγική συνείδηση.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία πραγματοποιείται μέσω:

- Διαδραστικών, δημιουργικών ασκήσεων στην τάξη.
- Συνεργατικής μάθησης μέσω μικρών ομάδων.
- Βιωματικής και καλλιτεχνικής εμπειρίας με παρουσίαση ομαδικών αυτοσχεδιασμών.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται στο τέλος του εξαμήνου μέσω ομαδικής παρουσίασης (σε ομάδες 4–5 ατόμων) θεατρικού μονόπρακτου κινητικού παιχνιδιού διάρκειας 10–15 λεπτών, με μουσική, στοιχεία χορού/παντομίμας και αυτοσχέδια κουστούμια/σκηνικά, εμπνευσμένα από τη θεματολογία του εξαμήνου. Η παρουσίαση αντιστοιχεί στο 100% του τελικού βαθμού.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Γιόγκα - Πιλάτες

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Το μάθημα αποτελεί το βασικό εισαγωγικό μάθημα για τις αρχές που διέπουν τον σχεδιασμό και τη διδασκαλία ομαδικών προγραμμάτων γιόγκα και πιλάτες με στόχο την προαγωγή της υγείας και της ευεξίας. Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους/στις φοιτητές/τριες τις απαραίτητες θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες, για τον σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων γιόγκα και πιλάτες, ως μορφών άσκησης, με ιδιαίτερη έμφαση στον ρόλο της αποτελεσματικής διδασκαλίας των κινήσεων. Το μάθημα συνδυάζει κυρίως την πράξη με τις θεωρητικές γνώσεις, εστιάζοντας στην απόκτηση ικανοτήτων που σχετίζονται με την εκμάθηση και την διδασκαλία των βασικών asanas, ή ασκήσεων, αλλά και τον σχεδιασμό ανάλογων προγραμμάτων σε ένα διακριτό επιστημονικό πεδίο/επάγγελμα. Η διδακτική ενότητα αποτελείται από δύο βασικές υποενότητες: η πρώτη υποενότητα περιλαμβάνει τις βασικές έννοιες σχετικά με τα προγράμματα γιόγκα και τις βασικές δεξιότητες διδασκαλίας και σχεδιασμού των προγραμμάτων γιόγκα. Στην δεύτερη υποενότητα περιλαμβάνονται οι βασικές έννοιες των προγραμμάτων πιλάτες και οι βασικές δεξιότητες διδασκαλίας και σχεδιασμού αυτών των προγραμμάτων.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Αναγνώριση των βασικών εννοιών και κατανόηση των βασικών αρχών που διέπουν τον σχεδιασμό και τη διδασκαλία προγραμμάτων γιόγκα/ πιλάτες
- Αναγνώριση και εξοικείωση με τις βασικές στάσεις (asanas) και τις ασκήσεις, αλλά και τις παραλλαγές τους στα προγράμματα γιόγκα/ πιλάτες
- Αναγνώριση των διδακτικών μεθόδων που χρησιμοποιούνται και οι οποίες υποστηρίζονται από επιστημονικά εγχειρίδια και ενσωματώνουν όλες τις σύγχρονες εξελίξεις στο χώρο των προγραμμάτων γιόγκα/πιλάτες.
- Αναγνώριση των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών και των αναγκών μιας ομάδας ασκουμένων, ή ενός ασκούμενου για την εφαρμογή του κατάλληλου προγράμματος γιόγκα / πιλάτες.

Downloaded from eduguide.gr

Δεξιότητες

- Ανάλυση και αξιολόγηση της σωστής εκτέλεσης μίας στάσης (asanas) ή άσκησης, των πιθανών λαθών που μπορεί να παρατηρηθούν και των τρόπων διόρθωσης των λαθών, ή των πιθανών παραλλαγών εκτέλεσης, με βάση τις ανάγκες των ασκούμενων.
- Παρουσίαση και διδασκαλία ενός σχεδίου προγράμματος γιόγκα/ πιλάτες επιλέγοντας βασικές στάσεις/ κινήσεις με έμφαση στην διδασκαλία και την εκμάθηση της εκτέλεσης των κινήσεων σε συνδυασμό με την αναπνοή.
- Σχεδιασμός και παρουσίαση των συστατικών στοιχείων ενός προγράμματος γιόγκα/ πιλάτες (αρχικό μέρος -προετοιμασία, κυρίως μέρος και τελικό μέρος-αποθεραπεία) αξιοποιώντας τις βασικές στάσεις (asanas) και τις ασκήσεις και επιλέγοντας την καταλληλότερη, ή συνδυασμό των καταλληλότερων για κάθε περίπτωση.
- Σχεδιασμός και παρουσίαση ενός προγράμματος γιόγκα/ πιλάτες με βάση ποσοτικές και ποιοτικές παραμέτρους - διάρκεια, συχνότητα, επαναλήψεις, επιλογή κατάλληλων στάσεων (asanas), παραλλαγών ασκήσεων, φορητών οργάνων (π.χ. μπάλες, δαχτυλίδια).

Ικανότητες

- Εφαρμογή της γνώσης στην πράξη αναφορικά με την διδασκαλία στάσεων/κινήσεων και τον σχεδιασμό προγραμμάτων γιόγκα/ πιλάτες.
- Εργασία αυτόνομα και σε ομάδες για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων γιόγκα/ πιλάτες.
- Ανάληψη πρωτοβουλίας και υπευθυνότητας για την ολοκλήρωση της διδασκαλίας και της εφαρμογής ενός προγράμματος γιόγκα/πιλάτες σε προσομοιωμένα περιβάλλοντα.
- Κριτική αξιολόγηση διαφορετικών σεναρίων προγραμμάτων γιόγκα/πιλάτες και λήψη αποφάσεων με βάση τις βασικές θεωρητικές αρχές και τις ανάγκες των ασκουμένων.
- Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης και προσαρμοστικότητας σε διαφορετικά περιβάλλοντα και στη συνεχή εξέλιξη των προγραμμάτων γιόγκα/πιλάτες.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Το μάθημα διεξάγεται με πρακτική εφαρμογή και ενεργητική συμμετοχή που περιλαμβάνει:

- Σύντομες προφορικές διαλέξεις σε συνδυασμό με πρακτική συμμετοχή στο γυμναστήριο.
- Συνεργατική μάθηση μέσω μικρών ομάδων.
- Πρακτική εμπειρία στην προφορική παρουσίαση και διδασκαλία στο περιβάλλον της τάξης.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται μέσω των παρακάτω μεθόδων, ενώ ο τελικός βαθμός υπολογίζεται λαμβάνοντας υπόψη το ποσοστό βαρύτητας κάθε μορφής αξιολόγησης. Οι εβδομαδιαίες

Downloaded from eduguide.gr

εργασίες είναι προαιρετικές και προσθέτουν έως 20% στη βαθμολογία της τελικής εξέτασης.

- Πρακτική τελική εξέταση (παρουσίαση ασκήσεων, διδασκαλία, παραλλαγές, χρήση οργάνων): 60%
- Προφορική τελική εξέταση (γνώσεις και κριτική θεώρηση προγραμμάτων Yoga/Pilates): 40%
- Εβδομαδιαίες εργασίες (παρουσίαση–διδασκαλία): 20% (όλες οι εβδομάδες)

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Προπόνηση Μυϊκής Ενδυνάμωσης

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός είναι η παροχή εξειδικευμένων γνώσεων και πρακτικών δεξιοτήτων στη μυϊκή ενδυνάμωση μέσω της χρήσης αντιστάσεων, ελεύθερων βαρών και εξειδικευμένων οργάνων γυμναστικής. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη σημασία της μυϊκής ενδυνάμωσης για τη συνολική φυσική κατάσταση, στη σωστή εκτέλεση ασκήσεων, στις τεχνικές αναπνοής και στη βέλτιστη στάση σώματος κατά την προπόνηση. Το περιεχόμενο περιλαμβάνει:

Ανάλυση των βασικών μυϊκών ομάδων και του τρόπου ενεργοποίησής τους. Διαμόρφωση εξατομικευμένων προγραμμάτων προπόνησης, προσαρμοσμένων σε διαφορετικές ανάγκες. Διδασκαλία τεχνικών υπερτροφίας, ευκρίνειας και δύναμης, με έμφαση στη σωστή δομή σετ και επαναλήψεων. Βέλτιστη χρήση εξοπλισμού για αποφυγή τραυματισμών και μεγιστοποίηση της απόδοσης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος αναμένεται ότι θα έχουν αναπτυχθεί τα ακόλουθα: Ο/η φοιτητής/τρια θα μπορεί να:

Γνώσεις

- Κατανοεί τη φυσιολογία και τη λειτουργία του μυϊκού συστήματος.
- Αναλύει τις βασικές αρχές της προπόνησης μυϊκής ενδυνάμωσης και τις διαφοροποιήσεις τους ανάλογα με τους στόχους.
- Διαθέτει δομημένη γνώση τεχνικών υπερτροφίας, ευκρίνειας και δύναμης.
- Κατανοεί παραμέτρους ασφαλούς άσκησης, συμπεριλαμβανομένων στάσης σώματος και τεχνικής αναπνοής.
- Εμβαθύνει στη χρήση ελεύθερων βαρών, μηχανημάτων και εξειδικευμένων αντιστάσεων.

Δεξιότητες

- Σχεδιάζει και εφαρμόζει εξατομικευμένα προγράμματα προπόνησης για διαφορετικές πληθυσμιακές ομάδες.
- Αναπτύσσει δεξιότητες διδασκαλίας και καθοδήγησης ασκουμένων.
- Χρησιμοποιεί επιστημονικές μεθόδους αξιολόγησης της μυϊκής ενδυνάμωσης και της φυσικής κατάστασης.
- Αναλύει και προσαρμόζει το ασκησιολόγιο με βάση προπονητικούς στόχους και

Downloaded from eduguide.gr

εξατομικευμένες ανάγκες.

- Εφαρμόζει τεχνικές βέλτιστης κατανομής σετ, επαναλήψεων και διαλειμμάτων.

Ικανότητες

- Σχεδιάζει και καθοδηγεί αυτόνομα ολοκληρωμένα προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης.
- Προσαρμόζει την προπόνηση σε διαφορετικές ομάδες (αρχάριους, αθλητές, άτομα τρίτης ηλικίας, άτομα με εξειδικευμένες ανάγκες).
- Αναπτύσσει επαγγελματική καθοδήγηση, συνδυάζοντας διδασκαλία και εξατομικευμένες στρατηγικές.
- Διαχειρίζεται προπονητικά περιβάλλοντα με έμφαση στην ασφάλεια και την απόδοση.
- Εμβαθύνει σε σύγχρονες τεχνικές και καλλιεργεί κριτική σκέψη.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία βασίζεται σε πρακτικά προσανατολισμένο μοντέλο που περιλαμβάνει:

- Διαλέξεις και θεωρητική ανάλυση αρχών μυϊκής ενδυνάμωσης.
- Διαδραστική διδασκαλία και πρακτική εξάσκηση σε πραγματικές προπονητικές συνθήκες.
- Εργαστηριακή άσκηση με χρήση ελεύθερων βαρών, μηχανημάτων και εξειδικευμένων αντιστάσεων.
- Ομαδικά projects σχεδιασμού εξατομικευμένων προγραμμάτων.
- Διδασκαλία πραγματικών ασκούμενων με καθοδήγηση και προσαρμογή ασκησιολογίου.
- Αξιολόγηση τεχνικών και απόδοσης με επιστημονικές μεθόδους μέτρησης.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται μέσω:

- Πρακτικής αξιολόγησης (50%): σχεδιασμός και διδασκαλία ολοκληρωμένου προπονητικού προγράμματος.
- Γραπτής αξιολόγησης (30%): θεωρητικές εξετάσεις με ερωτήσεις σύντομης απάντησης, ανάλυση προπονητικών αρχών και εφαρμογή στρατηγικών άσκησης.
- Συμμετοχής και εργασιών (20%): ενεργή συμμετοχή στις πρακτικές εφαρμογές, προφορικές παρουσιάσεις και ανάπτυξη εξατομικευμένων ασκησιολογίων για διαφορετικούς πληθυσμούς.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Προσχολική Φυσική Αγωγή

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Στο πλαίσιο του μαθήματος αναλύονται τα βασικά στάδια της ψυχοκινητικής ανάπτυξης κατά την προσχολική ηλικία και η σημασία τους για τον σχεδιασμό κατάλληλων κινητικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες και δυνατότητες κάθε παιδιού. Παρουσιάζονται εργαλεία εκτίμησης της ψυχοκινητικής ανάπτυξης, με στόχο την κατανόηση του επιπέδου ικανοτήτων των παιδιών και τη διαμόρφωση κατάλληλων μαθησιακών στόχων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην επίδραση περιβαλλοντικών, κοινωνικοοικονομικών και μορφωτικών παραγόντων στην ανάπτυξη των παιδιών, καθώς και στις κοινωνικές προσδοκίες που σχετίζονται με το φύλο, με στόχο τη δημιουργία ενός μαθησιακού περιβάλλοντος που προάγει την ισότητα και την ενεργή συμμετοχή όλων των παιδιών. Επιπλέον, εξετάζονται μέθοδοι σχεδιασμού και εφαρμογής βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων προγραμμάτων φυσικής αγωγής, η ασφαλής χρήση υλικών και εξοπλισμού, καθώς και πρακτικές τεχνικές προσαρμογής των δραστηριοτήτων στις ανάγκες και τις συνθήκες της προσχολικής εκπαίδευσης. Το μάθημα στοχεύει στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων αξιολόγησης, σχεδιασμού και εφαρμογής κινητικών δραστηριοτήτων, καλλιεργώντας παράλληλα την ικανότητα λήψης αποφάσεων, την αυτόνομη και ομαδική εργασία, την κριτική και δημιουργική σκέψη, και τον σεβασμό στη διαφορετικότητα και την πολυπολιτισμικότητα, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην προετοιμασία των μελλοντικών εκπαιδευτικών για τον ρόλο τους στην προσχολική φυσική αγωγή.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Γνώση των βασικών σταδίων της ψυχοκινητικής ανάπτυξης κατά την προσχολική ηλικία και της σημασίας τους για τον σχεδιασμό προγραμμάτων κινητικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών.
- Κατανόηση των εργαλείων εκτίμησης της ψυχοκινητικής ανάπτυξης, προκειμένου να αξιολογείται το επίπεδο ικανοτήτων των παιδιών προσχολικής ηλικίας και να τίθενται κατάλληλοι μαθησιακοί στόχοι.
- Κατανόηση των επιπτώσεων διαφορετικών περιβαλλοντικών παραγόντων (κοινωνικοοικονομικό και μορφωτικό επίπεδο οικογένειας) στην ψυχοκινητική ανάπτυξη των παιδιών και της σημασίας δημιουργίας ισότιμου μαθησιακού περιβάλλοντος.
- Γνώση των διαφορετικών προσδοκιών του κοινωνικού περιβάλλοντος με

Downloaded from eduguide.gr

βάση το φύλο και των συνεπειών τους στην ανάπτυξη των αδρών και λεπτών κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών.

- Κατανόηση της σημασίας της ψυχοκινητικής αγωγής για την ανάπτυξη γλωσσικών, κοινωνικών, γνωστικών και κινητικών δεξιοτήτων, καθώς και για την προαγωγή της υγείας και της φυσικής κατάστασης των παιδιών προσχολικής ηλικίας.

Δεξιότητες

- Ικανότητα αξιολόγησης της ψυχοκινητικής ανάπτυξης των παιδιών προσχολικής ηλικίας με χρήση κατάλληλων εργαλείων εκτίμησης.
- Σχεδιασμός κινητικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών που ανταποκρίνονται στις εκπαιδευτικές ανάγκες και τις αναπτυξιακές δυνατότητες των παιδιών της προσχολικής ηλικίας.
- Ανάπτυξη και εφαρμογή δραστηριοτήτων που συμβάλλουν στη βελτίωση της κινητικότητας, της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της γνωστικής ανάπτυξης των παιδιών μέσα από το παιχνίδι και την κίνηση.
- Προσαρμογή των κινητικών δραστηριοτήτων ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες κάθε παιδιού και τις συνθήκες του εκπαιδευτικού περιβάλλοντος.

Ικανότητες

- Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων ψυχοκινητικής αγωγής για παιδιά προσχολικής ηλικίας με μακροπρόθεσμους και βραχυπρόθεσμους στόχους που ανταποκρίνονται στις αναπτυξιακές και εκπαιδευτικές ανάγκες των παιδιών.
- Διαμόρφωση μαθησιακού περιβάλλοντος που προάγει την ενεργό συμμετοχή όλων των παιδιών και ενισχύει την ανάπτυξη βασικών κινητικών και κοινωνικών δεξιοτήτων μέσω της φυσικής αγωγής.
- Ανταπόκριση στον ρόλο του εκπαιδευτικού της φυσικής αγωγής στην προσχολική ηλικία με στόχο την ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών, ανεξαρτήτως κοινωνικών ή περιβαλλοντικών παραμέτρων.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις
- Ομαδικές δραστηριότητες και εφαρμογές στην πράξη
- Ατομική Εργασία και Εφαρμογή στην Πράξη

Αξιολόγηση Μαθήματος

- Προφορική τελική εξέταση (20%)
- Αξιολόγηση ικανότητας επίλυσης προβλημάτων μέσω προφορικής συζήτησης κατά τις διαλέξεις (30%)
- Παρουσίαση ωριαίου προγράμματος κινητικών δραστηριοτήτων και εφαρμογή του στην τάξη (50%)

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Ρυθμική Γυμναστική

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή θεωρητικών γνώσεων, πρακτικών δεξιοτήτων και τεχνικών, καθώς και παιδαγωγικών και εκπαιδευτικών αρχών, ώστε οι φοιτητές/τριες να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά σε σχετικές επαγγελματικές ευκαιρίες. Η Ρυθμική Γυμναστική χαρακτηρίζεται από κίνηση με συνοδεία μουσικής και χρήση φορητών οργάνων (μπάλα, σχοινάκι, στεφάνι, κορδέλα, κορύνες), με τελικό στόχο τη δημιουργία ατομικής ή ομαδικής χορογραφίας. Το μάθημα συνδυάζει θεωρητική κατάρτιση και πρακτική εξάσκηση, εστιάζοντας στην εξοικείωση με τις αρχές του αθλήματος, αλλά και στην καλλιέργεια σωματικών ικανοτήτων. Παράλληλα, προάγεται η δημιουργικότητα και η εκφραστικότητα, με οφέλη για το σώμα, όπως δύναμη, ευλυγισία, ρυθμός και σωστή στάση.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Κατέχουν το βασικό θεωρητικό υπόβαθρο του αθλήματος.
- Αναγνωρίζουν βασικά ρυθμικά τέμπο και τα εκφράζουν με κατάλληλες κινήσεις.
- Εξοικειώνονται με βασική ρουτίνα ειδικής προθέρμανσης και εκτέλεσης ασκήσεων σώματος και οργάνων στο χώρο.

Δεξιότητες

- Εφαρμόζουν βασικές ασκήσεις τεχνικής σώματος και οργάνων.
- Μεταδίδουν βασική γνώση σε αρχάριους και παιδιά μικρής ηλικίας.
- Σχεδιάζουν βασικές χορογραφίες είτε ελευθέρου σώματος είτε με όργανο.
- Ικανότητες
- Αναγνωρίζουν τον ρυθμό σε μουσικό κομμάτι και τον συνδυάζουν με χορευτικές κινήσεις.
- Εφαρμόζουν μουσικοκινητικά παιχνίδια σε μικρές ηλικίες.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία πραγματοποιείται κυρίως με πρακτικό προσανατολισμό και

Downloaded from eduguide.gr

περιλαμβάνει:

- Επίδειξη και επανάληψη ασκησιολογίου.
- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις.
- Αλληλοπαρατήρηση και διόρθωση λαθών.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση βασίζεται στην τελική παρουσίαση χορογραφιών που σχεδιάζονται από τους/τις φοιτητές/ τριες, με στόχο την εφαρμογή γνώσεων και την ενθάρρυνση της δημιουργικότητας. Επιπλέον, αξιολογείται η τεκμηρίωση θεωρητικών γνώσεων, η συμμετοχή και η συνέπεια.

- Πρακτική εξέταση: 70% (εξεταστική περίοδος)
- Θεωρητική εξέταση (προφορική): 20% (εξεταστική περίοδος)
- Συνολική εικόνα και παρουσία στο μάθημα: 10% (διάρκεια εξαμήνου).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Ιστιοπλοΐα

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων σχετικά με την ιστιοπλοΐα. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στα βασικά στοιχεία γνώσης και τεχνικής της ιστιοπλοΐας αναψυχής. Το μάθημα περιλαμβάνει θεωρητική και πρακτική εφαρμογή, με έμφαση στην απόκτηση εμπειρίας με τις διάφορες τεχνικές πλοήγησης σκαφών ανοικτής θαλάσσης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Κατανόηση της ονοματολογίας και αρματώματος σκάφους.
- Εξοικείωση με βασικές τεχνικές πλεύσης.
- Γνώση χειρισμού πλοήγησης.

Δεξιότητες

- Εφαρμογή τεχνικών πλεύσης.
- Ανάλυση χειρισμών πλοήγησης.
- Ικανότητες
- Αυτόνομη πλοήγηση
- Συνεργασία σε διεπιστημονικές ομάδες πλοήγησης.
- Λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων σε διαφορετικές συνθήκες ανέμων.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και μελέτες περίπτωσης
- Πρακτικές εφαρμογές
- Συνεργατική μάθηση σε μικρές ομάδες

Downloaded from eduguide.gr

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση περιλαμβάνει:

- Πρακτική Εξέταση (50%) – αξιολόγηση πρακτικών δεξιοτήτων
- Προφορική Εξέταση (50%) – θεωρητική κατανόηση και εφαρμογή γνώσης

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Λατινοαμερικάνικοι κοινωνικοί χοροί

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Το μάθημα απευθύνεται σε αρχάριους/ες φοιτητές/τριες και αποσκοπεί στην εισαγωγή τους στον κόσμο των Λατινοαμερικάνικων Κοινωνικών Χορών, δίνοντας έμφαση στη Salsa Cubana, στη Bachata, αλλά και σε επιλεγμένα άλλα είδη, που συνδυάζουν μουσικότητα, σώμα, ρυθμό και κοινωνική έκφραση. Σκοπός είναι η σταδιακή κατάκτηση των τεχνικών βηματισμών, η εξοικείωση με τη λειτουργία σε ζευγάρι και σε ομάδα, καθώς και η κατανόηση της πολιτισμικής και κοινωνικής διάστασης αυτών των χορών. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ορθή χορευτική συμπεριφορά, στην καλλιέργεια αισθητικής κίνησης και ρυθμού, καθώς και στην προετοιμασία των φοιτητών/τριών για βασική διδασκαλία των εν λόγω χορών σε αρχάριους.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Βασικές έννοιες, ιστορικά στοιχεία, Orishas, μουσικά όργανα και εξέλιξη του παραδοσιακού Κοινωνικού χορού της Salsa Cubana.
- Σωστή χορευτική συμπεριφορά (Dance Etiquette) και των δύο φύλων στην πίστα.
- Βασική ισπανόφωνη ορολογία σε στοιχεία και φιγούρες των ανωτέρω χορών.
- Αποτροπή κινδύνων τραυματισμού των χορευτών - συγχορευτών.

Δεξιότητες

- Εκτέλεση βασικού βήματος, συνδυασμοί βημάτων με αλλαγές κατεύθυνσης, ανοιχτή και κλειστή θέση στο κράτημα της ντάμας.
- Στροφές ντάμας και καβαλιέρου.
- Απλές φιγούρες (Reversala, Enchufla, Setenda, Paseala κλπ.) στο ζευγάρι με επιτόπια εκτέλεση και με ελεύθερη κίνηση στον χώρο.
- Εισαγωγή και εξάσκηση στη σωστή εκτέλεση του «Dile que no».
- Ομαδικές φιγούρες.

Downloaded from eduguide.gr

Ικανότητες

- Διδασκαλία βασικών στοιχείων των Λατινοαμερικάνικων χορών σε αρχαρίους.
- Ανάληψη ρόλων leader και follower με κίνηση στον χώρο της πίστας
- Συνεργασία σε περιβάλλον ομαδικών μορφών χορού (Rueda, Merengue).

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Επίδειξη και διδασκαλία τεχνικής στην πίστα της αίθουσας χορών
- Ατομική τεχνική, τεχνική στο ζευγάρι, ομαδική τεχνική
- Ατομική και ομαδική εξάσκηση
- Παρατήρηση και καθοδήγηση
- Πρακτική εφαρμογή ελεύθερα ατομικά ή μετά από παράγγελμα του Cantante.

Αξιολόγηση Μαθήματος

Καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου αξιολογείται η τακτική και ενεργή συμμετοχή στο μάθημα (50%), ενώ στο τέλος του εξαμήνου ακολουθούν εξετάσεις στην πράξη (εκτέλεση και σωστός ρυθμός 40%) και στη θεωρία (10%). Στο πρακτικό μέρος, οι φοιτητές/τριες εξετάζονται: α) ατομικά, β) ανά ζεύγη και γ) σε ομαδικό κύκλο. Η θεωρία εξετάζεται προφορικά.
Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία στις εξετάσεις είναι να επιτευχθεί οπωσδήποτε σε καθεμία από τις επιμέρους εξετάσεις τουλάχιστον ο βαθμός 5 (πέντε) και κατόπιν συμψηφίζονται οι επιμέρους επιδόσεις. 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.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Χοροθεραπεία

Σκοπός και περιγραφή του μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η εισαγωγή των φοιτητών/τριών στη θεωρία και την πράξη της Χοροθεραπείας, με έμφαση στη μη λεκτική επικοινωνία, την έκφραση και την ψυχοσωματική ενδυνάμωση. Μέσα από βιωματικές και θεωρητικές προσεγγίσεις επιδιώκεται η καλλιέργεια αυτογνωσίας, η ενίσχυση της ικανότητας ερμηνείας της συμπεριφοράς και η κατανόηση της σημασίας της κίνησης ως μέσου συναισθηματικής διαχείρισης και προσωπικής ανάπτυξης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/φοιτήτριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Κατανόηση των βασικών αρχών και εννοιών της Χοροθεραπείας ως μέσου μη λεκτικής επικοινωνίας, έκφρασης και ψυχοσωματικής ενδυνάμωσης.
- Εξοικείωση με τα θεωρητικά μοντέλα των Trudi Schoop, Liljan Espenak και Rudolf von Laban και σύγκριση των εφαρμογών τους στη χοροθεραπευτική πράξη.
- Αντίληψη της σημασίας της κίνησης και της σωματικής έκφρασης στη διαχείριση συναισθημάτων, στην ψυχική ευεξία και στην ενίσχυση της αυτοαντίληψης.
- Θεωρητική κατανόηση των κινητικών στοιχείων (χώρος, χρόνος, ροή, δυναμική) βάσει της προσέγγισης του Laban.

Δεξιότητες

- Εφαρμογή βιωματικών τεχνικών, κινητικών εργαλείων και ασκήσεων από τα προαναφερθέντα μοντέλα σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.
- Ανάλυση της ποιότητας της κίνησης με βάση τα χαρακτηριστικά του Laban και ενσώματη νοηματοδότηση της κινητικής έκφρασης.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων κινητικού αυτοσχεδιασμού για δημιουργική, παιδαγωγική ή θεραπευτική χρήση.
- Παρατήρηση της θεραπευτικής διαδικασίας και αναστοχασμός πάνω σε προσωπικές αντιδράσεις, σωματικά μοτίβα και συναισθηματικές μεταβολές.

Downloaded from eduguide.gr

Ικανότητες

- Συνεργασία σε βιωματικά ομαδικά πλαίσια με βάση την εμπιστοσύνη, τη συναισθηματική σύνδεση και τον αλληλοσεβασμό.
- Ανάπτυξη προσωπικής ετοιμότητας για σωματική έκφραση με ενσυναίσθηση και θεραπευτική επίγνωση.
- Ενδυνάμωση προσωπικής και επαγγελματικής ταυτότητας μέσω της ενσωμάτωσης βιωματικών πρακτικών και θεραπευτικών εργαλείων στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία πραγματοποιείται μέσω:

- Διαλέξεων και διαδραστικών, δημιουργικών ασκήσεων και συζητήσεων.
- Συνεργατικής μάθησης μέσω μικρών ομάδων.
- Βιωματικής εμπειρίας μέσα από ατομικούς και ομαδικούς αυτοσχεδιασμούς.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση πραγματοποιείται στο τέλος του εξαμήνου μέσω γραπτής θεωρητικής εξέτασης με ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης, η οποία αντιστοιχεί στο 100% του τελικού βαθμού.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Ποδόσφαιρο κλειστού χώρου

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός είναι η παροχή εξειδικευμένων γνώσεων, δεξιοτήτων και παιδαγωγικών προσεγγίσεων για τη διδασκαλία, την προπόνηση και την αγωνιστική εφαρμογή του ποδοσφαίρου σε κλειστό χώρο. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη σύνδεση θεωρίας και πράξης, με καλλιέργεια τεχνικής κατάρτισης, τακτικής εκπαίδευσης, κατανόησης κανονισμών και ανάπτυξης οργανωτικών ικανοτήτων, ώστε οι φοιτητές/τριες να ανταποκρίνονται στον ρόλο του/της εκπαιδευτή/τριας ή/και προπονητή/τριας στο συγκεκριμένο αγωνιστικό περιβάλλον. Το μάθημα εστιάζει στη διδασκαλία και την προπονητική του ποδοσφαίρου σε κλειστό χώρο (futsal ή συναφείς μορφές), λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες του χώρου, τον αριθμό παικτών και τις αγωνιστικές απαιτήσεις. Περιλαμβάνεται θεωρητική και πρακτική προσέγγιση των τεχνικών δεξιοτήτων (πάσα, σουτ, οδήγημα, κεφαλιά, ντρίπλα, υποδοχή, τεχνική τερματοφύλακα), με έμφαση στη διδακτική μεθοδολογία.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Αναγνώριση και περιγραφή των βασικών τεχνικών στοιχείων του ποδοσφαίρου σε κλειστό χώρο (πάσα, σουτ, ντρίπλα, κεφαλιά, οδήγημα, υποδοχή, τεχνική τερματοφύλακα).
- Εξήγηση των διαφορών μεταξύ ποδοσφαίρου ανοικτού και κλειστού χώρου (διαστάσεις, ταχύτητα παιχνιδιού, κανονισμοί, στρατηγικές).
- Κατανόηση βασικών τακτικών αρχών και συστημάτων παιχνιδιού.
- Γνώση αρχών προπονητικού σχεδιασμού ανάλογα με ηλικία και επίπεδο ασκουμένων.
- Περιγραφή κανονισμών και αρχών διαιτησίας που διέπουν το άθλημα.
- Κατανόηση βασικών αρχών οργάνωσης τουρνουά και αγώνων σε κλειστό περιβάλλον.

Δεξιότητες

- Σχεδιασμός και εφαρμογή πρακτικών ασκήσεων για τη βελτίωση τεχνικών δεξιοτήτων.
- Αποτελεσματική διαχείριση αγωνιστικού χώρου και εξοπλισμού για προπόνηση

Downloaded from eduguide.gr

ή αγώνα.

- Εφαρμογή τακτικών σε μορφές παιχνιδιού μικρών ομάδων (π.χ. 5v5, 4v4).
- Οργάνωση και καθοδήγηση προπονήσεων ανάλογα με ηλικιακό και αγωνιστικό επίπεδο.
- Ενσωμάτωση παιδαγωγικής διαφοροποίησης στη διάρκεια της προπονητικής διαδικασίας.
- Εφαρμογή βασικών κανονισμών διαιτησίας σε ασκήσεις και προσομοιώσεις αγώνων.

- Σχεδιασμός και υλοποίηση τουρνουά ή αγωνιστικών γεγονότων με έμφαση στην ασφάλεια και την οργάνωση.

Ικανότητες

- Συνδυασμός τεχνικών και τακτικών στοιχείων σε ολοκληρωμένη διδακτική ενότητα ή αγωνιστικό πλάνο.
- Αποτελεσματική επικοινωνία με παίκτες διαφορετικών ηλικιών, με ρόλο καθοδηγητή/τριας και παιδαγωγού.
- Λήψη αποφάσεων σε πραγματικό χρόνο σε αγωνιστικές συνθήκες εσωτερικού χώρου.
- Συνεργασία σε ομάδες για προετοιμασία και αξιολόγηση προπονητικών και αγωνιστικών δράσεων.
- Ανάλυση της απόδοσης παικτών ή ομάδων και πρόταση βελτιώσεων βάσει δεδομένων από την προπονητική διαδικασία.
- Εφαρμογή αρχών δια βίου μάθησης και αυτοαξιολόγησης για συνεχή επαγγελματική εξέλιξη.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία πραγματοποιείται μέσω συνδυασμού θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων και περιλαμβάνει:

- Θεωρητική προσέγγιση του αθλήματος.
- Πρακτική εξάσκηση σε τεχνικές δεξιότητες.
- Ατομικές ή ομαδικές εργασίες για τη διδασκαλία τεχνικών.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση πραγματοποιείται με βάση τις παρακάτω μεθόδους, ενώ ο τελικός βαθμός υπολογίζεται σύμφωνα με το ποσοστό βαρύτητας κάθε μορφής αξιολόγησης:

- Πρακτική εξέταση (επίδειξη τεχνικής και τακτικής): 50% – στο τέλος του εξαμήνου.
- Θεωρητική εξέταση: 30% – στο τέλος του εξαμήνου.
- Οργάνωση προπονητικής μονάδας: 20% – στο τέλος του εξαμήνου.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Πετοσφαίριση

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Ο σκοπός του μαθήματος είναι η προετοιμασία των φοιτητών σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο, η προσφορά γνώσης, η καλλιέργεια και η ατομική βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων του αθλήματος προκειμένου να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν την πετοσφαίριση σε αθλητικό, προπονητικό και διδακτικό επίπεδο. Το μάθημα εμβαθύνει: στην κατανόηση ατομικών και ομαδικών τακτικών, αγωνιστικών συστημάτων και στη γνώση των επίσημων κανονισμών. Στην προπονητική και διδακτική εφαρμογή, με την ανάπτυξη της ικανότητας δημιουργίας προπονητικών προγραμμάτων και σχεδίων μαθημάτων. Στην απόκτηση και εφαρμογή γνώσης και τεχνικών και άλλων δεξιοτήτων σε προαγωνιστικό και αγωνιστικό επίπεδο. Στη δημιουργία συνθηκών και στρατηγικών επικοινωνίας και συνεργασίας μεταξύ των φοιτητών. Στη διαχείριση και οργάνωση αγώνων. Στην εκπαίδευση της αξιολόγησης της απόδοσης και του αποτελέσματος, αθλητών ή μαθητών και αυτοαξιολόγησης του μαθήματος, των μεθόδων και των μέσων που χρησιμοποιούνται. Τέλος στην εφαρμογή της βιβλιογραφίας κατά τη διαδικασία εκπόνησης των εργασιών.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Γνώση της ιστορικής εξέλιξης και της κοινωνικής σημασίας της πετοσφαίρισης.
- Κατανόηση της δομής και των κανονισμών του παιχνιδιού, καθώς και των συστημάτων (π.χ. 6:0, 4:2).
- Αναγνώριση τεχνικών και τακτικών του αθλήματος, ρόλων παικτών και συνθηκών διεξαγωγής αγώνων.
- Γνώση βασικών προπονητικών αρχών και μεθόδων διδασκαλίας δεξιοτήτων.

Δεξιότητες

- Εκτέλεση τεχνικών κινήσεων όπως πάσα (πάνω & κάτω), σερβίς, επίθεση, υποδοχή και μπλοκ.
- Ενεργή συμμετοχή σε αγώνες με εφαρμογή συστημάτων και κανονισμών.
- Σχεδιασμός και εφαρμογή βασικών προθερμάνσεων και ατομικών ή ομαδικών

Downloaded from eduguide.gr

ασκήσεων.

- Συμπλήρωση φύλλου αγώνα και τήρηση επίσημων κανονισμών.

Ικανότητες

- Οργάνωση και συντονισμός αγωνιστικών δραστηριοτήτων και τουρνουά.
- Ανάλυση και διόρθωση λαθών μέσω παιδαγωγικής προσέγγισης.
- Συνεργασία με αποτελεσματικότητα στο πλαίσιο ομάδας, με ανάληψη ρόλων και ευθυνών.

- Εφαρμογή αποκτηθεισών γνώσεων και δεξιοτήτων σε ρεαλιστικές συνθήκες παιχνιδιού και προπόνησης.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία πραγματοποιείται μέσω συνδυασμού θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων, που περιλαμβάνουν:

- Διαλέξεις, μελέτη περίπτωσης και πρακτικές εφαρμογές.
- Video analysis (αγώνες, προπονήσεις).
- Ομαδικές εργασίες και project.
- Προσομοιώσεις προπονήσεων.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται μέσω των παρακάτω μεθόδων, ενώ ο τελικός βαθμός υπολογίζεται με βάση το ποσοστό βαρύτητας κάθε μορφής αξιολόγησης:

- Πρακτική εξέταση (εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων): 35% – στο τέλος του εξαμήνου.
- Ενδιάμεση αξιολόγηση (παρουσίαση προπονητικής μονάδας): 35%.
- Τελική εργασία: 30% – στο τέλος του εξαμήνου.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Ποδόσφαιρο 5Χ5

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Να εξοικειωθούν οι φοιτητές με τις τεχνικές, τακτικές, διδακτικές και προπονητικές πτυχές του ποδοσφαίρου 5x5, αποκτώντας τα απαραίτητα εφόδια για να σχεδιάζουν, να οργανώνουν και να εφαρμόζουν ποιοτικές προπονήσεις και διδακτικές παρεμβάσεις σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες. Το μάθημα «Ποδόσφαιρο 5x5» στοχεύει στην εκμάθηση, ανάλυση και εφαρμογή των βασικών τεχνικών, τακτικών και διδακτικών στοιχείων του ποδοσφαίρου σε συνθήκες μικρού γηπέδου (5x5). Εστιάζει στη σφαιρική προσέγγιση της προπονητικής διαδικασίας, μέσα από τη μελέτη και πρακτική εφαρμογή των βασικών διδακτικών ενοτήτων.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Βασικές τεχνικές και τακτικές αρχές του ποδοσφαίρου 5x5.
- Διδακτικές μεθόδους προπόνησης τεχνικών και επιδεξιοτήτων προσαρμοσμένων σε μικρό χώρο.
- Τα είδη σουτ, κεφαλιάς, πάσας, ντρίπλας, οδήγησης και υποδοχής της μπάλας στο πλαίσιο του 5x5.
- Τη σημασία και τις τεχνικές του τερματοφύλακα στο 5x5.
- Τακτικά συστήματα και στρατηγικές που εφαρμόζονται στο ποδόσφαιρο 5x5.
- Κανονισμούς και βασικές αρχές διαιτησίας που ισχύουν στο 5x5.
- Προσαρμογές της προπόνησης ανάλογα με την ηλικία και τις ιδιαιτερότητες των αθλητών.
- Τη διαδικασία οργάνωσης προπονήσεων και τουρνουά 5x5.

Δεξιότητες

- Εφαρμογή τεχνικών πάσας, σουτ, κεφαλιάς, οδήγησης, ντρίπλας και υποδοχής της μπάλας σε συνθήκες 5x5.
- Εκτέλεση τεχνικών ενεργειών τερματοφύλακα (πιάσιμο, απόκρουση, μεταβίβαση).
- Ανάπτυξη ταχύτητας, ακρίβειας και αποτελεσματικότητας στις μεταβιβάσεις και

Downloaded from eduguide.gr

την κατοχή της μπάλας.

- Εφαρμογή βασικών τακτικών κινήσεων και συμμετοχή σε συστήματα παιχνιδιού προσαρμοσμένα στο 5x5.
- Οργάνωση και καθοδήγηση προπονήσεων και παιχνιδιών με σεβασμό στους κανονισμούς και τις αρχές ασφάλειας.

Ικανότητες

- Ανάλυση και αξιολόγηση της απόδοσης αθλητών σε τεχνικές και τακτικές ενέργειες στο πλαίσιο του ποδοσφαίρου 5x5.
- Σχεδιασμός και προσαρμογή προπονητικών προγραμμάτων σύμφωνα με τις ανάγκες και το επίπεδο των αθλητών, λαμβάνοντας υπόψη ηλικία και επιβάρυνση.
- Εφαρμογή παιδαγωγικών μεθόδων και τεχνικών οργάνωσης για την αποτελεσματική εκμάθηση και βελτίωση δεξιοτήτων.
- Διοργάνωση τουρνουά και αγώνων 5x5, με έμφαση στην ομαδικότητα, το fair play και τη συνεργασία.
- Υιοθέτηση ρόλων προπονητή, εκπαιδευτή ή διαιτητή με επαγγελματισμό και σεβασμό στον αθλητισμό.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Θα γίνεται μέσω ενός συνδυασμού πρακτικών και θεωρητικών μαθημάτων, που θα περιλαμβάνουν:

- Θεωρητική προσέγγιση του αθλήματος.
- Πρακτική εξάσκηση σε διάφορες τεχνικές δεξιότητες.
- Ατομικές ή ομαδικές εργασίες για την διδασκαλία διάφορων τεχνικών.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών θα πραγματοποιηθεί μέσω των παρακάτω μεθόδων, ενώ ο τελικός βαθμός θα υπολογιστεί λαμβάνοντας υπόψη το βάρος κάθε μορφής αξιολόγησης. Τα κριτήρια βαθμολόγησης παρατίθενται στο τέλος του αναλυτικού προγράμματος.

- Πρακτική εξέταση – Πρακτική επίδειξη τεχνικής και τακτικής (50%) – Εξέταση στην πράξη στο τέλος του εξαμήνου.
- Θεωρητικές εξετάσεις – Εξέταση στη θεωρία (30%) – Στο τέλος του εξαμήνου.
- Οργάνωση πλάνου προπόνησης (20%) – Εξέταση στο τέλος του εξαμήνου.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Α΄ ΕΤΟΣ

Αντιπτέριση

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Το μάθημα εστιάζει στην απόκτηση στοιχείων τεχνικής εκτέλεσης βασικών κτυπημάτων, γνώσεων για την ορθή διεξαγωγή ενός αγώνα Αντιπτέρισης (Μπάντμιντον) και στην καλλιέργεια αγωνιστικής ικανότητας στην Αντιπτέριση. Οι φοιτητές εξασκούνται σε αγωνιστικές συνθήκες (μονό και διπλό παιχνίδι σε κανονικό game), μυούνται και εμβαθύνουν στις τεχνικές του και μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να διορθώνουν λάθη τεχνικής. Επιπλέον, εισάγονται σε βασικές αρχές διαιτησίας και αγγλικής ορολογίας του αθλήματος, αποκτώντας μια αδρή εικόνα της Αντιπτέρισης ως αθλητικό και εκπαιδευτικό εργαλείο.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Εφαρμογή κανονισμών αγώνα και διαιτησίας (π.χ. πως κερδίζεται ή χάνεται ο πόντος, σφάλματα στο σέρβις, κλπ).
- Θεωρητική κατανόηση της τεχνικής και των λαθών στα διάφορα κτυπήματα.
- Βασική αγγλική ορολογία Αντιπτέρισης.

Δεξιότητες

- Εκτέλεση Clear, Smash, Drop, Lift στο forehand και backhand, ψηλό και χαμηλό σέρβις, με τεχνική επάρκεια.
- Αναγνώριση και διόρθωση συνηθισμένων λαθών στην τεχνική.
- Συμμετοχή σε αγώνες με απλοποιημένους κανονισμούς, με τήρηση κανονισμών, με ή χωρίς διαιτητή.

Ικανότητες

- Διδασκαλία βασικών στοιχείων Αντιπτέρισης σε αρχαρίους.
- Ανάληψη βασικών ρόλων διαιτησίας σε μαθητικές/προπονητικές συνθήκες.
- Συνεργασία σε αθλητικά περιβάλλοντα μέσω ομαδικών μορφών άσκησης.

Downloaded from eduguide.gr

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Μέσω ενός συνδυασμού πρακτικών και θεωρητικών μαθημάτων, που περιλαμβάνουν:

- Επίδειξη και διδασκαλία τεχνικής στο γήπεδο
- Ατομική και ομαδική εξάσκηση
- Παρατήρηση και καθοδήγηση
- Αγωνιστικές προσομοιώσεις
- Εισαγωγή στη διαιτησία μέσω πρακτικής εφαρμογής

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

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: ατομικά στην τεχνική των κτυπημάτων μετά από τροφοδοσία από τον διδάσκοντα και ανά ζεύγη σε σύντομο αγώνα 11 πόντων. 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.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Β΄ ΕΤΟΣ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΡΜΟΥ - ΔΕΣΜΗ Γ

Στο δεύτερο έτος, τα τμήματα του Α΄ έτους μετονομάζονται σε Β΄ έτους (Α1 → Β1, Α2 → Β2 κ.ο.κ.). Οι φοιτητές/ τριες κατανέμονται σε δύο Δέσμες (Γ και Δ), οι οποίες διαμορφώνονται με βάση τα τμήματα: η Δέσμη Γ περιλαμβάνει τα τμήματα Β1, Β2 και Β3, ενώ η Δέσμη Δ περιλαμβάνει τα τμήματα Β4, Β5 και Β6. Η κατανομή των μαθημάτων κορμού γίνεται εναλλακτικά: στο χειμερινό εξάμηνο η Δέσμη Γ παρακολουθεί ορισμένα μαθήματα κορμού και η Δέσμη Δ τα υπόλοιπα, ενώ στο εαρινό εξάμηνο πραγματοποιείται εναλλαγή. Με τον τρόπο αυτό, μέχρι το τέλος του ακαδημαϊκού έτους όλοι οι φοιτητές/τριες έχουν παρακολουθήσει το σύνολο των μαθημάτων κορμού, ανεξάρτητα από τη Δέσμη στην οποία ανήκαν αρχικά.

Μέθοδοι Έρευνας

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι να εισαχθούν οι φοιτητές/τριες στη μεθοδολογία της επιστημονικής έρευνας, με έμφαση στις εφαρμογές της στον χώρο της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού. Μέσα από θεωρητική κατάρτιση και ανάλυση παραδειγμάτων, αναμένεται να διαμορφώνονται ερευνητικά ερωτήματα, να σχεδιάζονται και να εφαρμόζονται ποσοτικές και ποιοτικές μεθοδολογίες, να εντοπίζονται αξιόπιστες πηγές και να αξιολογούνται δημοσιευμένα ερευνητικά άρθρα. Δίνονται τα θεμέλια για την κατανόηση και την παραγωγή επιστημονικής γνώσης, με έμφαση στην εγκυρότητα, την αξιοπιστία και τη δεοντολογία.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Περιγραφή των βασικών χαρακτηριστικών των κύριων τύπων έρευνας (ποσοτική, ποιοτική, συστηματική ανασκόπηση κ.ά.).
- Κατανόηση εννοιών όπως εγκυρότητα, αξιοπιστία, δεοντολογία και γενικευσιμότητα.
- Γνώση των βασικών αρχών συγγραφής ερευνητικών εργασιών και παρουσίασης αποτελεσμάτων.

Downloaded from eduguide.gr

Δεξιότητες

- Διατύπωση ερευνητικών ερωτημάτων και επιλογή κατάλληλης μεθοδολογικής προσέγγισης.
- Αναζήτηση και αξιοποίηση επιστημονικών πηγών σε βάσεις δεδομένων (PubMed, Scopus κ.ά.).
- Σύνταξη μεθοδολογικά ορθών επιστημονικών εργασιών και παρουσίαση αποτελεσμάτων με επιστημονικό τρόπο.

Ικανότητες

- Αξιολόγηση δημοσιευμένων ερευνών στον τομέα της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού.
- Λήψη υπεύθυνων αποφάσεων στη διαδικασία έρευνας, με σεβασμό στη δεοντολογία.
- Εφαρμογή ερευνητικών γνώσεων για κατανόηση/επίλυση πρακτικών προβλημάτων.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις.
- Συνεργατική μάθηση σε μικρές ομάδες (διεπιστημονικό πλαίσιο).
- Προφορικές παρουσιάσεις.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Συμμετοχή στο μάθημα: 10% (όλες οι εβδομάδες).

Παρουσίαση επιστημονικού άρθρου (ατομική): 30% (δεύτερο μισό εξαμήνου).

Τελικές γραπτές εξετάσεις (πολλαπλής επιλογής & σύντομης απάντησης): 60% (εξεταστική).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Β΄ ΕΤΟΣ

Εργοφυσιολογία

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή βασικών γνώσεων εργοφυσιολογίας και η κατανόηση των βιολογικών προσαρμογών που προκαλεί το μυϊκό έργο, με στόχο τη βελτίωση της υγείας και της απόδοσης. Το μάθημα εστιάζει στη σύνδεση θεωρητικών αρχών με πρακτικές εφαρμογές στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

Βασικές αρχές και μηχανισμούς εργοφυσιολογίας.

Βιολογικές προσαρμογές του οργανισμού στην άσκηση.

Σχέση μέτρησης/αξιολόγησης και προπονητικών στόχων.

Δεξιότητες

Εφαρμογή αρχών εργοφυσιολογίας στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό. Ανάλυση και ερμηνεία φυσιολογικών αποκρίσεων.

Σχεδιασμός βασικών προγραμμάτων άσκησης.

Ικανότητες

Σύνδεση θεωρίας και πράξης. Αυτόνομη και ομαδική εργασία.

Κριτική αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης και προσαρμογών.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Διαλέξεις.

Εργαστηριακές ασκήσεις.

Ανάλυση βιβλιογραφίας.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Γραπτές εξετάσεις.
Εργαστηριακές ασκήσεις/αναφορές.
Συμμετοχή στο μάθημα.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Β΄ ΕΤΟΣ

Εμβιομηχανική

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος
Σκοπός του μαθήματος είναι να επιτευχθεί εις βάθος κατανόηση των βασικών αρχών της Εμβιομηχανικής και της εφαρμογής τους στην ανάλυση της ανθρώπινης κίνησης και της μυοσκελετικής λειτουργίας. Παρέχονται θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις για δυνάμεις στο ανθρώπινο σώμα, κινηματικά/κινητικά χαρακτηριστικά και μεθοδολογίες αξιολόγησης μυϊκής λειτουργίας και νευρομυϊκών προτύπων, με έμφαση στη χρήση σύγχρονου εξοπλισμού και εργαστηριακή εξάσκηση.

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

Κατανόηση των βασικών αρχών της Εμβιομηχανικής και της εφαρμογής τους στην ανθρώπινη κίνηση. Κατανόηση των νόμων του Νεύτωνα και της σημασίας τους στην ανάλυση δυνάμεων.

Γνώση μεθόδων αξιολόγησης μυϊκής δύναμης, ροπής και νευρομυϊκού ελέγχου.

Κατανόηση τεχνικών ανάλυσης μυϊκής αρχιτεκτονικής, ηλεκτρομυογραφίας και κινηματικής ανάλυσης.

Δεξιότητες

Χρήση πλατφόρμας δύναμης για ανάλυση αλμάτων. Εκτέλεση/ερμηνεία ισομετρικών και ισοκινητικών μετρήσεων. Χρήση/καταγραφή EMG για αξιολόγηση μυϊκής δραστηριότητας. Εφαρμογή κινηματικής ανάλυσης σε αθλητικές κινήσεις.

Ικανότητες

Ανάλυση και ερμηνεία εμβιομηχανικών δεδομένων.
Σχεδιασμός και υλοποίηση αξιολογήσεων με κατάλληλες μεθόδους. Επιλογή/εφαρμογή τεχνικών καταγραφής σε πραγματικές συνθήκες άσκησης. Συνεργασία σε διεπιστημονικό πλαίσιο.

Μέθοδοι Διδασκαλίας
Χρήση παρουσιάσεων και διαδικτυακού υλικού.
Εξειδικευμένα λογισμικά εμβιομηχανικής ανάλυσης.
Επικοινωνία/υποστήριξη μεσω e-mail.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης
Συλλογή εργαστηριακών δεδομένων & δημόσια παρουσίαση (ομαδική): 15%.
Τελικές γραπτές εξετάσεις: 85% (εξεταστική).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Β΄ ΕΤΟΣ

Σχολική Φυσική Αγωγή

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι να παρασχεθούν στους/στις φοιτητές/τριες θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες για τη σύνταξη πλήρων προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής στις δύο βασικές βαθμίδες της εκπαίδευσης, με έμφαση στην κατανόηση του εκπαιδευτικού πλαισίου και τη διαμόρφωση πλάνων μαθημάτων με βάση τις ανάγκες των μαθητών/τριών.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Ικανότητα σχεδιασμού και προσαρμογής ημερήσιων προγραμμάτων Φ.Α. για Α/θμια & Β/θμια.
- Αναγνώριση/συσχέτιση θεματικών αντικειμένων με τα Α.Π.Σ.
- Επάρκεια ανταπόκρισης στις διδακτικές απαιτήσεις του μαθήματος Φ.Α.

Δεξιότητες

- Εφαρμογή πρακτικών οδηγιών στο εφαρμοσμένο πεδίο.
- Γραπτή και πρακτική παρουσίαση στοιχείων διδασκαλίας σε αμφότερες τις βαθμίδες.

Ικανότητες

Αυτόνομη και ομαδική εργασία στον σχεδιασμό/υλοποίηση μαθημάτων.
Ανάληψη πρωτοβουλίας για ολοκληρωμένες παρουσιάσεις σε περιβάλλον προσομοίωσης. Δημιουργική προσαρμογή για εξατομικευμένες ανάγκες.
Εφαρμογή γνώσης στην πράξη, προσαρμογή σε νέες καταστάσεις, λήψη αποφάσεων.
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και την πολυπολιτισμικότητα.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και σύντομες εισηγήσεις.

Downloaded from eduguide.gr

- Συνεργατική μάθηση με σχεδιασμό ασκήσεων/δεξιοτήτων Φ.Α. σε ομάδες.
- Πρακτικές παρουσιάσεις από κάθε μέλος ομάδας.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Εξαμηνιαίες εργασίες (2): 40% (παράδοση 15 ημέρες μετά την ανάθεση).
- Αυτόνομη παρουσίαση κινητικών δεξιοτήτων/ιδεών: 10% (καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου).
- Γραπτή εξέταση: 50% (τέλος εξαμήνου).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Β΄ ΕΤΟΣ

Διδακτική των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι να παρασχεθούν θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες που οδηγούν στη μύηση στην ελληνική χορευτική παράδοση και την εξοικείωση με ρυθμούς και κινητικά μοτίβα, με ταυτόχρονη καλλιέργεια δημιουργικής σκέψης και διδακτικής προσαρμοστικότητας.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:
Γνώσεις

- Γνώσεις για τον χορό γενικά και τον Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό ειδικότερα.
- Μάθηση βασικών χορευτικών μοτίβων και αντιπροσωπευτικών χορών (π.χ. Συρτός, Τσάμικος, Ζωναράδικος κ.ά.).
- Εμβάθυνση στις βασικές αρχές της διδακτικής των Ε.Π.Χ.

Δεξιότητες

- Εκτέλεση βασικών μοτίβων και αντιπροσωπευτικών χορών.
- Ανάπτυξη/σχεδιασμός διδασκαλίας σύμφωνα με τις αρχές της διδακτικής.

Ικανότητες

- Εφαρμογή στην πράξη των αρχών διδασκαλίας των χορών που έχουν διδαχθεί.
- Διδασκαλία Ε.Π.Χ. σε διαφορετικά πλαίσια.
- Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης και διδακτικής προσαρμοστικότητας.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις.
- Μαθητοκεντρική διδασκαλία στην τάξη.
- Πρακτική διδασκαλία σε περιβάλλον τάξης.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Τακτική και ενεργός συμμετοχή: 10% (όλες οι εβδομάδες).
- Ενδιάμεση πρακτική εξέταση (προσομοίωση διδασκαλίας εκ των διδαχθέντων): 20% (9η εβδομάδα).
- Τελικές εξετάσεις (προφορικές, γραπτές και πρακτικές): 70% (εξεταστική περίοδος).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Β΄ ΕΤΟΣ

Διδακτική και Μεθοδολογία της Φυσικής Αγωγής

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι να εισαχθούν οι φοιτητές/τριες στις βασικές θεωρητικές, εννοιολογικές και πρακτικές προσεγγίσεις της διδακτικής επιστήμης με έμφαση στη Φυσική Αγωγή, καλύπτοντας αρχές αποτελεσματικής διδασκαλίας, στόχους, στυλ, ΤΠΕ, διαφοροποίηση και αξιολόγηση.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Περιγράφουν βασικές θεωρητικές/εννοιολογικές αρχές της διδακτικής με έμφαση στη Φ.Α.
- Αναγνωρίζουν χαρακτηριστικά/παράγοντες αποτελεσματικής διδασκαλίας.
- Κατανοούν τη σημασία στόχων και δεικτών επίτευξης.
- Κατανοούν παιδαγωγικές αρχές ασφάλειας, διαχείρισης τάξης και ανατροφοδότησης.
- Αναλύουν ρόλο/προκλήσεις σύγχρονου εκπαιδευτικού Φ.Α.

Δεξιότητες

- Διατύπωση γενικών/ειδικών στόχων με δείκτες επίτευξης.
- Επιλογή/εφαρμογή μεθόδων και στυλ διδασκαλίας.
- Σχεδιασμός/οργάνωση δομημένων μαθημάτων Φ.Α.
- Χρήση ΤΠΕ και παιχνιδιού ως διδακτικών εργαλείων.
- Εφαρμογή τεχνικών αξιολόγησης/βαθμολόγησης.

Ικανότητες

- Συνδυασμός θεωρίας και πράξης σε συμπεριληπτικά μαθήματα.
- Αναπροσαρμογή στρατηγικών βάσει αναγκών μαθητών.
- Παιδαγωγικά τεκμηριωμένες αποφάσεις για ασφάλεια/πειθαρχία/εμπλοκή.
- Κριτική σκέψη στις διαδικασίες αξιολόγησης και βελτίωσης.
- Επαγγελματισμός, υπευθυνότητα, αναστοχασμός, διαρκής εξέλιξη.=

Downloaded from eduguide.gr

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις.
- Συνεργατική μάθηση (μικρές ομάδες, διεπιστημονικό πλαίσιο).

Πρακτικές προφορικές παρουσιάσεις.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Δύο ενδιάμεσες διαμορφωτικές αξιολογήσεις: 20% (5η και 9η εβδομάδα).
- Τελικές εξετάσεις: 80% (εξεταστική περίοδος).

Σημ. Οι βαθμοί των διαμορφωτικών αξιολογήσεων ισχύουν για δύο εξεταστικές (μετά το εξάμηνο διδασκαλίας και Σεπτέμβριο). Σε μη προβιβάσιμο βαθμό απαιτείται εκ νέου συμμετοχή. Για φοιτητές/τριες

>4ου εξαμήνου, δύναται ηλεκτρονική αξιολόγηση μέσω e-learning.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Β΄ ΕΤΟΣ

Εισαγωγή στην Επιστήμη της Διατροφής

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η εισαγωγή στις βασικές αρχές της ανθρώπινης διατροφής και στον ρόλο τους στην υγεία και την απόδοση, με έμφαση στη γνώση των θρεπτικών συστατικών, στις ανάγκες διαφορετικών πληθυσμιακών ομάδων και στους εθνικούς διατροφικούς οδηγούς, καθώς και στις παιδαγωγικές εφαρμογές για εκπαιδευτικούς Φ.Α. και ειδικούς άσκησης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Αναγνώριση βασικών θρεπτικών συστατικών και της λειτουργίας τους.
- Κατανόηση διατροφικών αναγκών ανά στάδιο ζωής/δραστηριότητα/υγεία.
- Κατανόηση εθνικών διατροφικών οδηγιών (Ελλάδα) ανά ηλικιακή ομάδα.
- Επιστημονική τεκμηρίωση διατροφικών θεμάτων (μέθοδοι/πηγές).

Δεξιότητες

- Εφαρμογή αρχών διατροφικής εκπαίδευσης σε σχολικά/αθλητικά περιβάλλοντα.
- Διερεύνηση διατροφικών αναγκών (συλλογή/ανάλυση στοιχείων).
- Σχεδιασμός παρεμβάσεων διατροφικής αγωγής.
- Αξιολόγηση αποτελεσματικότητας παρεμβάσεων.

Ικανότητες

- Επιστημονική προσέγγιση με έμφαση στην τεκμηρίωση.
- Παιδαγωγική ευαισθησία/προσαρμογή μεθόδων.
- Διεπιστημονική συνεργασία (π.χ. ειδικοί άσκησης, ψυχολόγοι).

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις.
- Συνεργατική μάθηση (μικρές ομάδες, διεπιστημονικό πλαίσιο).
- Προφορικές παρουσιάσεις.

Downloaded from eduguide.gr

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Δύο ενδιάμεσες διαμορφωτικές αξιολογήσεις: 20% (5η και 9η εβδομάδα)
- Απευθύνεται Τελικές εξετάσεις: 80% (εξεταστική περίοδος).

Σημ. Τα κριτήρια/μέθοδοι αξιολόγησης ανακοινώνονται στο πρώτο μάθημα και αναγράφονται στον Οδηγό Σπουδών. Ενημερώσεις (ημερομηνίες/ύλη) αποστέλλονται μέσω e-mail. Οι βαθμοί των διαμορφωτικών αξιολογήσεων ισχύουν για δύο εξεταστικές· σε μη προβιβάσιμο βαθμό απαιτείται εκ νέου συμμετοχή. Για φοιτητές/τριες μεγαλύτερων εξαμήνων, είναι δυνατή ηλεκτρονική αξιολόγηση μέσω e-learning.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Β΄ ΕΤΟΣ — ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΡΜΟΥ - ΔΕΣΜΗ Δ

Προπονητική

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η εισαγωγή στις βασικές έννοιες, αρχές και εφαρμογές της επιστήμης της προπόνησης, με έμφαση στην κατανόηση της ανάπτυξης της φυσικής απόδοσης και των παραγόντων που την επηρεάζουν. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στη δομή και στις αρχές του προπονητικού σχεδιασμού, στις μεθόδους ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων και στις προσαρμογές που επιφέρει η άσκηση. Το μάθημα συνδέει θεωρία και πράξη, ενσωματώνοντας εργαστηριακές μετρήσεις, προπονητικές εφαρμογές και την ανάλυση τεχνικής, τακτικής και εμβιομηχανικών παραμέτρων.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Επιστημονική θεώρηση της άθλησης και της προπονητικής διαδικασίας.
- Κατανόηση των βιολογικών βάσεων της προσαρμογής.
- Γνώση αρχών προπονητικού σχεδιασμού και περιοδισμού.

Δεξιότητες

- Χρήση εργαλείων αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης.
- Ανάπτυξη ικανοτήτων σχεδιασμού και εφαρμογής προπονητικών παρεμβάσεων.
- Συνεργασία σε πρακτικά πλαίσια προπόνησης και ανατροφοδότησης.

Ικανότητες

- Σχεδιασμός προπονητικών μονάδων και μακροπρόθεσμων πλάνων.
- Σύνδεση φυσικών, τεχνικών και τακτικών παραμέτρων.
- Αναστοχασμός και ανάπτυξη επιστημονικής σκέψης στην προπονητική πράξη.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Οργανωμένες σημειώσεις και διαφάνειες.
- Παρουσίαση βίντεο ασκήσεων και αγωνιστικών καταστάσεων.
- Συζήτηση παραδειγμάτων και πρόσθετη βιβλιογραφία.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα (20%).
- Παρουσίαση επιστημονικού άρθρου (20%).
- Προφορικές εξετάσεις (60%).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Διοίκηση Αθλητισμού

Β΄ ΕΤΟΣ

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Στόχος είναι η παροχή θεωρητικών γνώσεων και πρακτικών δεξιοτήτων για τη διοίκηση, την οργάνωση και την ανάπτυξη αθλητικών οργανισμών και υπηρεσιών. Εξετάζονται οι αρχές μάνατζμεντ, ηγεσίας, στρατηγικής και μάρκετινγκ, με εφαρμογές στον αθλητισμό, την αναψυχή και τον αθλητικό τουρισμό.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Θεωρίες διοίκησης και μάρκετινγκ.
- Δομή και λειτουργίες αθλητικών οργανισμών.
- Ανάλυση της αγοράς αθλητικών υπηρεσιών.

Δεξιότητες

- Εφαρμογή στρατηγικού σχεδιασμού και αξιολόγησης.
- Σχεδιασμός και υλοποίηση αθλητικών γεγονότων.
- Διαχείριση τεχνικών μάρκετινγκ.

Ικανότητες

- Συνεργασία σε ομάδες.
- Παρουσίαση και υποστήριξη προτάσεων.
- Λήψη αποφάσεων σε συνθήκες προσομοίωσης.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις.
- Μελέτες περίπτωσης.
- Ομαδικά projects.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Εβδομαδιαίες προαιρετικές εργασίες (+10%).
- Ενδιάμεση εξέταση (20%).
- Παρουσίαση ομαδικής εργασίας (30%).
- Τελική εξέταση (50%).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Στατιστική

Β΄ ΕΤΟΣ

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός είναι η εισαγωγή στις βασικές έννοιες και τεχνικές της περιγραφικής και επαγωγικής στατιστικής, με εφαρμογές στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό. Δίνεται έμφαση τόσο στη θεωρητική κατανόηση, όσο και στην πρακτική ανάλυση δεδομένων με τη χρήση λογισμικών.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Στατιστικές έννοιες, μεταβλητές και μέτρα.
- Περιγραφή δεδομένων με δείκτες και διαγράμματα.
- Εφαρμογή βασικών στατιστικών τεχνικών.

Δεξιότητες

- Εκτέλεση αναλύσεων (t-test, ANOVA, παλινδρόμηση).
- Επιλογή και εφαρμογή κατάλληλων τεστ.
- Χρήση στατιστικού λογισμικού.

Ικανότητες

- Σύνδεση στατιστικής σκέψης με επιστημονικά συμπεράσματα.
- Εφαρμογή γνώσεων σε προβλήματα Φυσικής Αγωγής.
- Επικοινωνία αποτελεσμάτων με ακρίβεια.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και συζητήσεις.
- Συνεργατική μάθηση.
- Πρακτική παρουσίαση σε τάξη.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Συμμετοχή (20%).
- Εργασία εξαμήνου (30%).
- Τελικές εξετάσεις (50%).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Β΄ ΕΤΟΣ

Άσκηση σε Κλειστούς Χώρους

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός είναι η παροχή θεωρητικών γνώσεων και πρακτικών δεξιοτήτων στον σχεδιασμό και τη διδασκαλία ομαδικών προγραμμάτων άσκησης σε κλειστούς χώρους. Δίνεται έμφαση στην εκμάθηση βασικών βημάτων με μουσική, στον ρυθμό και στις σύγχρονες τάσεις στον χώρο της ομαδικής άσκησης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

Βασικές αρχές σχεδιασμού και διδασκαλίας.

Εξοικείωση με κινήσεις και παραλλαγές.

Διδακτικές μέθοδοι ομαδικών προγραμμάτων.

Δεξιότητες

Ανάλυση εκτέλεσης και διόρθωση λαθών.

Παρουσίαση και διδασκαλία συνδυασμών με μουσική.

Σχεδιασμός προθέρμανσης και αποθεραπείας.

Ικανότητες

Εφαρμογή γνώσεων στην πράξη.
Συνεργασία σε ομάδες για σχεδιασμό διδακτικών ενοτήτων.
Κριτική αξιολόγηση σεναρίων εκτέλεσης.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Πρακτική συμμετοχή στο γυμναστήριο.

Συνεργατική μάθηση.

Παρουσιάσεις στην τάξη.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Πρακτική τελική εξέταση (60%).
Προφορική τελική εξέταση μέσω e-learning (40%).
Εβδομαδιαίες προαιρετικές εργασίες (+20%).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Β΄ ΕΤΟΣ

Διδακτική της Καλαθοσφαίρισης

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος
Στόχος είναι η εκμάθηση και η διδασκαλία βασικών δεξιοτήτων καλαθοσφαίρισης, καθώς και στοιχείων τακτικής επίθεσης και άμυνας.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις
Βασικές γνώσεις για το άθλημα και τους κανονισμούς του.

Δεξιότητες
Εκμάθηση ατομικής τεχνικής (πάσα, ντρίπλα, σουτ).

Ικανότητες
Σχεδιασμός προπονητικού προγράμματος.
Αυτόνομη εργασία και ομαδική συνεργασία.
Κριτική και δημιουργική σκέψη.

Μέθοδοι Διδασκαλίας
Διδασκαλία πρόσωπο με πρόσωπο.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης
Πρακτική εξέταση – κυκλικό τεστ δεξιοτήτων (40%).
Γραπτές εξετάσεις (40%).
Γραπτή εργασία (20%).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Διδακτική του Ποδοσφαίρου

Β΄ ΕΤΟΣ

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός είναι η εξειδίκευση στις σύγχρονες μεθόδους διδασκαλίας και προπόνησης του ποδοσφαίρου, με έμφαση στη θεωρητική κατάρτιση και την πρακτική εφαρμογή.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Προηγμένες αρχές τακτικής και στρατηγικής.
- Ανάλυση συστημάτων παιχνιδιού.
- Γνώση κανονισμών και ρόλου προπονητή.

Δεξιότητες

- Σχεδιασμός και εφαρμογή προπονητικών μονάδων.
- Ανάλυση αγώνων και τακτικών μοτίβων.
- Χρήση εκπαιδευτικών βοηθημάτων.

Ικανότητες

- Ολοκληρωμένη προπονητική καθοδήγηση ομάδας.
- Προσαρμογή μεθόδων στις ανάγκες αθλητών.
- Αναστοχασμός και συνεχιζόμενη ανάπτυξη.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Θεωρητική προσέγγιση.
- Πρακτική εξάσκηση.
- Ατομικές ή ομαδικές εργασίες.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Πρακτική εξέταση στην καθοδήγηση ομάδας (30%).
- Παρουσίαση ανάλυσης αγώνα (20%).
- Γραπτές εξετάσεις (50%).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Β΄ ΕΤΟΣ

Αθλητιατρική

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός είναι η παροχή θεωρητικών γνώσεων στον χώρο της αθλητιατρικής και η εξοικείωση με πρακτικές εφαρμογές πρώτων βοηθειών και ΚΑΡΠΑ. Εξετάζονται συνήθεις αθλητικές κακώσεις, άσκηση σε ειδικούς πληθυσμούς και σε ακραίες συνθήκες, καθώς και θέματα φαρμακοδιέγερσης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Επιστημονική γνώση της αθλητιατρικής.
- Συνήθεις κακώσεις και αντιμετώπιση.
- Οφέλη άσκησης σε ειδικούς πληθυσμούς.

Δεξιότητες

- Δεξιότητες ΚΑΡΠΑ.
- Αναγνώριση και διαχείριση κακώσεων.
- Προσαρμογή προγραμμάτων άσκησης.

Ικανότητες

- Λήψη αποφάσεων σε κρίσιμες καταστάσεις.
- Συνεργασία σε διεπιστημονικό πλαίσιο.
- Κριτική και δημιουργική σκέψη.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και συζητήσεις.
- Συνεργατική μάθηση.
- Πρακτική εμπειρία σε ΚΑΡΠΑ και νάρθηκες.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Ενεργή συμμετοχή (+10%).
- Εργασία μαθήματος (+20%).
- Τελική εξέταση (+70%).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Γ΄ ΕΤΟΣ

5ο και 6ο ΕΞΑΜΗΝΟ - ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Στο τρίτο έτος σπουδών, οι φοιτητές/τριες εισάγονται σε μια πιο εξειδικευμένη φάση της εκπαίδευσής τους, με έμφαση τόσο στη θεωρητική εμβάθυνση, όσο και στην πρακτική εφαρμογή. Το πρόγραμμα μαθημάτων οργανώνεται σε τέσσερις βασικούς άξονες:

Πρακτική Άσκηση: Η πρακτική στην Α΄θμια και Β΄θμια Εκπαίδευση αποτελεί υποχρεωτική συνιστώσα του προγράμματος, δίνοντας τη δυνατότητα στους φοιτητές/τριες να εφαρμόσουν τις γνώσεις και δεξιότητές τους σε πραγματικά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.

Θεωρητικά Μαθήματα Εμβάθυνσης: Η διδασκαλία οργανώνεται σε δύο Δέσμες, οι οποίες εναλλάσσονται μεταξύ χειμερινού και εαρινού εξαμήνου. Η διάρθρωση αυτή εξασφαλίζει ότι μέχρι το τέλος του ακαδημαϊκού έτους όλοι οι φοιτητές/τριες θα έχουν παρακολουθήσει το σύνολο των μαθημάτων.

Πρακτικά Μαθήματα Εμβάθυνσης: Οι φοιτητές/τριες επιλέγουν ένα μάθημα ανά εξάμηνο (χειμερινό – εαρινό) από μια ευρεία γκάμα αθλημάτων και κινητικών δραστηριοτήτων, που περιλαμβάνει τόσο ομαδικά όσο και ατομικά αθλήματα, καθώς και ειδικά προγράμματα άσκησης.

Πρακτική Άσκηση στην Α΄βάθμια Εκπαίδευση (χειμερινό εξάμηνο)

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η ενίσχυση της διδακτικής επάρκειας και της επαγγελματικής ετοιμότητας των φοιτητών/τριών, μέσα από βιωματική συμμετοχή στη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολείο. Δίνεται έμφαση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων σχεδιασμού, οργάνωσης, εφαρμογής και αξιολόγησης μαθημάτων, καθώς και στη διαχείριση της σχολικής τάξης με βάση τις αναπτυξιακές και μαθησιακές ανάγκες των μαθητών. Μέσω παρατήρησης, συν-διδασκαλίας, αυτόνομης διδασκαλίας και ανατροφοδότησης, οι φοιτητές/τριες προετοιμάζονται για τον ρόλο του/της εκπαιδευτικού Φ.Α. στο σύγχρονο σχολείο.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

Downloaded from eduguide.gr

- Σχεδιάζουν και υλοποιούν μαθήματα Φ.Α. προσαρμοσμένα στις αναπτυξιακές ανάγκες μαθητών/τριών Δημοτικού.
- Εφαρμόζουν βασικές παιδαγωγικές αρχές και στρατηγικές διαχείρισης τάξης.
- Κατανοούν το ρόλο της Φ.Α. στην ολόπλευρη ανάπτυξη του παιδιού.
- Αξιολογούν την εκπαιδευτική τους παρέμβαση και να εντοπίζουν δυνατότητες βελτίωσης μέσω κριτικού στοχασμού.

Δεξιότητες

- Αναπτύσσουν διαφοροποιημένα σχέδια μαθήματος.
- Οργανώνουν αποτελεσματικά τον χρόνο, τον χώρο και τα υλικά.
- Εφαρμόζουν πρακτικές που προάγουν θετικό κλίμα και ασφάλεια.
- Παρατηρούν και καταγράφουν παρεμβάσεις, αξιοποιώντας εργαλεία αυτοαξιολόγησης.

Ικανότητες

- Ενεργούν με επαγγελματισμό και εκπαιδευτική ευαισθησία.
- Δείχνουν ενσυναίσθηση και σεβασμό στη διαφορετικότητα.
- Συνεργάζονται αποτελεσματικά με εκπαιδευτικούς και υπεύθυνους καθηγητές/τριες.
- Αντιλαμβάνονται τη Φ.Α. ως γνωστικό, κοινωνικό και μορφωτικό μέσο.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Εβδομαδιαίες εργασίες (σχέδια μαθήματος): 30%
- Αυτόνομη διδασκαλία: 50%
- Προφορική εξέταση στην αυτόνομη διδασκαλία: 20%

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Γ΄ ΕΤΟΣ

Πρακτική Άσκηση στη Β΄βάθμια Εκπαίδευση (εαρινό εξάμηνο)

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η ενίσχυση της διδακτικής επάρκειας και της επαγγελματικής ετοιμότητας των φοιτητών/τριών, μέσα από βιωματική συμμετοχή στη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στο γυμνάσιο. Επιδιώκεται η ανάπτυξη δεξιοτήτων σχεδιασμού, οργάνωσης, εφαρμογής και αξιολόγησης μαθημάτων, καθώς και η καλλιέργεια ικανοτήτων διαχείρισης της σχολικής τάξης. Το μάθημα περιλαμβάνει παρατήρηση, συν-διδασκαλία, αυτόνομη διδασκαλία, σχεδιασμό ενοτήτων, διαχείριση τάξης και παιδαγωγική επικοινωνία, προετοιμάζοντας τους φοιτητές για τον ρόλο του/της εκπαιδευτικού Φ.Α. στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Σχεδιάζουν και υλοποιούν μαθήματα Φ.Α. προσαρμοσμένα στις αναπτυξιακές ανάγκες μαθητών/τριών Γυμνασίου.
- Εφαρμόζουν παιδαγωγικές αρχές και μεθοδολογίες διαχείρισης τάξης.
- Κατανοούν τη συμβολή της Φ.Α. στην εκπαιδευτική διαδικασία.
- Αξιολογούν την εκπαιδευτική τους παρέμβαση μέσω κριτικού στοχασμού.

Δεξιότητες

- Αναπτύσσουν διαφοροποιημένα σχέδια μαθήματος Φ.Α.
- Οργανώνουν τον διδακτικό χρόνο, τον χώρο και τα μέσα.
- Εφαρμόζουν στρατηγικές που προάγουν θετικό κλίμα και ασφάλεια.
- Παρατηρούν και καταγράφουν παρεμβάσεις, αξιοποιώντας ανατροφοδότηση.

Ικανότητες

- Ενεργούν με επαγγελματισμό και παιδαγωγική ευαισθησία.
- Σέβονται και αναγνωρίζουν τη διαφορετικότητα των μαθητών/τριών.
- Συνεργάζονται με εκπαιδευτικούς και υπεύθυνους διδάσκοντες/ουσες.
- Αντιλαμβάνονται τη Φ.Α. ως μέσο γνώσης, κοινωνικοποίησης και πολιτισμού.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Γ΄ ΕΤΟΣ

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Εβδομαδιαίες εργασίες (σχέδια μαθήματος): 30%
- Αυτόνομη διδασκαλία: 50%
- Προφορική εξέταση στην αυτόνομη διδασκαλία: 20%

Σε περίπτωση μη προβιβάσιμου βαθμού, τόσο στην Πρακτική Άσκηση στην Α'βάθμια, όσο Β΄βάθμια Εκπαίδευση, ο/η φοιτητής/τρια υποβάλλεται σε νέα αξιολόγηση με σχέδιο ημερήσιου μαθήματος και προφορική εξέταση πάνω στο περιεχόμενό του.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Κινησιολογία

Γ΄ ΕΤΟΣ

Θεωρητικά Μαθήματα Εμβάθυνσης
Δέσμη Κλινικής Κινησιολογίας

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Συστηματική εισαγωγή στις αρχές της κινησιολογίας και της εφαρμοσμένης άσκησης: μυϊκή/αρθρική ανατομία, βασικές κινήσεις και λειτουργίες ανά περιοχή του σώματος, ψηλάφηση και αξιολόγηση δομών, σχεδιασμός και καθοδήγηση βασικών & συνδυαστικών ασκήσεων, λειτουργική αξιολόγηση και τεκμηριωμένες παρεμβάσεις.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Αρχές κινησιολογίας και θεραπευτικής άσκησης.
- Ανατομία μυών και αρθρώσεων.
- Βασικές λειτουργίες/κινήσεις ανά περιοχή (άνω/κάτω άκρα, κορμός, αυχένας).

Δεξιότητες

- Ψηλάφηση και αξιολόγηση μυών/αρθρώσεων.
- Εφαρμογή ασκήσεων ενδυνάμωσης και σταθεροποίησης.
- Σχεδιασμός εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης.

Ικανότητες

- Ολοκληρωμένη λειτουργική αξιολόγηση μυοσκελετικού.
- Σχεδιασμός συνδυαστικών ασκήσεων βάσει διαρθρικότητας.
- Τεκμηριωμένη προσαρμογή πρακτικών σε διαφορετικές ανάγκες.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Εργαστηριακή άσκηση και ασκήσεις πεδίου.
- Πρακτική (hands-on) αναγνώριση δομών σε εκμαγεία και σε μικρές ομάδες.
- Ανάπτυξη/εφαρμογή ασκησιολογίου και καλλιέργεια κριτικής σκέψης για σχεδιασμό προγραμμάτων.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Ομαδική εργασία/παρουσίαση προγράμματος άσκησης: 20%.
- Ατομική πρακτική εξέταση: 80%
- (Ψηλάφηση & περιγραφή μυϊκής λειτουργίας, Επίδειξη κινήσεων αρθρώσεων, Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης, Αναγνώριση/διόρθωση λαθών εκτέλεσης.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Γ΄ ΕΤΟΣ

Νευρομυϊκές Προσαρμογές – Ανάλυση της Κίνησης

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Κατανόηση μηχανισμών προσαρμογής νευρομυϊκού συστήματος και χρήση προηγμένων τεχνικών ανάλυσης κίνησης (κινηματική/δυναμική, EMG, δυναμομέτρηση κ.ά.) με σύνδεση θεωρίας–πράξης σε προπονητική και αποκατάσταση.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Δομή και λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος.
- Προσαρμογές που προκύπτουν από προπόνηση, κόπωση και προθέρμανση.
- Βασικές αρχές κινηματικής και δυναμικής ανάλυσης της κίνησης.
- Τεχνικές αξιολόγησης της νευρομυϊκής λειτουργίας και της ανθρώπινης κίνησης.
- Ιστορική εξέλιξη και σύγχρονες τάσεις στις μεθόδους ανάλυσης.

Δεξιότητες

- Εφαρμογή τεχνικών αξιολόγησης όπως ηλεκτρομυογραφία (EMG), δυναμομέτρηση και motion analysis.
- Σχεδιασμός και εκτέλεση πρωτοκόλλων μέτρησης.
- Επεξεργασία και ερμηνεία δεδομένων από εργαστηριακές μετρήσεις.
- Διατύπωση ερευνητικών ερωτημάτων και επιλογή κατάλληλων μεθόδων.

Ικανότητες

- Εντοπισμός προβλημάτων στην ποιότητα της κίνησης και πρόταση τεκμηριωμένων λύσεων.
- Επιστημονική επικοινωνία μέσω προφορικών παρουσιάσεων και γραπτών εργασιών.
- Συνεργασία σε ομάδες για την επίλυση σύνθετων ζητημάτων.
- Σύνδεση θεωρητικών γνώσεων με πρακτικές εφαρμογές στην άσκηση, την αποκατάσταση και την αθλητική απόδοση.
- Τήρηση προθεσμιών και αποτελεσματική συνεργασία πέραν του ωρολογίου προγράμματος.

Downloaded from eduguide.gr

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις με οπτικοακουστικό υλικό.
- Εργαστηριακές ασκήσεις, μελέτες περίπτωσης, ερευνητικά παραδείγματα.
- Ομαδικές παρουσιάσεις (δια ζώσης & βίντεο).
- Ψηφιακά εργαλεία συλλογής/ανάλυσης δεδομένων.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Γ΄ ΕΤΟΣ — Θεωρητικά Μάθηματα Εμβάθυνσης Δέσμη Βιολογία της άσκησης

Βιολογία της Άσκησης

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Εστίαση στις βιολογικές προσαρμογές της άσκησης και στους υποκείμενους μηχανισμούς, με διεπιστημονική σύνθεση (μοριακή βιολογία, βιοχημεία, φυσιολογία, στατιστική) και έμφαση στον κριτικό γραμματισμό πάνω στα ερευνητικά δεδομένα.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Βασικές βιολογικές προσαρμογές στην άσκηση και οι μηχανισμοί τους.
- Σύνθεση βιοχημικών, φυσιολογικών και μοριακών δεδομένων για ανάλυση απόκρισης στην άσκηση.

Δεξιότητες

- Ανάλυση πολυεπίπεδων βιολογικών δεδομένων.
- Ερμηνεία ερευνητικών ευρημάτων και ορίων.
- Σχεδίαση και υλοποίηση βασικών πειραματικών πρωτοκόλλων.

Ικανότητες

- Κριτικός στοχασμός σε θεωρητικά και εφαρμοσμένα ζητήματα.
- Εφαρμογή γνώσης σε πειραματικά και επαγγελματικά πλαίσια.
- Συνεργασία σε διεπιστημονικές ομάδες.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και συζητήσεις.
- Συνεργατική μάθηση σε μικρές ομάδες.
- Προφορικές παρουσιάσεις.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Συμμετοχή στο μάθημα: 10%
- Παρουσίαση βιβλιογραφικής ανασκόπησης: 30%
- Τελικές γραπτές εξετάσεις (στο περιεχόμενο όλων των παρουσιάσεων): 60%

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Γ΄ ΕΤΟΣ

Εργομετρία – Αξιολόγηση Φυσικών Ικανοτήτων

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Το μάθημα στοχεύει στην παροχή θεωρητικής και πρακτικής γνώσης σχετικά με τις μεθόδους μέτρησης και αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων στο μαζικό και αγωνιστικό αθλητισμό. Εξετάζονται θεμελιώδεις αρχές και σύγχρονες προσεγγίσεις στην αξιολόγηση της καρδιοαναπνευστικής και της αναερόβιας ικανότητας, της ενεργειακής δαπάνης, της σωματικής σύστασης, της μυϊκής δύναμης, της ευκαμψίας και του βασικού μεταβολισμού. Μέσω εργαστηριακών και εφαρμογών πεδίου, οι φοιτητές θα εξοικειωθούν με όργανα και τεχνικές μέτρησης όπως η εργοσπιρομέτρηση, η δοκιμασία Wingate και οι μέθοδοι προσδιορισμού σωματικού λίπους και της ενεργειακής δαπάνης. Το μάθημα στοχεύει στην κατανόηση των φυσιολογικών παραμέτρων που επηρεάζουν την απόδοση της καρδιοαναπνευστικής και της αναερόβιας ικανότητας και της μυϊκής δύναμης καθώς και στην αξιοποίηση των μετρήσεων για την εξατομίκευση προγραμμάτων άσκησης, προσδίδοντας στους φοιτητές ουσιαστικές δεξιότητες στην αξιολόγηση και προπονητική παρέμβαση.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Αρχές και πρωτόκολλα αξιολόγησης αερόβιας/αναερόβιας ικανότητας.
- Φυσιολογικές και βιολογικές παράμετροι που επηρεάζουν την την καρδιοαναπνευστική και αναερόβια λειτουργία.
- Δείκτες και μέθοδοι μέτρησης ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών, βασικού μεταβολισμού και σωματικής σύστασης.
- Πρωτόκολλα για VO_2max, αναπνευστικά και γαλακτικά κατώφλια και, ενεργειακή δαπάνη.

Δεξιότητες

- Εκτέλεση πρακτικών μετρήσεων με εργοσπιρόμετρο, Wingate, ανθρωπομετρικά εργαλεία.
- Ερμηνεία εργομετρικών δεικτών και αποτελεσμάτων.
- Σχεδιασμός και εφαρμογή πρωτοκόλλων αξιολόγησης.

Ικανότητες

Downloaded from eduguide.gr

- Σύνθεση δεδομένων για σχεδιασμό εξατομικευμένων προγραμμάτων.
- Συνεργασία σε ομάδες για αξιολογήσεις.
- Παρουσίαση αποτελεσμάτων προφορικά ή γραπτά.
- Αναπροσαρμογή προγραμμάτων βάσει εργομετρικών δεδομένων.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις.
- Συνεργασία σε μικρές ομάδες.
- Ερωτήσεις κατανόησης.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Midterm γραπτές εξετάσεις: 50% (Πολλαπλής 40%, Σωστό/Λάθος 40%, Σύντομες 20%).
- Τελικές γραπτές εξετάσεις: 50% (ίδια διάρθρωση).
- Απαίτηση επιτυχίας: ≥50% σε κάθε επιμέρους εξέταση.

Τα κριτήρια και η ύλη αναρτώνται και γνωστοποιούνται από την αρχή.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Γ΄ ΕΤΟΣ

Κυτταρικές Λειτουργίες και Άσκηση

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Το μάθημα εξετάζει τις κυτταρικές διεργασίες που επιτελούνται κατά την άσκηση, με έμφαση στους μηχανισμούς της κυτταρικής σύσπασης, του μεταβολισμού, των προσαρμογών που επάγονται με την ακινησία, τη γήρανση και τη συστηματική προπόνηση και των εξωγενών παρεμβάσεων, όπως το ντόπινγκ. Αναλύονται οι μεταβολικές οδοί διάσπασης υδατανθράκων, λιπών και πρωτεϊνών κατά την άσκηση και την αποκατάσταση, καθώς και οι προσαρμογές των κυττάρων σε διαφορετικά είδη επιβάρυνσης (αντοχής, δύναμης, υπερφόρτωσης) από την παιδική ηλικία μέχρι και τη γήρανση. Μελετούνται οι μηχανισμοί υπερτροφίας και ατροφίας. Αναλύονται οι κυτταρικοί μηχανισμοί που ενεργοποιούνται ώστε η άσκηση να είναι μέσο προαγωγής της υγείας. Εξετάζεται η οξυγόνωση των μυϊκών κυττάρων κατά την άσκηση και οι μεταβολές λόγω της συστηματικής άσκησης. Σκοπός είναι η κατανόηση των κυτταρικών μηχανισμών που συνδέονται με την άσκηση και η συμβολή τους στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας (σε υγιή άτομα και σε άτομα με χρόνιες παθήσεις).

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Δομή και βασικές λειτουργίες των κυτταρικών οργανιδίων και των βασικών βιολογικών ενώσεων που εμπλέκονται στον κυτταρικό μεταβολισμό.
- Τύποι μυϊκών ινών, μεταβολικών και λειτουργικών τους χαρακτηριστικών και προσαρμογές στην άσκηση.
- Μεταβολικά μονοπάτια που υποστηρίζουν τη λειτουργία των μυϊκών κυττάρων κατά την άσκηση (γλυκόλυση, κύκλος κιτρικού οξέος, οξειδωτική φωσφορυλίωση, λιπόλυση, πρωτεϊνοσύνθεση και πρωτεϊνόλυση).
- Κυτταρικές προσαρμογές από την άσκηση, την ακινησία ή τη γήρανση, σε άτομα κάθε ηλικίας (παιδική ηλικία μέχρι γήρανση), σε υγιή άτομα και σε άτομα με χρόνιες παθήσεις.

Δεξιότητες

- Κριτική αξιολόγηση των φυσιολογικών αποκρίσεων και προσαρμογών των κυττάρων σε διαφορετικές συνθήκες (π.χ. άσκηση, ακινησία, γήρανση).
- Ικανότητα σχολιασμού επιστημονικών δεδομένων που σχετίζονται με

Downloaded from eduguide.gr

τις κυτταρικές λειτουργίες και το μεταβολισμό στην άσκηση.

- Συνεργασία σε μικρές ομάδες για την ανάλυση και σχολιασμό κυτταρικών προσαρμογών στην άσκηση και τη σύνδεσή τους με θέματα υγείας ή απόδοσης.

Ικανότητες

- Κριτική αξιολόγηση των φυσιολογικών αποκρίσεων και προσαρμογών του μυϊκού κυττάρου σε διαφορετικές συνθήκες, όπως άσκηση, ακινησία, γήρανση.
- Σχολιασμός επιστημονικών δεδομένων σχετικά με τις κυτταρικές λειτουργίες και το μεταβολισμό στην άσκηση.
- Συνεργασία σε ομάδες για ανάλυση προσαρμογών και σύνδεση με παραμέτρους υγείας και απόδοσης.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις.
- Συνεργατική μάθηση σε μικρές ομάδες.
- Ερωτήσεις κατανόησης και μικρά quiz.
- Προφορικές παρουσιάσεις φοιτητών.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Γραπτές αναφορές στη διάρκεια του εξαμήνου:
  - Αναφορά 1 (4 πρώτες διαλέξεις): 2,5%
  - Αναφορά 2 (ενέργεια & υδατάνθρακες): 2,5%
  - Αναφορά 3 (λιπίδια): 2,5%
  - Αναφορά 4 (πρωτεΐνες): 2,5%
- Τελικές γραπτές εξετάσεις:
  - Πολλαπλής επιλογής: 40%
  - Σύντομες απαντήσεις: 40%
  - Συμπλήρωση κενών: 10%

Απαίτηση επιτυχίας: ≥50% σε κάθε επιμέρους εξέταση. Τα κριτήρια και η ύλη γνωστοποιούνται εξαρχής. Παρέχονται ερωτήσεις κατανόησης της ύλης.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Γ΄ ΕΤΟΣ — ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗΣ

Αεροβική Άσκηση

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Το μάθημα «Αεροβική Άσκηση» έχει ως σκοπό να παρέχει στους φοιτητές/τριες ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο γνώσεων και πρακτικών δεξιοτήτων σχετικά με τα σύγχρονα ομαδικά προγράμματα άσκησης. Οι συμμετέχοντες θα εκπαιδευτούν στη δομή, την ανάλυση και την εφαρμογή τεχνικών ενδυνάμωσης κορμού, κυκλικής προπόνησης και Cross Training, ενώ θα αναπτύξουν δεξιότητες προσαρμογής προγραμμάτων για διαφορετικά επίπεδα φυσικής κατάστασης. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση (HIIT), στη μεθοδολογία TABATA και στο Core Training, ώστε οι φοιτητές/τριες να είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ασφαλή και αποτελεσματικά προγράμματα φυσικής άσκησης για διάφορες ομάδες πληθυσμού.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Θεωρητική κατανόηση των αρχών και των εφαρμογών των ομαδικών προγραμμάτων άσκησης.
- Εμβάθυνση στις τεχνικές ενδυνάμωσης και λειτουργικής προπόνησης, συμπεριλαμβανομένων ασκήσεων για κορμό, πόδια, στήθος, πλάτη, ώμους και χέρια.
- Ανάλυση και εφαρμογή κυκλικής προπόνησης και διασταυρούμενης προπόνησης (Cross Training).
- Κατανόηση των αρχών του HIIT, της μεθοδολογίας TABATA και της σημασίας της προπονητικής έντασης.
- Διάκριση μεταξύ λειτουργικών κινήσεων (Functional Training) και συμβατικών μεθόδων ενδυνάμωσης.

Δεξιότητες

- Σχεδιασμός και εκτέλεση ολοκληρωμένων προγραμμάτων φυσικής άσκησης.
- Επιλογή και εφαρμογή κατάλληλων ασκήσεων ενδυνάμωσης και λειτουργικής προπόνησης ανάλογα με το επίπεδο φυσικής κατάστασης των ασκούμενων.
- Χρήση εξοπλισμού (λάστιχα, βαράκια, μπάρες, boxes, fitballs) σε διαφορετικές μορφές προπόνησης.
- Ανάλυση δεδομένων προπονητικής απόδοσης και προσαρμογή των

Downloaded from eduguide.gr

ασκήσεων βάσει των αναγκών των ασκουμένων.

- Ανάπτυξη δεξιοτήτων προπονητικής καθοδήγησης για την ορθή εκτέλεση των ασκήσεων.
- Διαχείριση της έντασης και της προπονητικής επιβάρυνσης ώστε να επιτυγχάνονται τα βέλτιστα αποτελέσματα χωρίς τραυματισμούς.

Ικανότητες

- Εργασία αυτόνομα και σε ομάδες για τη σχεδίαση και την εφαρμογή προπονητικών προγραμμάτων.
- Ανάληψη πρωτοβουλιών και υπευθυνότητας στη διδασκαλία και προσαρμογή των ασκήσεων.
- Κριτική αξιολόγηση των διαφορετικών μεθοδολογιών φυσικής άσκησης και επιλογή των βέλτιστων πρακτικών.
- Προώθηση της ασφάλειας και της σωστής τεχνικής στην εκτέλεση των ασκήσεων.
- Διαχείριση της προπονητικής έντασης με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και την ελαχιστοποίηση τραυματισμών.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και θεωρητική ανάλυση των εννοιών κάθε ενότητας.
- Διαδραστική μάθηση μέσω πρακτικών εφαρμογών των ασκήσεων.
- Εργαστηριακές ασκήσεις με πραγματικά σενάρια προπόνησης για διαφορετικούς πληθυσμούς.
- Ομαδικές εργασίες όπου οι φοιτητές συνεργάζονται για τη δημιουργία εξατομικευμένων προγραμμάτων.
- Χρήση σύγχρονου εξοπλισμού (λάστιχα, μπάρες, boxes, fitballs) για πρακτική εφαρμογή των τεχνικών.
- Συμπερίληψη νέων τεχνολογιών (ανάλυση κίνησης μέσω βίντεο, χρήση wearables για μέτρηση προπονητικής έντασης).
- Προσομοιώσεις διδασκαλίας, όπου οι φοιτητές εκπαιδεύονται στην καθοδήγηση πραγματικών προπονητικών συνεδριών.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Πρακτική αξιολόγηση: 50% — σχεδιασμός και διδασκαλία ολοκληρωμένου προγράμματος προπόνησης.
- Γραπτή αξιολόγηση: 30% — εξετάσεις θεωρίας (μέθοδοι και εφαρμογές προπόνησης).
- Αξιολόγηση ενεργής συμμετοχής: 20% — συνεργασία, κριτική σκέψη, διαδραστική συμμετοχή στα εργαστήρια.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Γ΄ ΕΤΟΣ

Αντισφαίριση

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Το μάθημα εστιάζει στη βελτίωση της τεχνικής και της αγωνιστικής ικανότητας στην αντισφαίριση. Οι φοιτητές εξασκούνται σε αγωνιστικές συνθήκες (μονό και διπλό παιχνίδι με εφαρμογή tie-break), μυούνται και εμβαθύνουν στις τεχνικές του volley και του overhead service και μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να διορθώνουν λάθη τεχνικής. Επιπλέον, εισάγονται σε βασικές αρχές διαιτησίας και αγγλικής ορολογίας του αθλήματος, αποκτώντας πιο ολοκληρωμένη εικόνα της αντισφαίρισης ως αθλητικό και εκπαιδευτικό εργαλείο.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Εφαρμογή κανονισμών αγώνα και διαιτησίας (tie-break, singles, doubles).
- Θεωρητική κατανόηση της τεχνικής και των λαθών στα κτυπήματα volley και overhead.
- Βασική αγγλική ορολογία αντισφαίρισης.

Δεξιότητες

- Εκτέλεση forehand/backhand volley και overhead service με τεχνική επάρκεια.
- Αναγνώριση και διόρθωση συνηθισμένων λαθών στην τεχνική.
- Συμμετοχή σε αγώνες με τήρηση κανονισμών, με ή χωρίς διαιτητή.

Ικανότητες

- Διδασκαλία βασικών στοιχείων αντισφαίρισης σε αρχαρίους.
- Ανάληψη βασικών ρόλων διαιτησίας σε μαθητικές/προπονητικές συνθήκες.
- Συνεργασία σε αθλητικά περιβάλλοντα μέσω ομαδικών μορφών άσκησης.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Επίδειξη και διδασκαλία τεχνικής στο γήπεδο.
- Ατομική και ομαδική εξάσκηση.
- Παρατήρηση και καθοδήγηση.

Downloaded from eduguide.gr

- Αγωνιστικές προσομοιώσεις.
- Εισαγωγή στη διαιτησία μέσω πρακτικής εφαρμογής.

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: ατομικά στην τεχνική των κτυπημάτων μετά από τροφοδοσία από τον διδάσκοντα και ανά ζεύγη σε αγώνα tiebreak. 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.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Γ΄ ΕΤΟΣ

Ενόργανη Γυμναστική

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή στους/στις φοιτητές/τριες των απαραίτητων θεωρητικών γνώσεων και πρακτικών δεξιοτήτων, ώστε να είναι σε θέση να διδάξουν με σαφήνεια και αποτελεσματικότητα τα γνωστικά αντικείμενα της ενόργανης γυμναστικής υψηλής δυσκολίας που απαιτούνται σε αγωνιστικό επίπεδο. Το μάθημα εστιάζει στη μεθοδική διδασκαλία σύνθετων τεχνικών ασκήσεων, στην κατανόηση των θεωρητικών και βιομηχανικών βάσεων του αθλήματος, καθώς και στη σύνδεσή τους με την εκπαιδευτική και προπονητική πράξη. Μέσα από βιωματική άσκηση και παρατήρηση, οι φοιτητές/τριες καλλιεργούν δεξιότητες ανάλυσης τεχνικών λαθών, επιλογής και εφαρμογής διορθωτικών παρεμβάσεων, καθώς και σχεδιασμού ολοκληρωμένων προγραμμάτων ενόργανης γυμναστικής.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Θεωρητική κατάρτιση σχετικά με την τεχνική προχωρημένων ασκήσεων της ενόργανης γυμναστικής.
- Κατανόηση των βιομηχανικών αρχών που διέπουν την εκτέλεση πολύπλοκων κινήσεων.
- Γνώση μεθοδολογίας σχεδιασμού προγραμμάτων διδασκαλίας και προπόνησης.
- Εξοικείωση με τους κανονισμούς και τα πρότυπα ασφαλείας σε αγωνιστικό επίπεδο.

Δεξιότητες

- Εφαρμογή και διδασκαλία προχωρημένων ασκήσεων με σαφήνεια και ακρίβεια.
- Ανάλυση τεχνικών λαθών και επιλογή κατάλληλων μεθόδων διόρθωσης.
- Σχεδιασμός και υλοποίηση προπονητικών ενοτήτων και μαθημάτων ενόργανης γυμναστικής.
- Οργάνωση και παρουσίαση εφαρμοσμένων διδακτικών σχεδίων σε εκπαιδευτικό ή αγωνιστικό πλαίσιο.

Downloaded from eduguide.gr

Ικανότητες

- Σύνδεση θεωρητικών γνώσεων με πρακτική εφαρμογή σε πραγματικές συνθήκες.
- Εργασία αυτόνομα ή σε ομάδες για την προετοιμασία και εκτέλεση προχωρημένων προγραμμάτων.
- Ανάληψη υπευθυνότητας για την ασφάλεια και την πρόοδο των ασκούμενων.
- Κριτική αξιολόγηση και αναπροσαρμογή προπονητικών παρεμβάσεων με βάση τις ανάγκες των αθλητών.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις στην τάξη.
- Συνεργατική μάθηση μέσω μικρών ομάδων σε διεπιστημονικό πλαίσιο.
- Πρακτική εφαρμογή και βιωματική εξάσκηση σε πραγματικές ή προσομοιωμένες συνθήκες.
- Προφορικές παρουσιάσεις και ανάλυση τεχνικών ασκήσεων.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών θα πραγματοποιηθεί με βάση:

- Πρακτικές εξετάσεις: 60%.
- Γραπτές εξετάσεις: 20%.
- Εκπόνηση εργασίας: 20%.

Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις σύντομης απάντησης.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Γ΄ ΕΤΟΣ

Καλαθοσφαίριση

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Το μάθημα στοχεύει στην επανάληψη και υπενθύμιση βασικών δεξιοτήτων της καλαθοσφαίρισης, αλλά και στην περαιτέρω εμβάθυνση σε τομείς, όπως η μερική τεχνική και τακτική σε άμυνα και επίθεση.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Εξειδικευμένες γνώσεις σχετικές με το άθλημα της καλαθοσφαίρισης.
- Κατανόηση θεμάτων τακτικής, φυσικής κατάστασης, ψυχολογικής προετοιμασίας, οργάνωσης ομάδας και παιδαγωγικών αρχών στην καλαθοσφαίριση.

Δεξιότητες

- Κατανόηση και εκτέλεση στοιχείων ατομικής τεχνικής (κινήσεις με και χωρίς μπάλα, πάσα, ντρίπλα, σουτ).
- Εκτέλεση στοιχείων μερικής και γενικής τακτικής σε άμυνα και επίθεση.

Ικανότητες

- Εφαρμογή γνώσης στην πράξη.
- Λήψη αποφάσεων σε αγωνιστικές καταστάσεις.
- Ανάπτυξη αυτόνομης και ομαδικής εργασίας Συμμετοχή και συνεργασία σε διεθνές περιβάλλον.
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής.
- Προαγωγή ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Πρόσωπο με πρόσωπο διδασκαλία.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Πρακτικές εξετάσεις: 50%.
- Γραπτές εξετάσεις: 50%.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Γ΄ ΕΤΟΣ

Κλασικός Αθλητισμός

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Είναι να κατέχουν και να εφαρμόσουν με διαφορετικές ασκήσεις και μεθόδους που αρμόζουν σε παιδιά αναπτυξιακής ηλικίας τη βασική τεχνική των δρόμων ταχύτητας και εμποδίων, των αλμάτων μήκους και ύψους και των ρίψεων σφαίρας και ακοντίου. Να εξοικειωθούν στη δόμηση προγραμμάτων προπόνησης τεχνικών και φυσικών ικανοτήτων παιδιών ηλικίας 12-16 ετών σε ατομικά και ομαδικά αγωνίσματα.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Γνώση της βασικής τεχνικής των δρόμων ταχύτητας και εμποδίων, των αλμάτων μήκους και ύψους και των ρίψεων σφαίρας και ακοντίου.
- Γνώση της μεθοδολογίας ανάπτυξης της τεχνικής των δρόμων ταχύτητας και εμποδίων, των αλμάτων μήκους και ύψους και των ρίψεων σφαίρας και ακοντίου.
- Κατανόηση του ρόλου του καθηγητή της Φυσικής Αγωγής στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων στην παιδική και πρώτη σχολική ηλικία.

Δεξιότητες

- Βασικές τεχνικές μέσω βιωματικής άσκησης με διαφορετικές ασκήσεις και μεθόδους που αρμόζουν σε παιδιά αναπτυξιακής ηλικίας.
- Βασικές δεξιότητες στη δόμηση προγραμμάτων προπόνησης τεχνικών και φυσικών ικανοτήτων παιδιών ηλικίας 12-16 ετών.
- Παρουσίαση σε ομάδες εφαρμοσμένων προγραμμάτων άσκησης στις τεχνικές και φυσικές ικανότητες του στίβου.

Ικανότητες

- Ικανότητες να συνθέτουν μικρά ομαδικά προγράμματα τύπου «Kids Athletics» με συνδυασμούς παιχνιδιών και περισσοτέρων αγωνισμάτων του Στίβου.
- Να μπορούν να σχεδιάσουν και να οργανώσουν αγωνιστικές δραστηριότητες κλασικού αθλητισμού για παιδιά και εφήβους.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Ασκήσεις πεδίου στο Στάδιο.

Downloaded from eduguide.gr

- Συνεργατική μάθηση και μέσω μικρών ομάδων οργάνωση μαθήματος τεχνικής αγωνισμάτων στίβου.

- Πρακτική εφαρμογή σε περιβάλλον τάξης.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Προφορική εξέταση μεθοδολογίας: 25% — πραγματοποιείται σε όλες τις εβδομάδες.
- Γραπτή αξιολόγηση: 75% — πραγματοποιείται την τελευταία εβδομάδα μαθημάτων.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Γ΄ ΕΤΟΣ

Κολύμβηση

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Ο σκοπός του μαθήματος είναι η καλλιέργεια μιας ολοκληρωμένης και σφαιρικής γνώσης αναφορικά με την εκμάθηση όλων των στυλ της κολύμβησης, καθώς και η πλήρης και συστηματική διδασκαλία του γνωστικού αντικειμένου της κολύμβησης. Ιδιαίτερη έμφαση δίδεται στη διδακτική προσέγγιση του μαθήματος, με στόχο τη συνεχή παρατήρηση, επισήμανση και διόρθωση τεχνικών λαθών, καθώς και τη βελτιστοποίηση της κολυμβητικής τεχνικής των εκπαιδευομένων. Το μάθημα διαρθρώνεται στη βάση μιας διττής προσέγγισης: από τη μία πλευρά, ενσωματώνει τη θεωρητική ανάλυση των βασικών φυσικών αρχών που διέπουν την κολύμβηση, και από την άλλη, δίνει έμφαση στην πρακτική εφαρμογή αυτών των αρχών, λαμβάνοντας ταυτόχρονα υπόψη την παιδαγωγική διάσταση της εκπαιδευτικής διαδικασίας και τις ανάγκες των συμμετεχόντων.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Μεθόδων διδασκαλίας όλων των στυλ της κολύμβησης.
- Επιλογής κατάλληλων προπαρασκευαστικών ασκήσεων που διευκολύνουν την εκμάθηση των τεχνικών.
- Στρατηγικών βελτίωσης της τεχνικής απόδοσης των κολυμβητών.
- Ιεράρχησης της σημαντικότητας τεχνικών λαθών κατά την αξιολόγηση άλλων κολυμβητών.
- Αξιολόγησης συμμόρφωσης προς τους κανονισμούς κατά τη διάρκεια αγώνων.
- Σύγχρονων κανονισμών της κολύμβησης.

Δεξιότητες

- Αποτελεσματική οργάνωση και διαχείριση της κολύμβησης.
- Ανάλυση δεδομένων και εντοπισμός προβλημάτων διδασκαλίας, με ανάπτυξη κατάλληλων στρατηγικών αντιμετώπισης.
- Σχεδιασμός, τεκμηρίωση και αξιολόγηση προπονητικών προγραμμάτων με επιστημονική και παιδαγωγική τεκμηρίωση.
- Καθοδήγηση και διαχείριση ομάδων ή μεμονωμένων αθλητών.
- Επαρκής γνώση πρώτων βοηθειών στο αθλητικό περιβάλλον.

Downloaded from eduguide.gr

Ικανότητες

- Αυτόνομη εργασία και συνεργασία για επιτυχημένα μαθήματα κολύμβησης.
- Ανάληψη πρωτοβουλιών και υπευθυνότητας για τη λειτουργία και πρόοδο ομάδας.

- Κριτική αξιολόγηση και αναπροσαρμογή προπονητικών προγραμμάτων.
- Δημιουργική σκέψη και προσαρμοστικότητα σε απαιτητικά περιβάλλοντα.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και συζητήσεις.
- Ομαδική εργασία.
- Βιωματική άσκηση και προφορικές παρουσιάσεις.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Χρονομετρημένη κολύμβηση: 50%
- Γραπτές ή προφορικές εξετάσεις: 50% στο τέλος του εξαμήνου.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Γ΄ ΕΤΟΣ

Πετοσφαίριση

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η προετοιμασία των φοιτητών σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο, με στόχο την καλλιέργεια και τη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων τους στην πετοσφαίριση, ώστε να κατανοούν και να εφαρμόζουν το άθλημα σε αθλητικό, προπονητικό και διδακτικό πλαίσιο. Το μάθημα εμβαθύνει στην κατανόηση ατομικών και ομαδικών τακτικών, των αγωνιστικών συστημάτων και των επίσημων κανονισμών. Παράλληλα, δίνει έμφαση στην προπονητική και διδακτική εφαρμογή, με ανάπτυξη της ικανότητας δημιουργίας προπονητικών προγραμμάτων και σχεδίων μαθημάτων, καθώς και στην απόκτηση και εφαρμογή τεχνικών και δεξιοτήτων σε προαγωνιστικό και αγωνιστικό επίπεδο. Επίσης, καλλιεργεί τη δημιουργία στρατηγικών επικοινωνίας και συνεργασίας μεταξύ των φοιτητών, τη διαχείριση και οργάνωση αγώνων, αλλά και την εκπαίδευση στην αξιολόγηση της απόδοσης και του αποτελέσματος αθλητών ή μαθητών, με ταυτόχρονη αυτοαξιολόγηση του μαθήματος, των μεθόδων και των μέσων που χρησιμοποιούνται. Τέλος, ενισχύεται η εφαρμογή της βιβλιογραφίας κατά τη διαδικασία εκπόνησης των εργασιών.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Γνώση ιστορικής αναδρομής, αγωνιστικού χώρου, τρόπου διεξαγωγής και σκοπού παιχνιδιού, βασικών και εξειδικευμένων κανονισμών του αθλήματος.
- Γνώση κύριων ικανοτήτων και τρόπου επιλογής αθλητών πετοσφαίρισης.
- Γνώση βασικών στάσεων και μετακινήσεων, γενικών αρχών και μεθόδων προθέρμανσης στο άθλημα της πετοσφαίρισης.
- Κατανόηση της θεωρητικής βάσης όλων των απαραίτητων κινητικών δεξιοτήτων για το άθλημα της πετοσφαίρισης (πάσα από πάνω, πάσα από κάτω, υποδοχή, άμυνα, σερβίς, επίθεση, μπλοκ). Μεθοδολογική προσέγγιση, πιθανά λάθη κατά την εκτέλεση, αιτίες, διόρθωση. Βασικές γνώσεις ατομικής και ομαδικής τακτικής για καθεμία από τις ανωτέρω κινητικές δεξιότητες.
- Γνώση συστήματος παιχνιδιού 6:0, 4:2 και 4:2 με ειδίκευση επιθετικών παικτών.
- Γνώση οργάνωσης μαθήματος και προπονητικής μονάδας και διοργάνωσης τουρνουά και αγώνων πετοσφαίρισης.

Downloaded from eduguide.gr

Δεξιότητες

- Παρουσίαση, ανάλυση, διδασκαλία, απλή, σύνθεση και αγωνιστική εκτέλεση όλων των βασικών τεχνικών δεξιοτήτων του αθλήματος της πετοσφαίρισης.
- Δυνατότητα ατομικής και ομαδικής παρουσίασης πλάνου μαθήματος και προπονητικής μονάδος.
- Καλλιέργεια και ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος, συνεργασιών και αλληλεπίδρασης μεταξύ μικρών και μεγαλύτερων ομάδων.

Ικανότητες

- Σχεδιασμός και δημιουργία προπονητικού πλάνου, προπονητικής μονάδας ή σχεδίου μαθήματος.
- Σχεδιασμός μεθοδολογίας και πλάνου, επίδειξης, διδασκαλίας και εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων, ατομικών και ομαδικών τακτικών, παρέμβασης, ανατροφοδότησης, αλλαγής και τροποποίησης της προπόνησης ή του μαθήματος.
- Συμμετοχή σε αγώνα.
- Δημιουργία αγώνων - τουρνουά.
- Διαιτησία.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Εισήγηση θεωρίας, διαδραστική παρουσίαση κινητικών δεξιοτήτων με πρότυπο.
- Διαλέξεις, παρουσίαση PowerPoint και διαδραστικές συζητήσεις.
- Ατομική και Συνεργατική μάθηση μέσω συναθλούμενου και μικρών ομάδων.
- Οπτικοακουστική παρουσίαση μέσω video και εικόνων.
- Πρακτική εμπειρία στην προφορική παρουσίαση εργασίας σε περιβάλλον τάξης - ομάδας.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης – Αξιολόγηση μαθήματος

Σύνθετη αξιολόγηση με την ακόλουθη κατανομή:

- Πρακτική εξέταση — Ποιοτικά χαρακτηριστικά και αποτελεσματικότητα εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων: 35% (όλο το εξάμηνο και στην εξεταστική περίοδο).
- Θεωρητική εξέταση — Γνώση του αντικειμένου: 35% (εξεταστική περίοδος).
- Ενδιάμεση αξιολόγηση σε γραπτό πλάνο μιας προπονητικής μονάδας και παρουσίαση: 10% (στο 8ο μάθημα).
- Αξιολόγηση τελικής εργασίας: 15% (τελευταία εβδομάδα).
- Βάσει ενεργής παρουσίας στο μάθημα: 5% (όλο το εξάμηνο). Σύνολο: 100%.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Γ΄ ΕΤΟΣ

Ποδόσφαιρο

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η εμβάθυνση στη διδασκαλία, την τεχνική, την τακτική και τον προπονητικό σχεδιασμό στο άθλημα του ποδοσφαίρου. Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη θεωρητικών γνώσεων, πρακτικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων ανάλυσης και εφαρμογής εξειδικευμένων στοιχείων του σύγχρονου ποδοσφαίρου, προετοιμάζοντας τους φοιτητές/τριες για τον ρόλο του εκπαιδευτή ή/και προπονητή σε εκπαιδευτικά και αθλητικά περιβάλλοντα. Απευθύνεται σε φοιτητές/τριες που έχουν ήδη κατακτήσει τις βασικές αρχές του αθλήματος και επιθυμούν να εμβαθύνουν σε προχωρημένα τεχνικοτακτικά θέματα. Περιλαμβάνει τη διδασκαλία και ανάλυση προηγμένων τεχνικών, την εφαρμογή τακτικών ατομικού και ομαδικού παιχνιδιού, την αξιοποίηση προπονητικών μοντέλων και τη χρήση σύγχρονων εργαλείων ανάλυσης απόδοσης. Οι φοιτητές/τριες συμμετέχουν ενεργά στη σχεδίαση και αξιολόγηση προπονητικών μονάδων, ενώ παράλληλα καλλιεργούνται οι παιδαγωγικές, ηγετικές και οργανωτικές τους ικανότητες στο πλαίσιο της αθλητικής εκπαίδευσης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Βασικές τεχνικές του ποδοσφαίρου (πάσα, σουτ, οδήγημα, ντρίπλα, κεφαλιά, υποδοχή).
- Παιδαγωγικές και διδακτικές αρχές για τη διδασκαλία του ποδοσφαίρου σε σχολικά ή προπονητικά περιβάλλοντα.
- Βασικούς κανονισμούς του ποδοσφαίρου και τον ρόλο της διαιτησίας.
- Τεχνική και τακτική λειτουργία του παιχνιδιού σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.
- Χαρακτηριστικά και ανάγκες παιδιών και εφήβων κατά την προπονητική διαδικασία.

Δεξιότητες

- Εφαρμογή τεχνικών δεξιοτήτων με σωστή τεχνική σε ασκήσεις.
- Σχεδιασμός και οργάνωση ασκήσεων διδασκαλίας προσαρμοσμένων σε διαφορετικά ηλικιακά και εκπαιδευτικά επίπεδα.

Downloaded from eduguide.gr

- Εντοπισμός τεχνικών λαθών και χρήση στρατηγικών διόρθωσης.
- Οργάνωση ολοκληρωμένης διδακτικής ώρας με ποδοσφαιρικό περιεχόμενο.
- Αξιολόγηση προόδου μαθητών/αθλητών με εργαλεία ανατροφοδότησης και παρατήρησης.
- Παρουσίαση τεχνικών και τακτικών στοιχείων με παιδαγωγικά αποτελεσματικό τρόπο.

Ικανότητες

- Σύνθεση γνώσεων τεχνικής, τακτικής και διδακτικής για τη δημιουργία αποτελεσματικών μαθημάτων ποδοσφαίρου.
- Προσαρμογή περιεχομένου διδασκαλίας στις ανάγκες και τις δυνατότητες παιδιών ή εφήβων.
- Συνεργασία σε ομάδες για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση εκπαιδευτικών ή προπονητικών παρεμβάσεων.
- Δράση με υπευθυνότητα, επαγγελματισμό και σεβασμό στις αρχές του fair play.
- Ανάληψη πρωτοβουλιών στη διδασκαλία ποδοσφαίρου σε σχολικά ή αθλητικά πλαίσια.
- Υιοθέτηση κριτικής και αναστοχαστικής στάσης για συνεχή βελτίωση της διδακτικής πρακτικής.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Θεωρητική προσέγγιση του αθλήματος.
- Πρακτική εξάσκηση σε τεχνικές και προπονητικά σχήματα.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων ανάλυσης παιχνιδιού.
- Ατομικές και ομαδικές εργασίες (π.χ. σχεδιασμός προπονητικής μονάδας).

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Πρακτική εξέταση — Διδασκαλία τεχνικής: 50% (εξέταση στην πράξη, στο τέλος του εξαμήνου).
- Θεωρητικές εξετάσεις: 30% (στο τέλος του εξαμήνου).
- Δημιουργία προπονητικής μονάδας: 20% (στο τέλος του εξαμήνου).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Γ΄ ΕΤΟΣ

Προπονητική Φυσικής Κατάστασης

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η εισαγωγή των φοιτητών/τριών στις βασικές θεωρητικές αρχές της προπονητικής επιστήμης, καθώς και η κατανόηση των βιολογικών και προσαρμοστικών μηχανισμών που σχετίζονται με τη φυσική απόδοση. Το μάθημα επικεντρώνεται στη δομή και τις αρχές του προπονητικού σχεδιασμού, στους τύπους των φυσικών ικανοτήτων (δύναμη, ταχύτητα, αντοχή, ευλυγισία, ευκινησία) και στις βασικές μεθόδους για την ανάπτυξή τους.
Επιπλέον, εξετάζονται τα στάδια του περιοδισμού της προπόνησης, οι μορφές φόρτισης και αποκατάστασης, και η σημασία της αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης για την εξατομίκευση του προπονητικού προγράμματος. Το μάθημα συνδυάζει θεωρητική κατάρτιση και πρακτική εξάσκηση, προκειμένου οι φοιτητές/τριες να μπορούν να εφαρμόζουν τις βασικές αρχές προπονητικού σχεδιασμού στην πράξη.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

- Περιγράφουν τις βασικές έννοιες, αρχές και παραμέτρους που διέπουν τη σύγχρονη προπονητική επιστήμη.
- Αναγνωρίζουν τις φυσικές ικανότητες και τους μηχανισμούς που επηρεάζουν την ανάπτυξη της φυσικής απόδοσης.
- Εφαρμόζουν βασικές τεχνικές αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης σε περιβάλλον εργαστηρίου ή/και γηπέδου.
- Αναλύουν τις προσαρμοστικές αποκρίσεις του οργανισμού σε διάφορες μορφές προπόνησης (π.χ. δύναμη, ταχύτητα, αντοχή).
- Σχεδιάζουν μικρόκυκλους προπόνησης βασισμένους σε δεδομένα αξιολόγησης και στις προπονητικές αρχές.
- Διακρίνουν τα βασικά χαρακτηριστικά των μορφών επιβάρυνσης και αποκατάστασης και να τα ενσωματώνουν στον προπονητικό σχεδιασμό.
- Συνεργάζονται αποτελεσματικά σε μικρές ομάδες κατά τη διάρκεια των πρακτικών εφαρμογών και να αναστοχάζονται πάνω στην εμπειρία τους.
- Διατυπώνουν με σαφήνεια παρατηρήσεις και να παρέχουν βασική ανατροφοδότηση σε επίπεδο τεχνικής εκτέλεσης ασκήσεων.

Δεξιότητες

Οι φοιτητές/τριες με την παρακολούθηση και επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος θα είναι σε θέση να αναπτύξουν:

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Γ΄ ΕΤΟΣ

Γνωστικές δεξιότητες:

- Ερμηνεία βασικών εννοιών και αρχών της προπονητικής επιστήμης.
- Κριτική ανάλυση των μεθόδων ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων.
- Επιλογή κατάλληλων μοντέλων σχεδιασμού μικροπροπονητικών κύκλων.

Πρακτικές δεξιότητες:

- Εφαρμογή τεχνικών αξιολόγησης και παρατήρησης της φυσικής κατάστασης.
- Εκτέλεση βασικών ασκήσεων με σωστή τεχνική.
- Σύνθεση μικρόκυκλων προπόνησης με βάση δεδομένα αξιολόγησης.
- Χρήση βασικού εξοπλισμού (stopwatch, κώνους, παλμογράφους, βάρη, λαστιχένια μέσα αντίστασης).

Δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας:

- Συνεργασία σε μικρές ομάδες για πρακτική εφαρμογή ασκήσεων.
- Παροχή και αποδοχή βασικής ανατροφοδότησης μεταξύ συμφοιτητών.
- Ανάπτυξη υπευθυνότητας κατά την πρακτική εξάσκηση (τήρηση οδηγιών, ασφάλεια).

Μεταγνωστικές δεξιότητες:

- Αναστοχασμός επί της εμπειρίας πρακτικής εφαρμογής.
- Αυτοαξιολόγηση και εντοπισμός σημείων για βελτίωση.
- Σύνδεση θεωρίας και πράξης μέσω της επίλυσης προπονητικών προβλημάτων.

Ικανότητες

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα έχουν αναπτύξει:

- Αυτόνομη εργασία και υπεύθυνη δράση στο πλαίσιο πρακτικών δραστηριοτήτων προπονητικής, τηρώντας βασικούς κανόνες ασφαλείας και προπονητικής δεοντολογίας.
- Συμμετοχή και συνεργασία σε ομάδες, στο πλαίσιο σχεδιασμού, παρατήρησης και εκτέλεσης προπονητικών εφαρμογών, ενισχύοντας την ομαδικότητα και την αλληλεπίδραση.
- Λήψη αποφάσεων με βάση την αξιολόγηση της φυσικής

Downloaded from eduguide.gr

κατάστασης, τις απαιτήσεις του ασκούμενου/ αθλητή και τους στόχους του προγράμματος.

- Προσαρμοστικότητα και ευελιξία, για την προσαρμογή του προπονητικού σχεδίου σε μεταβαλλόμενες συνθήκες (π.χ. περιορισμένο εξοπλισμό, αθλητές με διαφορετικές ικανότητες).
- Ανάληψη πρωτοβουλιών, σε πραγματικά ή προσομοιωμένα περιβάλλοντα προπόνησης, όπως για την επιλογή ασκήσεων, την καθοδήγηση ασκούμενων ή τη ρύθμιση φορτίου.
- Επαγγελματική στάση και δεοντολογία, με σεβασμό προς τη διαφορετικότητα, τη σωματική ακεραιότητα και την παιδαγωγική διάσταση της προπονητικής διαδικασίας.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Το μάθημα θα διεξαχθεί μέσω ενός συνδυασμού ενεργητικών μαθησιακών στρατηγικών, που θα περιλαμβάνουν:

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις στην τάξη, με χρήση οπτικοακουστικού υλικού και επιστημονικών μελετών περίπτωσης.
- Συνεργασία μέσω μικρών ομάδων, όπου οι φοιτητές/τριες θα συνεργάζονται για την επίλυση πρακτικών προπονητικών ζητημάτων, σε διεπιστημονικό πλαίσιο.
- Πρακτική εφαρμογή θεωρητικών γνώσεων σε περιβάλλοντα γηπέδου και εργαστηρίου, με χρήση εργομετρικού εξοπλισμού και τεχνολογικών εργαλείων.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων παρουσίασης, μέσω προφορικής παρουσίασηςπροπονητικών πλάνων, αξιολογήσεων και προτεινόμενων παρεμβάσεων σε προσομοιωμένα ή πραγματικά σενάρια προπόνησης.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών θα πραγματοποιηθεί μέσω των παρακάτω μεθόδων, ενώ ο τελικός βαθμός τους θα υπολογιστεί λαμβάνοντας υπόψη το βάρος κάθε μορφής αξιολόγησης:

- Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα (κυρίως στα πρακτικά): 30% – όλες οι εβδομάδες.
- Παρουσίαση εργασίας (προπονητικών μονάδων): 30% – τελευταία εβδομάδα μαθημάτων.
- Εξετάσεις: 40% – εξετάσεις

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Γ΄ ΕΤΟΣ

Ρυθμική Γυμναστική

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στις φοιτήτριες τις απαραίτητες θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες και τεχνικές, όπως και τις παιδαγωγικές και προπονητικές αρχές, ώστε να ανταποκριθούν αποτελεσματικά σε σχετικές επαγγελματικές ευκαιρίες (προπονήτριες/ εκπαιδεύτριες/ ψυχαγωγοί). Η Ρυθμική Γυμναστική χαρακτηρίζεται από κίνηση με συνοδεία μουσικής και χρήση φορητών οργάνων, όπως μπάλα, σχοινάκι, στεφάνι, κορδέλα και κορύνες, με τελικό στόχο τη δημιουργία χορογραφίας, είτε ατομικής, είτε ομαδικής. Το μάθημα συνδυάζει θεωρητικές προσεγγίσεις και πρακτική εξάσκηση, εστιάζοντας στην εξοικείωση με τους κανονισμούς του αθλήματος, αλλά και την καλλιέργεια και βελτίωση σωματικών φυσικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων. Επίσης το μάθημα προάγει και ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα και την εκφραστικότητα με πολλά οφέλη για το σώμα, που αποκτά δύναμη, ευλυγισία ρυθμό και σωστή στάση.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

Γνώσεις

- Κατέχουν το βασικό θεωρητικό υπόβαθρο του αθλήματος και τους κανονισμούς που το διέπουν.
- Να έχουν τη δυνατότητα να εντοπίζουν λάθη στην εκτέλεση βασικού ασκησιολογίου ελευθέρου σώματος και τεχνικής οργάνων και να μπορούν να τα διορθώσουν.
- Να έχουν εξοικειωθεί με τη βασική ρουτίνα ειδικής προθέρμανσης και εκτέλεσης ασκήσεων σώματος και οργάνων στο χώρο.

Δεξιότητες

- Γνωρίζουν και να μπορούν να εφαρμόσουν και να διδάξουν τη βασική τεχνική στο σώμα και στην τεχνική οργάνων.
- Έχουν εξοικειωθεί με το σχεδιασμό μιας ατομικής χορογραφίας ελευθέρου σώματος και με καθένα από τα πέντε όργανα της ΡΓ.

Downloaded from eduguide.gr

- Γνωρίζουν τις βασικές τεχνικές σχεδιασμού μιας ομαδικής χορογραφίας, είτε ελευθέρου σώματος, είτε με συνδυασμό οργάνων.

Ικανότητες

- Αναγνωρίζουν το ρυθμό σε ένα μουσικό κομμάτι και να το συνδυάζουν με χορευτικές κινήσεις.
- Επιλέγουν και υποδεικνύουν κατάλληλη μουσική υπόκρουση για τις χορογραφίες.
- Αξιολογούν πειραματικές χορογραφίες και να τις τελειοποιούν.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Επίδειξη και επανάληψη ασκησιολογίου.
- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις για το θεωρητικό κομμάτι.
- Αλληλοπαρατήρηση και διόρθωση λαθών.
- Βιντεοανάλυση και επανατροφοδότηση.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Πρακτική εξέταση: 70% — εξεταστική περίοδος.
- Θεωρητική εξέταση (προφορικά): 20% — εξεταστική περίοδος.
- Συνολική εικόνα και παρουσία στο μάθημα: 10% — όλο το εξάμηνο.

Η αξιολόγηση βασίζεται στην τελική παρουσίαση των χορογραφιών που θα σχεδιαστούν από τις φοιτήτριες, καθώς και στην τεκμηρίωση των θεωρητικών γνώσεων. Η συμμετοχή, η προσπάθεια και η αλληλεπίδραση συνυπολογίζονται.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Γ΄ ΕΤΟΣ

Taekwondo

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους/στις φοιτητές/τριες τις απαραίτητες θεωρητικές γνώσεις και βασικές τεχνικές επίθεσης και αντεπίθεσης που σχετίζονται με τον αγώνα, καθώς και πρακτικές εφαρμογές στη διαιτησία. Το μάθημα περιλαμβάνει την εξάσκηση των φοιτητών/τριών σε διάφορα λακτίσματα με διαφορετικό βαθμό δυσκολίας, με στόχο όχι μόνο την εκτέλεσή τους αλλά και την ικανότητα διδασκαλίας τους. Παράλληλα, δίνεται έμφαση στην κατανόηση της κινησιολογίας του διαιτητή και στις αποφάσεις που καλείται να λάβει ανάλογα με τις αγωνιστικές συνθήκες, μέσα από θεωρητική προσέγγιση της τεχνικής των λακτισμάτων σύμφωνα με τους κανονισμούς του αθλήματος, εκπαίδευση στην τεχνική τους και ανάλυση της κινησιολογίας του διαιτητή κατά τη διάρκεια των αγώνων.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος,

οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν: Γνώσεις

- Τις τεχνικές λακτισμάτων σε σχέση με την τακτική του αγώνα.
- Τη χρήση των λακτισμάτων σε επίθεση και αντεπίθεση.
- Τη μεθοδολογία διδασκαλίας των λακτισμάτων.
- Τη μεθοδολογία βασικών ασκήσεων αυτοάμυνας.
- Τα καθήκοντα των διαιτητών (WTW).

Δεξιότητες

- Χρήση του εξοπλισμού προπόνησης.
- Διδασκαλία της τεχνικής των λακτισμάτων ατομικά και ομαδικά.
- Αξιολόγηση αθλητών με στόχο τη βελτίωση της τεχνικής τους.

Ικανότητες

- Εργασία σε σύλλογο με αθλητές κατάλληλων ηλικιών για την εκμάθηση λακτισμάτων.
- Ανάληψη πρωτοβουλιών κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
- Αξιολόγηση της τεχνικής των αθλητών και προτάσεις βελτίωσης.

Downloaded from eduguide.gr

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Θα γίνεται μέσω ενός συνδυασμού πρακτικών και θεωρητικών μαθημάτων, που θα περιλαμβάνουν:

- Θεωρητική προσέγγιση του αθλήματος.
- Πρακτική εξάσκηση των λακτισμάτων τόσο σε τεχνική όσο και σε αγωνιστική μορφή.
- Πρακτική εμπειρία διδασκαλίας σε τάξη.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών θα πραγματοποιηθεί μέσω πρακτικών και θεωρητικών εξετάσεων. Η πρακτική εξέταση περιλαμβάνει εκτέλεση Πούμσε (25%), ασκήσεις αυτοάμυνας (25%) και εφαρμογή λακτισμάτων (25%). Η εξέταση αυτή διεξάγεται στο τέλος του εξαμήνου. Η θεωρητική εξέταση αντιστοιχεί στο 25% της συνολικής βαθμολογίας και πραγματοποιείται, επίσης, στο τέλος του εξαμήνου.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Γ΄ ΕΤΟΣ

Χειροσφαίριση

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή εξειδικευμένων γνώσεων και δεξιοτήτων τις φοιτητές και τις φοιτήτριες σχετικά με τη σύγχρονη τακτική ανάλυση, την προπονητική προσέγγιση και την αξιολόγηση τις απόδοσης στο άθλημα τις χειροσφαίρισης. Το μάθημα απευθύνεται σε φοιτητές που έχουν ήδη κατακτήσει τις βασικές τεχνικές και παιδαγωγικές αρχές τις διδασκαλίας του αθλήματος και επιθυμούν να εμβαθύνουν σε προπονητικά, αγωνιστικά και αναλυτικά ζητήματα. Δίνεται έμφαση στη σχεδίαση προπονητικών πλάνων σε μικρόκυκλους και μακρόκυκλους, λαμβάνοντας υπόψη τις φυσιολογικές απαιτήσεις του αθλήματος. Μέσω θεωρητικών διαλέξεων και πρακτικής εφαρμογής οι φοιτητές μπορούν να αναλύσουν και να οργανώσουν μια προπόνηση και να δουλέψουν ως βοηθοί προπονητές.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Εξειδικευμένα στοιχεία τακτικής και στρατηγικής χειροσφαίρισης.
- Τεχνικές ανάλυσης απόδοσης ομάδων και αθλητών μέσω βιντεοανάλυσης και στατιστικών δεδομένων.
- Σύγχρονες μεθοδολογίες προπόνησης σε διαφορετικά ηλικιακά και αγωνιστικά επίπεδα.
- Τις φυσιολογικές απαιτήσεις της χειροσφαίρισης.

Δεξιότητες

- Σχεδιασμό και εφαρμογή εξειδικευμένων προπονητικών προγραμμάτων τακτικής και φυσικής κατάστασης.
- Χρήση λογισμικών καταγραφής και ανάλυσης απόδοσης.
- Προσαρμογή προπονητικών σχημάτων με βάση την ανάλυση του αντιπάλου.
- Εκτέλεση ρόλων παρατηρητή – αναλυτή αγώνων.

Ικανότητες

- Ανάληψη ρόλου προπονητή ομάδας.

Downloaded from eduguide.gr

- Αξιολόγηση και τροποποίηση της προπονητικής διαδικασίας.
- Εφαρμογή επιστημονικών αρχών στη λήψη αποφάσεων προπονητικού χαρακτήρα.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και μελέτες περίπτωσης.
- Video analysis (αγώνες, προπονήσεις).
- Ομαδικές εργασίες και projects.
- Προσομοιώσεις προπονήσεων.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών θα πραγματοποιηθεί μέσω των παρακάτω μεθόδων:

- Εργασία σχεδιασμού προπόνησης: 30%.
- Ανάλυση βίντεο και παρουσίαση αγώνα: 30% (εξέταση στην πράξη, στο τέλος του εξαμήνου).
- Γραπτές εξετάσεις: 40% (στο τέλος του εξαμήνου).

Downloaded from eduguide.gr

Δ΄ ΕΤΟΣ

Περιγραφή Μαθημάτων

Κατά το τέταρτο έτος, οι φοιτητές/τριες υποχρεούνται να επιλέξουν και να παρακολουθήσουν με επιτυχία μία από τις προσφερόμενες ειδικότητες, διαμορφώνοντας έτσι το πεδίο εμβάθυνσής τους. Παράλληλα, οφείλουν να ολοκληρώσουν τέσσερα θεωρητικά μαθήματα εμβάθυνσης και τέσσερα θεωρητικά μαθήματα επιλογής. Συγκεκριμένα, οι φοιτητές/τριες πρέπει να επιλέξουν ένα μάθημα από κάθε δέσμη εμβάθυνσης σε κάθε εξάμηνο (δύο μαθήματα συνολικά ανά έτος) καθώς και δύο θεωρητικά μαθήματα επιλογής ανά εξάμηνο (τέσσερα συνολικά ανά έτος). Η διάρθρωση αυτή εξασφαλίζει ισορροπία ανάμεσα στη θεωρητική κατάρτιση και την εμβάθυνση, προετοιμάζοντας τους αποφοίτους για την ακαδημαϊκή και επαγγελματική τους πορεία.

Τα θεωρητικά μαθήματα εμβάθυνσης οργανώνονται σε δύο δέσμες, οι οποίες προσφέρονται και στα δύο εξάμηνα:

Δέσμη «Παιδαγωγικά»

- Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων
- Κινητική μάθηση
- Παιδαγωγική ψυχολογία

Δέσμη «Άσκηση για Προαγωγή της Υγείας»

- Άσκηση σε άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα
- Άσκηση σε άτομα με χρόνιες παθήσεις
- Άσκηση στην παιδική ηλικία
- Διατροφή και υγεία.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Θεωρητικά Μαθήματα Εμβάθυνσης Δέσμη «Παιδαγωγικά»

Ανάπτυξη Κινητικών Δεξιοτήτων

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η εισαγωγή των φοιτητών/τριών στις βασικές θεωρητικές εννοιολογικές προσεγγίσεις και πρακτικές εφαρμογές της επιστήμης της Κινητικής Ανάπτυξης, συνδέοντας τη μάθηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων και της κινητικής συμπεριφοράς με όλες τις μορφές ανάπτυξης: κινητική, γνωσιακή, συναισθηματική και ηθική. Δίνεται έμφαση στη μεθοδική διαδικασία αξιολόγησης και διδασκαλίας των βασικών δεξιοτήτων από την προσχολική έως και τη σχολική ηλικία, καθώς και στη σημασία της καλλιέργειας σύνθετων και εξειδικευμένων κινητικών δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για τη φυσική ανάπτυξη, τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες και τη γενικότερη ευεξία. Το μάθημα προσφέρει, επίσης, ευκαιρίες καλλιέργειας ενσυναίσθησης, επαγγελματισμού και διεπιστημονικής συνεργασίας, προωθώντας την ισότιμη συμμετοχή και τη συνολική συμπερίληψη όλων των μαθητών.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Θεωρητικό υπόβαθρο της Κινητικής Ανάπτυξης και σύνδεση με τις μορφές ανάπτυξης (κινητική, γνωσιακή, συναισθηματική, ηθική).
- Βασικές αρχές αξιολόγησης και διδασκαλίας κινητικών δεξιοτήτων σε διαφορετικά στάδια ηλικίας.
- Στρατηγικές για την καλλιέργεια και βελτίωση σύνθετων και εξειδικευμένων κινητικών δεξιοτήτων.
- Επιστημονικές προσεγγίσεις για τη σημασία της κινητικής ανάπτυξης στην ευεξία και την κοινωνική συμμετοχή.

Δεξιότητες

- Σχεδιασμός και εφαρμογή μεθοδολογιών αξιολόγησης κινητικών δεξιοτήτων.
- Οργάνωση και καθοδήγηση μαθησιακών διαδικασιών για την εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων.
- Εντοπισμός αναγκών μαθητών και προσαρμογή διδακτικών στρατηγικών.

Downloaded from eduguide.gr

- Συνεργασία σε διεπιστημονικό πλαίσιο με επαγγελματίες από συναφείς ειδικότητες.

Ικανότητες

- Εφαρμογή της γνώσης στην πράξη.
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις.
- Λήψη αποφάσεων.
- Αυτόνομη εργασία.
- Ομαδική εργασία.
- Παρουσίαση εργασιών.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Το μάθημα θα διεξαχθεί μέσω ενός συνδυασμού ενεργητικών μαθησιακών στρατηγικών, που θα περιλαμβάνουν:

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις στην τάξη.
- Συνεργατική μάθηση μέσω μικρών ομάδων που θα λειτουργούν σε διεπιστημονικό πλαίσιο.
- Πρακτική εμπειρία στην προφορική παρουσίαση σε περιβάλλον τάξης.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών θα πραγματοποιηθεί μέσω των παρακάτω μεθόδων, ενώ ο τελικός βαθμός θα υπολογιστεί λαμβάνοντας υπόψη το βάρος κάθε μορφής αξιολόγησης. Τα κριτήρια βαθμολόγησης παρατίθενται στο τέλος του αναλυτικού προγράμματος.

- Εβδομαδιαίες εργασίες: 10% (όλες οι εβδομάδες).
- Πρόοδος – Αξιολόγηση ενός μαθητή με το τεστ TGMD: 30% (10% στην 5η εβδομάδα και 20% με δημόσια παρουσίαση στη 13η εβδομάδα).
- Γραπτή εξέταση: 50% (τελικές εξετάσεις του μαθήματος).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Κινητική Μάθηση

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους/στις φοιτητές/τριες τις απαραίτητες θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες για την υποστήριξη της διδασκαλίας και της ανάπτυξης των κινητικών δεξιοτήτων στην φυσική αγωγή και τον αθλητισμό, διαμορφώνοντας το περιβάλλον μάθησης με βάση τις βασικές έννοιες της κινητικής μάθησης, της σχέσης των αντιληπτικών μοντέλων με την ανθρώπινη απόδοση, των γνωστικών στρατηγικών και της ανατροφοδότησης. Το μάθημα συνδυάζει θεωρητικές προσεγγίσεις και πρακτικές εφαρμογές, εστιάζοντας στην απόκτηση ικανοτήτων που σχετίζονται με τις διαδικασίες και τις μεθοδολογίες για την εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων και της εφαρμογής των αρχών της κινητικής μάθησης σε ένα διακριτό επιστημονικό πεδίο/επάγγελμα. Η διδακτική ενότητα αποτελείται από τρεις βασικές υποενότητες: η εισαγωγική υποενότητα εισάγει τις βασικές έννοιες της κινητικής μάθησης και της σχέσης των αντιληπτικών μοντέλων με την ανθρώπινη απόδοση. Στη συνέχεια, ακολουθεί η διδασκαλία βασικών στρατηγικών της διαμόρφωσης του περιβάλλοντος εξάσκησης με στόχο την εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων. Στην τελική υποενότητα, οι φοιτητές/τριες εκπαιδεύονται στην αποτελεσματική παρουσίαση μελετών περίπτωσης με διαφορετικά σενάρια διαμόρφωσης του περιβάλλοντος εκμάθησης και εξάσκησης, σύμφωνα με τις θεωρίες της κινητικής μάθησης και την σύγχρονη βιβλιογραφία, στο περιβάλλον της τάξης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Κατανόηση της θεωρητικής βάσης της κινητικής μάθησης στον χώρο της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού
- Εμβάθυνση στις βασικές μεθοδολογίες σχεδιασμού και οργάνωσης του περιβάλλοντος εκμάθησης και εξάσκησης κινητικών δεξιοτήτων και αθλημάτων
- Αναγνώριση του ρόλου των μεθοδολογιών της κινητικής μάθησης για την ανθρώπινη απόδοση.
- Ανάπτυξη και εφαρμογή μιας μεθοδολογίας διαμόρφωσης του περιβάλλοντος εκμάθησης και εξάσκησης μιας δεξιότητας ή φυσικής δραστηριότητας προσαρμοσμένης στις ανάγκες του συμμετέχοντα, της δεξιότητας και του περιβάλλοντος.

Downloaded from eduguide.gr

- Σχεδιασμός, αποτύπωση και αξιολόγηση μιας μεθοδολογίας διαμόρφωσης του περιβάλλοντος εκμάθησης και εξάσκησης μιας δεξιότητας ή φυσικής δραστηριότητας χρησιμοποιώντας εργαλεία και σύγχρονες προσεγγίσεις.
- Ανάλυση δεδομένων, αναγνώριση των παραγόντων που επηρεάζουν την αποτελεσματική εκμάθηση μιας κίνησης και κατάλληλη προσαρμογή της μεθοδολογίας εκμάθησης -εξάσκησης.
- Παρουσίαση μεθοδολογιών εκμάθησης και εξάσκησης μιας κίνησης με σαφήνεια, τεκμηρίωση και επιρροή.

Ικανότητες

- Εργασία αυτόνομα και σε ομάδες για την διαμόρφωσης του περιβάλλοντος εκμάθησης και εξάσκησης μιας κίνησης
- Ανάληψη πρωτοβουλίας και υπευθυνότητας για την διαμόρφωσης του περιβάλλοντος εκμάθησης και εξάσκησης μιας κίνησης σε πραγματικά ή περιβάλλοντα τάξης.
- Κριτική αξιολόγηση για τον σχεδιασμό διδακτικών ενοτήτων εκμάθησης και εξάσκησης κινήσεων και λήψη αποφάσεων με βάση τους παράγοντες που επηρεάζουν την κινητική μάθηση
- Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης και προσαρμοστικότητας ανάλογα με τα ατομικά χαρακτηριστικά, το είδος της δεξιότητας και το περιβάλλον μάθησης.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Το μάθημα θα διεξαχθεί μέσω ενός συνδυασμού ενεργητικών μαθησιακών στρατηγικών, που θα περιλαμβάνουν:

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις στην τάξη.
- Συνεργατική μάθηση μέσω μικρών ομάδων.
- Πρακτική εμπειρία στην προφορική παρουσίαση σε περιβάλλον τάξης.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών θα πραγματοποιηθεί μέσω των παρακάτω μεθόδων, ενώ ο τελικός βαθμός θα υπολογιστεί λαμβάνοντας υπόψη το βάρος κάθε μορφής αξιολόγησης. Οι εβδομαδιαίες εργασίες και η τελική εργασία είναι προαιρετικές και προσμετρούνται σε ποσοστό επί της βαθμολογίας που προκύπτει από τη συμμετοχή στις τελικές εξετάσεις.

- Εβδομαδιαίες εργασίες: 20% — παραδίδονται σε όλες τις εβδομάδες του εξαμήνου.
- Τελική εργασία: 30% — παρουσίαση μεθοδολογιών εκμάθησης και εξάσκησης μιας κίνησης με βάση τη διεθνή βιβλιογραφία (παράδοση την τελευταία εβδομάδα μαθημάτων).
- Γραπτή τελική εξέταση: 70% — αξιολόγηση γνώσεων και κριτικής θεώρησης μέσω της πλατφόρμας e-learning.
- Γραπτή τελική εξέταση (συμπληρωματικά): 30% — κριτική θεώρηση και ανάλυση ενός σεναρίου εκμάθησης και εξάσκησης μιας κίνησης.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Παιδαγωγική Ψυχολογία

Σκοπός και περιγραφή του μαθήματος

Σκοπός είναι η εισαγωγή των φοιτητών/τριών στη βασική θεωρία και πράξη της Παιδαγωγικής Ψυχολογίας και η υποστήριξη της περαιτέρω στόχευσης και εμβάθυνσης σε γνώσεις και εφαρμογές από τις επιστήμες της Παιδαγωγικής και της Ψυχολογίας. Παρέχονται τα απαραίτητα γνωστικά και παιδαγωγικά εργαλεία για την κατανόηση, την υποστήριξη και την ενίσχυση της μάθησης, της ανάπτυξης και της ψυχοκοινωνικής εξέλιξης των μαθητών/τριών, ιδιαίτερα στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής και της φυσικής δραστηριότητας.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος,

οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν: Γνώσεις

- Κατανόηση των βασικών εννοιών, θεωριών και αρχών της Παιδαγωγικής Ψυχολογίας, με έμφαση στη

  σύνδεσή τους με την εκπαιδευτική πράξη.
- Θεωρητική γνώση για την ανάπτυξη παιδιών και εφήβων σε βιολογικό, γνωστικό, συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο, καθώς και για τα παιδαγωγικά χαρακτηριστικά κάθε σταδίου.
- Ικανότητα ανάλυσης της επίδρασης της κληρονομικότητας και του περιβάλλοντος στη διαμόρφωση της προσωπικότητας, της συμπεριφοράς και της ψυχοσυναισθηματικής ανάπτυξης.
- Κατανόηση των βασικών θεωριών μάθησης (συμπεριφοριστικές, γνωστικές, κοινωνικο-γνωστικές) και των βασικών αρχών που τις διέπουν.
- Γνώση των παραγόντων που επηρεάζουν την παρακίνηση (κίνητρα) στη μάθηση

  και τη φυσική άσκηση.

Δεξιότητες

- Εφαρμογή βασικών αρχών της Παιδαγωγικής Ψυχολογίας σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα Φυσικής Αγωγής.
- Συσχέτιση θεωρητικών και πρακτικών ζητημάτων αγωγής, μάθησης και ανάπτυξης με τις ανάγκες των μαθητών/αθλητών σε διαφορετικά εξελικτικά στάδια.
- Επιλογή και εφαρμογή κατάλληλων στρατηγικών για την ενίσχυση του κινήτρου σε εκπαιδευτικά και αθλητικά περιβάλλοντα.

Downloaded from eduguide.gr

- Χρήση των θεωριών μάθησης για την ερμηνεία συμπεριφορών και τον σχεδιασμό εκπαιδευτικών παρεμβάσεων.
- Ανάλυση και αξιοποίηση θεωρητικών γνώσεων για τη διαχείριση εκπαιδευτικών καταστάσεων.

Ικανότητες

- Υποστήριξη της ψυχολογικής ανθεκτικότητας, της αυτορρύθμισης και της συμπερίληψης μαθητών με διαφορετικές ανάγκες.
- Λήψη παιδαγωγικών αποφάσεων και σχεδιασμός κατάλληλων παρεμβάσεων τόσο στη σχολική τάξη όσο και σε περιβάλλοντα φυσικής δραστηριότητας.
- Ανάπτυξη επαγγελματικής κρίσης και αυτονομίας στη διαχείριση ποικίλων διδακτικών και παιδαγωγικών προκλήσεων.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις στην τάξη.
- Συνεργατική μάθηση μέσω μικρών ομάδων που θα λειτουργούν σε διεπιστημονικό πλαίσιο.
- Πρακτική εμπειρία στην προφορική παρουσίαση σε περιβάλλον τάξης.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται με τους εξής τρόπους:

- Μία ενδιάμεση διαμορφωτική αξιολόγηση με δημόσια παρουσίαση (30%) από την 5η έως και τη 13η εβδομάδα.
- Τελικές εξετάσεις (70%) στην εξεταστική περίοδο.

Επιπλέον, υπάρχει η δυνατότητα εκπόνησης προαιρετικής εργασίας από την 5η εβδομάδα και εξής, η οποία μπορεί να συνυπολογιστεί στη διαμορφωτική αξιολόγηση έως ποσοστό 30%. Ο βαθμός της ισχύει για δύο εξεταστικές περιόδους (εξάμηνο διδασκαλίας και Σεπτέμβριο). Σε περίπτωση μη προβιβάσιμου βαθμού, απαιτείται νέα αξιολόγηση.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Θεωρητικά Μαθήματα Εμβάθυνσης Δέσμη «Άσκηση για Προαγωγή της Υγείας»

Άσκηση σε άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων σχετικά με την εφαρμογή προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης σε άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα. Έμφαση δίνεται στον σχεδιασμό, την εφαρμογή, την αξιολόγηση και την πρόληψη, μέσα από κλινικές και εργαστηριακές ενότητες.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Κατανόηση φυσιολογίας επούλωσης και σταδίων θεραπευτικής άσκησης.
- Εξοικείωση με βασικά θεραπευτικά μέσα και ενδείξεις τους.
- Γνώση ανατομίας και παθοφυσιολογίας συχνών μυοσκελετικών προβλημάτων.

Δεξιότητες

- Εφαρμογή τεχνικών κινητικότητας, μυϊκής ενδυνάμωσης και θεραπευτικής άσκησης.
- Ανάλυση λειτουργικής κατάστασης και σχεδιασμός προγραμμάτων αποκατάστασης.
- Διεξαγωγή βασικών κλινικών αξιολογήσεων.

Ικανότητες

- Αυτόνομη εκπόνηση προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
- Συνεργασία σε διεπιστημονικές ομάδες.
- Τεκμηριωμένη λήψη αποφάσεων σε κλινικά περιβάλλοντα.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Downloaded from eduguide.gr

- Διαλέξεις και μελέτες περίπτωσης.
- Εργαστηριακές εφαρμογές και πρακτικές ασκήσεις.
- Συνεργατική μάθηση σε ομάδες.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Κλινική εξέταση: 30%.
- Προφορική εξέταση: 70%. Θεωρητική κατανόηση και εφαρμογή γνώσης

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Άσκηση σε άτομα με χρόνιες παθήσεις

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι να εφοδιάσει τους φοιτητές/τριες με τις αναγκαίες θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες για τον ασφαλή και αποτελεσματικό σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με χρόνιες παθήσεις. Το μάθημα συνδυάζει θεωρητικές προσεγγίσεις με πρακτικές εφαρμογές, στοχεύοντας στην κατανόηση των φυσιολογικών και παθοφυσιολογικών επιπτώσεων των χρόνιων νοσημάτων στον ανθρώπινο οργανισμό, τη λειτουργική ικανότητα και προσαρμογές κατά την άσκηση. Θα μελετηθούν οι βασικοί μηχανισμοί μέσω των οποίων η άσκηση μπορεί να λειτουργήσει προληπτικά (πρωτογενής και δευτερογενής πρόληψη) αλλά και θεραπευτικά, ενισχύοντας τη γενική υγεία και ποιότητα ζωής των ασθενών. Ειδική έμφαση δίνεται στην ανάπτυξη της ικανότητας σχεδιασμού εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες, δυνατότητες και περιορισμούς κάθε ατόμου με χρόνια πάθηση.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Κατανόηση βασικών αρχών παθοφυσιολογίας χρόνιων παθήσεων και μεταβολών που επιφέρει η πάθηση στις προσαρμογές στην άσκηση.
- Αναγνώριση μηχανισμών μέσω των οποίων η άσκηση συμβάλλει στην πρωτοπαθή και δευτεροπαθή πρόληψη και αποκατάσταση χρόνιων νοσημάτων.
- Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης και λειτουργικότητας των ασθενών με χρόνιες παθήσεις
- Εμβάθυνση στις ιδιαιτερότητες του σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης για άτομα με χρόνιες παθήσεις σε σύγκριση με το γενικό πληθυσμό.

Δεξιότητες

- Ανάλυση δεδομένων για την αξιολόγηση ικανότητας άσκησης σε άτομα με χρόνιες παθήσεις.
- Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για πρόληψη και αποκατάσταση.
- Παρουσίαση στόχων προγραμμάτων άσκησης με σαφήνεια και επιστημονική

Downloaded from eduguide.gr

τεκμηρίωση.

Ικανότητες

- Κριτική αξιολόγηση μέγιστων και υπομέγιστων δοκιμασιών άσκησης (π.χ. Καρδιοαναπνευστική δοκιμασία άσκησης-Εργοσπιρομέτρηση, δοκιμασία 6-λεπτης βάδισης κλπ).
- Επιλογή κατάλληλων δοκιμασιών ανάλογα με την πάθηση, τη λειτουργική κατάσταση και το στάδιο της αποκατάστασης.
- Συνεργασία σε διεπιστημονικές ομάδες υγείας για την εφαρμογή και παρακολούθηση προγραμμάτων άσκησης.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις.
- Συνεργατική μάθηση σε ομάδες.
- Πρακτική εμπειρία με προφορική παρουσίαση σε μελέτη περίπτωση.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Γραπτή εργασία (μελέτη περίπτωσης): 10%.
- Προφορική παρουσίαση μελέτης περίπτωσης: 5%.
- Γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής (45%) και σύντομων απαντήσεων (40%).

Απαιτείται τουλάχιστον 50% επιτυχία σε κάθε επιμέρους εξέταση.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Άσκηση στην παιδική ηλικία

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η κατανόηση της επίδρασης της άσκησης στην ανάπτυξη και υγεία παιδιών και εφήβων, με έμφαση στις φυσιολογικές, κινητικές και αναπτυξιακές ιδιαιτερότητες. Εξετάζονται η ανάπτυξη και ωρίμανση, οι καρδιοαναπνευστικές, νευρομυϊκές και οστικές προσαρμογές, καθώς και ζητήματα όπως η κόπωση, η δυναπενία, η τριάδα των εφήβων αθλητριών και τα κατάλληλα προγράμματα άσκησης για υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Κατανόηση ιδιαιτεροτήτων ανάπτυξης παιδιών.
- Κατανόηση της επίδρασης της άσκησης στην υγεία παιδιών και εφήβων.
- Γνώση προσαρμογών της άσκησης στα παιδιά.

Δεξιότητες

- Αξιολόγηση οφελών και κινδύνων διαφορετικών μορφών άσκησης.
- Σχεδιασμός ασφαλών προγραμμάτων άσκησης για παιδιά και εφήβους.
- Συνεργασία για την επιλογή βέλτιστων προσεγγίσεων και παρουσίαση τεκμηριωμένων επιχειρημάτων.

Ικανότητες

- Κριτική ανάλυση επιστημονικής βιβλιογραφίας για την άσκηση στην παιδική ηλικία.
- Εφαρμογή κατευθυντήριων γραμμών βασισμένων σε επιστημονικά δεδομένα για τη διαμόρφωση συστάσεων άσκησης.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις.
- Συνεργατική μάθηση σε μικρές ομάδες.
- Παρουσιάσεις φοιτητών.

Downloaded from eduguide.gr

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Εβδομαδιαίες σύντομες γραπτές δοκιμασίες: 15%.
- Εκπόνηση και παρουσίαση εργασίας: 15%.
- Γραπτή εξέταση (πολλαπλής επιλογής, σύντομης απάντησης, επίλυσης προβλήματος): 70%.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Διατροφή για Υγεία

Σκοπός και Περιγραφή του Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι να επιτευχθεί κατανόηση της σχέσης μεταξύ της διατροφής και της υγείας. Οι φοιτητές/τριες εισάγονται στις βασικές αρχές της επιστήμης της διατροφής, με έμφαση στη σύνδεσή της με την προαγωγή της υγείας, την εξοικείωση με επιστημονικά τεκμηριωμένες συστάσεις και τη δυνατότητα εφαρμογής τους σε χώρους φυσικής κατάστασης και αθλητικά περιβάλλοντα. Μέσω θεωρητικής κατάρτισης και κριτικής προσέγγισης των σύγχρονων τάσεων καλλιεργείται διατροφική παιδεία, που συμβάλλει στην ευεξία και την πρόληψη χρόνιων μη μεταδιδόμενων νοσημάτων. Ενθαρρύνεται επίσης η συνεργασία σε διεπιστημονικό πλαίσιο, αναδεικνύοντας τον ρόλο της άσκησης και της ασφαλούς διατροφής στην ευζωία.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Ορίζουν βασικές έννοιες της διατροφής, όπως τα θρεπτικά συστατικά, και να εξηγούν τη σημασία τους για την υγεία.
- Αναγνωρίζουν τη συμβολή της διατροφής στην πρόληψη και διαχείριση χρόνιων παθήσεων (π.χ. καρδιοπάθειες, διαβήτης, παχυσαρκία).
- Κατανοούν και περιγράφουν επιστημονικά τεκμηριωμένα πρότυπα υγιεινής διατροφής (Μεσογειακή διατροφή, Harvard Plate κ.ά.).
- Αναγνωρίζουν και αξιολογούν σύγχρονες διατροφικές τάσεις (π.χ. vegan, keto, intermittent fasting) βάσει επιστημονικών δεδομένων.

Δεξιότητες

- Εφαρμόζουν απλές διατροφικές συστάσεις προσαρμοσμένες στις ανάγκες παιδιών, εφήβων και ατόμων που ασκούνται.
- Αξιολογούν διατροφικές συνήθειες μέσω βασικών εργαλείων (π.χ. ετικέτες τροφίμων) και των γενικών διατροφικών συστάσεων.
- Σχεδιάζουν απλές ενημερωτικές διατροφικές παρεμβάσεις σε σχολικά ή εξωσχολικά περιβάλλοντα.
- Εντοπίζουν και αναλύουν παρανοήσεις και μύθους γύρω από τη διατροφή με κριτική σκέψη.

Downloaded from eduguide.gr

Ικανότητες

- Προσεγγίζουν διατροφικά ζητήματα με επιστημονική τεκμηρίωση και σύγχρονη γνώση.
- Αναπτύσσουν απλές παρεμβάσεις με παιδαγωγική ευαισθησία, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες του μαθητικού ή αθλητικού πληθυσμού.
- Συνεργάζονται με διεπιστημονικές ομάδες για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση διατροφικών παρεμβάσεων στο χώρο της άσκησης.
- Ενισχύουν τη λήψη αποφάσεων των μαθητών/ασκούμενων υπέρ υγιεινών διατροφικών επιλογών μέσω της εκπαίδευσης.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Το μάθημα θα διεξαχθεί μέσω ενός συνδυασμού ενεργητικών μαθησιακών στρατηγικών, που θα περιλαμβάνουν:

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις στην τάξη.
- Συνεργατική μάθηση μέσω μικρών ομάδων σε διεπιστημονικό πλαίσιο.
- Πρακτική εμπειρία στην προφορική παρουσίαση σε περιβάλλον τάξης.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται μέσω των παρακάτω μεθόδων, ενώ ο τελικός βαθμός υπολογίζεται λαμβάνοντας υπόψη το βάρος κάθε μορφής αξιολόγησης:

- Δύο ενδιάμεσες διαμορφωτικές αξιολογήσεις (20%) – 5η και 9η εβδομάδα.
- Παρουσίαση εργασίας σε θέμα της επιλογής της ομάδας, σχετικό με το περιεχόμενο του μαθήματος (20%) – πραγματοποιείται την ημέρα ή τις ημέρες που έχουν ορισθεί.
- Τελικές εξετάσεις (60%) – εξεταστική περίοδος.

Οι βαθμοί των δύο διαμορφωτικών αξιολογήσεων ισχύουν για δύο εξεταστικές περιόδους (την κανονική και του Σεπτεμβρίου). Σε περίπτωση μη προβιβάσιμου βαθμού ο/η φοιτητής/τρια υποχρεούται να αξιολογηθεί εκ νέου. Για φοιτητές/τριες άνω του 7ου–8ου εξαμήνου η αξιολόγηση μπορεί να γίνει ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας e-learning. Ο βαθμός της ομαδικής εργασίας ισχύει για κάθε εξεταστική.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Ειδικεύσεις

Αεροβική & Βάρη Ι και ΙΙ

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η εκπαίδευση των φοιτητών/τριών σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο πάνω στις μεθόδους αεροβικής άσκησης, μυϊκής ενδυνάμωσης και λειτουργικής προπόνησης, με έμφαση στη σωστή εκτέλεση, τον παιδαγωγικό σχεδιασμό και την εξατομικευμένη εφαρμογή. Στο πρώτο εξάμηνο δίνεται έμφαση στην κατανόηση βασικών αρχών της αεροβικής γυμναστικής, στη χρήση ελεύθερων βαρών, μηχανημάτων και στη διδασκαλία ομαδικών προγραμμάτων, ενώ στο δεύτερο εξάμηνο γίνεται εμβάθυνση σε εξειδικευμένες τεχνικές (TRX, Body Bars, Core Training), στο Reformer Pilates και σε προηγμένα πρωτόκολλα υπερτροφίας, δύναμης και μυϊκής αντοχής.
Το μάθημα συνδυάζει θεωρητική κατάρτιση με πρακτική εξάσκηση σε γυμναστήρια, στοχεύοντας στη σχεδίαση και καθοδήγηση προπονητικών προγραμμάτων που βελτιώνουν τη φυσική κατάσταση, την υγεία και την αθλητική απόδοση, με ασφαλή και επιστημονικά τεκμηριωμένο τρόπο.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Θεωρητική βάση της αεροβικής γυμναστικής και της μυϊκής ενδυνάμωσης.
- Αρχές προπονητικής για βελτίωση δύναμης, αντοχής και ευλυγισίας.
- Τεχνικές χρήσης ελεύθερων βαρών και μηχανημάτων.
- Βασικές αρχές σχεδιασμού και καθοδήγησης ομαδικών προγραμμάτων αεροβικής.
- Προπονητικές μέθοδοι TRX, Body Bars και Core Training.
- Εξειδικευμένη γνώση Reformer Pilates (Reformer, Tower Reformer, Cadillac Reformer, Wonda Chair).
- Στρατηγικές προπονητικών μοντέλων υπερτροφίας, δύναμης και μυϊκής αντοχής.

Δεξιότητες

- Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων αεροβικής άσκησης και ενδυνάμωσης σε διαφορετικά επίπεδα.
- Εφαρμογή ασφαλών και αποτελεσματικών τεχνικών με βάρη και μηχανήματα.

Downloaded from eduguide.gr

- Καθοδήγηση ασκούμενων σε ομαδικά και ατομικά προγράμματα.
- Σχεδιασμός και εκτέλεση προπονητικών πρωτοκόλλων με TRX, Body Bars και Core Training.
- Πρακτική διδασκαλία Reformer Pilates με προσαρμογή στις ανάγκες των ασκουμένων.
- Ανάλυση και αξιολόγηση προπονητικών προγραμμάτων βάσει επιστημονικών κριτηρίων.
- Ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων καθοδήγησης και εμψύχωσης.

Ικανότητες

- Αυτόνομη οργάνωση και υλοποίηση μαθημάτων αεροβικής και προγραμμάτων ενδυνάμωσης.
- Κριτική αξιολόγηση διαφορετικών μεθόδων άσκησης και προσαρμογή τους στις ανάγκες των ασκουμένων.
- Δυνατότητα προσαρμογής προγραμμάτων σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και επίπεδα φυσικής κατάστασης.
- Επαγγελματική καθοδήγηση και υποστήριξη ασκουμένων για επίτευξη στόχων υγείας ή απόδοσης.
- Χρήση τεχνολογικών εργαλείων (wearables, video analysis) για την αξιολόγηση της προπονητικής διαδικασίας.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και θεωρητική ανάλυση προπονητικών αρχών.
- Διαδραστική διδασκαλία και πρακτική εξάσκηση σε γυμναστήρια.
- Εργαστηριακή άσκηση με βάρη, μηχανήματα και εξοπλισμό Pilates.
- Ομαδικά projects με ανάπτυξη εξατομικευμένων προγραμμάτων.
- Χρήση ΤΠΕ για ανάλυση τεχνικής και αξιολόγηση προόδου.
- Πρακτική διδασκαλία σε πραγματικούς ασκούμενους.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών βασίζεται σε θεωρητική γνώση, πρακτική εφαρμογή και ικανότητα καθοδήγησης:

- Πρακτική Αξιολόγηση: 50% (σχεδιασμός και διδασκαλία ολοκληρωμένου προγράμματος).
- Γραπτή Αξιολόγηση: 30% (ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ανάλυση προπονητικών αρχών, εφαρμογή στρατηγικών).
- Συμμετοχή και Εργασίες: 20% (ενεργή παρουσία, προφορικές παρουσιάσεις, ανάπτυξη προπονητικών πρωτοκόλλων).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Αντισφαίριση Ι και ΙΙ

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η ολοκληρωμένη θεωρητική και πρακτική κατάρτιση στην αντισφαίριση, ώστε να αποκτηθούν οι απαραίτητες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες για διδασκαλία, προπονητική και οργάνωση του αθλήματος σε όλα τα επίπεδα. Επιδιώκεται η συστηματική εξοικείωση με τις τεχνικές και τις τακτικές του τένις, η εφαρμογή παιδαγωγικών και διδακτικών μεθόδων και η κατανόηση της σημασίας του αθλητικού ήθους και της προαγωγής της φυσικής αγωγής μέσω του αθλήματος. Παράλληλα, δίνεται έμφαση στη διάδοση και προώθηση του τένις στον ευρύτερο πληθυσμό, μέσα από την καλλιέργεια γνώσεων για τον εξοπλισμό, τους κανονισμούς, την ψυχολογία, τη διατροφή, την πρόληψη τραυματισμών και το αθλητικό μάρκετινγκ.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Ιστορία και εξέλιξη της αντισφαίρισης.
- Κανονισμούς του αθλήματος.
- Εξοπλισμό στο τένις: χαρακτηριστικά ρακέτας και μπάλας.
- Τεχνική ανάλυση βασικών και ειδικών κτυπημάτων, βελτιστοποίηση τεχνικής και διόρθωση λαθών.
- Ανάπτυξη τακτικής σε μονούς, διπλούς και μικτούς αγώνες.
- «Play and stay» – στάδια εκμάθησης αθλητών/τριών κάτω των 10 ετών.
- Ρόλο και προφίλ προπονητή.
- Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες και ειδικά για <10 ετών.
- Παράγοντες αξιολόγησης απόδοσης/επίδοσης στο γήπεδο και στο εργαστήριο.
- Δομή της Ε.Φ.Ο.Α., της Ι.Τ.F. και των διεθνών θεσμών.
- Βασικές αρχές διατροφής αθλουμένων.
- Βασικές γνώσεις ψυχολογίας αθλητών/τριών.
- Πρόληψη και αποκατάσταση τραυματισμών.
- Κανόνες συμπεριφοράς παικτών, ποινές και πειθαρχικό πλαίσιο.
- Τένις και αθλητικό μάρκετινγκ.

Downloaded from eduguide.gr

Δεξιότητες

- Άριστη εφαρμογή όλων των κτυπημάτων (βασικών και ειδικών).
- Επίδειξη σωστών κινητικών προτύπων και χρήση διαφορετικών μεθόδων τροφοδοσίας ανάλογα με τον στόχο.
- Επιλογή κατάλληλων ασκήσεων ανά ηλικία και επίπεδο.
- Συμμετοχή σε αγώνες μονού και διπλού.
- Ανάληψη καθηκόντων διαιτησίας (Chair Umpire, Line Judges).
- Σχεδιασμός ημερήσιων, εβδομαδιαίων ή ετήσιων πλάνων προπόνησης.
- Ανάπτυξη και καθοδήγηση τακτικών παιχνιδιού (επιθετικό και αμυντικό).
- Οργάνωση αγώνων: δημιουργία «ταμπλό» και συμπλήρωση φύλλων αγώνων.
- Σχεδιασμός προγραμμάτων φυσικής κατάστασης προσαρμοσμένων στο τένις.
- Πρόληψη και αποκατάσταση τραυματισμών με ασκήσεις ενδυνάμωσης και ευλυγισίας.
- Χρήση δεξιοτήτων προθέρμανσης και αποθεραπείας.
- Σχεδιασμός, αποτύπωση και αξιολόγηση ερευνητικών ιδεών με σύγχρονα εργαλεία.
- Παρουσίαση επιστημονικών εργασιών που αφορούν την αντισφαίριση.

Ικανότητες

- Αναγνώριση λαθών τεχνικής και τακτικής και εφαρμογή μεθόδων διόρθωσης.
- Σχεδιασμός εξατομικευμένων και ομαδικών προγραμμάτων.
- Διαχείριση άγχους, απογοήτευσης και θυμού αθλητών σε προπονήσεις και αγώνες.
- Αντιμετώπιση περιστατικών εκφοβισμού στον αθλητικό χώρο.
- Αξιολόγηση απόδοσης με παρατήρηση και χρήση εργαλείων/οργάνων.
- Ανάληψη καθηκόντων προπονητή σε συλλόγους ή στην ελεύθερη αγορά.
- Επικοινωνία με αθλητές όλων των ηλικιών και συνεργασία με προπονητές, φυσικοθεραπευτές και γονείς.
- Οργάνωση, συνέπεια και υπευθυνότητα στην επαγγελματική πρακτική.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις στην αίθουσα και στο γήπεδο.
- Συνεργατική μάθηση σε μικρές διεπιστημονικές ομάδες.
- Πρακτική εμπειρία σε σχολικά και αγωνιστικά περιβάλλοντα.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Συμμετοχή στο μάθημα: 20% (όλες οι εβδομάδες).
- Εργασία στο μάθημα: 10% (τελευταία εβδομάδα μαθημάτων).
- Πρακτική εξέταση: 40% (ημέρα εξέτασης).
- Θεωρητική εξέταση: 60% (ημέρα εξέτασης).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία I & II

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Το μάθημα επικεντρώνεται στη μελέτη των φυσιολογικών και λειτουργικών αλλαγών που συνδέονται με τη γήρανση και την εφαρμογή της άσκησης ως μέσου πρόληψης, αποκατάστασης και βελτίωσης της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων. Ειδική έμφαση δίνεται στα κινητικά και ισορροπιστικά συστήματα, στη γνωστική λειτουργία, καθώς και στις προσαρμογές που σχετίζονται με μυοσκελετικές, καρδιοαγγειακές και μεταβολικές παθήσεις.
Συνδυάζονται θεωρητική κατάρτιση, ερευνητική προσέγγιση της βιβλιογραφίας και πρακτική άσκηση. Οι φοιτητές καλούνται να σχεδιάζουν και να υλοποιούν προγράμματα άσκησης, να εφαρμόζουν μεθόδους αξιολόγησης ισορροπίας και φυσικής κατάστασης, καθώς και να μετατρέπουν τα ερευνητικά δεδομένα σε πρακτικές παρεμβάσεις για την τρίτη ηλικία. Η πρακτική εφαρμογή πραγματοποιείται σε ΚΑΠΗ και άλλα πλαίσια άσκησης ηλικιωμένων.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:

- Ονοματίζουν και περιγράφουν τις εκφυλιστικές επιδράσεις της γήρανσης στον ανθρώπινο οργανισμό, με έμφαση στα κινητικά και ισορροπιστικά συστήματα.
- Αναγνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες του νευρομυϊκού συστήματος και της γνωστικής λειτουργίας στην τρίτη ηλικία.
- Αναλύουν τα αισθητικά συστήματα που συμμετέχουν στη διατήρηση της ισορροπίας και τους μηχανισμούς ισορροπίας.
- Περιγράφουν τις ιδιαιτερότητες προσαρμογής της άσκησης σε ηλικιωμένους με μυοσκελετικές, καρδιοαγγειακές και μεταβολικές παθήσεις.
- Εντοπίζουν και αξιοποιούν επιστημονικές πηγές για τον σχεδιασμό εξειδικευμένων προγραμμάτων άσκησης.

Δεξιότητες

Οι φοιτητές/τριες θα είναι ικανοί να:

- Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν στοχευμένα προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της ισορροπίας, τη μείωση των πτώσεων και την προαγωγή της αυτονομίας.

Downloaded from eduguide.gr

- Καταγράφουν, επεξεργάζονται και ερμηνεύουν δεδομένα ισορροπίας και φυσικής κατάστασης από τεστ πεδίου, ερωτηματολόγια και εργαστηριακές μετρήσεις (π.χ. δυναμοδάπεδο, πελματογράφος).
- Χρησιμοποιούν τεχνολογικά εργαλεία για συλλογή και ανάλυση δεδομένων.
- Εντοπίζουν τις αιτίες απώλειας ισορροπίας και παρεμβαίνουν με κατάλληλες μεθόδους.
- Σχεδιάζουν και παρουσιάζουν ομαδικές ή ατομικές εργασίες βασισμένες σε μελέτες περίπτωσης και ερευνητικά παραδείγματα.

Ικανότητες

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα έχουν αναπτύξει την ικανότητα να:

- Εφαρμόζουν τη θεωρητική γνώση σε πρακτικά περιβάλλοντα (π.χ. ΚΑΠΗ) με στόχο τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων.
- Προσαρμόζουν τα προπονητικά προγράμματα στις ανάγκες ατόμων με ή χωρίς παθολογίες.
- Αναστοχάζονται πάνω στις παρεμβάσεις τους και να αξιολογούν την αποτελεσματικότητά τους.
- Εργάζονται αυτόνομα ή ομαδικά σε σχεδιασμό και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης.
- Τεκμηριώνουν επιστημονικά τις επιλογές τους και επικοινωνούν τα αποτελέσματα με σαφήνεια, τόσο γραπτά όσο και προφορικά.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και σεμινάρια.
- Πρακτική εξάσκηση σε ΚΑΠΗ.
- Μελέτες περίπτωσης και ερευνητικά παραδείγματα.
- Σχεδιασμός και παρουσίαση ομαδικών εργασιών.
- Χρήση τεχνολογικών μέσων για συλλογή και ανάλυση δεδομένων.
- Βιωματική εφαρμογή πρωτοκόλλων αξιολόγησης και άσκησης.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση περιλαμβάνει τόσο το θεωρητικό όσο και το πρακτικό μέρος. Ο τελικός βαθμός προκύπτει από τα ακόλουθα κριτήρια:

Θεωρητικό μέρος

- Γραπτή τελική εξέταση: 15–60% (ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σύντομης απάντησης, επίλυση προβλημάτων).
- Εκπόνηση και παρουσίαση ατομικής ή ομαδικής εργασίας: 25–35%.
- Ατομικά κουίζ: 15%.

Πρακτικό μέρος

Downloaded from eduguide.gr

- Αξιολόγηση και παρουσίαση ατομικής εργασίας: έως 30%.
- Αξιολόγηση πρακτικής εφαρμογής άσκησης στο ΚΑΠΗ: έως 50%.
- Προφορική τελική εξέταση: έως 20%.

Η τελική στάθμιση διαμορφώνεται ανάλογα με το εξάμηνο και τις επιμέρους ενότητες.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Ενόργανη Γυμναστική Ι και ΙΙ

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι να εφοδιάσει τους/τις φοιτητές/τριες με τις απαραίτητες θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες για τη διδασκαλία, την προπονητική και την ανάλυση της Ενόργανης Γυμναστικής τόσο σε βασικό όσο και σε προχωρημένο/αγωνιστικό επίπεδο. Στο πρώτο εξάμηνο δίνεται έμφαση στην εκμάθηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων, στη σωστή τεχνική εκτέλεση και στη μεθοδολογία διδασκαλίας σε αρχάριους, ενώ στο δεύτερο εξάμηνο η διδασκαλία επικεντρώνεται σε σύνθετες ασκήσεις υψηλής δυσκολίας, στη σύνθεση προγραμμάτων και στη χρήση του κώδικα αξιολόγησης. Το μάθημα συνδυάζει θεωρητική κατάρτιση με πρακτική εξάσκηση σε όργανα (δίζυγο, μονόζυγο, ίππος, άλμα, δοκός, ασκήσεις εδάφους κ.ά.) και στοχεύει τόσο στην παιδαγωγική-εκπαιδευτική διάσταση όσο και στην καλλιέργεια προπονητικών δεξιοτήτων.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Ιστορία και εξέλιξη της ενόργανης γυμναστικής.
- Θεωρητική βάση τεχνικής ανάλυσης βασικών ασκήσεων σε όλα τα όργανα.
- Αρχές διδασκαλίας και προοδευτικής εκμάθησης στοιχείων.
- Προασκήσεις και μεθοδολογία σταδιακής κατάκτησης κινητικών δεξιοτήτων.
- Κώδικας βαθμολογίας και βασικές διατάξεις αξιολόγησης σε αγωνιστικό επίπεδο.
- Αρχές ασφάλειας, πρόληψης και αντιμετώπισης τραυματισμών.
- Σύνθεση προγραμμάτων χαμηλής, μέσης και υψηλής δυσκολίας.

Δεξιότητες

- Επίδειξη και διδασκαλία βασικών και σύνθετων ασκήσεων σε κάθε όργανο.
- Επιλογή κατάλληλων ασκήσεων και προασκήσεων ανάλογα με το επίπεδο των ασκουμένων.
- Σχεδιασμός και εκτέλεση προγραμμάτων ενόργανης για εκπαιδευτικά και αγωνιστικά πλαίσια.

Downloaded from eduguide.gr

- Ανάλυση και διόρθωση λαθών στην εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων.
- Χρήση σύγχρονων μεθόδων παρατήρησης και αξιολόγησης της τεχνικής.
- Παροχή ανατροφοδότησης με σαφήνεια και παιδαγωγική προσέγγιση.

Ικανότητες

- Αυτόνομη διδασκαλία μαθημάτων ενόργανης σε διαφορετικές ηλικιακές και αγωνιστικές κατηγορίες. Σχεδιασμός ολοκληρωμένου προγράμματος προπόνησης σε επίπεδο μονάδας, μικρόκυκλου ή μακρόκυκλου.
- Εφαρμογή του κώδικα αξιολόγησης για την εκτίμηση προγραμμάτων και αθλητικών επιδόσεων.
- Συνεργασία σε προπονητικά και εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, με σεβασμό στην ασφάλεια των ασκουμένων.
- Κριτική ανάλυση της απόδοσης και λήψη αποφάσεων σε αγωνιστικές ή διδακτικές συνθήκες.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και θεωρητική ανάλυση βασικών και σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων.
- Πρακτική εξάσκηση στα όργανα της ενόργανης.
- Εργαστηριακές μετρήσεις και ανάλυση τεχνικής.
- Συνεργατική μάθηση και ομαδικές διδασκαλίες.
- Παρατήρηση, ανάλυση και αξιολόγηση προγραμμάτων μέσω βίντεο.
- Εκπόνηση εργασιών με έμφαση στη σύνθεση προγραμμάτων και στη μεθοδολογία διδασκαλίας.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών περιλαμβάνει:

- Πρακτική Εξέταση: 50% (εκτέλεση και διδασκαλία ασκήσεων στα όργανα).
- Γραπτή Εξέταση: 30% (ερωτήσεις σύντομης απάντησης και ανάλυση κώδικα αξιολόγησης).
- Εργασία: 20% (εκπόνηση και παρουσίαση πλάνου μαθήματος ή προγράμματος).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός Ι & ΙΙ

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι να παρασχεθούν στους/στις φοιτητές/τριες ολοκληρωμένες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις στον Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό (ΕΠΧ), ώστε να καταστούν ικανοί να εργάζονται αυτόνομα ως χοροδιδάσκαλοι, να αναλύουν τους ελληνικούς παραδοσιακούς ρυθμούς και να οργανώνουν εκπαιδευτικές και πολιτισμικές δράσεις. Το μάθημα περιλαμβάνει παρουσίαση ΕΠΧ από διαφορετικές γεωγραφικές περιοχές (Μακεδονία, Ήπειρο, Θεσσαλία, Σέρρες, Θράκη, Ρωμυλία, Πόντο, Κρήτη, νησιά του Αιγαίου, Μικρά Ασία, Βιθυνία, Πόλη, καθώς και Βλάχικους χορούς), ανάλυση των σχετικών ηθών, εθίμων, ενδυμασιών, μουσικών οργάνων και τραγουδιών. Επιπλέον, εξετάζονται η λειτουργία του χορού ως μέσο έκφρασης και αγωγής, η συμβολή του στην κοινωνική ζωή και η σημασία του στη διαμόρφωση πολιτισμικής ταυτότητας. Δίνεται έμφαση στις αρχές διδακτικής και μάθησης των ΕΠΧ, στη δημιουργία–σχεδιασμό πλάνων διδασκαλίας, στην οργάνωση χορευτικών παραστάσεων και αναβίωσης εθίμων, καθώς και στην εφαρμογή πρακτικών πλάνων διδασκαλίας τόσο σε φοιτητές/τριες του Τμήματος όσο και σε άτομα με ειδικές ανάγκες. Το μάθημα περιλαμβάνει επίσης αυτοσχεδιασμούς, ρόλο πρωτοχορευτή, καθώς και εργασίες με έμφαση στη λαογραφική και ερευνητική προσέγγιση.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα έχουν αποκτήσει:

Γνώσεις

- Κατανόηση της λειτουργίας του ΕΠΧ ως μέσο έκφρασης, αγωγής, πολιτισμικής ταυτότητας και κοινωνικής συμμετοχής.
- Εμβάθυνση στα ήθη και έθιμα, στις παραδοσιακές φορεσιές, στα μουσικά όργανα, στο δημοτικό τραγούδι και στους χορούς από τις περιοχές που διδάσκονται.
- Ανάλυση των ελληνικών παραδοσιακών ρυθμών και της σχέσης τους με τον χορό.
- Θεωρητική γνώση των αρχών διδακτικής και μάθησης των ΕΠΧ.
- Κατανόηση της συμβολής του ΕΠΧ στη διαπαιδαγώγηση, την ένταξη και τη συμπερίληψη, με ιδιαίτερη αναφορά στα άτομα με ειδικές ανάγκες.

Δεξιότητες

Οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:

- Εκτελούν χορούς από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας, καθώς και Βλάχικους και αποκριάτικους χορούς.

Downloaded from eduguide.gr

- Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν πλάνα διδασκαλίας ΕΠΧ, τόσο σε τυπικά περιβάλλοντα εκπαίδευσης όσο και σε ειδικά πλαίσια (άτομα με αναπηρία ή ειδικές ανάγκες).
- Δημιουργούν και υλοποιούν υποδείγματα οργάνωσης χορευτικών παραστάσεων και αναβίωσης εθίμων.
- Παρουσιάζουν και να ερμηνεύουν ξένες ή ελληνικές ερευνητικές εργασίες σχετικές με τον χορό και τον ΕΠΧ.
- Αναπτύσσουν δεξιότητες αυτοσχεδιασμού και ερμηνείας στον ρόλο του πρωτοχορευτή.

Ικανότητες

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα έχουν την ικανότητα να:

- Διδάσκουν αυτόνομα ΕΠΧ σε μαθητές/τριες διαφορετικών ηλικιών και ικανοτήτων.
- Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν πλάνα διδασκαλίας για άγνωστους ή μη-διδαχθέντες χορούς.
- Αναγνωρίζουν και να διορθώνουν λάθη κατά την εκτέλεση χορών.
- Οργανώνουν και να παρουσιάζουν πολιτισμικές εκδηλώσεις με επιστημονικά και παιδαγωγικά τεκμηριωμένο τρόπο.
- Αναζητούν, να επιλέγουν και να παρουσιάζουν έγκυρα ερευνητικά δεδομένα για τον ΕΠΧ.
- Συμβάλλουν στη διάδοση, διατήρηση και προώθηση της ελληνικής πολιτιστικής κληρονομιάς.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις στην τάξη.
- Μαθητοκεντρική διδασκαλία των ΕΠΧ.
- Πρακτική εμπειρία στην προφορική παρουσίαση.
- Πρακτική εμπειρία στη διδασκαλία και εκτέλεση χορών.
- Σχεδιασμός και εφαρμογή πλάνων διδασκαλίας (συμπεριλαμβανομένων πλάνων για άτομα με ειδικές ανάγκες).
- Ανάπτυξη υποδειγμάτων οργάνωσης χορευτικών παραστάσεων και αναβίωσης εθίμων.
- Αυτοσχεδιασμοί και ερμηνεία ρόλου πρωτοχορευτή.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών πραγματοποιείται με μικτές μεθόδους και περιλαμβάνει:

- Τακτική και ενεργό συμμετοχή στο μάθημα: 10%.
- Πλάνα διδασκαλίας ΕΠΧ (π.χ. Συρτός, για άτομα με ειδικές ανάγκες, για άγνωστους/μη-διδαχθέντες χορούς): 5%–10%.

Downloaded from eduguide.gr

- Παρουσίαση ερευνητικής εργασίας σχετικής με τον χορό-ΕΠΧ: 5%.
- Δημιουργία και εκτέλεση αυτοσχεδιασμών: 5%.
- Διδασκαλία ΕΠΧ σε φοιτητές του Β΄ έτους: 5%–10%.
- Εργασία με τίτλο «Χοροί, ήθη και έθιμα του τόπου μου»: 20%.
- Προφορικές, γραπτές και πρακτικές εξετάσεις: 50%–60%.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Καλαθοσφαίριση Ι & ΙΙ

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η ολοκληρωμένη θεωρητική και πρακτική κατάρτιση στην καλαθοσφαίριση, με έμφαση τόσο στη διδασκαλία και προπόνηση σε διαφορετικά αγωνιστικά επίπεδα, όσο και στην οργάνωση και διαχείριση αναπτυξιακών τμημάτων και αγωνιστικών ομάδων. Το μάθημα καλύπτει την εκμάθηση και εμπέδωση καταστάσεων της σύγχρονης καλαθοσφαίρισης, τη δημιουργία και αξιολόγηση επιθετικών playbooks, τον σχεδιασμό πλάνων προπόνησης στις τρεις χρονικές περιόδους (προαγωνιστική, αγωνιστική, μεταβατική), την εξάσκηση στη στρατολόγηση παικτών (προφιλομετρία), την εφαρμογή επιθετικών και αμυντικών τακτικών, καθώς και τη χρήση της κατασκοπείας (scouting) για την ανάλυση αντιπάλων. Παράλληλα, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες πραγματεύονται ζητήματα που σχετίζονται με την αποτελεσματικότητα του προπονητή, τη διαχείριση καταστάσεων κατά τη διάρκεια της προπονητικής διαδικασίας και την ανάπτυξη παιδαγωγικών και επαγγελματικών δεξιοτήτων.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα:

Γνώσεις

- Αποκτήσουν εξειδικευμένη γνώση στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.
- Κατανοήσουν σύνθετα θέματα τακτικής, φυσικής κατάστασης, ψυχολογικής προετοιμασίας, οργάνωσης ομάδας και παιδαγωγικών αρχών.
- Εμβαθύνουν στη χρήση κατασκοπείας (scouting) και στη στρατολόγηση παικτών (προφιλομετρία).
- Αναλύουν τις απαιτήσεις και τις στρατηγικές των τριών περιόδων προετοιμασίας (προαγωνιστική, αγωνιστική, μεταβατική).

Δεξιότητες

Οι φοιτητές/τριες θα είναι ικανοί να:

- Κατανοούν και να εκτελούν στοιχεία μερικής και γενικής τακτικής σε άμυνα και επίθεση.
- Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν προπονητικά πλάνα και επιθετικά playbooks.
- Αναλύουν αγώνες και να οργανώνουν στρατηγικές με βάση τα δεδομένα

Downloaded from eduguide.gr

scouting.

- Διαχειρίζονται αναπτυξιακά τμήματα και να οργανώνουν ομαδικές δραστηριότητες.

Ικανότητες

Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα μπορούν να:

- Δημιουργούν διδακτικά–προπονητικά προγράμματα βασισμένα σε δεδομένα αξιολόγησης απόδοσης.
- Εφαρμόζουν στη πράξη πλάνα scouting και τακτικές σε αγωνιστικό περιβάλλον.
- Λαμβάνουν αποφάσεις σε πραγματικές συνθήκες προπόνησης και αγώνα.
- Αναπτύσσουν αυτόνομες και ομαδικές εργασίες.
- Εργάζονται σε διεθνές περιβάλλον με ομαδικό πνεύμα.
- Ασκούν κριτική και αυτοκριτική, καλλιεργώντας δημιουργική και επαγωγική σκέψη.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Πρόσωπο με πρόσωπο διδασκαλία.
- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις.
- Συνεργατική μάθηση σε μικρές διεπιστημονικές ομάδες.
- Πρακτική εμπειρία σε διδασκαλία, παρουσίαση και ανάλυση τακτικών καταστάσεων.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση βασίζεται στη θεωρητική γνώση, την πρακτική εφαρμογή και την ερευνητική–διδακτική δραστηριότητα:

- Εργασία εξαμήνου (playbook ή πλάνο scouting): 20%
- Εβδομαδιαίες εργασίες: 20%
- Γραπτές εξετάσεις: 60%

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Κλασικός Αθλητισμός Ι & ΙΙ

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η ολοκληρωμένη θεωρητική και πρακτική κατάρτιση στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού, με έμφαση τόσο στην εκμάθηση και τελειοποίηση της τεχνικής όσο και στον σχεδιασμό προγραμμάτων προπόνησης και στην οργάνωση αγωνιστικών δραστηριοτήτων. Στο πρώτο σκέλος (Ι) εστιάζει στη γνώση και εξάσκηση της ολοκληρωμένης τεχνικής δρόμων ταχύτητας και εμποδίων, αλμάτων (μήκος, ύψος, επί κοντώ) και ρίψεων (σφαίρα, δίσκος, σφύρα, ακόντιο), με εφαρμογή ειδικών ασκήσεων και μεθόδων τελειοποίησης της κίνησης στον αναπτυξιακό και υψηλών επιδόσεων αθλητισμό. Παράλληλα, καλλιεργείται η ικανότητα συμμετοχής και οργάνωσης αγωνιστικών δραστηριοτήτων σε σχολικό και συλλογικό πρωτάθλημα. Στο δεύτερο σκέλος (ΙΙ) δίνεται έμφαση στη δόμηση προγραμμάτων προπόνησης τεχνικών και φυσικών ικανοτήτων στα πλαίσια μακρόκυκλου, μεσοκύκλου και μικρόκυκλου στον πρωταθλητισμό, στη σύνθεση εξατομικευμένων προγραμμάτων προπόνησης με βάση τη βιβλιογραφία και τις σύγχρονες τάσεις, καθώς και στην κατανόηση της αρχής της ηλικίας και της προπονητικής ηλικίας για τον σχεδιασμό προγραμμάτων.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Ολοκληρωμένη γνώση της τεχνικής δρόμων ταχύτητας, εμποδίων, αλμάτων και ρίψεων.
- Κατανόηση της σχέσης φυσικής κατάστασης και τεχνικής των αγωνισμάτων στο πλαίσιο ενός μακρόκυκλου.
- Εμβάθυνση στις μεθόδους ανάπτυξης μέγιστης δύναμης, ταχυδύναμης και αντοχής στη δύναμη σε μεσόκυκλους και μικρόκυκλους.
- Γνώση των αρχών προπόνησης και των σύγχρονων τάσεων σχεδιασμού προγραμμάτων στο στίβο.

Δεξιότητες

- Εξάσκηση στις τεχνικές των αγωνισμάτων μέσω βιωματικής άσκησης και ειδικών μεθόδων τελειοποίησης της κίνησης.
- Δόμηση προγραμμάτων προπόνησης τεχνικών και φυσικών ικανοτήτων σε μακρόκυκλο.

Downloaded from eduguide.gr

- Σχεδιασμός εξατομικευμένων προγραμμάτων προπόνησης με βάση τη βιβλιογραφία και τις νέες προσεγγίσεις.
- Κατανόηση και εφαρμογή της αρχής της ηλικίας και της προπονητικής ηλικίας στον σχεδιασμό προγραμμάτων.

Ικανότητες

- Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων τεχνικής σε προπονητικές μονάδες.
- Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων δύναμης στα πλαίσια προπονητικών μονάδων δρόμων, αλμάτων και ρίψεων.
- Αυτόνομη εκπόνηση αναλυτικού προγράμματος προπόνησης μακρόκυκλου για συγκεκριμένο αγώνισμα.
- Συμμετοχή και οργάνωση αγωνιστικών δραστηριοτήτων σε σχολικό και συλλογικό πρωτάθλημα.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Το μάθημα θα διεξαχθεί με:

- Πρόσωπο με πρόσωπο διδασκαλία.
- Χρήση Τ.Π.Ε. στη διδασκαλία, στην εργαστηριακή εκπαίδευση, στην επικοινωνία και στην αξιολόγηση των φοιτητών.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών θα πραγματοποιηθεί μέσω:

- Online εξέταση quiz: 30% (τελευταία εβδομάδα μαθημάτων).
- Εργασία: 20% (τελευταίες εβδομάδες μαθημάτων).
- Πράξη πεδίου (Δέκαθλο): 50% (τελευταία εβδομάδα μαθημάτων).

Για το πρώτο μέρος του μαθήματος (Ι), η αξιολόγηση περιλαμβάνει online εξέταση quiz με ποσοστό 100%.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Κολύμβηση Ι & ΙΙ

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η καλλιέργεια μιας ολοκληρωμένης και σφαιρικής γνώσης αναφορικά τόσο με την εκμάθηση όλων των στυλ όσο και με την προπόνηση της κολύμβησης, καθώς και η πλήρης και συστηματική διδασκαλία του γνωστικού αντικειμένου. Δίνεται έμφαση στην ιστορική εξέλιξη του αθλήματος, στις αρχές πλεύσης και προώθησης, στη διδασκαλία των στυλ, των εκκινήσεων και των στροφών, στη βιομηχανική ανάλυση των τεχνικών, στους κανονισμούς της κολύμβησης και στην οργάνωση των αγώνων. Παράλληλα, εξετάζονται οι προπονητικές αρχές, τα βιολογικά συστήματα, τα βιοχημικά μονοπάτια παραγωγής ενέργειας, η δημιουργία προπονητικών προγραμμάτων και ο μακρόχρονος/ετήσιος σχεδιασμός του προπονητικού έργου.

Η διδακτική ολότητα του μαθήματος αρθρώνεται σε τρεις βασικές ενότητες: (α) την εισαγωγική, με ιστορία, φυσιολογία και αρχές πλεύσης, (β) τη διαχείριση συμμετεχόντων/κολυμβητών για την ενίσχυση της αποτελεσματικότητας της διδασκαλίας και της προπόνησης, και (γ) την πρακτική ενότητα, με εφαρμογή όλης της διδακτέας ύλης μέσω βιωματικής εξάσκησης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα έχουν αποκτήσει:

Γνώσεις

- Υδροδυναμικών και εμβιομηχανικών αρχών της κολύμβησης.
- Προπονητικών αρχών και ενεργειακών συστημάτων της κολύμβησης.
- Μεθόδων διδασκαλίας όλων των στυλ και εφαρμογής των τεχνικών της αγωνιστικής κολύμβησης.
- Τεχνικών εκκινήσεων και στροφών με ανάλυση βιομηχανικής απόδοσης.
- Κανονισμών της κολύμβησης και της οργάνωσης αγώνων.
- Συνδυασμού θεωρίας με πράξη για την αξιολόγηση και διόρθωση λαθών.
- Σύνθεσης γνώσεων φυσιολογίας, εμβιομηχανικής, ψυχολογίας, εργοφυσιολογίας, βιοχημείας και παιδαγωγικής για τη βελτίωση της απόδοσης.
- Μεθόδων σχεδιασμού εξατομικευμένων προπονητικών προγραμμάτων.

Δεξιότητες

Downloaded from eduguide.gr

- Ανάλυση δεδομένων και εντοπισμός προβλημάτων στη διδασκαλία και προπόνηση.
- Σχεδιασμός, τεκμηρίωση και αξιολόγηση προγραμμάτων εκμάθησης και προπόνησης.
- Επιλογή κατάλληλων προπαρασκευαστικών ασκήσεων και στρατηγικών για τη βελτίωση της τεχνικής.
- Ανάπτυξη ικανοτήτων καθοδήγησης και διαχείρισης ομάδων και μεμονωμένων κολυμβητών.
- Κατανόηση και εφαρμογή της ιεράρχησης τεχνικών ή ενεργειακών παραμέτρων για κάθε αγώνισμα.
- Ανάπτυξη ικανοτήτων προφορικής παρουσίασης και συνεργατικής μάθησης.

Ικανότητες

- Αυτόνομη και ομαδική εργασία σε διδασκαλία και προπόνηση.
- Ανάληψη πρωτοβουλιών και υπευθυνότητας για την πρόοδο ομάδων κολύμβησης.
- Κριτική αξιολόγηση και αναπροσαρμογή προγραμμάτων εκμάθησης και προπόνησης.
- Δημιουργική σκέψη και προσαρμογή σε απαιτητικά και μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα.
- Σύνδεση της παιδαγωγικής διάστασης με την αθλητική επίδοση.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Παρουσιάσεις μέσω διαλέξεων και συμμετοχικές συζητήσεις.
- Ομαδικές εργασίες με διεπιστημονική διάσταση.
- Πρακτική εμπειρία και βιωματική άσκηση σε πραγματικά περιβάλλοντα.
- Χρήση Τ.Π.Ε. στη διδασκαλία και στην επικοινωνία με τους φοιτητές.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών θα πραγματοποιηθεί με συνδυασμό θεωρητικής, πρακτικής και εργαστηριακής εξέτασης. Συγκεκριμένα:

- Χρονομετρημένη κολύμβηση 100 μ. Μικτή Ατομική (40%, Ι).
- Χρονομετρημένη κολύμβηση 400 μ. (40%, ΙΙ).
- Παρουσίαση εργασιών κατά τη διάρκεια του εξαμήνου (10%).
- Γραπτές ή προφορικές εξετάσεις με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σύντομης απάντησης και ανάλυσης προβλημάτων (50%).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Πετοσφαίριση Ι & ΙΙ

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Στόχος είναι η πλήρης προετοιμασία των φοιτητών/τριών σε θεωρητικό, πρακτικό και παιδαγωγικό επίπεδο, ώστε να κατανοούν και να εφαρμόζουν την πετοσφαίριση σε αθλητικό, προπονητικό και διδακτικό πλαίσιο. Καλύπτονται: ιστορική αναδρομή, αγωνιστικός χώρος, τρόπος διεξαγωγής και σκοπός του παιχνιδιού με βάση τους κανονισμούς, κύριες ικανότητες και επιλογή αθλητών, βασικές στάσεις/μετακινήσεις, γενικές και εξειδικευμένες αρχές προθέρμανσης, θεωρητική βάση και μεθοδολογία όλων των κινητικών δεξιοτήτων (πάσα από πάνω/κάτω, υποδοχή, άμυνα, σερβίς, επίθεση, μπλοκ) με συχνά λάθη–αιτίες–διόρθωση, ατομική και ομαδική τακτική, αγωνιστικά συστήματα (6:0, 4:2, 4:2 με ειδίκευση επιθετικών, 5:1), οργάνωση μαθήματος/ προπονητικής μονάδας, διοργάνωση τουρνουά και αγώνων, καθώς και γνώσεις ανατομίας, φυσιολογίας, κινησιολογίας, προπονητικής, ψυχολογίας, υγείας και διατροφής. Έμφαση δίνεται στη δημιουργία προπονητικών προγραμμάτων και σχεδίων μαθημάτων, στην ανάπτυξη επικοινωνίας–συνεργασίας, στη διαχείριση ομάδων και στην εκπαίδευση αξιολόγησης απόδοσης (αθλητών ή μαθητών) και αυτοαξιολόγησης. Περιλαμβάνονται εφαρμογές βιβλιογραφίας στις εργασίες και μελλοντική αξιοποίησή της.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Ιστορία, κανονισμοί (βασικοί & εξειδικευμένοι), αγωνιστικός χώρος, σκοπός παιχνιδιού.
- Κύρια κριτήρια επιλογής αθλητών και απαιτήσεις θέσεων.
- Βασικές στάσεις/μετακινήσεις και αρχές–μέθοδοι προθέρμανσης.
- Θεωρητική βάση, μεθοδολογία και ανάλυση λαθών για πάσα από πάνω/κάτω, υποδοχή, άμυνα, σερβίς, επίθεση, μπλοκ.
- Απλή & εξειδικευμένη τακτική (ατομική–ομαδική) και συστήματα 6:0, 4:2, 4:2 με ειδίκευση, 5:1.
- Οργάνωση μαθήματος/προπονητικής μονάδας· διοργάνωση τουρνουά & αγώνων.
- Διαθεματικές γνώσεις: ανατομία, φυσιολογία, κινησιολογία, προπονητική, ψυχολογία, υγεία & διατροφή.

Δεξιότητες

Downloaded from eduguide.gr

- Παρουσίαση, ανάλυση, διδασκαλία και απλή–σύνθετη–αγωνιστική εκτέλεση όλων των τεχνικών.
- Σύνταξη και παρουσίαση πλάνου μαθήματος και προπονητικής μονάδας (ατομικά/ομαδικά).
- Καλλιέργεια ομαδικού πνεύματος, συνεργασιών και αλληλεπίδρασης σε μικρές/μεγάλες ομάδες.

Ικανότητες

- Εφαρμογή γνώσης σε εκπαιδευτικό, προπονητικό, αγωνιστικό περιβάλλον.
- Σχεδιασμός μακρόκυκλου–μεσόκυκλου–μικρόκυκλου, προπονητικής μονάδας ή σχεδίου μαθήματος.
- Μεθοδολογία επίδειξης–διδασκαλίας–εκμάθησης δεξιοτήτων, παρέμβαση–ανατροφοδότηση– τροποποίηση.
- Ανάλυση αγώνων, σχεδιασμός/ανάλυση στρατηγικών & τακτικών.
- Ανάπτυξη επικοινωνίας–συνεργασίας–ομαδικότητας· διαχείριση κρίσεων.
- Αναγνώριση ρόλων καθηγητή/προπονητή/coach· βιωματική συμμετοχή ως αθλητής και προπονητής.
- Διοργάνωση αγώνων–τουρνουά· διαιτησία.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Εισήγηση θεωρίας· διαδραστική παρουσίαση δεξιοτήτων με πρότυπο.
- Διαλέξεις, παρουσιάσεις PowerPoint, διαδραστικές συζητήσεις.
- Ατομική & συνεργατική μάθηση (συναθλούμενος, μικρές ομάδες).
- Οπτικοακουστική παρουσίαση (video, εικόνες).
- Πρακτική εμπειρία στην προφορική παρουσίαση εργασιών σε τάξη/ομάδα.
- Διαλέξεις από επισκέπτες: εν ενεργεία διαιτητή πετοσφαίρισης υψηλών κατηγοριών και διαπιστευμένο αθλητικό διατροφολόγο με εμπειρία σε ομάδες/αθλητές πολύ υψηλού επιπέδου.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Σύνθετη αξιολόγηση που περιλαμβάνει:

- Πρακτική εξέταση – ποιοτικά χαρακτηριστικά & αποτελεσματικότητα εκτέλεσης δεξιοτήτων: 35%.
- Θεωρητική εξέταση – γνώση αντικειμένου: 30%.
- Ενδιάμεση αξιολόγηση: γραπτό πλάνο προπονητικής μονάδας & παρουσίαση: 10%.
- Τελική εργασία: 15%.
- Ενεργή παρουσία: 10%.

  (Η κατανομή ισχύει συνολικά· όπου έχουν δοθεί χρονισμοί, τηρούνται: ενδιάμεση αξιολόγηση γύρω στο 8ο μάθημα, τελική εργασία την τελευταία εβδομάδα, πρακτική σε όλο το εξάμηνο & στην εξεταστική.)

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Ποδόσφαιρο Ι & ΙΙ

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Στόχος είναι η εμβάθυνση στη θεωρία και πράξη της προπονητικής ποδοσφαίρου (επίπεδο UEFA B στο Ι) και η σε βάθος κατάρτιση σε προηγμένες γνώσεις–δεξιότητες–ικανότητες στο ΙΙ. Το μάθημα συνδυάζει σύγχρονες μεθόδους διδασκαλίας, προπόνησης και ανάλυσης παιχνιδιού με πρακτική εφαρμογή στο γήπεδο και το γυμναστήριο. Καλύπτονται: τεχνική & τακτική (ατομική–υποομαδική–ομαδική) σε άμυνα/επίθεση/ μετάβαση, σχηματισμοί & συστήματα, προθέρμανση–αποθεραπεία, φυσική προετοιμασία και αθλητιατρική, ρόλος προπονητή (καθοδήγηση–διαχείριση ομάδας), θέση τερματοφύλακα, αθλητική ψυχολογία, κανονισμοί, ανάλυση αγώνων μεγάλων διοργανώσεων και χρήση τεχνολογικών εργαλείων (TactFoot, TactX). Οι φοιτητές/τριες σχεδιάζουν, καθοδηγούν και αξιολογούν προπονητικές μονάδες και ολοκληρώνουν το μάθημα με πρακτική εξέταση.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Βασικές & προχωρημένες αρχές τεχνικής–τακτικής σε άμυνα/επίθεση/μετάβαση.
- Σχηματισμοί, συστήματα και λειτουργία τους σε πραγματικές συνθήκες.
- Δομή προπονητικής διαδικασίας, προθέρμανση & αποθεραπεία.
- Αρχές φυσικής κατάστασης/αθλητιατρικής εφαρμοσμένες στο ποδόσφαιρο.
- Ρόλος προπονητή: καθοδήγηση, διαχείριση ομάδας, στρατηγικές coaching.
- Θέση τερματοφύλακα (καθήκοντα σε άμυνα & μεταβάσεις).
- Κανονισμοί και εφαρμογή τους σε εκπαίδευση & αγώνα.
- Ανάλυση αγώνων, τακτικά μοτίβα, τάσεις, στρατηγικές.
- Κατευθυντήριες οδηγίες UEFA B (UEFA Directives & Convention) και χρήση TactFoot/TactX.

Δεξιότητες

- Σχεδιασμός–οργάνωση–εφαρμογή προπονητικής μονάδας (τακτική ή τεχνική).
- Πρακτική εφαρμογή αρχών: pressing, αντεπίθεση, παιχνίδι από άκρα, ξεμαρκάρισμα, στημένες φάσεις.
- Τακτικές ανά θέση (GK, DEF, MID, FWD).

Downloaded from eduguide.gr

- Coaching σε πραγματικό χρόνο σε σχήματα & μικρές ομάδες.
- Ανάλυση παιχνιδιού (φάσεις άμυνας/επίθεσης/μετάβασης) και αξιολόγηση οργάνωσης.
- Χρήση σχεδίων γηπέδου & βιντεοανάλυσης για βελτίωση απόδοσης.

Ικανότητες

- Ενσωμάτωση γνώσης, εμπειρίας & παιδαγωγικών αρχών για αποτελεσματική καθοδήγηση.
- Ανάληψη ρόλου προπονητή σε συνθήκες αγώνα (τακτικές αποφάσεις & αναπροσαρμογές).
- Προσαρμογή προπόνησης σε ηλικία–επίπεδο–στόχους.
- Αποτελεσματική επικοινωνία με αθλητές & staff· συνεργασία σε ρόλους προπονητή/αξιολογητή/αναλυτή.
- Αναστοχασμός και ανατροφοδότηση για συνεχή βελτίωση.
- Προαγωγή κουλτούρας δια βίου μάθησης με βάση επιστημονικά δεδομένα και πρακτικές.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Θεωρητική προσέγγιση του αθλήματος.
- Πρακτική εξάσκηση σε τεχνικές δεξιότητες.
- Ατομικές/ομαδικές εργασίες διδασκαλίας τεχνικών και υποδειγματικές προπονήσεις στο γήπεδο/ γυμναστήριο.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Γραπτή εργασία στους κανονισμούς: 25%.
- Πρακτική εξέταση (εξέταση πράξη): 25%.
- Γραπτές εξετάσεις (θεωρία): 50%.
- (Οι εξετάσεις πράξης & θεωρίας διεξάγονται στο τέλος του εξαμήνου.)

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή Ι & ΙΙ

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Το μάθημα εισάγει τους/τις φοιτητές/τριες στις βασικές θεωρητικές έννοιες και στις πρακτικές εφαρμογές της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής/Δραστηριότητας (ΠΦΑ/ΠΦΔ) με κύρια αναφορά σε άτομα με αναπηρία (ΑμεΑ) και Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (ΕΕΑ). Συνδυάζει θεωρία και πράξη, με έμφαση στον σχεδιασμό και την εφαρμογή διαφοροποιημένων διδακτικών μεθόδων και στρατηγικών που ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες του/της κάθε ασκούμενου/ης. Η διδακτική ενότητα περιλαμβάνει υποενότητες όπως: εισαγωγή στην αναπηρία και στην ΠΦΑ, ενεργητικός και υγιής τρόπος ζωής για ΑμεΑ, συμπερίληψη και κοινωνικοποίηση, κινητική ανάπτυξη, σχεδιασμός Εξατομικευμένου Εκπαιδευτικού Προγράμματος (ΕΕΠ), νοητική αναπηρία, ειδικές μαθησιακές δυσκολίες, εγκεφαλική παράλυση, αισθητηριακές διαταραχές (π.χ. κώφωση/τυφλότητα) και πρακτική στο ειδικό και στο γενικό σχολείο.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Θεωρητική βάση της αναπηρίας, της ΠΦΑ και της συμπερίληψης ατόμων με αναπηρία και ΕΕΑ.
- Μεθοδολογίες δημιουργίας και ανάπτυξης Εξατομικευμένων Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων (ΕΕΠ) με βάση ανάγκες/ενδιαφέροντα.
- Αρχές βελτιστοποίησης ποιότητας ζωής ΑμεΑ μέσω άσκησης και συμμετοχής.
- Γνώση αρχών της επιστήμης της ΠΦΑ και των χαρακτηριστικών/συμπεριφορών/κινητικών δραστηριοτήτων παιδιών και ενηλίκων με διαφορετικές μορφές αναπηρίας.

Δεξιότητες

- Ανάπτυξη/εφαρμογή τεχνικών αξιολόγησης κινητικών δεξιοτήτων και φυσικής κατάστασης ΑμεΑ για σχεδιασμό παρεμβάσεων.
- Σχεδιασμός ασκήσεων και κινητικών δραστηριοτήτων με προσαρμογές ανά τύπο αναπηρίας και δομή εκπαίδευσης.
- Καθοδήγηση, εποπτεία και υποστήριξη σε ψυχοκινητικές δραστηριότητες ατομικά και ομαδικά.
- Δημιουργική αξιοποίηση μέσων/εξοπλισμού για ενίσχυση συμμετοχής,

Downloaded from eduguide.gr

ασφάλειας και κινητικής μάθησης.

- Εν κινήσει προσαρμογή δραστηριοτήτων ανάλογα με την απόκριση/ανάγκες ασκούμενων.

Ικανότητες

- Εφαρμογή γνώσης στην πράξη και εργασία αυτόνομα ή σε ομάδες για οργάνωση/υλοποίηση δραστηριοτήτων με ενσυναίσθηση και υποστήριξη.
- Παρουσίαση προγραμμάτων άσκησης και εργασιών ΠΦΑ/συμπερίληψης με σαφήνεια και τεκμηρίωση.
- Καλλιέργεια θετικής στάσης απέναντι στη διαφορετικότητα και δέσμευση σε ανθρώπινα δικαιώματα/ κοινωνική δικαιοσύνη.
- Ανάληψη πρωτοβουλίας και υπευθυνότητας στη δημιουργία συμπεριληπτικών και υποστηρικτικών προγραμμάτων.
- Δημιουργική σκέψη και προσαρμοστικότητα σε ποικίλα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.
- Περιεχόμενο Μαθήματος
- Εισαγωγή στην ΠΦΑ – ιστορική αναδρομή.
- Βασικές έννοιες & ενεργητικοί τρόποι ζωής: φιλοσοφικές αντιλήψεις, ελληνικό & διεθνές θεσμικό πλαίσιο, μοντέλα αναπηρίας, διεπιστημονική προσέγγιση.
- Σχολική Φυσική Αγωγή: σχεδιασμός μαθήματος, ΕΕΠ, διδακτική.
- Προσαρμογές στην άσκηση για βρέφη, νήπια, παιδιά.
- Στάσεις απέναντι στην αναπηρία & στον αθλητισμό· σχολική & κοινωνική ένταξη· προγράμματα (π.χ. Παραολυμπιακή Ημέρα στο Σχολείο).
- Αξιολόγηση στην εκπαίδευση: κινητικές δεξιότητες & πρότυπα, αισθητηριακή & αντιληπτικο-κινητική μάθηση.
- Στάση σώματος & μυϊκές ανισορροπίες· φυσική κατάσταση & υγιής τρόπος ζωής.
- Προσβασιμότητα και άτομα με αναπηρία.
- Οργάνωση υψηλού αθλητισμού & αναπηρία· προσαρμοσμένος χορός· προσαρμοσμένη κολύμβηση.
- Ατομικές διαφορές: νοητική καθυστέρηση· κάκωση νωτιαίου μυελού· μαθησιακές δυσκολίες – ΔΕΠΥ – αναπτυξιακή διαταραχή κινητικού συντονισμού· άλλες διαταραχές υγείας· αυτισμός· les autres & ακρωτηριασμοί· εγκεφαλική παράλυση· αισθητηριακά προβλήματα (τυφλότητα, κώφωση).
- Δραστηριότητες αναψυχής και ποιότητα ζωής ατόμων με αναπηρία.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις.
- Συνεργατική μάθηση σε μικρές διεπιστημονικές ομάδες.
- Πρακτική εμπειρία σε προφορικές παρουσιάσεις και εφαρμογές στην τάξη· πρακτικές στο ειδικό & γενικό σχολείο/φορείς.

Downloaded from eduguide.gr

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

- Εβδομαδιαίες εργασίες: 10% (σε όλες τις εβδομάδες, στο μάθημα και στην πρακτική).
- Αυτόνομη διδασκαλία & πλάνα μαθήματος / Πρακτική άσκηση σε ειδικά & γενικά σχολεία / Πρακτική άσκηση σε φορείς ΑμεΑ: 40%.
- Γραπτή εξέταση: 50% (τελικές εξετάσεις).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Taekwondo I & II

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Το μάθημα παρέχει ολοκληρωμένη θεωρητική και πρακτική κατάρτιση στο Ολυμπιακό Ταεκβοντό (WT), με αναφορά και στις ρίζες της πολεμικής τέχνης και στη φιλοσοφία της. Εστιάζει στη διδασκαλία βασικών και προχωρημένων τεχνικών (στάσεις, λακτίσματα, αποκρούσεις, πούμσε, αυτοάμυνα), στη βιομηχανική/ εμβιομηχανική ανάλυση του λακτίσματος (ισορροπία, μεταφορά μάζας, ταχύτητα, δύναμη), στη διαιτησία και στους κανονισμούς, στην προπονητική μεθοδολογία, στις αρχές φυσικής κατάστασης και στην αθλητική ψυχολογία. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται: (α) στη θεωρητική εισαγωγή του αθλήματος και στην ανάλυση δυναμικών χαρακτηριστικών των λακτισμάτων, (β) στην πρακτική εξάσκηση στα πούμσε 1–4 με λεπτομερή ορολογία, σωστή εκτέλεση, διδακτική διαδικασία και προοδευτική εκμάθηση, (γ) στην εφαρμογή βασικών ασκήσεων αυτοάμυνας που βασίζονται στα πούμσε και (δ) στην εισαγωγή στις προσποιήσεις (feints) σε αγωνιστικό επίπεδο. Παράλληλα, καλλιεργούνται παιδαγωγικές και επαγγελματικές δεξιότητες προπονητή/ εκπαιδευτή, η αυτοπειθαρχία, ο σεβασμός και οι αξίες του ευ αγωνίζεσθαι.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώσεις

- Θεωρητικές και πρακτικές αρχές του Ολυμπιακού Ταεκβοντό και της παραδοσιακής φιλοσοφίας του.
- Ιστορική, πολιτιστική και κοινωνιολογική διάσταση του Ταεκβοντό ως τέχνη και ως άθλημα.
- Βασικές αρχές εμβιομηχανικής των λακτισμάτων (ισορροπία, μεταφορά μάζας, ταχύτητα, δύναμη).
- Στυλ/μέθοδοι προπόνησης για βελτίωση τεχνικής και τακτικής απόδοσης.
- Αρχές οργάνωσης και σχεδιασμού προπονήσεων τεχνικής & τακτικής (περιεχόμενο, στόχοι, προοδευτικότητα).
- Κανονισμοί αγώνων, διαιτησίας και διοικητικές διαδικασίες· χρήση συστημάτων PSS και video analysis.
- Ζητήματα ασφάλειας, πρόληψης τραυματισμών και αποκατάστασης· βασικές αρχές φυσιολογίας, ψυχολογίας και διατροφής στο άθλημα.

Downloaded from eduguide.gr

Δεξιότητες

- Ακριβής εκτέλεση πούμσε 1–4 (στάσεις, συγχρονισμός, αναπνοή, κατευθύνσεις) και βασικών τεχνικών (λάκτισμα/απόκρουση).
- Ανάλυση και διόρθωση τεχνικής σε προσωπικό επίπεδο και στη διδασκαλία τρίτων.
- Οργάνωση και καθοδήγηση προπονήσεων στόχου (mitts, paddles, hogu) για βελτίωση συγκεκριμένων δεξιοτήτων.
- Σχεδιασμός και προγραμματισμός τεχνικοτακτικών προπονήσεων για διαφορετικά επίπεδα και ηλικίες.
- Εφαρμογή προσποιήσεων (feints) και βασικών πρωτοκόλλων αυτοάμυνας βασισμένων στα πούμσε.
- Αποτελεσματική χρήση εκπαιδευτικών/τεχνολογικών μέσων (π.χ. video analysis, PSS) στη διδασκαλία.

Ικανότητες

- Ανάληψη υπεύθυνης διδασκαλίας αρχαρίων και ενδιάμεσου επιπέδου αθλητών, σύμφωνα με τις δομές/ αρχές του WT.
- Προσαρμογή διδακτικής μεθοδολογίας στο εκάστοτε πλαίσιο (παιδιά, έφηβοι, ενήλικες) και στις ανάγκες των ασκουμένων.
- Αξιολόγηση προόδου με τεχνικά, τακτικά και κινητικά κριτήρια· αναστοχασμός και ανατροφοδότηση.
- Συνεργατική εργασία και καθοδήγηση ομάδων· αποτελεσματική επικοινωνία και παιδαγωγική διαχείριση.
- Αυτόνομη και υπεύθυνη λειτουργία ως προπονητής/εκπαιδευτής ή αθλητικός επιστήμονας· συνεχής επαγγελματική ανάπτυξη.
- Προαγωγή του αθλητισμού, της υγείας και του fair play.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

- Θεωρητικές διαλέξεις και ανάλυση τεχνικών/τακτικής.
- Πρακτική εξάσκηση λακτισμάτων και πούμσε με προοδευτική δυσκολία.
- Ασκήσεις αυτοάμυνας και εφαρμογή προσποιήσεων.
- Ανάπτυξη ερευνητικών & επικοινωνιακών δεξιοτήτων.
- Ατομικές/ομαδικές εργασίες (σχεδιασμός προπονήσεων, ανάλυση poomsae).

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Πρακτική εξέταση – Πούμσε: 25% (ορθή εκτέλεση/ορολογία/χρονισμός).

- Πρακτική εξέταση – Αυτοάμυνα: 25% (εφαρμογή τεχνικών, ασφάλεια, αποτελεσματικότητα).
- Γραπτές εξετάσεις (Θεωρία): 50% (κανονισμοί, μεθοδολογία, εμβιομηχανική, τακτική).

Η πρακτική εξέταση πραγματοποιείται στο τέλος του εξαμήνου· η θεωρητική εξέταση διεξάγεται στην εξεταστική περίοδο.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ — Θεωρητικές Επιλογές

Αθλητική Επιχειρηματικότητα και Καινοτομία

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές και τις φοιτήτριες τις απαραίτητες θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες για τη δημιουργία, ανάπτυξη και χρηματοδότηση νεοφυών επιχειρήσεων στον χώρο του αθλητισμού, με έμφαση στον ρόλο της καινοτομίας σε όλα τα στάδια ανάπτυξης. Το μάθημα συνδυάζει θεωρητικές προσεγγίσεις και πρακτικές εφαρμογές, δίνοντας έμφαση στην αναγνώριση επιχειρηματικών ευκαιριών, τη διαμόρφωση καινοτόμων επιχειρηματικών μοντέλων και την εξεύρεση χρηματοδοτικών πόρων. Η διδακτική ενότητα περιλαμβάνει βασικές εισαγωγικές έννοιες της επιχειρηματικότητας και της καινοτομίας, τις βασικές δεξιότητες επιχειρηματικής επιτυχίας και το επιχειρηματικό περιβάλλον. Εξετάζονται τρία σύγχρονα επιχειρηματικά πλαίσια (Business Model Canvas, Lean Startup, Disciplined Entrepreneurship), ενώ ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην αποτελεσματική παρουσίαση (pitching) επιχειρηματικών ιδεών και στην αναζήτηση χρηματοδότησης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές και φοιτήτριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Θεωρητική βάση της επιχειρηματικότητας και της καινοτομίας στον χώρο του αθλητισμού.
- Μεθοδολογίες δημιουργίας και ανάπτυξης νεοφυών επιχειρήσεων (Business Model Canvas, Lean Start- up, Disciplined Entrepreneurship).
- Κατανόηση του ρόλου της αγοράς, της χρηματοδότησης και της στρατηγικής επιχειρηματικής σκέψης στην αθλητική επιχειρηματικότητα.

Δεξιότητες

- Ανάπτυξη και εφαρμογή επιχειρηματικών μοντέλων προσαρμοσμένων στις ανάγκες της αγοράς του αθλητισμού.
- Σχεδιασμός, αποτύπωση και αξιολόγηση επιχειρηματικών ιδεών με τη χρήση εργαλείων και σύγχρονων προσεγγίσεων.
- Ανάλυση δεδομένων και αναγνώριση επιχειρηματικών ευκαιριών.
- Παρουσίαση επιχειρηματικών ιδεών (pitching) με σαφήνεια και πειθώ.

Downloaded from eduguide.gr

Ικανότητες

- Αυτόνομη και ομαδική εργασία για την υλοποίηση επιχειρηματικών σχεδίων.
- Ανάληψη πρωτοβουλιών και υπευθυνότητας σε πραγματικά ή προσομοιωμένα περιβάλλοντα.
- Κριτική αξιολόγηση επιχειρηματικών σεναρίων και λήψη αποφάσεων με βάση στρατηγικά δεδομένα.
- Δημιουργική σκέψη και προσαρμοστικότητα σε δυναμικά περιβάλλοντα του αθλητικού τομέα.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Το μάθημα θα διεξαχθεί μέσω ενός συνδυασμού ενεργητικών μαθησιακών στρατηγικών που περιλαμβάνουν:

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις στην τάξη.
- Συνεργατική μάθηση μέσω μικρών ομάδων με διεπιστημονικό χαρακτήρα.
- Πρακτική εμπειρία στην προφορική παρουσίαση επιχειρηματικών ιδεών.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών βασίζεται σε εβδομαδιαίες εργασίες, οι οποίες συμβάλλουν κατά 20% στον τελικό βαθμό, στην ανάπτυξη ενός Business Model Canvas που αποτιμάται με ποσοστό 20%, καθώς και στην παρουσίαση επιχειρηματικής ιδέας, η οποία αποτελεί το 60% του τελικού βαθμού και πραγματοποιείται την τελευταία εβδομάδα των μαθημάτων.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Άσκηση και Νευρομυϊκές Παθήσεις

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Στο μάθημα παρέχονται γνώσεις που σχετίζονται με τις νευρομυϊκές παθήσεις, τις επιπτώσεις τους και την επίδραση της άσκησης στην ποιότητα ζωής των ασθενών. Δίνεται έμφαση στις ενδείξεις και αντενδείξεις της άσκησης ανάλογα με την πάθηση και τις ιδιαιτερότητες των ασθενών. Παρουσιάζονται μέθοδοι αξιολόγησης της κινητικής απόδοσης, καθώς και παρεμβάσεις για τη βελτίωση της λειτουργικότητας, της κίνησης και της υγείας. Στα περιεχόμενα περιλαμβάνονται παθήσεις όπως το εγκεφαλικό επεισόδιο, η εγκεφαλική παράλυση, κακώσεις νωτιαίου μυελού και κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, η νόσος Parkinson, η νόσος Alzheimer και η πολλαπλή σκλήρυνση. Εφαρμόζονται επίσης βιωματικά μέθοδοι όπως η ηλεκτρική διέγερση, η νοερή άσκηση, η προπόνηση ενδυνάμωσης, η άσκηση κιναίσθησης και η άσκηση στο νερό.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν:

Γνώσεις

- Κατανόηση της παθοφυσιολογίας επιλεγμένων νευρομυϊκών παθήσεων.
- Αναγνώριση των περιορισμών και ιδιαιτεροτήτων που συνεπάγεται κάθε πάθηση.
- Κατανόηση πρωτοκόλλων αξιολόγησης της κινητικής ικανότητας ασθενών.

Δεξιότητες

- Εφαρμογή πρωτοκόλλων αξιολόγησης της κινητικής ικανότητας.
- Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για άτομα με νευρομυϊκές παθήσεις με στόχο τη βελτίωση της υγείας και την πρόληψη δευτερογενών επιπλοκών.
- Προσαρμογή των συνθηκών άσκησης στις ανάγκες κάθε ασκούμενου.

Ικανότητες

- Αναζήτηση νέων επιστημονικών δεδομένων και ενσωμάτωσή τους σε παρεμβάσεις.

Downloaded from eduguide.gr

- Συνεργασία με άλλες ειδικότητες (ιατρούς, φυσικοθεραπευτές, νοσηλευτές) για την προαγωγή της υγείας.
- Επικοινωνία επιστημονικών αποτελεσμάτων μέσα από προφορικές παρουσιάσεις και γραπτές εργασίες.
- Σύνδεση θεωρητικής γνώσης με πρακτικές εφαρμογές.
- Συνεργασία σε ομάδες και αποτελεσματική διαχείριση προθεσμιών.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Το μάθημα θα διεξαχθεί μέσω συνδυασμού ενεργητικών μαθησιακών στρατηγικών, που θα περιλαμβάνουν:

- Διαλέξεις με χρήση οπτικοακουστικού υλικού και διαδραστικές συζητήσεις.
- Εργαστηριακές ασκήσεις και πρακτικές εφαρμογές.
- Μελέτες περίπτωσης και ανάλυση ερευνητικών παραδειγμάτων.
- Χρήση εργαλείων τεχνητής νοημοσύνης για επεξεργασία πληροφοριών.
- Συνεργασία σε μικρές ομάδες και προφορικές παρουσιάσεις.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριών θα πραγματοποιηθεί με συνδυασμό διαμορφωτικών και τελικών μεθόδων. Τα quiz, τα οποία ανατίθενται στη 2η, 4η και 6η εβδομάδα με διορία παράδοσης μίας εβδομάδας, συμβάλλουν κατά 20% στον τελικό βαθμό. Το τεστ προόδου, το οποίο πραγματοποιείται την 9η εβδομάδα σε δύο στάδια (ατομικά και ομαδικά), έχει βαρύτητα 20%. Η ομαδική εργασία παρουσίασης επιστημονικού άρθρου, που εκπονείται στην 13η εβδομάδα, συμβάλλει επίσης κατά 20%. Τέλος, η γραπτή τελική εξέταση, η οποία περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σύντομης απάντησης και επίλυσης προβλημάτων, αντιστοιχεί στο 40% του τελικού βαθμού.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Διατροφή Ασκουμένων

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η εισαγωγή των φοιτητών και φοιτητριών στις βασικές αρχές της διατροφής που σχετίζεται με την άσκηση και τη σωματική δραστηριότητα. Εξετάζονται οι διατροφικές ανάγκες ατόμων που αθλούνται σε διαφορετικά επίπεδα (αρχάριοι, ερασιτέχνες, αθλητές), καθώς και η επίδραση της διατροφής στην απόδοση, την αποκατάσταση και τη σωματική σύσταση. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη σύνδεση θεωρίας και πράξης, προετοιμάζοντας τους μελλοντικούς επαγγελματίες για διεπιστημονική συνεργασία στον χώρο της άσκησης και της υγείας.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές και φοιτήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Κατανοούν τον ρόλο της διατροφής στην υποστήριξη της άσκησης.
- Αναγνωρίζουν τη σημασία της ενεργειακής ισορροπίας και του ενεργειακού κόστους διαφορετικών μορφών άσκησης.
- Εξηγούν τις διατροφικές ανάγκες με βάση την ηλικία, το φύλο, την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης.
- Γνωρίζουν τη σημασία της ενυδάτωσης και των θρεπτικών συστατικών για την αθλητική απόδοση.
- Περιγράφουν στρατηγικές διατροφικής υποστήριξης και αποκατάστασης ανάλογα με τον τύπο άσκησης.

Δεξιότητες

- Εφαρμόζουν διατροφικές στρατηγικές που βελτιώνουν την αθλητική απόδοση και την ανάρρωση.
- Αξιολογούν τις ανάγκες ενυδάτωσης και πρόσληψης μακροθρεπτικών συστατικών.
- Αναλύουν κριτικά σύγχρονες διατροφικές τάσεις και μύθους στον χώρο της άσκησης.

Downloaded from eduguide.gr

- Χρησιμοποιούν επιστημονικά δεδομένα για την αξιολόγηση συμπληρωμάτων διατροφής.
- Αναγνωρίζουν ενδείξεις διαταραγμένων διατροφικών συμπεριφορών και προτείνουν κατάλληλες παρεμβάσεις ή παραπομπές.

Ικανότητες

- Συνεργάζονται με άλλους επαγγελματίες υγείας και άσκησης στον σχεδιασμό διατροφικής υποστήριξης.
- Επικοινωνούν επιστημονικά τεκμηριωμένες διατροφικές συστάσεις σε διαφορετικά ακροατήρια.
- Διαχειρίζονται υπεύθυνα ζητήματα που αφορούν την υγεία, την απόδοση και την πρόληψη διατροφικών διαταραχών στον αθλητισμό.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Το μάθημα θα διεξαχθεί με ενεργητικές μαθησιακές στρατηγικές, οι οποίες θα περιλαμβάνουν:

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις στην τάξη.
- Συνεργατική μάθηση μέσω μικρών ομάδων.
- Πρακτική εμπειρία στην προφορική παρουσίαση.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση πραγματοποιείται με δύο ενδιάμεσες διαμορφωτικές αξιολογήσεις, οι οποίες αντιστοιχούν συνολικά στο 20% του τελικού βαθμού, με ομαδική παρουσίαση εργασίας που αποτιμάται με ποσοστό 20%, καθώς και με τελικές εξετάσεις που αντιστοιχούν στο 60% του τελικού βαθμού.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Διαχείριση Προγραμμάτων Άσκησης

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι να εισαγάγει τους φοιτητές και τις φοιτήτριες στη στρατηγική σκέψη που απαιτείται για την επιτυχή προβολή και διαχείριση προγραμμάτων άσκησης, καθώς και να τους εξοικειώσει με τις σύγχρονες πρακτικές μάρκετινγκ στον τομέα της φυσικής δραστηριότητας. Το μάθημα επικεντρώνεται στην εφαρμογή του μάρκετινγκ στον χώρο της άσκησης και της υγείας, εξετάζοντας τον σχεδιασμό, την οργάνωση και την προώθηση προγραμμάτων άσκησης, με σκοπό την προσέλκυση και διατήρηση συμμετεχόντων. Αναλύονται ζητήματα που αφορούν την αγορά, το κοινό-στόχο, την τιμολογιακή πολιτική, τις στρατηγικές προώθησης, την αξιοποίηση ψηφιακών μέσων και τη δημιουργία ολοκληρωμένων πλάνων μάρκετινγκ.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές και φοιτήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Αναγνωρίζουν και εξηγούν βασικές έννοιες του μάρκετινγκ υπηρεσιών άσκησης.
- Περιγράφουν τεχνικές τμηματοποίησης, στόχευσης και στρατηγικής τοποθέτησης στην αγορά.
- Ερμηνεύουν τα χαρακτηριστικά ποιότητας υπηρεσιών και τις βασικές αρχές εξυπηρέτησης πελατών.

Δεξιότητες

- Αναλύουν τη συμπεριφορά των καταναλωτών στον τομέα της φυσικής δραστηριότητας.
- Σχεδιάζουν και υλοποιούν ολοκληρωμένα σχέδια μάρκετινγκ για υπηρεσίες άσκησης.
- Χρησιμοποιούν ψηφιακά εργαλεία για την προβολή, προώθηση και διατήρηση πελατών.

Ικανότητες

Downloaded from eduguide.gr

- Λαμβάνουν αποφάσεις βασισμένες σε δεδομένα αγοράς.
- Συνεργάζονται αποτελεσματικά σε ομάδες για τη δημιουργία καινοτόμων υπηρεσιών άσκησης.
- Οργανώνουν και παρουσιάζουν προωθητικές καμπάνιες αξιοποιώντας στοιχεία branding, storytelling και ψηφιακής στρατηγικής.
- Διαχειρίζονται υπεύθυνα έργα ανάπτυξης ή βελτίωσης υπηρεσιών φυσικής δραστηριότητας.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Το μάθημα θα διεξαχθεί με ενεργητικές μαθησιακές στρατηγικές, που θα περιλαμβάνουν:

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις.
- Συνεργατική μάθηση μέσω μικρών ομάδων.
- Πρακτική εμπειρία στην προφορική παρουσίαση.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση βασίζεται σε εβδομαδιαίες εργασίες που αντιστοιχούν στο 20% του τελικού βαθμού, στη συγγραφή ομαδικού σχεδίου μάρκετινγκ που αποτιμάται με ποσοστό 50%, καθώς και στην παρουσίαση του σχεδίου μάρκετινγκ που αντιστοιχεί στο 30% του τελικού βαθμού.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Εργαστηριακή Μοριακή Βιολογία της Άσκησης

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η εισαγωγή των φοιτητών και των φοιτητριών σε βασικές εργαστηριακές τεχνικές της Μοριακής Βιολογίας μέσα από σύντομα εργαστηριακά πειράματα. Οι φοιτητές και φοιτήτριες αποκτούν σφαιρική κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η μοριακή βιολογία συνδέεται με την αθλητική απόδοση και υγεία, καθώς και της εφαρμογής μοριακών τεχνικών για την ανάλυση δεδομένων και την κατανόηση των βιολογικών αντιδράσεων του οργανισμού στην άσκηση. Το μάθημα προσφέρει ένα ισχυρό εργαλείο για την επαγγελματική τους πορεία στον τομέα της αθλητικής ιατρικής, της φυσικής αγωγής και της διαχείρισης της αθλητικής απόδοσης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές και

φοιτήτριες θα είναι σε θέση να: Γνώσεις

- Κατανοούν τη θεωρία βασικών τεχνικών της Μοριακής Βιολογίας, όπως η PCR και η ELISA.
- Αναγνωρίζουν τον ρόλο και τη λειτουργία του βασικού εξοπλισμού ενός εργαστηρίου Μοριακής Βιολογίας.
- Αντιλαμβάνονται τη σύνδεση των μοριακών τεχνικών με τη μελέτη φαινομένων που σχετίζονται με την άσκηση και την υγεία.

Δεξιότητες

- Εκτελούν βασικά πειράματα Μοριακής Βιολογίας με ακρίβεια και ασφάλεια.
- Διαβάζουν, κατανοούν και εφαρμόζουν εργαστηριακά πρωτόκολλα.
- Χειρίζονται με ορθότητα βασικά εργαστηριακά εργαλεία, όπως μικροπιπέτες και φυγοκεντρητές.

Ικανότητες

- Αναπτύσσουν επιστημονική σκέψη και συστηματική προσέγγιση στην επίλυση εργαστηριακών προβλημάτων.
- Συνδέουν θεωρητικές γνώσεις με πρακτικές εφαρμογές στον τομέα της άσκησης και της υγείας.
- Συνεργάζονται αποτελεσματικά στο εργαστήριο, τηρώντας κανόνες ασφάλειας

Downloaded from eduguide.gr

και ομαδικής εργασίας.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Το μάθημα θα διεξαχθεί με ενεργητικές μαθησιακές στρατηγικές, που θα περιλαμβάνουν:

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις.
- Συνεργατική μάθηση σε μικρές ομάδες.
- Πρακτική εμπειρία στην παρουσίαση σε περιβάλλον τάξης.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση πραγματοποιείται μέσω εβδομαδιαίων εργαστηριακών εργασιών που αντιστοιχούν στο 20% του τελικού βαθμού, γραπτής αναφοράς που αντιστοιχεί στο 20% και παρουσίασης κατά την εξεταστική περίοδο που αποτιμάται με ποσοστό 60%.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Εργομετρική Αξιολόγηση της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας στα ομαδικά αθλήματα

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η θεωρητική κατάρτιση και η πρακτική εξειδίκευση των φοιτητών και φοιτητριών στις μεθόδους αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης, με έμφαση στις απαιτήσεις των ομαδικών αθλημάτων. Το μάθημα καλύπτει τις βασικές θεωρητικές αρχές της εργομετρίας και ειδικά πρωτόκολλα μέτρησης της αερόβιας ικανότητας (όπως μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου – VO_2max, αναπνευστικό και γαλακτικό κατώφλι) και της αναερόβιας ικανότητας (όπως δοκιμασία Wingate, σπριντ και διαλειμματικές δοκιμασίες), σχεδιασμένα για αθλητές ομαδικών σπορ. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ερμηνεία εργομετρικών δεδομένων και στην αξιοποίησή τους για τον εξατομικευμένο σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων. Η διδακτική μεθοδολογία συνδυάζει θεωρητικές εισηγήσεις, εργαστηριακές μετρήσεις και πρακτικές εφαρμογές στο γήπεδο.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές και φοιτήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Αναγνωρίζουν και περιγράφουν τις βασικές αρχές εργοσπιρομέτρησης και αξιολόγησης της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας με εφαρμογή στα ομαδικά αθλήματα.
- Γνωρίζουν τα θεωρητικά πρωτόκολλα μέτρησης της VO_2max και των κατωφλίων που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση αθλητών και αθλητριών σε αθλήματα όπως ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση και πετοσφαίριση.
- Κατανοούν τη σημασία της εργομετρικής αξιολόγησης ως εργαλείου για την εξατομίκευση και τον σχεδιασμό στοχευμένων προγραμμάτων άσκησης.

Δεξιότητες

- Εφαρμόζουν με ακρίβεια εργοσπιρομετρικά και αναερόβια πρωτόκολλα σε εργαστηριακές και υπαίθριες δοκιμασίες, προσαρμοσμένα στις ανάγκες των αθλητών ομαδικών αθλημάτων.
- Υπολογίζουν, καταγράφουν και αξιολογούν αποτελέσματα από δοκιμασίες VO_2max, αναπνευστικού και γαλακτικού κατωφλίου, καθώς και αναερόβιες δοκιμασίες όπως το Wingate ή αγωνιστικές

Downloaded from eduguide.gr

διαλειμματικές δοκιμασίες.

- Αναλύουν εργομετρικά δεδομένα με τη χρήση σύγχρονων εργαλείων και μεθόδων, παρέχοντας αξιόπιστη πληροφόρηση σε προπονητές και τεχνικό επιτελείο.

Ικανότητες

- Σχεδιάζουν και προσαρμόζουν προπονητικά προγράμματα βασισμένα σε εργομετρικά δεδομένα και στις ενεργειακές απαιτήσεις των ομαδικών αθλημάτων.
- Συνεργάζονται αποτελεσματικά με συναδέλφους και προπονητικό προσωπικό στο πλαίσιο εργαστηριακών ασκήσεων ή εφαρμογών πεδίου.
- Επιλέγουν τις κατάλληλες μεθόδους αξιολόγησης ανάλογα με τον σκοπό της δοκιμασίας, το άθλημα και το προπονητικό επίπεδο των αθλητών.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία θα περιλαμβάνει:

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις στην τάξη.
- Συνεργατική μάθηση μέσω μικρών ομάδων.
- Ερωτήσεις κατανόησης κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
- Πρακτική εμπειρία στην παρουσίαση σε περιβάλλον τάξης.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση πραγματοποιείται μέσω της συμμετοχής στα εργαστήρια στη διάρκεια του εξαμήνου (10%), της προφορικής εξέτασης με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης (70%) και της παρουσίασης στην τάξη στο τέλος του εξαμήνου (20%). Η τελική βαθμολογία υπολογίζεται με βάση το άθροισμα όλων των παραπάνω, με ελάχιστη βάση επιτυχίας το 50%.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Εργομετρία – Αξιολόγηση Φυσικών Ικανοτήτων

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η θεωρητική κατάρτιση και η πρακτική εξειδίκευση στις μεθόδους αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης, με έμφαση στις απαιτήσεις των ομαδικών αθλημάτων. Εξετάζονται οι βασικές αρχές της εργομετρίας, τα πρωτόκολλα μέτρησης της αερόβιας ικανότητας (VO_2max, αναπνευστικό και γαλακτικό κατώφλι) και της αναερόβιας ικανότητας (δοκιμασία Wingate, σπριντ, διαλειμματικές δοκιμασίες), καθώς και η εφαρμογή τους σε πραγματικές συνθήκες. Το μάθημα επικεντρώνεται στην ερμηνεία εργομετρικών δεδομένων και στη χρήση τους για τον εξατομικευμένο σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων, με στόχο τη βελτιστοποίηση της απόδοσης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές και φοιτήτριες θα έχουν κατακτήσει:

Γνώσεις

- Αναγνώριση και περιγραφή των βασικών αρχών εργοσπιρομέτρησης και αξιολόγησης της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας.
- Κατανόηση των πρωτοκόλλων VO_2max, κατωφλίων και δοκιμασιών αναερόβιας ισχύος.
- Εξοικείωση με τη σημασία της εργομετρίας για τον εξατομικευμένο σχεδιασμό προπόνησης στα ομαδικά αθλήματα.

Δεξιότητες

- Εφαρμογή εργομετρικών πρωτοκόλλων σε εργαστηριακό και αγωνιστικό περιβάλλον.
- Υπολογισμός, καταγραφή και αξιολόγηση εργομετρικών δεδομένων.
- Ανάλυση αποτελεσμάτων με χρήση σύγχρονων εργαλείων και σύνδεσή τους με τις απαιτήσεις του αθλήματος.

Ικανότητες

Downloaded from eduguide.gr

- Σχεδιασμός και προσαρμογή προπονητικών προγραμμάτων βάσει εργομετρικών αποτελεσμάτων.
- Συνεργασία με προπονητικό και επιστημονικό προσωπικό για την υποστήριξη της αθλητικής απόδοσης.
- Επιλογή και χρήση κατάλληλων μεθόδων αξιολόγησης ανάλογα με το άθλημα και το επίπεδο των αθλητών/τριών.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία θα περιλαμβάνει:

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις.
- Συνεργατική μάθηση σε μικρές ομάδες.
- Εργαστηριακές μετρήσεις και πρακτικές εφαρμογές.
- Παρουσίαση μελετών και ερευνητικών δεδομένων.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση θα πραγματοποιηθεί μέσω συμμετοχής στα εργαστήρια (10%), προφορικής εξέτασης με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομων απαντήσεων (70%) και παρουσίασης στην τάξη (20%).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Κινητικές Αναπτυξιακές Προσαρμογές και Κινητική Αδεξιότητα

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή θεωρητικών γνώσεων και πρακτικών δεξιοτήτων για την αναγνώριση και την αντιμετώπιση των κινητικών δυσκολιών σε άτομα με αναπτυξιακή διαταραχή του κινητικού συντονισμού. Το μάθημα συνδυάζει θεωρητικές προσεγγίσεις με πρακτικές εφαρμογές, εστιάζοντας στις διαδικασίες και μεθοδολογίες ανίχνευσης, αξιολόγησης και σχεδιασμού παρεμβάσεων μέσα από τη φυσική αγωγή, την άσκηση και τον αθλητισμό. Οι φοιτητές/τριες εξοικειώνονται με τις βασικές έννοιες της αναπτυξιακής διαταραχής του κινητικού συντονισμού, τις επιπτώσεις της στην καθημερινή ζωή, καθώς και με στρατηγικές αξιολόγησης και αντιμετώπισης των κινητικών δυσκολιών. Μέσα από μελέτες περίπτωσης και σενάρια διδασκαλίας, καλλιεργείται η ικανότητα ανάλυσης και επιλογής κατάλληλων μεθόδων παρέμβασης σύμφωνα με τη σύγχρονη βιβλιογραφία.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές και φοιτήτριες αναμένεται να έχουν κατακτήσει:

Γνώσεις

- Κατανόηση της φύσης και των επιπτώσεων της αναπτυξιακής διαταραχής του κινητικού συντονισμού.
- Εμβάθυνση στις βασικές μεθοδολογίες αξιολόγησης κινητικών δυσκολιών.
- Αναγνώριση του ρόλου της φυσικής αγωγής, της άσκησης και του αθλητισμού στη βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων και άλλων τομέων της ζωής των ατόμων με κινητικές δυσκολίες.

Δεξιότητες

- Ανάπτυξη και εφαρμογή μεθοδολογίας για την αναγνώριση χαρακτηριστικών της αναπτυξιακής διαταραχής του κινητικού συντονισμού.
- Σχεδιασμός και αξιολόγηση προγραμμάτων παρέμβασης.
- Ανάλυση δεδομένων και αναγνώριση παραγόντων που επηρεάζουν την ανάπτυξη.
- Παρουσίαση και τεκμηρίωση παρεμβάσεων με σαφήνεια και επιστημονική ακρίβεια.

Downloaded from eduguide.gr

Ικανότητες

- Αυτόνομη και ομαδική εργασία με έμφαση στη διεπιστημονικότητα.
- Ανάληψη πρωτοβουλιών και υπευθυνότητας στη σχεδίαση και υλοποίηση παρεμβάσεων.
- Κριτική αξιολόγηση μεθόδων και λήψη αποφάσεων με βάση διαφορετικά σενάρια.
- Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης και προσαρμοστικότητας σε ποικίλα εκπαιδευτικά και αθλητικά περιβάλλοντα.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία θα περιλαμβάνει:

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις.
- Συνεργατική μάθηση σε μικρές ομάδες.
- Παρουσίαση μελετών περίπτωσης και πρακτική άσκηση σε περιβάλλον τάξης.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση θα πραγματοποιηθεί με εβδομαδιαίες εργασίες (20%), τελική εργασία με παρουσίαση μεθοδολογιών παρέμβασης (30%) και γραπτή τελική εξέταση που περιλαμβάνει θεωρητικές ερωτήσεις και κριτική ανάλυση μελέτης περίπτωσης (50%).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Νέες Τεχνολογίες στη Φυσική Αγωγή και στην Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή θεωρητικών γνώσεων και ψηφιακών δεξιοτήτων που θα επιτρέψουν στους/στις φοιτητές/τριες να συντάσσουν και να υλοποιούν διδακτικά σενάρια με ενσωμάτωση Νέων Τεχνολογιών στη Φυσική Αγωγή και την Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή, τόσο στην πρωτοβάθμια όσο και στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Το μάθημα συνδυάζει θεωρητική κατάρτιση και εργαστηριακές εφαρμογές, δίνοντας έμφαση στην αξιοποίηση λογισμικών, ψηφιακών πόρων, πολυμέσων και exergames για τον εκσυγχρονισμό και τον εμπλουτισμό των μαθημάτων. Παράλληλα, αναδεικνύεται η σημασία του ψηφιακού εγγραμματισμού και η προσαρμογή των ψηφιακών εργαλείων στις ιδιαίτερες ικανότητες και ανάγκες των μαθητών/τριών.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες θα έχουν κατακτήσει:

Γνώσεις

- Κατανόηση της δυνατότητας ενσωμάτωσης των Νέων Τεχνολογιών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής.
- Γνώση χρήσης λογισμικών, ψηφιακών πόρων και εκπαιδευτικών εφαρμογών για την οργάνωση και τη διδασκαλία.
- Εξοικείωση με τα ψηφιακά πολυμέσα και τα exergames ως εργαλεία διδακτικού σχεδιασμού.

Δεξιότητες

- Σχεδιασμός ψηφιακού μαθησιακού περιεχομένου σε εκπαιδευτικές πλατφόρμες.
- Δημιουργία και υλοποίηση ψηφιακών διδακτικών σεναρίων με χρήση Νέων Τεχνολογιών.

Ικανότητες

- Εφαρμογή γνώσεων στην πράξη και προσαρμογή σε νέα ψηφιακά περιβάλλοντα.
- Αυτόνομη αλλά και συνεργατική εργασία στην ανάπτυξη ψηφιακού μαθησιακού

Downloaded from eduguide.gr

περιεχομένου.

- Παρουσίαση και τεκμηρίωση ψηφιακών διδακτικών σεναρίων.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία θα υλοποιηθεί με:

- Διαλέξεις και διαδραστικές συζητήσεις.
- Συνεργατική μάθηση σε μικρές ομάδες.
- Πρακτική εμπειρία στην προετοιμασία και παρουσίαση ψηφιακού μαθησιακού περιεχομένου.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση θα πραγματοποιηθεί μέσω εβδομαδιαίων εργασιών δημιουργίας ψηφιακού περιεχομένου (10%), παρουσίασης διδακτικής πρότασης με αξιοποίηση ψηφιακών εργαλείων (20%) και τελικής εκπόνησης διδακτικού σεναρίου με χρήση Νέων Τεχνολογιών (70%).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Προγράμματα Συν-εκπαίδευσης στη Φυσική Αγωγή

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η κατανόηση των βασικών εννοιών, αρχών και μοντέλων της Ειδικής Αγωγής και της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, μέσα στο πλαίσιο της νομοθεσίας και της εκπαιδευτικής πράξης, με έμφαση στα μικτά μαθησιακά περιβάλλοντα όπου φοιτούν μαθητές με και χωρίς αναπηρία ή/και Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες. Το μάθημα στοχεύει στην προετοιμασία και ευαισθητοποίηση των μελλοντικών εκπαιδευτικών σε θέματα ένταξης, συνεργασίας και αποδοχής της διαφορετικότητας. Παρουσιάζονται σύγχρονες διεπιστημονικές προσεγγίσεις που αναδεικνύουν τη σχέση της Προσαρμοσμένης με τη Γενική Φυσική Αγωγή, καθώς και πρακτικές εφαρμογές προγραμμάτων συν-εκπαίδευσης σε σχολικές και κοινωνικές δομές.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες θα είναι σε θέση να:

Γνώσεις

- Κατανοούν βασικούς όρους που συνδέονται με τη συν-εκπαίδευση και τη συμπερίληψη.
- Αναγνωρίζουν το δικαίωμα των ΑμεΑ στη συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες.
- Εξοικειώνονται με παιδαγωγικές, φιλοσοφικές και εκπαιδευτικές θεωρίες της συν-εκπαίδευσης.

Δεξιότητες

- Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν προσαρμογές σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα σε τάξεις συμπερίληψης.
- Αξιολογούν την πρόοδο μαθητών σε προγράμματα συν-εκπαίδευσης.
- Ενισχύουν την αποδοχή της διαφορετικότητας και καταπολεμούν συμπεριφορές αποκλεισμού και στιγματισμού.

Ικανότητες

Downloaded from eduguide.gr

- Εφαρμόζουν τη γνώση στην πράξη και προσαρμόζονται σε νέες καταστάσεις.
- Λειτουργούν αυτόνομα ή σε ομάδες, αναλαμβάνοντας ευθύνες στη διοργάνωση και υλοποίηση δράσεων συν-εκπαίδευσης.
- Αναπτύσσουν συνεργασία με άλλους επαγγελματίες, όπως ειδικούς εκπαιδευτικούς, ψυχολόγους και λογοθεραπευτές.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία θα πραγματοποιηθεί μέσω διαλέξεων και διαδραστικών συζητήσεων, συνεργατικής μάθησης σε μικρές ομάδες και βιωματικής εξάσκησης στην παρουσίαση προγραμμάτων συν-εκπαίδευσης.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση θα βασιστεί σε τελική εργασία (30%), πρακτική άσκηση σε ειδικά και γενικά σχολεία ή φορείς με ΑμεΑ (20%) και γραπτές τελικές εξετάσεις (50%).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Προπόνηση σταθεροποίησης του κορμού στην παιδική ηλικία

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή θεωρητικών γνώσεων και πρακτικών δεξιοτήτων σχετικά με την εκμάθηση και εφαρμογή της προπόνησης σταθερότητας του κορμού από την παιδική ηλικία. Εξετάζεται η ανατομική και λειτουργική σημασία των μυών του πυρήνα, η συμβολή τους στη σταθεροποίηση και η ενεργοποίησή τους μέσα από κατάλληλες ασκήσεις. Παρουσιάζεται η σημασία της σταθεροποίησης για την πρόληψη τραυματισμών, την ανάπτυξη της σωστής στάσης του σώματος και τη βελτίωση της κινητικής απόδοσης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες θα έχουν αποκτήσει:

Γνώσεις

- Βασικές αρχές και ασκησιολόγιο σταθεροποίησης των μυών του κορμού.

Δεξιότητες

- Ικανότητα κατανόησης της έννοιας του πυρήνα και του τρόπου ενεργοποίησης των μυών του.
- Εξοικείωση με την παρατήρηση της ενεργοποίησης των μυών του κορμού σε πραγματικό χρόνο, με τη χρήση τεχνολογικών μέσων, όπως ο υπερηχοτομογράφος.

Ικανότητες

- Σχεδιασμός και εφαρμογή προπονητικών προγραμμάτων ενεργοποίησης των μυών του πυρήνα προσαρμοσμένων στο επίπεδο των ασκούμενων.
- Ενσωμάτωση του ασκησιολογίου σταθεροποίησης σε κάθε προπονητική μονάδα από την παιδική ηλικία.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία θα περιλαμβάνει διαλέξεις, διαδραστικές συζητήσεις και πρακτική εφαρμογή με κατάστρωση προπονητικών πλάνων σταθεροποίησης του κορμού, ανάλογα με τις ανάγκες και τις ικανότητες των ασκούμενων.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση θα πραγματοποιηθεί μέσω θεωρητικής εξέτασης (20%) και πρακτικής εξέτασης στο ασκησιολόγιο ενεργοποίησης των μυών του κορμού (80%).

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Φυσιολογία του Διαστήματος

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή θεωρητικών γνώσεων για την κατανόηση των βασικών λειτουργιών και μηχανισμών του ανθρώπινου σώματος κατά τη διαστημική πτήση και την παραμονή στο διάστημα, τόσο σε κατάσταση ηρεμίας όσο και κατά την άσκηση. Παρουσιάζονται οι επιδράσεις της μικροβαρύτητας στη λειτουργία των φυσιολογικών συστημάτων (καρδιαγγειακό, αναπνευστικό, μυϊκό, σκελετικό, νευρικό, ενδοκρινικό, πεπτικό, αισθητήρια όργανα, μεταβολισμός) και αναδεικνύονται οι βιολογικές, μορφολογικές και λειτουργικές αλλαγές που συμβαίνουν σε συνθήκες μειωμένης βαρύτητας. Εξετάζονται οι ομοιότητες με καταστάσεις όπως η γήρανση, η παρατεταμένη κατάκλιση και η αποπροπόνηση, καθώς και η σημασία της άσκησης και της διατροφής στην πρόληψη και αντιμετώπιση των αρνητικών επιπτώσεων της μικροβαρύτητας. Παράλληλα, διερευνώνται ζητήματα κοινωνικής και πολιτισμικής διάστασης, όπως η συμπερίληψη (φύλο, φυλή, άτομα με αναπηρία) στην επιλογή αστροναυτών και οι κίνδυνοι από την εμπορική και γεωστρατηγική αξιοποίηση του διαστήματος.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες θα έχουν αποκτήσει:

Γνώσεις

- Θεμελιώδεις έννοιες της φυσιολογίας του διαστήματος που συνδέονται με την άσκηση, τη διατροφή, την απόδοση και την υγεία.
- Κατανόηση της δομής και λειτουργίας των κυττάρων, ιστών, οργάνων και συστημάτων σε μικροβαρύτητα.
- Αναγνώριση των προσαρμογών που εμφανίζονται στον ανθρώπινο οργανισμό κατά τη διαστημική πτήση και τη σημασία τους για την υγεία των αστροναυτών.

Δεξιότητες

- Σχεδιασμός εκπαιδευτικών προγραμμάτων και ερευνητικών πρωτοκόλλων άσκησης και διατροφής για πληθυσμούς σε μικροβαρύτητα.
- Χρήση φυσιολογικών εννοιών για τη δημιουργία εξατομικευμένων και επιστημονικά τεκμηριωμένων προγραμμάτων άσκησης.

Downloaded from eduguide.gr

- Συλλογή και ανάλυση δεδομένων από βιολογικές μετρήσεις σε περιβάλλοντα προσομοίωσης μικροβαρύτητας.

Ικανότητες

- Συνεργασία σε διεπιστημονικές ομάδες για την υλοποίηση προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας σε συνθήκες μικροβαρύτητας.
- Κριτική αξιολόγηση φυσιολογικών αποκρίσεων/προσαρμογών και λήψη αποφάσεων με βάση επιστημονικά δεδομένα.
- Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης και προσαρμοστικότητας σε εξελισσόμενα περιβάλλοντα.
- Διαρκής επιμόρφωση και αναζήτηση νέων επιστημονικών δεδομένων στον τομέα της φυσιολογίας του διαστήματος.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία θα περιλαμβάνει διαλέξεις, διαδραστικές συζητήσεις, χρήση οπτικοακουστικού υλικού (βίντεο και animations), καθώς και πρακτικές ασκήσεις κατανόησης των φυσιολογικών προσαρμογών.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση θα πραγματοποιηθεί μέσω προφορικών εξετάσεων στο μέσο του εξαμήνου (30%) και τελικών γραπτών εξετάσεων (70%), οι οποίες θα καλύπτουν το περιεχόμενο των διαλέξεων, του υποστηρικτικού υλικού και του προτεινόμενου συγγράμματος.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Φυσιολογικές Προσαρμογές κατά τη Γήρανση

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή θεωρητικών γνώσεων για την κατανόηση των βασικών λειτουργιών και μηχανισμών του ανθρώπινου σώματος κατά τη διαδικασία της γήρανσης, τόσο σε κατάσταση ηρεμίας όσο και κατά την άσκηση. Παρουσιάζονται οι επιδράσεις της ηλικίας στη λειτουργία των διαφόρων συστημάτων (νευρικό, μυϊκό, καρδιαγγειακό, αναπνευστικό, ενδοκρινικό κ.ά.) και αναδεικνύεται η σημασία των βιολογικών, μορφολογικών και λειτουργικών αλλαγών που σχετίζονται με τη γήρανση για την προαγωγή της υγείας και της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων. Το μάθημα δίνει έμφαση στη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας στην πρόληψη και επιβράδυνση των αρνητικών επιπτώσεων της γήρανσης, καθώς και στις πρακτικές εφαρμογές που αφορούν τον σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης για ηλικιωμένα άτομα.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες θα έχουν αποκτήσει:

Γνώσεις

- Θεμελιώδεις έννοιες, θεωρίες και μηχανισμούς της γήρανσης που συνδέονται με τη φυσική δραστηριότητα, τη διατροφή, την απόδοση και την υγεία.
- Κατανόηση της δομής και λειτουργίας κυττάρων, ιστών, οργάνων και συστημάτων ηλικιωμένων ατόμων σε ηρεμία και άσκηση.
- Εμβάθυνση στις βιολογικές και λειτουργικές αλλαγές που σχετίζονται με τη γήρανση και τη σημασία τους για την υγεία του ατόμου και της κοινωνίας.

Δεξιότητες

- Σχεδιασμό ερευνητικών πρωτοκόλλων άσκησης και διατροφής για ηλικιωμένα άτομα.
- Χρήση βασικών φυσιολογικών εννοιών για τη δημιουργία εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης.
- Ανάλυση και ερμηνεία ποσοτικών και ποιοτικών δεδομένων σχετικών με τις φυσιολογικές αποκρίσεις στη γήρανση.

Downloaded from eduguide.gr

Ικανότητες

- Συνεργασία σε διεπιστημονικές ομάδες για την υλοποίηση προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας για ηλικιωμένους.
- Κριτική αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης και λήψη αποφάσεων με βάση επιστημονικά δεδομένα.
- Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης και προσαρμοστικότητας σε μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα.
- Διαρκής επιμόρφωση και αναζήτηση νέων επιστημονικών δεδομένων στη φυσιολογία της γήρανσης.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία θα περιλαμβάνει διαλέξεις, διαδραστικές συζητήσεις, χρήση οπτικοακουστικού υλικού (βίντεο και animations), ομαδικές εργασίες και προφορικές παρουσιάσεις επιστημονικών άρθρων σε περιβάλλον τάξης.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση θα πραγματοποιηθεί μέσω παρουσίασης PowerPoint επιστημονικού άρθρου (60%) και τελικών γραπτών εξετάσεων (40%) που θα καλύπτουν το περιεχόμενο των διαλέξεων, του βοηθητικού υλικού και του προτεινόμενου συγγράμματος.

Downloaded from eduguide.gr

Περιγραφή Μαθημάτων

Δ΄ ΕΤΟΣ

Ψυχολογία Ασκουμένου

Σκοπός και Περιγραφή Μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων σχετικά με την ψυχολογία των ασκουμένων και τους παράγοντες που επηρεάζουν την εμπειρία τους κατά τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα. Εξετάζονται οι ψυχολογικοί μηχανισμοί που καθορίζουν το βαθμό τακτικής και μακροπρόθεσμης συμμετοχής σε άσκηση, καθώς και οι συμπεριφορές των υπευθύνων εκγύμνασης που επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά τη στάση των ασκουμένων απέναντι στην άσκηση. Η θεματολογία του μαθήματος καλύπτει διαφορετικούς πληθυσμούς, όπως ενήλικες, ηλικιωμένους, παιδιά και εφήβους, και τοποθετείται σε ποικίλα περιβάλλοντα, όπως χώροι άσκησης, υπαίθριες δραστηριότητες και δομές οργανωμένης φυσικής δραστηριότητας.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες θα έχουν αποκτήσει:

Γνώσεις

Κατανόηση της πολυπλοκότητας της ψυχολογίας των ασκουμένων.
Ερμηνεία των ψυχολογικών παραγόντων που ενισχύουν τα κίνητρα για μακροπρόθεσμη συμμετοχή στην άσκηση.
Θεωρητική βάση για τους ψυχολογικούς μηχανισμούς που διαφοροποιούν την εμπειρία και τη συχνότητα συμμετοχής στην άσκηση.

Δεξιότητες

Εφαρμογή πρακτικών που πηγάζουν από ψυχολογικές θεωρίες με στόχο την ενίσχυση της θετικής εμπειρίας και της τακτικής συμμετοχής στην άσκηση.

Ικανότητες

Ανάπτυξη στρατηγικών διαχείρισης της ψυχολογίας των ασκουμένων, προκειμένου να ενισχυθεί η συστηματική συμμετοχή τους σε προγράμματα άσκησης.

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η διδασκαλία θα πραγματοποιηθεί με διαλέξεις, διαδραστικές συζητήσεις, συνεργατική μάθηση σε μικρές ομάδες και πρακτική εμπειρία σε προφορικές

Downloaded from eduguide.gr

παρουσιάσεις σε περιβάλλον τάξης.

Πολιτική και Εργαλεία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση θα περιλαμβάνει γραπτές τελικές εξετάσεις (80%) και προφορική παρουσίαση στην τάξη (20%).

Downloaded from eduguide.gr

Κινητικότητα Φοιτητών/τριών:

Τα Προγράμματα Erasmus+ και Epicur

ERASMUS+ - Ανταλλαγές με Ευρωπαϊκά Πανεπιστήμια

Η δράση κινητικότητας Erasmus+ στηρίζει την κινητικότητα φοιτητών/τριών με φυσική παρουσία, αλλά και τη μικτή κινητικότητα των φοιτητών ανώτατης/τριτοβάθμιας εκπαίδευσης σε οποιονδήποτε κλάδο και κύκλο σπουδών (σύντομου κύκλου, επίπεδο προπτυχιακού, μεταπτυχιακού και διδακτορικού). Οι φοιτητές/τριες μπορούν είτε να σπουδάσουν στο εξωτερικό σε συνεργαζόμενο ανώτατο εκπαιδευτικό ίδρυμα, ή να πραγματοποιήσουν πρακτική άσκηση σε επιχείρηση, ερευνητικό ίδρυμα, εργαστήριο, οργανισμό ή σε άλλο σχετικό χώρο εργασίας στο εξωτερικό. Οι φοιτητές/τριες μπορούν επίσης να συνδυάσουν μια περίοδο σπουδών στο εξωτερικό με την πρακτική τους άσκηση, ώστε να βελτιώσουν περαιτέρω τα μαθησιακά αποτελέσματα και την ανάπτυξη των εγκάρσιων δεξιοτήτων. Όλες οι πληροφορίες σχετικά με ευρωπαϊκά-εκπαιδευτικά προγράμματα παρατίθενται στον Γενικό Οδηγό Σπουδών του Α.Π.Θ. (https://eurep.auth.gr/el/ students/studies).

Με βάση τις νεότερες συμφωνίες που αφορούν σε συνεργασίες ιδρυμάτων εντός της Ευρώπης – το Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών δύναται να στείλει και να υποδεχτεί φοιτητές/τριες από τα παρακάτω ιδρύματα:≠≠

1	Βέλγιο	Universite Libre de Bruxelles
2	Βουλγαρία	National Sports Academy “Vassil Lefski”, Sofia
3	Γαλλία	Universite de Bourgogne, Dijon
4	Γαλλία	Universite Jean Monnet, Saint-Etienne
5	Γερμανία	Georg August Universitat, Gottingen
6	Γερμανία	Padagogische Hochschule, Weingarten
7	Ισπανία	Universidad de Extremadura
8	Ιταλία	Universita degli Studi di Verona
9	Πολωνία	Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
10	Πορτογαλία	Universidade de Beira Interior, Covilha
11	Πορτογαλία	Universidade do Porto
12	Ρουμανία	Universitatea de Vest din Timisoara
13	Τουρκία	Anadolu Universitesi, Eskisehir
14	Τσεχία	Palacky University, Olomuc

Οι φοιτητές/τριες που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα ERASMUS+ θα πρέπει να έλθουν σε επαφή με το συντονιστή του Τμήματός μας για τα θέματα ERASMUS, που είναι ο κ. Αμοιρίδης Ιωάννης (Αναπληρωτής Καθηγητής, τηλ. 2310991058, e-mail: jamoirid@phed-sr.auth.gr).

Downloaded from eduguide.gr

Κινητικότητα Φοιτητών/τριών: Τα Προγράμματα Erasmus+ και Epicur

Συμμαχία για το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο EPICUR

Η Συμμαχία EPICUR ιδρύθηκε τον Νοέμβριο του 2019 και είναι μία από τις πρώτες Συμμαχίες που δημιουργήθηκαν για να υπηρετήσουν τον θεσμό του «Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου».

Το πρόγραμμα EPICUR (European Partnership for an Innovative Campus Unifying Regions) είναι μια ευρωπαϊκή πανεπιστημιακή συμμαχία, στην οποία συμμετέχει και το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ). Στόχος του EPICUR είναι η προώθηση της ευρωπαϊκής εκπαιδευτικής συνεργασίας, η ενίσχυση της κινητικότητας φοιτητών και διδασκόντων, καθώς και η δημιουργία ενός καινοτόμου και διαπολιτισμικού ακαδημαϊκού περιβάλλοντος.

Στόχος του EPICUR είναι η ανάπτυξη καινοτόμων μορφών κινητικότητας (φυσική, εξ αποστάσεως, υβριδική), η ενσωμάτωση νέων μορφών ακαδημαϊκής διδασκαλίας, ο εμπλουτισμός των προγραμμάτων σπουδών, η διαθεματικότητα στην προσέγγιση των μαθημάτων, η ενίσχυση της επιχειρηματικής προσέγγισης φοιτητών και ερευνητών και η εμπλοκή και συνεργασία με τους κοινωνικούς φορείς και ευρύτερα με την Κοινωνία. Ταυτόχρονα, αναπτύσσονται νέες προσεγγίσεις για δομές διακυβέρνησης και θεσμούς που θα πλαισιώσουν το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο του Μέλλοντος.

Μέσω του EPICUR, οι φοιτητές/τριες του ΑΠΘ έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν μαθήματα σε συνεργαζόμενα πανεπιστήμια της Ευρώπης, να συμμετάσχουν σε εικονικά ή φυσικά προγράμματα κινητικότητας και να αποκτήσουν πολύτιμες διεθνείς εμπειρίες. Παράλληλα, οι διδάσκοντες/ουσες μπορούν να εμπλακούν σε κοινά ερευνητικά έργα και εκπαιδευτικές καινοτομίες με συναδέλφους από άλλα ευρωπαϊκά ιδρύματα.

Το EPICUR ενισχύει την πολυγλωσσία, την ακαδημαϊκή ελευθερία και την αειφόρο ανάπτυξη, προωθώντας έναν ευρωπαϊκό χώρο ανώτατης εκπαίδευσης χωρίς σύνορα. Είναι μια μοναδική ευκαιρία για την ακαδημαϊκή κοινότητα του ΑΠΘ να συνδεθεί με το μέλλον της ευρωπαϊκής εκπαίδευσης.

Από τον Νοέμβριο του 2022, η Συμμαχία EPICUR επεκτείνει τις δραστηριότητές της με τη νέα της φάση που έχει τίτλο «EPICUR-SHAPE-IT-EPICUR Shaping Higher Education In Transition» και η οποία θα εστιάσει στη δομική ενσωμάτωση πολιτικών και πρωτοβουλιών που θα επιτρέψει την βιώσιμη και μακροπρόθεσμη θεσμική συνεργασία των Πανεπιστημίων.

Η Συμμαχία για το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο “EPICUR”, συγκροτείται από 9 πανεπιστήμια από 7 χώρες. Μαζί με το ΑΠΘ στη Συμμαχία EPICUR συμμετέχουν τα πανεπιστήμια:

- University of Strasbourg (Γαλλία) - επικεφαλής,
- Adam-Mickiewicz University (Πολωνία),

Downloaded from eduguide.gr

Κινητικότητα Φοιτητών/τριών: Τα Προγράμματα Erasmus+ και Epicur

- University of Amsterdam (Ολλανδία),
- University of Freiburg (Γερμανία),
- University of Haute-Alsace (Γαλλία)
- Karlsruhe Institute of Technology (Γερμανία)
- University of Southern Denmark (Δανία)
- University of Natural Resources and Life Sciences (Αυστρία).

Πληροφορίες:

Website: https://epicur.edu.eu/el/ & https://epicur.auth.gr/

Επικοινωνία: info-epicur@auth.gr,

Γραμματεία: epicur-secretariat@auth.gr

Facebook

YouTube

Twitter

Linkedin

Instagram

Downloaded from eduguide.gr

Μονάδες Υποστήριξης Εκπαιδευτικής Διαδικασίας

ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Η πανεπιστημιακή εκπαίδευση και έρευνα είναι άρρηκτα συνδεμένες 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 στην 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. Επίσης, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να προβούν σε συνολική επισκόπηση των προσφερόμενων υπηρεσιών και των αρχείων-δυνατοτήτων της κεντρικής βιβλιοθήκης του Α.Π.Θ. μέσα από την ιστοσελίδα της (https://www.lib.auth.gr). Εδώ παρατίθενται μόνο μερικά στοιχεία για τη βιβλιοθήκη του Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Σερρών.

Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ Τ.Ε.Φ.Α.Α. 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.

Downloaded from eduguide.gr

Οι φοιτητές/τριες επιτρέπεται να δανείζονται ως 3 βιβλία για 7 ημέρες. Σύμφωνα με απόφαση της 10ης Συνεδρίασης της Επιτροπής Εποπτείας των βιβλιοθηκών του Α.Π.Θ. (28/1/2013) αποφασίστηκε να χρησιμοποιείται στο εξής η ακαδημαϊκή ταυτότητα ως κάρτα βιβλιοθήκης κατόπιν εγγραφής στο σύστημα ΚΟΗΑ. Τα περιοδικά, δεμένα ή άδετα, δεν δίνονται για δανεισμό, αλλά μόνο για ανάγνωση και φωτοτύπηση στο χώρο της βιβλιοθήκης. Τα βιβλία αναφοράς, οι διπλωματικές και τα σπάνια βιβλία δεν δίνονται για δανεισμό. Φοιτητής/ήτρια που καταστρέφει ή χάνει βιβλίο που δανείστηκε υποχρεώνεται να το αντικαταστήσει ή να καταβάλει το αντίτιμο. Οι φοιτητές/τριες μπορούν να δανείζονται άλλο υλικό, μόνο αν έχουν επιστρέψει εμπρόθεσμα τα βιβλία που έχουν ήδη δανειστεί.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Για να συνδεθεί κανείς στο διαδίκτυο (Internet) και να κάνει χρήση των πληροφοριών που παρέχονται, πρέπει ή να απευθυνθεί στο αντίστοιχο Γραφείο του Τμήματος (υπεύθυνος του οποίου είναι ο κ. Νικολαΐδης) 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 (για περισσότερες πληροφορίες δείτε την ιστοσελίδα του Κέντρου Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης του Α.Π.Θ. στο https://it.auth.gr/)

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 ό,τι μπορεί κανείς να φανταστεί.
4. Αναζητεί συγκεκριμένες πληροφορίες με λέξεις κλειδιά και μέσω των μηχανών αναζήτησης (search machines) (για παράδειγμα η έγκυρη μηχανή αναζήτησης του google: https://scholar.google.gr) και να εντοπίζει τις ηλεκτρονικές τοποθεσίες που τον ενδιαφέρουν. Για παράδειγμα, αν κάποιος/α 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/την 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.

Downloaded from eduguide.gr

Επαγγελματικά Δικαιώματα Αποφοίτων – Σχετική Νομοθεσία

Κλάδοι που καλύπτει το ΠΠΣ του ΤΕΦΑΑ και σχετική νομοθεσία :

Α. Εκπαίδευση

1. *Φυσική Αγωγή* {Σύμφωνα με τα: α) ΠΔ 107/1983 (Π.Δ. 107/1983, Τεύχος Α΄), β) ΠΔ 64/1993 (ΦΕΚ 28/τ. Α΄/1993) και τους Νόμους: α) Ν. 1566/1985, άρθρο 4, παρ. 12 (ΦΕΚ 167/τ. Α΄/1985) και β) Ν. 3194/2003.}
2. *Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση*: Σύμφωνα με το Ν. 3699/2008 (άρθρα 19 και 20) ορίζονται τα επαγγελματικά δικαιώματα αποφοίτων που έχουν ειδικότητα «Ειδική Φυσική Αγωγή». Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης (ΠΕ11) & Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης (ΠΕ11), (προϋποθέτει την επιτυχή εκπαίδευση και συγκέντρωση 240 μονάδων ECTS).

   Εκπαιδευτικός Ειδικής Φυσικής Αγωγής (ΠΕ11.01), μετά από σχετική ειδίκευση (Πτυχίο ΤΕΦΑΑ με ειδικότητα «Ειδική Φυσική Αγωγή» κτλ)

Β. Άσκηση για Όλους

1. *Ίδρυση και λειτουργία Ιδιωτικών Γυμναστηρίων ή ιδιωτικών σχολών εκμάθησης αθλημάτων*: Με βάση το ΠΔ 219/2006 και το Ν. 3599/2007.
2. *Προγράμματα άθλησης για όλους*: Με βάση το Ν. 2527/2013 και το ΦΕΚ 1776/2016.

Γ. Αθλητισμός και Άσκηση

Αθλητισμός: Με βάση το άρθρο 31 του Ν. 2725/1999 και το Ν. 3057/2002. Με βάση την κείμενη νομοθεσία οι πτυχιούχοι της ΣΕΦΑΑ μπορούν να

1. *Να διδάσκουν Φυσική Αγωγή*:
   Σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης (δημοτικό, γυμνάσιο, λύκειο) ως εκπαιδευτικοί της φυσικής αγωγής (Π11).
   Σε σχολές, ιδρύματα, σχολεία και προγράμματα μη τυπικής εκπαίδευσης ως εκπαιδευτικός Ειδικής Φυσικής Αγωγής (ΠΕ11.01), μετά από σχετική ειδίκευση.
2. *Να εργάζονται ως προπονητές/τριες*

   Σε ερασιτεχνικά ή επαγγελματικά σωματεία, συλλόγους, ομοσπονδίες, ιδίως εφόσον η ειδικότητά/ ειδίκευσή τους έχει αναγνωριστεί ως προπονητική.
3. Να απασχολούνται στον τομέα της άσκησης για την υγεία και την αναψυχή:
   Σε γυμναστήρια, ΚΑΠΗ, προγράμματα άσκησης δήμων, οργανισμούς τοπικής αυτοδιοίκησης (ΟΤΑ). Σε προγράμματα αποκατάστασης ή πρόληψης, σε συνεργασία με επαγγελματίες υγείας.

Downloaded from eduguide.gr

4. Να συμμετέχουν σε αθλητικές διοργανώσεις και διοίκηση:
   Ως διοικητικά στελέχη, τεχνικοί διευθυντές, υπεύθυνοι φυσικής κατάστασης κ.ά.
5. Να ασκούν ερευνητικό και επιστημονικό έργο: Σε πανεπιστήμια, ινστιτούτα, ερευνητικά κέντρα

Εκτός Ελλάδας, τα επαγγελματικά δικαιώματα εξαρτώνται από τη χώρα και το εκάστοτε νομικό/ επαγγελματικό σύστημα. Ωστόσο σε γενικές γραμμές, οι πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ:

Αναγνωρίζονται ως ειδικοί της άσκησης, της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού, συνήθως μέσω: Πιστοποίησης από επαγγελματικούς φορείς (π.χ. NASM, ACSM, BASES, NSCA) Συμπληρωματικών σπουδών ή εξετάσεων για ισοτιμία πτυχίου

Μπορούν να εργαστούν:

Ως personal trainers, strength & conditioning coaches, PE teachers ή sport scientists, ανάλογα με τις τοπικές απαιτήσεις.

Σε σχολεία, γυμναστήρια, ομάδες, κολέγια, κέντρα υγείας, αθλητικές ακαδημίες.

Downloaded from eduguide.gr

Μεταπτυχιακές Σπουδές στο ΤΕΦΑΑ - Σέρρες

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Κινησιολογίας»

Το Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών 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 ένα δωρεάν Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών με τίτλο «Κινησιολογία» και Διδακτορικών Σπουδών στη «Φυσική Αγωγή» (Διευθυντής προγράμματος: Σ. Βλαχόπουλος, Καθηγητής). 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 (Π.Μ.Σ.) σχεδιάστηκε προκειμένου να ανταποκριθεί στο διεθνή ανταγωνισμό και να συμπορευτεί με τις ραγδαίες εξελίξεις της επιστήμης και της τεχνολογίας. Ο/Η απόφοιτος εφοδιάζεται με προσόντα και δεξιότητες που θα τον/την καταστήσουν προσαρμόσιμο/-η σε μια διαρκώς μεταβαλλόμενη τεχνολογική και πολιτιστική πραγματικότητα. Στο Π.Μ.Σ. προτείνονται θεματολογικές ενότητες μαθημάτων, προκειμένου:

- να καλυφθούν οι νέες τάσεις στον τομέα των Αθλητικών Επιστημών και της Κινησιολογίας,
- να αναβαθμιστεί η ποιότητα της παρεχόμενης εκπαίδευσης και
- 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 Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών και πρόκληση για το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης και την πόλη των Σερρών.

Από την ίδρυσή του, το ΠΜΣ απονέμει:

Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης (ΜΔΕ) στην κατεύθυνση της Κινησιολογίας

Ο πρώτος κύκλος του Π.Μ.Σ. (δηλαδή το ΜΔΕ) χωρίζεται σε 3 εξάμηνα κοινά για όλους τους μεταπτυχιακούς φοιτητές. Κατά τη διάρκεια του 1ου και 2ου εξαμήνου διδάσκονται 10 γνωστικά αντικείμενα, ενώ το 3ο 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

Downloaded from eduguide.gr

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 Δ.Ε.Π. 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: https://phed-sr.auth.gr/σπουδές/μεταπτυχιακά

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών «Προπόνηση και πρόληψη τραυματισμών στο ποδόσφαιρο»

Στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών λειτουργεί από το 2019, Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (ΠΜΣ) που οδηγεί στη χορήγηση Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης με τίτλο «Προπόνηση και πρόληψη τραυματισμών στο ποδόσφαιρο». Το προτεινόμενο Π.Μ.Σ. αποτελεί το μοναδικό στην Ελλάδα στο συγκεκριμένο γνωστικό αντικείμενο. Το Π.Μ.Σ. ιδρύθηκε με στόχο να ανταποκριθεί στον διεθνή ανταγωνισμό και να συμπορευτεί με τις ραγδαίες εξελίξεις της επιστήμης και της τεχνολογίας σε ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα του πλανήτη.

Σκοπός του Π.Μ.Σ. είναι (α) να προσφέρει στελέχη με εξειδικευμένες γνώσεις σε ένα ιδιαίτερα ανταγωνιστικό περιβάλλον εργασίας και (β) να αποτελέσει προ-στάδιο δημιουργίας νέων επιστημόνων στο συγκεκριμένο γνωστικό αντικείμενο.

Κύρια αποστολή του προγράμματος ορίζεται η παραγωγή και διάδοση νέας γνώσης στο ευρύτατο επιστημονικό πεδίο της Προπόνησης και πρόληψης τραυματισμών στο ποδόσφαιρο. Στόχος του προγράμματος είναι η υποστήριξη ενός κύκλου μεταπτυχιακών σπουδών σε ένα μοναδικό αντικείμενο, το οποίο εκμεταλλεύεται τη διεθνή φήμη των επιστημόνων του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, τη μεγάλη ζήτηση για εξειδικευμένα στελέχη στο χώρο του ποδοσφαίρου.

Η χρονική διάρκεια φοίτησης που οδηγεί στη λήψη του Διπλώματος Μεταπτυχιακών Σπουδών (Δ.Μ.Ε.) ορίζεται κατ' ελάχιστο στα τρία (3) εξάμηνα, στα οποία περιλαμβάνεται και ο χρόνος εκπόνησης και κρίσης της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας. Ο ανώτατος επιτρεπόμενος χρόνος ολοκλήρωσης των σπουδών είναι τα έξι (6) εξάμηνα.

Η συμμετοχή σε όλα τα μαθήματα, εργαστήρια, πρακτικές ασκήσεις, κλπ. είναι υποχρεωτική για όλους τους μεταπτυχιακούς φοιτητές (δικαιολογούνται μόνο δύο (2) απουσίες ανεξάρτητα από αιτία) τα οποία διεξάγονται δια' ζώσης με εντατικά μαθήματα, με πρακτική εξάσκηση

Downloaded from eduguide.gr

σε ποδοσφαιρικές ΠΑΕ και εξ' αποστάσεως με τη χρήση ηλεκτρονικής πλατφόρμας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

Το ύψος των τελών φοίτησης ανέρχεται στο ποσό των 2.450,00€ και η καταβολή των διδάκτρων γίνεται στην αρχή κάθε εξαμήνου πριν τις δηλώσεις μαθημάτων.

Στο Π.Μ.Σ. γίνονται δεκτοί συνολικά τριάντα (30) φοιτητές και φοιτήτριες. Οι διαδικασίες και απαραίτητα έγγραφα για την υποβολή υποψηφιότητας όπως και οι διαδικασίες μοριοδότησης και εγγραφής παρουσιάζονται αναλυτικά στην προκήρυξη του προγράμματος την οποία μπορείτε να αναζητήσετε στην ιστοσελίδα του τμήματος (https://phed-sr.auth.gr/) και του προγράμματος (https://soccermaster.phed-sr.auth.gr/).

Downloaded from eduguide.gr

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Μεταβολές στο πρόγραμμα σπουδών γίνονται με απόφαση της Συνέλευσης του Τμήματος κάθε Απρίλιο και μετά από πρόταση των μελών Δ.Ε.Π. και υπεύθυνων των μαθημάτων. Κατ' επέκταση διαφοροποιείται και ο Οδηγός Σπουδών. Έτσι, υπάρχει πάντα περιθώριο βελτίωσης και διορθώσεων. Ζητάμε την κατανόηση των φοιτητριών και των φοιτητών μας για πιθανά λάθη που οφείλονται στον όγκο των πληροφοριών που περιέχει ο Οδηγός Σπουδών και σε αλλαγές που μπορεί να προκύψουν μέσα στην ακαδημαϊκή χρονιά και δεν μπορούν να προβλεφθούν. Θα χαρούμε να δεχτούμε τις παρατηρήσεις και υποδείξεις για βελτιώσεις από τους φοιτητές και τις φοιτήτριες μας.

Σας ευχόμαστε να έχετε εποικοδομητικές σπουδές και μια ευχάριστη

διαμονή στην πόλη των Σερρών!

Οι Καθηγητές και οι Καθηγήτριες σας

Downloaded from eduguide.gr

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ

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 Σχολής Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΣΕΦΑΑ). Η Κοσμητεία της ΣΕΦΑΑ του ΑΠΘ αποτελείται από τον Κοσμήτορα, τους Προέδρους του ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης και Σερρών, τους Τομεάρχες του ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, τον εκπρόσωπο του Ειδικού Εκπαιδευτικού Προσωπικού και τον εκπρόσωπο του Εργαστηριακού Διδακτικού Προσωπικού.

Η Συνέλευση του ΤΕΦΑΑ Σερρών απαρτίζεται από το Διδακτικό Ερευνητικό Προσωπικό (ΔΕΠ), έναν εκπρόσωπο του Ειδικού Εκπαιδευτικού Προσωπικού (ΕΕΠ), έναν εκπρόσωπο του Εργαστηριακού Διδακτικού Προσωπικού (ΕΔΙΠ) και εκπροσώπους των προπτυχιακών και μεταπτυχιακών φοιτητών.

Τα μέλη της Συνέλευσης του ΤΕΦΑΑ Σερρών

ΠΡΟΕΔΡΟΣ

Αραμπατζή Φωτεινή, Καθηγήτρια (2310991033, 991070, farabaji@phed-sr.auth.gr)

ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΠΡΟΕΔΡΟΣ

Πατίκας Δημήτριος, Καθηγητής (2310991048, dpatikas@phed-sr.auth.gr)

ΜΕΛΗ

Αμοιρίδης Ιωάννης, Αναπλ. Καθηγητής (2310991078, jamoirid@phed-sr.auth.gr)

Αργυριάδου Ειρήνη, Αναπλ. Καθηγήτρια (2310991041, argiriadoue@phed-sr.auth.gr) Βλαχόπουλος Συμεών, Καθηγητής (2310991045, vlachop@phed-sr.auth.gr)

Βράμπας Ιωάννης, Καθηγητής (2310991060, ivrabas@phed-sr.auth.gr)

Γιαγκάζογλου Παρασκευή, Καθηγήτρια (2310991066, pgiagaz@phed-sr.auth.gr)

Γκίσης Ιωάννης, Καθηγητής (2310991062, igkisis@phed-sr.auth.gr)

Δίπλα Κωνσταντίνα, Καθηγήτρια (2310991087, kdipla@phed-sr.auth.gr)

Downloaded from eduguide.gr

Ευαγγελινού Χριστίνα, Καθηγήτρια (2310991042, evaggeli@phed-sr.auth.gr)

Ζαφειρίδης Ανδρέας, Καθηγητής (2310991082, zafeirid@phed-sr.auth.gr)

Θεοδωράκης Νικόλαος, Καθηγητής (2310991075, ndtheo@phed-sr.auth.gr)

Καννάς Θεόδωρος, Επικ. Καθηγητής (2310991078, thkannas@phed-sr.auth.gr)

Καταρτζή Ερμιόνη, Αναπλ. Καθηγήτρια (2310991032, noni@phed-sr.auth.gr)

Κέλλης Ελευθέριος, Καθηγητής (2310991068, ekellis@phed-sr.auth.gr)

Κοΐδου Ειρήνη, Καθηγήτρια (2310991063, rkoidou@phed-sr.auth.gr)

Κυπάρος Αντώνιος, Καθηγητής (2310991040, akyparos@phed-sr.auth.gr)
Κωφοτόλης Νικόλαος, Καθηγητής (2310991076, kofotol@phed-sr.auth.gr)

Λιανόπουλος Ιωάννης, Επικ. Καθηγητής (2310991075, ilianopou@phed-sr.auth.gr)

Μαδεμλή Λήδα, Αναπλ. Καθηγήτρια (2310991085, lmadeemli@phed-sr.auth.gr)

Μαργαριτέλης Νικόλαος, Αναπλ. Καθηγητής (2310991086, nvmargar@phed-sr.auth.gr)
Μουρατίδου Αικατερίνη, Καθηγήτρια (2310991056, katemou@phed-sr.auth.gr)

Μπάσσα Ελένη, Επικ. Καθηγήτρια (lbassa@auth.gr)

Νικολαΐδης Μιχαήλ, Καθηγητής (2310991086, 991068, nikolaidis@phed-sr.auth.gr)

Τσαλής Γεώργιος, Αναπληρωτής Καθηγητής (tsaligg@phed-sr.auth.gr)

ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΙ

ΕΕΠ: Κοντού Μαρία (2310991032, marikont@phed-sr.auth.gr)

ΕΔΙΠ: Κομσής Γεώργιος (2310991077, komsis@phed-sr.auth.gr)

Downloaded from eduguide.gr

ΦΟΙΤΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ

Ορίζονται εκπρόσωποι μετά από τις εκλογικές διαδικασίες.

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ

Ορίζονται εκπρόσωποι μετά από τις εκλογικές διαδικασίες

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Στο Τμήμα λειτουργούν τα παρακάτω θεσμοθετημένα εργαστήρια:

1. Εργαστήριο Φυσιολογίας, Αθλητιατρικής, Υγιεινής και Βιοχημείας (Διευθυντής: Ι. Βράμπας, Καθηγητής, ΦΕΚ 176/31.7.2000 τ. Α')
2. Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής (Διευθυντής: Α. Μουρατίδου, Καθηγήτρια, Διαπιστωτική Πράξη Α.Π.Θ. 60032/07/04/2026)
3. Εργαστήριο Κοινωνικής Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα (Διευθυντής: Σ. Βλαχόπουλος, Καθηγητής, ΦΕΚ 1996/25.9.2008 τ. Β')
4. Εργαστήριο Νευρομηχανικής της Άσκησης και του Αθλητισμού. (Διευθυντής: Ε. Κέλλης, Καθηγητής, ΦΕΚ 3381/20.10.2016 τ. Β')
5. Εργαστήριο Αθλητικής Επιχειρηματικότητας και Καινοτομίας (Διευθυντής: Ν. Θεοδωράκης, Καθηγητής, ΦΕΚ 268/6.02.2019 τ. Β').

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Το εκπαιδευτικό προσωπικό του Τμήματος αποτελείται από τα μέλη ΔΕΠ (Διδακτικό Ερευνητικό Προσωπικό), ΕΕΠ (Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό), ΕΔΙΠ (Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό) και τους Αποσπασμένους Καθηγητές/τριες Φυσικής Αγωγής.

ΕΙΔΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ (ΕΕΠ)

Ελληνούδης Αθανάσιος (ellinoud@phed-sr.auth.gr) Ελληνούδης Θεόδωρος (tellinou@phed-sr.auth.gr) Καλαποδά Ευπραξία (kalapoda@phed-sr.auth.gr)

Κοντού Μαρία (marikont@phed-sr.auth.gr)

Κωνσταντίνου Νικολέτα (nikolettak@phed-sr.auth.gr)

Downloaded from eduguide.gr

Παρίση Ιωάννα (parisi@phed-sr.auth.gr)

Πάτση Χαρίκλεια (chapatsi@phed-sr.auth.gr)

Πέρκος Στέφανος (sperkos@phed-sr.auth.gr)

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ (ΕΔΙΠ)

Κομσής Γεώργιος (komsis@phed-sr.auth.gr)

Στανελούδη Χρυσοβαλάντω (cstanelo@phed-sr.auth.gr)

Τσαρτσαπάκης Ιωάννης (ioantsar@phed-sr.auth.gr)

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ : info@phed-sr.auth.gr

Γκιμπιρίτη Δήμητρα, Γραμματέας (2310991050, dgkimpir@phed-sr.auth.gr)

Downloaded from eduguide.gr

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΙ ΥΠΑΛΛΗΛΟΙ

Τσακίρη Μαρία (2310991051, matsakiri@phed-sr.auth.gr)

Μπριλάκης Φραγκίσκος (2310991052, mprilakis@phed-sr.auth.gr)

Τουλούπης Κωνσταντίνος (2310991051, touloupk@phed-sr.auth.gr)

Δέλλιου Γεωργία (2310991055, info@phed-sr.auth.gr)

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Ζήβαλα Ιωάννα (2310991059, izivala@phed-sr.auth.gr)

ΝΗΣΙΔΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ

Πρασόπουλος Κωνσταντίνος (2310991044, kprasopo@phed-sr.auth.gr)

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ - ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ

Ταρασίδου Αννα

Γκιμπιρίτης Αλέξανδρος

Downloaded from eduguide.gr

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ

Με το άρθρο 47 του νόμου 1268/1982 ιδρύθηκε Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο 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 ΤΕΦΑΑ είναι:

- Η καλλιέργεια και η προαγωγή της επιστήμης της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού με την ακαδημαϊκή και την εφαρμοσμένη έρευνα και διδασκαλία.
- Η παροχή των απαραίτητων εφοδίων στους πτυχιούχους του τμήματος με στόχο την εξασφάλιση της άρτιας κατάρτισής τους για την επιστημονική και επαγγελματική τους σταδιοδρομία.
- Η συνεισφορά στην πρόοδο του αθλητισμού στην Ελλάδα και ταυτόχρονα στην καλλιέργεια και διάδοση του αθλητικού ιδεώδους.
- Η συμβολή στην ευαισθητοποίηση των πολιτών για τη σημασία 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 το ακαδημαϊκό έτος 1985-1986 και οι πρώτοι πτυχιούχοι του ορκίστηκαν τον Ιούλιο του 1989. Από ιδρύσεώς του έχουν εγγραφεί 5528 φοιτητές και φοιτήτριες και σήμερα έχει δύναμη 614 φοιτητών, ενώ έχει χορηγήσει πτυχίο σε 2392 φοιτητές και φοιτήτριες (καταμέτρηση 1/9/2026).

Το ΤΕΦΑΑ Σερρών εμφανίζει μια συνεχώς έντονη δυναμική στον χώρο της ανάπτυξης των αθλητικών επιστημών με τη διοργάνωση εκδηλώσεων όπως συνέδρια, σεμινάρια, συμπόσια, αθλητικές συναντήσεις και αγώνες, εκθέσεις.

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Οι ιδιόκτητες εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ Σερρών είναι το Διδακτήριο και οι εγκαταστάσεις ΠΡΟΚΑΤ δίπλα στο Εθνικό Στάδιο. Πολλά από τα πρακτικά μαθήματα γίνονται σε διάφορους αθλητικούς χώρους της πόλης.

1. ΔΙΔΑΚΤΗΡΙΟ

   Βρίσκεται στον Άγιο Ιωάννη Σερρών. Τα αστικά λεωφορεία προς Άγιο Ιωάννη και Οινούσα περνούν μπροστά από το Διδακτήριο στο οποίο στεγάζονται η Διοίκηση, η Γραμματεία, η Βιβλιοθήκη, τα γραφεία των μελών ΔΕΠ, ΕΔΙΠ, ΕΕΠ και του συλλόγου των φοιτητών. Επίσης, γίνονται τα θεωρητικά και εργαστηριακά προπτυχιακά και μεταπτυχιακά μαθήματα, καθώς και οι διάφορες συνεδριάσεις και εκδηλώσεις του Τμήματος. Υπεύθυνος του κτηρίου του Διδακτηρίου είναι ο ΕΕΠ Ελληνούδης Αθανάσιος.

Downloaded from eduguide.gr

ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ (πρακτικά μαθήματα)

- Εγκαταστάσεις δίπλα στο Εθνικό Στάδιο Σερρών. Αστικά λεωφορεία προς Καλύβια, Ομόνοια, Μητρούσι, Λευκώνα, Τεχνική Σχολή και Βιομηχανική περιοχή.
- Κλειστό Γυμναστήριο Ενόργανης Γυμναστικής και Κλειστό Γυμναστήριο Αθλοπαιδιών (τηλ. 2321051641, υπεύθυνοι οι κ.κ. Ελληνούδης Θεόδωρος, Καλαποδά Ευπραξία, Κωφοτόλης Νικόλαος).
- Εθνικό Στάδιο Σερρών (τηλ. 2321050819). Αστικά λεωφορεία όπως παραπάνω.
- Εθνικό Αθλητικό Κέντρο (ΕΑΚ) (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 ΑΠΘ από τον τακτικό προϋπολογισμό του Πανεπιστημίου, από το πρόγραμμα δημοσίων επενδύσεων του Υπουργείου Οικονομικών και από τον Ειδικό Λογαριασμό Κονδυλίων και Έρευνας (ΕΛΚΕ) του ΑΠΘ.

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΣΙΤΙΣΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ

Οι φοιτητές/τριες που δικαιούνται δωρεάν σίτιση μπορούν να γευματίζουν στο συνεργαζόμενο εστιατόριο– μαγειρείο «Δέλεαρ», το οποίο βρίσκεται στην οδό Κωνσταντίνου Καραμανλή 59, στις Σέρρες. Παράλληλα, το εστιατόριο εξυπηρετεί και όλους τους υπόλοιπους φοιτητές/τριες, προσφέροντας γεύματα σε ιδιαίτερα χαμηλή τιμή.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Για τη δωρεάν σίτιση απαιτείται ηλεκτρονική εγγραφή και έκδοση κάρτας μέσω της ιστοσελίδα https://register.auth.gr/

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Το Διοικητικό Συμβούλιο Φοιτητών (ΔΣΦ) αποτελεί το επίσημο συλλογικό όργανο εκπροσώπησης των φοιτητών του Τμήματος. Κάθε ακαδημαϊκό έτος, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες εκλέγουν, μέσω μυστικής ψηφοφορίας, τα μέλη του ΔΣΦ, τα οποία αναλαμβάνουν να προωθούν τα αιτήματα και τις ανάγκες του φοιτητικού σώματος, να οργανώνουν δράσεις και να εκπροσωπούν τους φοιτητές στα αρμόδια όργανα του Τμήματος. Το γραφείο του ΔΣΦ βρίσκεται εντός του Διδακτηρίου, όπου μπορούν να απευθύνονται οι φοιτητές για δράσεις, ερωτήματα ή θέματα που τους απασχολούν.

ΔΙΟΙΚΗΣΗ

Όργανα διοίκησης του ΤΕΦΑΑ είναι η Συνέλευση και ο/η Πρόεδρος.