



ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΑΘΗΝΑ 2019

Η Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού αποτελεί θεματοφύλακα των ολυμπιακών παραδόσεων και εστία έρευνας και αθλητικής παιδείας. Η σφραγίδα της Σχολής (αριστερά) απεικονίζει έναν δρομέα μαζί με τον κότινο, σύμβολο του ιδεώδους της ευγενούς άμιλλας, της ειρήνης και της ελευθερίας, πλαισιωμένους από τις 4 θεμελιώδεις έννοιες τις οποίες προσβύει η Σχολή: την **Υγεία**, την **Αγωγή**, την **Άσκηση** και την **Απόδοση**.

Η σφραγίδα του Τμήματος (δεξιά) φέρει την παράσταση του θεού Αγώνα όπως εμφανίζεται σε αρχαίο νόμισμα του 4ου αιώνα π.Χ. Εκφράζει το ιδεώδες του **Αγώνα** και παραπέμπει στην ελληνική αρχαιότητα και στις έννοιες του 'καλού καγαθού' τις οποίες μπορεί ο άνθρωπος να προσεγγίσει μέσω της άσκησης.

Η τήβεννος της Σχολής έχει χρώμα **κεραμιδί** και συμβολίζει το γήινο στοιχείο απ' όπου αντλεί το σώμα τη δύναμή του.



Το νέο Πρόγραμμα Προπτυχιακών Σπουδών της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού εγκρίθηκε από τις Γενικές Συνελεύσεις της 20/04/2016 και 26/05/2016 και τέθηκε σε ισχύ το ακαδημαϊκό έτος 2016-2017. Η διαμόρφωση του νέου Προγράμματος βασίστηκε στις εργασίες και τις εισηγήσεις της Επιτροπής Προγράμματος Σπουδών.

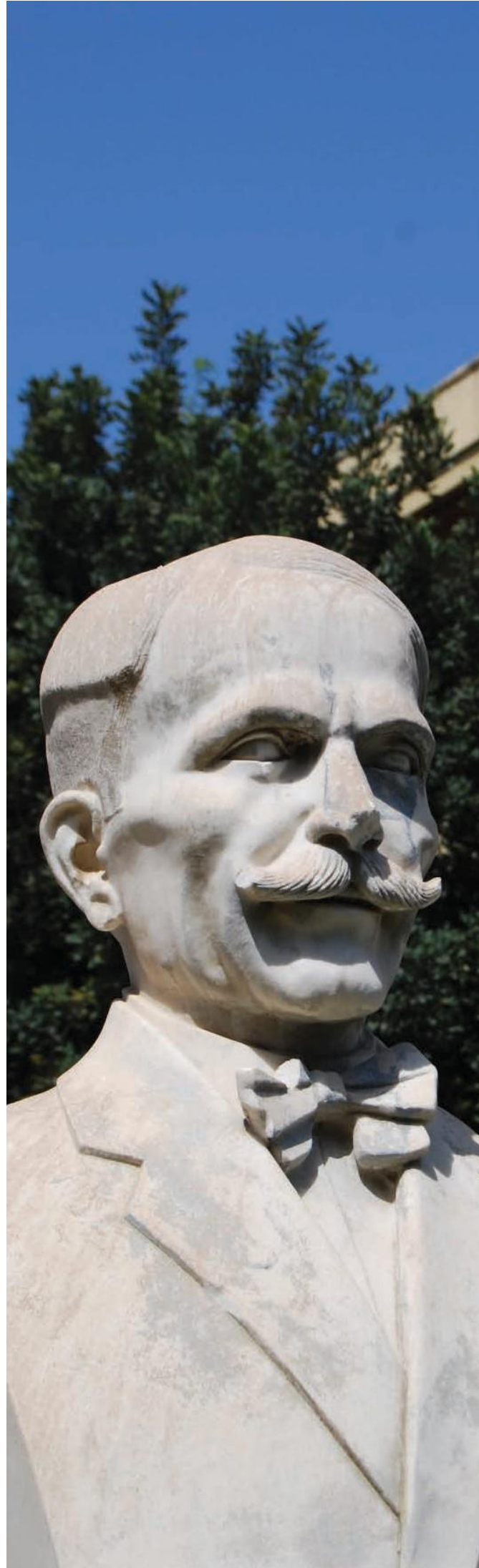
Ο Οδηγός Προπτυχιακών Σπουδών συντάχθηκε και μορφοποιήθηκε από τον Κοσμήτορα της Σχολής Καθηγητή Ν. Γελαδά σε συνεργασία με τους Διευθυντές των Τομών Κ. Μπουντόλο, Κ. Καρτερολιώτη, Ν. Αποστολίδη, Μ. Κουτσούμπα, Γ. Τερζή, Χ. Χαϊροπούλου και τους Διοικητικούς υπαλλήλους Π. Παπαδήμα και Α. Κλεισούρα.

Η τρέχουσα έκδοση του Οδηγού Προπτυχιακών Σπουδών περιλαμβάνει τις αλλαγές επικαιροποίησης οι οποίες εγκρίθηκαν από τη Συνέλευση της Σχολής κατά τη συνεδρίασή της στις 06/06/2019.

Copyright © 2019

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Τα δικαιώματα της ελληνικής έκδοσης του παρόντος οδηγού ανήκουν στη ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ του ΕΚΠΑ.



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΚΟΣΜΗΤΟΡΑΣ

Νίκος Γελαδάς

ΔΙΕΥΘΥΝΤΕΣ ΤΟΜΕΩΝ

Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης

Κωνσταντίνος Μπουντόλος

Θεωρητικών Επιστημών

Ιωάννης Γκιόσος

Αθλοπαιδιών

Νίκος Αποστολίδης

Γυμναστικής & Χορού

Μαρία Κουτσούμπα

Κλασικού Αθλητισμού

Παναγιώτης Βεληγκέκας

Υγρού Στίβου

Ανάργυρος Τουμπέκης



Πρόλογος

Το πρόγραμμα Σπουδών ενός πανεπιστημιακού Τμήματος αναδεικνύει τη φυσιογνωμία και τη δομή ενός γνωστικού πεδίου η μελέτη του οποίου καταλήγει στην απόκτηση συγκεκριμένου πτυχίου. Το πρόγραμμα οφείλει να περιέχει μαθήματα θεωρητικής κατάρτισης και μαθήματα πρακτικών εφαρμογών. Ορισμένα από αυτά πρέπει να είναι γενικής παιδείας και άλλα εξειδικευμένα στο διακονούμενο γνωστικό πεδίο. Οφείλει να αναπτύσσει στους φοιτητές την κριτική σκέψη και να παρέχει πανεπιστημιακή ολόπλευρη μόρφωση, δεξιότητα διά βίου μάθησης και δυνατότητα επαγγελματικής αποκατάστασης. Και όλα αυτά τα συστατικά πρέπει να αναμιγνύονται στη σωστή αναλογία, αλλιώς η φιλοσοφία του προγράμματος διακρίνεται από αντικοινωνικότητα και μειδιά είτε προς άκρατο εμπειρισμό είτε προς αδάμαστη αιτιοκρατία.

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Μετεξέλιξη του 'Διδασκαλείου Γυμναστικής- 1918', της 'Γυμναστικής Ακαδημίας-1932' και της 'Εθνικής Ακαδημίας Σωματικής Αγωγής-1939', διετούς, τριετούς και τετραετούς φοίτησης, αντίστοιχα. Πανεπιστημιακό Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού από το 1983 και Σχολή Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού από το 2013. Εκατό χρόνια ιστορίας. Ένας αιώνας εξέλιξης. Τα πρώτα εξήντα χρόνια τα προγράμματα σπουδών κατακλύζονταν από μαθήματα αθλητικών εφαρμογών τα οποία διδάσκονταν αποστεωμένα από κάποιο θεωρητικό υπόβαθρο. Η απόκτηση υψηλής κινητικής δεξιότητας από τη μεριά του φοιτητή ήταν το άπαν. Με άλλα λόγια επικρατούσε η λογική Τεχνικής Σχολής. Δεν υπήρχε καμιά τεκμηρίωση γιατί γίνεται κάτι ή γιατί πρέπει να γίνεται έτσι. Ο καλύτερος φοιτητής ήταν το πιο σωματικά επιδέξιο άτομο. Δεν υπήρχε παραγωγή νέας γνώσης.

Με τη μεταπολίτευση, η φοιτητική συλλογικότητα της τότε Εθνικής Ακαδημίας Σωματικής Αγωγής (ΕΑΣΑ) ανέπτυξε ισχυρό και αγωνιστικό κίνημα διεκδικώντας την 'ΕΑΣΑ ανώτατη και επιστημονική'. Το κίνημα αυτό αντιμαχόταν μια δράκα ατόμων του τότε καθηγητικού κατεστημένου οι οποίοι εξασκούσαν κομματικό πατερναλισμό και νεποτισμό στα τεκταινόμενα της Ακαδημίας. Ύστερα από οκτώ χρόνια σκληρού αγώνα και με τη βοήθεια ολόκληρου του λαϊκού κινήματος, το όνειρο έγινε πραγματικότητα. Η ανώτερη μετά λυκειακή Ακαδημία Σωματικής Αγωγής έγινε ανώτατο πανεπιστημιακό Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Έγινε όμως ανώτατη στα χαρτιά, γιατί για πολλά έτη η πανεπιστημιακή Σχολή λειτουργούσε με το πρόγραμμα Σπουδών της ανώτερης ΕΑΣΑ. Σιγά σιγά, όμως, η παρουσία στο Τμήμα μελών Διδακτικού και Ερευνητικού Προσωπικού με στέρεες μεταπτυχιακές σπουδές, στην Ελλάδα, στην Ευρώπη και στη Βόρεια Αμερική και αξιοσημείωτο διεθνές ερευνητικό έργο μπόλιασε με νεωτερικότητα και γαλβάνισε με επιστημονικότητα το προπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών.

Άσκηση, Υγεία, Ευρωστία, Επίδοση, Διαπαιδαγώγηση και Πολιτισμός. Είναι τα δομικά στοιχεία της θεωρίας της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού. Είναι μια διεπιστημονική προσέγγιση του λόγου της Κίνησης του Ανθρώπου. Του Ανθρώπου που η τρέχουσα τεχνολογική και οικονομική ανάπτυξη επιβάλλει την υποκινητικότητα, τις εκφυλιστικές ασθένειες, την ατομικότητα, τη μετριότητα, τον φόβο και τη χαμηλή αυτοπεποίθηση. Ο Αθλητισμός σε όλα τα επίπεδα έκφρασής του ενώνει, ενισχύει τη συλλογικότητα, αναπτύσσει την αυτοπεποίθηση και τη γενναιότητα, μεταλαμπαδεύει τα ολυμπιακά ιδεώδη, θωρακίζει την υγεία και διαφυλάσσει την ποιότητα ζωής του ατόμου. Όλα αυτά τα στοιχεία παρουσιάζονταν στο πρόγραμμα σπουδών που ίσχυε από το 1999. Σύμφωνα, όμως, με τις εσωτερικές αξιολογήσεις καθώς και την εξωτερική αξιολόγηση το 2013, υπήρχαν και αδύνατα σημεία στην εφαρμογή αυτού του προγράμματος: Ο μεγάλος αριθμός μαθημάτων επέκτεινε χρονικά τη διάρκεια σπουδών. Επίσης, υπήρχαν πολλά μαθήματα αθλητικών εφαρμογών με αποτέλεσμα να προτάσσονται στο πρόγραμμα μαθήματα μεθοδολογίας παρόμοιας τεχνικής ύλης σε βάρος θεωρητικών μαθημάτων βασικής γνώσης. Επιπρόσθετα, υπήρχαν πολλές ώρες διδασκαλίας με αποτέλεσμα ο φοιτητής να μην έχει διαθέσιμο χρόνο ατομικής μελέτης. Τελικά, ένα 25% του φοιτητικού πληθυσμού παρακολουθούσε το τέταρτο έτος σπουδών έχοντας κατοχυρώσει μονοψήφιο αριθμό μαθημάτων. Η επιτροπή προγράμματος σπουδών, οι διευθυντές τομέων και η Συνέλευση της Σχολής προσπάθησαν με τις προτάσεις τους να θεραπεύσουν αυτές τις αδυναμίες. Το μέλλον θα δείξει εάν τα κατάφεραν. Τους ευχαριστώ όλους για την προσπάθεια που έκαναν και τον χρόνο που διέθεσαν. Όπως είμαι ευγνώμων στους διοικητικούς υπαλλήλους Παναγιώτα Παπαδήμα και Αχιλλέα Κλεισούρα που συνέβαλαν στη διόρθωση και μορφοποίηση του παρόντος κειμένου.

Αγαπητέ φοιτητή και φοιτήτρια, το πρόγραμμα το οποίο έχεις στα χέρια σου είναι καρπός γόνιμης συζήτησης και προβληματισμού. Αποτελεί τον λαβύρινθο που πρέπει να διαβείς για να αποκτήσεις Πτυχίο. Από την πρώτη στιγμή προσπάθησε με την ενεργή συμμετοχή σου να εξημερώσεις τον Μινώταυρο της γνώσης.

Σας εύχομαι ΚΑΛΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ!



ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Ν. ΓΕΛΑΔΑΣ

Δάφνη, Μάιος 2016

Περιεχόμενα

Σελίδα

| | |
|---|-----|
| <u>1. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ</u> | 9 |
| <u>2. ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</u> | 15 |
| <u>2.1 ΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ</u> | 15 |
| <u>2.2 ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ</u> | 16 |
| <u>2.3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΩΝ</u> | 17 |
| <u>2.3.1 Τομέας Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης</u> | 17 |
| <u>Ειδίκευση «ΕΥΡΩΣΤΙΑ & ΥΓΕΙΑ»</u> | 17 |
| <u>2.3.2 Τομέας Θεωρητικών Επιστημών</u> | 18 |
| <u>Ειδίκευση «ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ»</u> | 19 |
| <u>Ειδίκευση «ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ»</u> | 20 |
| <u>2.3.3 Τομέας Αθλοπαιδιών</u> | 21 |
| <u>Ειδίκευση «ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ»</u> | 21 |
| <u>Ειδίκευση «ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ»</u> | 21 |
| <u>Ειδίκευση «ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ»</u> | 21 |
| <u>Ειδίκευση «ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗ»</u> | 22 |
| <u>Ειδίκευση «ΑΝΤΙΦΑΙΡΙΣΗ»</u> | 22 |
| <u>Ειδίκευση «ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ»</u> | 22 |
| <u>2.3.4 Τομέας Γυμναστικής και Χορού</u> | 23 |
| <u>Ειδίκευση «ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ»</u> | 23 |
| <u>Ειδίκευση «ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ»</u> | 24 |
| <u>Ειδίκευση «ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ»</u> | 24 |
| <u>Ειδίκευση «ΟΡΧΗΣΤΙΚΗ»</u> | 25 |
| <u>2.3.5 Τομέας Κλασικού Αθλητισμού</u> | 26 |
| <u>Ειδίκευση «ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΔΡΟΜΟΙ»</u> | 26 |
| <u>Ειδίκευση «ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΑΛΜΑΤΑ»</u> | 26 |
| <u>Ειδίκευση «ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΡΙΨΕΙΣ»</u> | 26 |
| <u>Ειδίκευση «ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ»</u> | 27 |
| <u>Ειδίκευση «ΞΙΦΑΣΚΙΑ»</u> | 27 |
| <u>Ειδίκευση «ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ»</u> | 27 |
| <u>Ειδίκευση «ΠΥΓΜΑΧΙΑ»</u> | 27 |
| <u>Ειδίκευση «ΠΑΛΗ»</u> | 27 |
| <u>Ειδίκευση «ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ»</u> | 28 |
| <u>2.3.6 Τομέας Υγρού Στίβου</u> | 29 |
| <u>Ειδίκευση «ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ»</u> | 29 |
| <u>Ειδίκευση «ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ»</u> | 30 |
| <u>Ειδίκευση «ΘΑΛΑΣΣΙΟ ΣΚΙ»</u> | 30 |
| <u>Ειδίκευση «ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ»</u> | 31 |
| <u>Ειδίκευση «ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ»</u> | 31 |
| <u>3. ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΑΠΟΚΤΗΣΗΣ ΠΤΥΧΙΟΥ</u> | 33 |
| <u>4. ΡΟΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ</u> | 35 |
| <u>5. ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ</u> | 38 |
| <u>5.1 ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ</u> | 40 |
| <u>5.2 ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΤ' ΕΠΙΛΟΓΗ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ</u> | 96 |
| <u>5.3 ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΠΙΛΟΓΗΣ</u> | 400 |



ΕΙΣ ΜΝΗΜΗΝ ΤΩΝ ΥΠΕΡ
ΠΑΤΡΙΩΣ ΡΕΣΟΝΤΩΝ
ΕΛΛΗΝΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΩΝ

1. Κανονισμός Σπουδών

Ενιαίο Πτυχίο - Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Η Σχολή και το ομώνυμο Τμήμα χορηγεί ενιαίο πτυχίο στην «Επιστήμη της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού». Με την επιτυχή ολοκλήρωση των σπουδών στο ΠΠΣ του ΤΕΦΑΑ-ΕΚΠΑ οι φοιτητές / φοιτήτριες αναμένεται να έχουν αποκτήσει μια σειρά από βασικές επιστημονικές γνώσεις, επαγγελματικές δεξιότητες και δεξιότητες προσωπικής ανάπτυξης προκειμένου να ανταποκριθούν:

- (α) Στη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής & του Αθλητισμού σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης, στα αθλητικά και πολιτιστικά σωματεία, στα γυμναστήρια και στους χώρους αναψυχής.
- (β) Στη διεύθυνση και εποπτεία γυμναστηρίων και αθλητικών εγκαταστάσεων.
- (γ) Ως σύμβουλοι ή συνεργάτες σε αθλητικούς οργανισμούς ή άλλους φορείς.

Επιστημονικές γνώσεις. Οι απόφοιτοι του ΠΠΣ του ΤΕΦΑΑ αναμένεται:

- Να γνωρίζουν τους βασικούς βιολογικούς και ψυχολογικούς μηχανισμούς της κίνησης και του αθλητισμού.
- Να γνωρίζουν τις μεθόδους έρευνας στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό, καθώς και τις τεχνικές συλλογής και βασικής ανάλυσης δεδομένων για ερευνητικούς σκοπούς.
- Να γνωρίζουν τις αρχές δεοντολογίας και ηθικής στην επιστημονική έρευνα και στην άσκηση του επαγγέλματος του καθηγητή φυσικής αγωγής και του προπονητή αθλήματος.
- Να διαθέτουν βασικές γνώσεις όσον αφορά στις κυριότερες μεθόδους και τεχνικές εκτίμησης και αξιολόγησης φυσιολογικών, βιοκινητικών και ψυχολογικών παραμέτρων της ανθρώπινης κίνησης και απόδοσης.
- Να γνωρίζουν τον σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων βελτίωσης της ανθρώπινης απόδοσης.
- Να γνωρίζουν τις αρχές και τους κανόνες διοίκησης και εποπτείας ενός αθλητικού χώρου.
- Να διαθέτουν το ακαδημαϊκό υπόβαθρο που θα τους επιτρέψει να συνεχίσουν την εκπαίδευσή τους σε επόμενο κύκλο σπουδών.

Επαγγελματικές δεξιότητες. Οι απόφοιτοι του ΠΠΣ του ΤΕΦΑΑ αναμένεται:

- Να είναι σε θέση να αναζητούν, να εντοπίζουν και να αξιοποιούν έγκυρες και αξιόπιστες πηγές σχετικές με την Επιστήμη της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού στην ελληνόγλωσση και διεθνή βιβλιογραφία.
- Να γνωρίζουν τα βασικά μέσα, εργαλεία και τεχνικές -τα οποία δεν απαιτούν περαιτέρω ειδίκευση- για την αξιολόγηση βιολογικών, ψυχολογικών και τεχνικών παραμέτρων που συντελούν στην απόδοση.
- Να είναι σε θέση να συντάσσουν βασικά δοκίμια σχετικά με τα αντικείμενα της Επιστήμης της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού (π.χ. εμπειρική μελέτη, βιβλιογραφική ανασκόπηση κ.ά.).
- Να διαθέτουν κριτική σκέψη και να είναι σε θέση να εφαρμόζουν τις γενικές αρχές, τις βασικές θεωρίες και τις μεθόδους της Επιστήμης της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού σε ποικίλα εργασιακά πλαίσια (εκπαίδευση, αθλητικά και πολιτιστικά σωματεία, γυμναστήρια, χώρους αναψυχής, κέντρα ψυχικής υγείας κ.λπ.), σύμφωνα με τους κανόνες δεοντολογίας της επιστήμης.
- Να συνεργάζονται με επαγγελματίες άλλων ειδικοτήτων (π.χ. γιατρούς, φυσικοθεραπευτές, ψυχολόγους/ψυχιάτρους κ.ά.) στο πλαίσιο λειτουργίας διεπιστημονικής ομάδας όπου απαιτείται (π.χ. αγωνιστικός αθλητισμός).

Δεξιότητες προσωπικής ανάπτυξης. Οι απόφοιτοι του ΠΠΣ του ΤΕΦΑΑ αναμένεται:

- Να σέβονται και να εμπιστεύονται τον εαυτό τους.
- Να αναγνωρίζουν και να σέβονται τις ανάγκες των ασκουμένων και αθλουμένων.
- Να δείχνουν ανοχή στη διαφορετικότητα και να λειτουργούν χωρίς προκαταλήψεις.
- Να αναγνωρίζουν και να υπερασπίζονται τα ανθρώπινα δικαιώματα και τις ιδιαίτερες ανάγκες κοινωνικά ευάλωτων ομάδων.

Το ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Σπουδών (ΠΠΣ) διαρκεί τουλάχιστον οκτώ (8) εξάμηνα, στη διάρκεια των οποίων οι φοιτητές υποχρεούνται στη συμπλήρωση τουλάχιστον 120 Διδακτικών Μονάδων (ΔΜ) και 240 Πιστωτικών Μονάδων (ΠΜ) για την απόκτηση πτυχίου, και περιλαμβάνει:

- Υποχρεωτικά Μαθήματα,
- Κατ' επιλογή Μαθήματα,
- Κατ' επιλογή Υποχρεωτικά Μαθήματα, τα οποία είναι μαθήματα επιλογής για όλους τους φοιτητές αλλά καθίστανται υποχρεωτικά όταν αναφέρονται σε Ειδικεύσεις,
- Πρακτική Εξάσκηση,
- Εκπόνηση Πτυχιακής Εργασίας

Δίπλωμα Ειδίκευσης

Το Δίπλωμα Ειδίκευσης δεν είναι υποχρεωτικό για την απόκτηση πτυχίου. Οι φοιτητές μπορούν να αποκτήσουν πτυχίο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού αντικαθιστώντας τις Διδακτικές και Πιστωτικές Μονάδες των μαθημάτων Ειδίκευσης με αντίστοιχο αριθμό από μαθήματα ελεύθερης επιλογής.

Το Δίπλωμα Ειδίκευσης χορηγείται:

α) Στην Προπονητική των *Αθλημάτων* που καλύπτει το Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών. Αποτελεί φυσική συνέχεια της εκπαίδευσης των φοιτητών στο πλαίσιο των αθλητικών δραστηριοτήτων και κινητικών δεξιοτήτων που έχουν σχέση με τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.

β) Στα γνωστικά Πεδία: *Ευρωσιτία & Υγεία* (Τομέας Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης), *Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή* και *Αθλητική Διοίκηση* (Τομέας Θεωρητικών Επιστημών), *Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός* και *Ορχηστρική* (Τομέας Γυμναστικής και Χορού).

Για την απόκτηση διπλώματος Ειδίκευσης απαραίτητη προϋπόθεση είναι η συμπλήρωση τουλάχιστον 18 Διδακτικών Μονάδων (36 Πιστωτικών Μονάδων), οι οποίες προκύπτουν από την επιτυχή παρακολούθηση έξι (6) έως εννέα (9), προβλεπόμενων από τον Οδηγό Σπουδών, κατ' επιλογή υποχρεωτικών μαθημάτων.

Απαιτούμενες προϋποθέσεις εγγραφής σε Ειδίκευση

Οι ειδικεύσεις που αναγράφονται στο Πρόγραμμα Σπουδών προσφέρονται υπό την αίρεση ότι υπάρχει μέλος ή μέλη ΔΕΠ τα οποία διδάσκουν τουλάχιστον το 50% των μαθημάτων της Ειδίκευσης. Απαραίτητη προϋπόθεση για την εγγραφή ενός φοιτητή σε μια από τις προσφερόμενες ειδικεύσεις αποτελεί η επιτυχής περάτωση τουλάχιστον 15 οποιωνδήποτε υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος¹. Η Συνέλευση κάθε Τομέα θέτει δέσμη από τέσσερα συγκεκριμένα και επιτυχώς περατωμένα μαθήματα ως επί πλέον προϋπόθεση για την παρακολούθηση κάθε Ειδίκευσης (τρία από αυτά πρέπει να είναι από τον κατάλογο των υποχρεωτικών, ενώ το τέταρτο μάθημα μπορεί να είναι από τον κατάλογο μαθημάτων επιλογής. Τα τρία αυτά μαθήματα δύνανται να εμπεριέχονται στον κατάλογο των 15 υποχρεωτικών προαπαιτούμενων μαθημάτων). Τυχόν επιπλέον κριτήρια εισαγωγής αποφασίζονται από τον οικείο Τομέα και ανακοινώνονται στους υποψηφίους τουλάχιστον ένα έτος πριν την εφαρμογή τους. Ο κατάλογος με τους εγγεγραμμένους σε μια Ειδίκευση φοιτητές αναρτάται από το υπεύθυνο μέλος ΔΕΠ στην η-τάξη (e-class) και κατατίθεται στη Γραμματεία της Σχολής εντός ενός μήνα από την έναρξη των μαθημάτων.

Πρόσθετο Δίπλωμα Ειδίκευσης

Παρέχεται η δυνατότητα απόκτησης και δεύτερης κύριας Ειδίκευσης με απόφαση του οικείου Τομέα. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η επέκταση του ελάχιστου χρόνου σπουδών τουλάχιστον κατά ένα (1) ακαδημαϊκό εξάμηνο.

‘Κατ’ επιλογή’ και ‘Κατ’ επιλογή υποχρεωτικά’ μαθήματα

Η διδασκαλία των μαθημάτων ‘κατ’ επιλογή’ και των ‘κατ’ επιλογή υποχρεωτικών’, πραγματοποιείται με 8 το λιγότερο και 40 το περισσότερο εγγεγραμμένους φοιτητές. Παρέκκλιση από τον κανονισμό μπορεί να γίνει ύστερα από απόφαση της Συνέλευσης του Τμήματος μετά από τεκμηριωμένη εισήγηση του οικείου Τομέα.

¹ Ισχύει για τους νέο-εγγραφέντες φοιτητές κατά το ακαδημαϊκό έτος 2016-2017

Δήλωση μαθημάτων

Η συμμετοχή των φοιτητών στις εξετάσεις κάθε ακαδημαϊκού εξαμήνου πραγματοποιείται αποκλειστικά κατόπιν ηλεκτρονικής δήλωσης μαθημάτων στο My studies (<http://my-studies.uoa.gr>) σε ορισμένη από τη Σχολή προθεσμία, η οποία ανακοινώνεται στην ιστοσελίδα της Σχολής (www.phed.uoa.gr). Οι φοιτητές που αποτυγχάνουν να δηλώσουν τα μαθήματα τους ηλεκτρονικά για το αναφερόμενο εξάμηνο, δεν δικαιούνται να συμμετέχουν στις εξετάσεις καθώς δεν συμπεριλαμβάνονται στο ηλεκτρονικό βαθμολόγιο κι επομένως δεν μπορεί να καταχωρηθεί η βαθμολογία τους.

Διατμηματική Αναγνώριση Μαθημάτων

Υπάρχει η δυνατότητα αναγνώρισης Διδακτικών και Πιστωτικών μονάδων για μαθήματα που ο φοιτητής παρακολούθησε σε άλλα Τμήματα του ιδίου ή άλλων Πανεπιστημίων της ημεδαπής ή αλλοδαπής. Για την αναγνώριση ενός μαθήματος χωρίς πρόσθετες υποχρεώσεις θα πρέπει αφενός το μάθημα να προβλέπεται από το Πρόγραμμα Σπουδών, αφετέρου να υπάρχει ουσιαστική κάλυψη τουλάχιστον του 75% των ωρών διδασκαλίας.

Εφαρμογή Προγράμματος Σπουδών

Το Πρόγραμμα Σπουδών ισχύει στην παρούσα μορφή από το ακαδημαϊκό έτος 2016-2017 και για όλους τους φοιτητές ανεξαρτήτως έτους εγγραφής εκτός των διατάξεων για προϋποθέσεις εγγραφής στην Ειδίκευση. Οι όροι της επιτυχούς εξέτασης των 15 υποχρεωτικών μαθημάτων και της κατάθεσης τριών εργασιών από τις μέχρι τότε σπουδές για την αποδοχή του φοιτητή στη συγγραφή πτυχιακής εργασίας ισχύει για τους νέο-εγγραφέντες φοιτητές το χειμερινό εξάμηνο του ακαδημαϊκού έτους 2016-2017 και εντεύθεν. Ο όρος της επιτυχούς περάτωσης τεσσάρων συγκεκριμένων μαθημάτων για την εγγραφή στις Ειδίκευσεις, ισχύει από το χειμερινό εξάμηνο του ακαδημαϊκού έτους 2017-2018 για την περίπτωση όπου η προϋπόθεση αυτή δεν είναι ήδη σε ισχύ. Η Κοσμητεία με βάση το υπάρχον προσωπικό και την παρεχόμενη υλικοτεχνική υποδομή χειρίζεται προβλήματα της μεταβατικής διαδικασίας.

Σύμβουλοι Σπουδών

Οι φοιτητές μπορούν να απευθύνονται στους καθηγητές - σύμβουλους σπουδών που είναι αρμόδιοι για την καθοδήγηση και επίλυση φοιτητικών ζητημάτων τα οποία έχουν σχέση με την πορεία των σπουδών τους στη βάση υλοποίησης του Προγράμματος.

Πτυχιακή Εργασία

1. Ειδίκευσης του φοιτητή. Η εκπόνηση πτυχιακής σε γνωστικό αντικείμενο-πεδίο εκτός Ειδίκευσης γίνεται μόνο ύστερα από αίτηση του ενδιαφερόμενου, θετική εισήγηση του Συντονιστή (υπεύθυνο μέλος ΔΕΠ) της Ειδίκευσης και έγκριση του αιτήματος από τον οικείο Τομέα. Φοιτητές οι οποίοι δεν προτίθενται να παρακολουθήσουν κύκλο μαθημάτων Ειδίκευσης, αλλά συμπληρώνουν τις απαιτούμενες διδακτικές μονάδες για να αποφοιτήσουν από γενικά μαθήματα επιλογής, υποχρεούνται σε συγγραφή πτυχιακής με επιβλέποντα καθηγητή της επιλογής τους ύστερα από αίτηση και έγκριση από τον Τομέα στον οποίο ανήκει το επιβλέπον μέλος ΔΕΠ.
2. Η πτυχιακή εργασία είναι ατομική. Σε ειδικές όμως περιπτώσεις (π.χ. πειραματική έρευνα) είναι δυνατόν να εκπονηθεί με τη συνεργασία μέχρι δύο (2) φοιτητών κατά την κρίση του επιβλέποντα καθηγητή.
3. Η πτυχιακή εργασία έχει διδακτικό βάρος 4 Διδακτικών ή 8 Πιστωτικών Μονάδων και αποτελεί προϋπόθεση απόκτησης πτυχίου και όχι εκπλήρωσης των απαιτήσεων του συνόλου των 18 ΔΜ ή 36 ΠΜ της Ειδίκευσης. Σε περιπτώσεις ομαδικής εργασίας οι φοιτητές παίρνουν τις ίδιες διδακτικές ή πιστωτικές μονάδες (4 ή 8), όπως προβλέπεται και στις ατομικές εργασίες.
4. Σε περίπτωση 2ης Ειδίκευσης δεν απαιτείται 2η πτυχιακή εργασία.

5. Για την έναρξη εκπόνησης της πτυχιακής εργασίας, ο φοιτητής υποχρεούται να καταθέσει στον επιβλέποντα καθηγητή τρεις γραπτές εργασίες από τις μέχρι τότε σπουδές του².
6. Η εξοικείωση του φοιτητή με ηλεκτρονικούς υπολογιστές και η διαπιστωμένη γνώση των εφαρμογών κειμενογράφου (π.χ. word), υπολογιστικών φύλλων (π.χ. excell) και δημόσιων παρουσιάσεων³ (π.χ. power point) θεωρείται απαραίτητη. Κριτήριο διαπίστευσης αποτελεί και η επιτυχής περάτωση του μαθήματος ΘΕ-147Επ 'Πληροφορική στη Φυσική Αγωγή'. Επίσης, συνιστάται η γνώση ξένης γλώσσας (κατά προτίμηση αγγλικά).
7. Στο πλαίσιο της τετραετούς υποχρεωτικής φοίτησης, η διαδικασία της πτυχιακής εργασίας αρχίζει τυπικά τον Οκτώβριο (7ο εξάμηνο) και η κατάθεσή της στον επιβλέποντα καθηγητή γίνεται, το αργότερο στο τέλος Μαΐου (8ο εξάμηνο), ώστε να υπάρχει επαρκής χρόνος για την αξιολόγησή της και τη δημόσια υποστήριξη. Σε περίπτωση που η πτυχιακή εργασία αρχίσει τον Φεβρουάριο τρέχοντος έτους, η κατάθεση της περατωμένης εργασίας μπορεί να γίνει στον επιβλέποντα καθηγητή στο τέλος Αυγούστου του ίδιου έτους.
8. Μετά την ολοκλήρωση της πτυχιακής του εργασίας, ο φοιτητής υποχρεούται να την υποστηρίξει δημόσιως στον Τομέα που ανήκει η Ειδίκευση, εντός της τρέχουσας εξεταστικής περιόδου. Φοιτητές οι οποίοι δεν παρακολουθούν κάποια Ειδίκευση υποχρεούνται να υποστηρίξουν δημόσια την πτυχιακή τους εργασία στην ανάλογη διαδικασία την οποία ορίζει ο Τομέας στον οποίο ανήκει ο επιβλέπων καθηγητής.
9. Μετά τη δημόσια υποστήριξη, η πτυχιακή εργασία αξιολογείται από τον επιβλέποντα καθηγητή με βάση το δεκαδικό βαθμολογικό σύστημα, με το 10 να αντιστοιχεί στο άριστα.
10. Το πλήρες κείμενο της πτυχιακής εργασίας κατατίθεται σε ηλεκτρονική μορφή στη Βιβλιοθήκη της Σχολής. Ο επιβλέπων καθηγητής και ο βιβλιοθηκονόμος μεριμνούν, με τη χρήση κατάλληλου λογισμικού και άλλων μέσων, για την καταπολέμηση συμπεριφορών λογοκλοπής. Οι φοιτητές οι οποίοι υποπίπτουν σε παράπτωμα λογοκλοπής ή συναφή αντιδεοντολογική πρακτική τιμωρούνται ύστερα από εισήγηση του οικείου Τομέα, στον οποίο εκπονήθηκε η πτυχιακή εργασία, και απόφαση της Συνέλευσης της Σχολής.
11. Μετά την επιτυχή αξιολόγηση της πτυχιακής εργασίας, ο επιβλέπων καθηγητής συμπληρώνει και καταθέτει στη Γραμματεία ειδικό έντυπο με τον βαθμό και τον τίτλο της εργασίας, το οποίο έχει προηγουμένως υπογραφεί από τον Διευθυντή του Τομέα και τον Βιβλιοθηκονόμο σε ό,τι αφορά την επιβεβαίωση εκπλήρωσης της υποχρέωσης για δημόσια υποστήριξη και για κατάθεση ολόκληρου του κειμένου στη Βιβλιοθήκη, αντίστοιχα.

Περάτωση Σπουδών

Ορκωμοσία

Οι φοιτητές που περατώνουν όλες τις υποχρεώσεις που προβλέπονται από το Πρόγραμμα Σπουδών, ενημερώνονται από την ιστοσελίδα της Σχολής, στις ανακοινώσεις, για τις ημερομηνίες υποβολής αιτήσεων ορκωμοσίας και των συνοδευτικών απαραίτητων δικαιολογητικών.

Κάθε ορκωμοσία αφορά αποκλειστικά στην εξεταστική περίοδο στην οποία αναφέρεται. Αφού πραγματοποιηθούν οι απαραίτητοι έλεγχοι από τη Γραμματεία της Σχολής, ορίζεται η ημερομηνία ορκωμοσίας και ανακοινώνεται στην ιστοσελίδα της Σχολής.

Σε επόμενη ημερομηνία ανακοινώνονται και τα ονόματα των πτυχιούχων της εν λόγω εξεταστικής περιόδου. Οι φοιτητές που καθίστανται πτυχιούχοι στο τέλος κάθε εξεταστικής περιόδου, ανακηρύσσονται πτυχιούχοι σε κοινή ημερομηνία, η οποία είναι η ληκτική ημερομηνία κατάθεσης των ηλεκτρονικών βαθμολογιών της εκάστοτε περιόδου.

Η παρουσία των πτυχιούχων στην τελετή ορκωμοσίας είναι υποχρεωτική.

Οι πτυχιούχοι που δεν παρευρέθηκαν σε τελετή ορκωμοσίας για την καθομολόγησή τους οφείλουν να καταθέσουν υπεύθυνη δήλωση του Ν. 1599/86 στη Γραμματεία της Σχολής, κατά τις ημερομηνίες που δέχεται αιτήσεις επόμενης ορκωμοσίας, με την οποία θα δηλώνεται η επιθυμία συμμετοχής τους.

^{2,3} Ισχύει για τους νέο-εγγραφέντες φοιτητές κατά το ακαδημαϊκό έτος 2016-2017

Μέσος όρος πτυχίου

Ο βαθμός του πτυχίου προκύπτει ως εξής:

- Για κάθε μάθημα που έχει 2 διδακτικές μονάδες, ο βαθμός βαρύτητας ισούται με 1.
- Για κάθε μάθημα που έχει 3 ή 4 διδακτικές μονάδες, ο βαθμός βαρύτητας ισούται με 1,5.
- Η βαρύτητα κάθε μαθήματος πολλαπλασιάζεται με τον βαθμό που έλαβε ο φοιτητής στο συγκεκριμένο μάθημα και στο τέλος προστίθενται όλα τα γινόμενα, για να προκύψει το άθροισμα Α.
- Στη συνέχεια, προστίθενται όλες οι βαρύτητες των μαθημάτων που έχει ολοκληρώσει ο φοιτητής, για να προκύψει το άθροισμα Β.
- Ο μέσος όρος βαθμού πτυχίου είναι ίσος με το πηλίκο $A : B$.



2. Προσφερόμενα μαθήματα

2.1 ΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Τα μαθήματα του Προγράμματος Σπουδών παρουσιάζονται στους ακόλουθους πίνακες σύμφωνα με την εξής κωδικοποίηση:

| ΤΟΜΕΙΣ | |
|-----------|---------------------------------------|
| ΑΒ | Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης |
| ΘΕ | Θεωρητικών Επιστημών |
| ΑΠ | Αθλοπαιδιών |
| ΓΧ | Γυμναστικής & Χορού |
| ΚΑ | Κλασικού Αθλητισμού |
| ΥΣ | Υγρού Στίβου |

| ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ | |
|----------------------|---------------------------|
| Α' ΕΤΟΣ | 100 - 199 & 334 |
| Β' ΕΤΟΣ | 200 - 299 & 301, 352, 354 |
| Γ' ΕΤΟΣ | 300 - 399 |
| Δ' ΕΤΟΣ | 400 - 499 |

| | |
|-----------|-------------|
| Υπ | Υποχρεωτικά |
| Επ | Επιλογής |

| ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ | |
|-----------------|--------------------------------|
| ΕΥ | Ευρωστία και Υγεία |
| ΠΑ | Προσαρμοσμένη (Κινητική) Αγωγή |
| ΑΔ | Αθλητική Διοίκηση |
| ΕΧ | Ελληνικός (Παραδοσιακός) Χορός |
| ΟΡ | Ορχηστρική |

Οι φοιτητές μπορούν να παρακολουθήσουν μαθήματα επιλογής ανεξάρτητα από τον κωδικό μαθήματος και το έτος σπουδών στο οποίο φοιτούν, υπό την προϋπόθεση ότι ο διδάσκων θα τους αποδεχθεί να παρακολουθήσουν μάθημα με βάση τις αποδεδειγμένα γνωστικές τους ικανότητες.

Παραδείγματα Κωδικοποίησης

| | |
|------------------|---------------------------------------|
| ΘΕ-131 Υπ | Ιστορία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού |
|------------------|---------------------------------------|

Το μάθημα ανήκει στον Τομέα Θεωρητικών Επιστημών (**ΘΕ**), διδάσκεται στο Α' έτος (**131**) και είναι υποχρεωτικό (**Υπ**).

| | |
|------------------|-------------------------|
| ΑΒ-405 ΕΥ | Άσκηση, Ευρωστία, Υγεία |
|------------------|-------------------------|

Το μάθημα ανήκει στον Τομέα Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης (**ΑΒ**), διδάσκεται στο Δ' έτος (**405**) και περιέχεται στον κύκλο Ευρωστία & Υγεία (**ΕΥ**).

| | |
|------------------|---------------|
| ΥΣ-186 Επ | Υδατοσφαίριση |
|------------------|---------------|

Το μάθημα ανήκει στον Τομέα Υγρού Στίβου (**ΥΣ**), διδάσκεται στους φοιτητές του Α' έτους (**186**) και είναι επιλογής (**Επ**).

2.2 ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Πίνακας 1. Κατάλογος Υποχρεωτικών μαθημάτων

| Κωδικός | Υποχρεωτικά (Υπ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|---------------|---|-----------|-----------|-----------|------------|--------------|
| ΑΒ-101Υπ | Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου | 3 | 1 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΒ-102Υπ | Φυσιολογία του Ανθρώπου | 3 | 1 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΒ-201Υπ | Εργοφυσιολογία | 3 | 1 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΒ-202Υπ | Εργομετρία | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΒ-301Υπ | Αθλητική Φυσικοθεραπεία | 2 | 1 | 2 | 4 | 100 |
| ΑΒ-302Υπ | Αθλητική Βιομηχανική | 3 | 1 | 3 | 6 | 150 |
| ΘΕ-131Υπ | Ιστορία Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-132Υπ | Οργάνωση και Διοίκηση στον Αθλητισμό | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-233Υπ | Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας | 2 | 1 | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-336Υπ | Αθλητική Στατιστική | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-235Υπ | Κινητική Συμπεριφορά | 2 | 1 | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-331Υπ | Αθλητική Ψυχολογία | 3 | - | 3 | 6 | 150 |
| ΘΕ-332Υπ | Αθλητική Παιδαγωγική & Πρακτική άσκηση στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΘΕ-333Υπ | Διδακτική Φυσικής Αγωγής & Πρακτική Άσκηση στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΘΕ-334Υπ | Αθλητική Κοινωνιολογία | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΑΠ-153Υπ | Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Ποδοσφαίρισης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΠ-154Υπ | Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Χειροσφαίρισης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΠ-352Υπ | Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Καλαθοσφαίρισης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΠ-254Υπ | Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Πετοσφαίρισης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΓΧ-151Υπ | Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΓΧ-256Υπ | Χορολογία με έμφαση στον Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΚΑ-152Υπ | Διδακτική & Προπονητική Αθλητικών Δρόμων | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΚΑ-251Υπ | Διδακτική & Προπονητική Αθλητικών Αλμάτων | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΚΑ-351Υπ | Διδακτική & Προπονητική Αθλητικών Ρίψεων | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΚΑ-352Υπ | Μυϊκή Ενδυνάμωση | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΚΑ-354Υπ | Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΥΣ-352Υπ | Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΣΥΝΟΛΟ | 27 ΜΑΘΗΜΑΤΑ | 59 | 35 | 73 | 146 | 3,650 |

Όλοι οι φοιτητές και φοιτήτριες υποχρεούνται να περατώσουν επιτυχώς όλα τα μαθήματα του Πίνακα 1 συγκεντρώνοντας τις αντίστοιχες Διδακτικές και Πιστωτικές Μονάδες.

Θ: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Θεωρητικού μέρους
 Ε: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Εργαστηριακού μέρους ή Πρακτικής εξάσκησης
 ΔΜ: Διδακτικές μονάδες
 ΠΜ: Πιστωτικές μονάδες (ECTS)
 ΕΦ: Εκπαιδευτικό φορτίο

2.3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΩΝ

Οι παρακάτω Πίνακες παρουσιάζουν καταλόγους μαθημάτων επιλογής τα οποία προσφέρονται από κάθε Τομέα, υποδεικνύοντας, επίσης, ποια από αυτά διατίθενται ως 'κατ' επιλογή' (Επ) και ποια είναι ενταγμένα ως 'κατ' επιλογή υποχρεωτικά' σε παρεχόμενες Ειδικεύσεις (ΕΥ ή ΠΚΑ ή ΑΔ ή ΚΑ ή ΠΕ κ.λπ.).

2.3.1 Τομέας Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης (ΑΒ)

Πίνακας 2. Μαθήματα ΑΒ κατ' επιλογή

| Κωδικός | Κατ' επιλογή (Επ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|---|---|---|----|----|-----|
| ΑΒ-111Επ | Κινησιολογία | 2 | 1 | 2 | 4 | 100 |
| ΑΒ-114Επ | Εφαρμοσμένη Αθλητική Εργοφυσιολογία | 2 | 1 | 2 | 4 | 100 |
| ΑΒ-115Επ | Εφαρμοσμένη Αθλητική Βιομηχανική | 2 | 1 | 2 | 4 | 100 |
| ΑΒ-120Επ | Αυτόνομη & Ελεύθερη Κατάδυση: Φυσιολογία και Ασφάλεια | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΑΒ-121Επ | Υγιεινή και Πρώτες Βοήθειες | 2 | 1 | 2 | 4 | 100 |
| ΑΒ-303Επ | Αθλητιατρική | 2 | 1 | 2 | 4 | 100 |

Πίνακας 3. Μαθήματα ΑΒ κατ' επιλογή υποχρεωτικά αναφερόμενα στην παρακολούθηση Ειδίκευσης

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΕΥΡΩΣΤΙΑ & ΥΓΕΙΑ» (ΕΥ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|---|---|---|----|----|-----|
| ΑΒ-401ΕΥ | Διατροφή: Αθλητική Απόδοση & Υγεία | 3 | - | 3 | 6 | 150 |
| ΑΒ-402ΕΥ | Ανάπτυξη, Ωρίμανση και Άσκηση | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΒ-403ΕΥ | Άσκηση και Γυναίκα | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΑΒ-404ΕΥ | Φυσική Δραστηριότητα και Γήρανση | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΑΒ-405ΕΥ | Άσκηση, Ευρωστία και Υγεία* | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΒ-406ΕΥ | Εργονομία | 2 | 1 | 2 | 4 | 100 |
| ΑΒ-410ΕΥ | Αξιολόγηση & Αποκατάσταση Μυοσκελετικών Δυσλειτουργιών* | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΒ-415ΕΥ | Καθοδηγούμενη Πρακτική Εξάσκηση* | 1 | 3 | 2 | 4 | 100 |
| ΑΒ-417ΕΥ | Πρόληψη Τραυματισμών των ασκουμένων | 1 | 2 | 2 | 4 | 100 |
| ΑΒ-419ΕΥ | Θεραπευτική Άσκηση σε μυοσκελετικές παθήσεις | 2 | 1 | 2 | 4 | 100 |
| ΑΒ-421ΕΥ | Συνταγογραφία άσκησης για χρόνιες παθήσεις* | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |

* Μαθήματα κατ' επιλογή υποχρεωτικά για όλους τους φοιτητές της Ειδίκευσης. Ο φοιτητής δικαιούται να επιλέξει κάποια από τα υπόλοιπα μαθήματα μέχρι τη συμπλήρωση των 18 Διδακτικών μονάδων

Θ: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Θεωρητικού μέρους
 Ε: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Εργαστηριακού μέρους ή Πρακτικής εξάσκησης
 ΔΜ: Διδακτικές μονάδες
 ΠΜ: Πιστωτικές μονάδες (ECTS)
 ΕΦ: Εκπαιδευτικό φορτίο

Προϋποθέσεις για την παρακολούθηση της Ειδίκευσης 'Ευρωστία και Υγεία'

Απαραίτητη προϋπόθεση για την εισαγωγή στην ειδίκευση «ΕΥΡΩΣΤΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ» τίθεται η επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τα τέσσερα (4) θα πρέπει να προέρχονται από τα υποχρεωτικά μαθήματα του Τομέα Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης (Λειτουργική Ανατομική, Φυσιολογία του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Εργομετρία, Αθλητική Φυσικοθεραπεία, Αθλητική Βιομηχανική).

2.3.2 Τομέας Θεωρητικών Επιστημών (ΘΕ)

Πίνακας 4. Μαθήματα ΘΕ κατ' επιλογή

| Κωδικός | Κατ' επιλογή (Επ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|---|---|---|----|----|-----|
| ΘΕ-122Επ | Κατασκηνωτικός Θεσμός & Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-124Επ | Κοινωνικό Φύλο και Αθλητισμός | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-125Επ | Ένταξη μαθητών με αναπηρία στη Φυσική Αγωγή | 2 | 1 | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-126Επ | Ιστορία Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-127Επ | Άσκηση και Ψυχική Υγεία | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-141Επ | Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-142Επ | Εισαγωγή στην Παιδαγωγική | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-143Επ | Αναπτυξιακή Ψυχολογία | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-145Επ | Άσκηση για Όλους | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-147Επ | Πληροφορική στη Φυσική Αγωγή | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-148Επ | Μουσική | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-149Επ | Ξένη Γλώσσα (Αγγλικά) | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-150Επ | Εισαγωγή στη Φιλοσοφία της Παιδείας | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-153Επ | Εισαγωγή στη Φιλοσοφία & Φιλοσοφία του Αθλητισμού | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-155Επ | Ολυμπιακή Παιδεία & Αθλητική Ηθική | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-156Επ | Ολυμπισμός: Κοινωνιολογική Προσέγγιση | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-231Επ | Αθλητικό Δίκαιο | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-232Επ | Εισαγωγή στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή | 2 | - | 2 | 4 | 100 |

Πίνακας 5α. Μαθήματα ΘΕ κατ' επιλογή υποχρεωτικά αναφερόμενα σε παρακολούθηση Ειδικεύσεων

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ» (ΠΑ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|-----------|---|---|---|----|----|-----|
| ΘΕ-421ΠΚΑ | Ανίχνευση κινητικών διαταραχών & Πρώιμη παρέμβαση (πρώην Ειδ. Θέματα στην Π. Κ Α) | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-424ΠΚΑ | Μετρήσεις & Αξιολόγηση στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή | 1 | 2 | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-425ΠΚΑ | Ανάπτυξη και Κινητική Εξέλιξη* | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-427ΠΚΑ | Προσαρμοσμένη Άσκηση για Όλους - Κινητική Αναψυχή* | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-428ΠΚΑ | Αναπτυξιακές Διαταραχές-Πρακτική Εξάσκηση Ι* | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΘΕ-430ΠΚΑ | Κινητικές Αναπηρίες-Αισθητηριακές Διαταραχές-Πρακτική Εξάσκηση ΙΙ* | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΘΕ-432ΠΚΑ | Νευρομυϊκές Διευκολύνσεις | 1 | 2 | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-433ΠΚΑ | Λειτουργική Αποκατάσταση. Κινητικών Αναπηριών* | 1 | 2 | 2 | 4 | 100 |

* Μαθήματα κατ' επιλογή υποχρεωτικά για όλους τους φοιτητές της ειδίκευσης. Ο φοιτητής δικαιούται να επιλέξει κάποια από τα υπόλοιπα κατ' επιλογή υποχρεωτικά μαθήματα της Ειδίκευσης μέχρι τη συμπλήρωση των 18 Διδακτικών μονάδων.

Θ: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Θεωρητικού μέρους
 Ε: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Εργαστηριακού μέρους ή Πρακτικής εξάσκησης
 ΔΜ: Διδακτικές μονάδες
 ΠΜ: Πιστωτικές μονάδες (ECTS)
 ΕΦ: Εκπαιδευτικό φορτίο

Προϋποθέσεις για την παρακολούθηση της Ειδίκευσης 'Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή'

Απαραίτητη προϋπόθεση για την εισαγωγή στην ειδίκευση «ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ» είναι η επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να είναι τα: Λειτουργική Ανατομική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας και Κινητική Συμπεριφορά κι επιπλέον το μάθημα επιλογής: Εισαγωγή στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή (ΘΕ-232Εη).

Πίνακας 5β. Μαθήματα ΘΕ κατ' επιλογή υποχρεωτικά αναφερόμενα σε παρακολούθηση Ειδικεύσεων

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ» (ΑΔ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|--|---|---|----|----|-----|
| ΘΕ-435ΑΔ | Διοικητική Επιστήμη - Γενικές Αρχές | 1 | 2 | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-436ΑΔ | Αθλητικό Μάρκετινγκ | 1 | 2 | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-437ΑΔ | Αθλητικές Εργασιακές Σχέσεις | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-438ΑΔ | Οργάνωση και Διοίκηση Εγκαταστάσεων | 1 | 2 | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-439ΑΔ | Αθλητική Οικονομία | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-441ΑΔ | Διεθνείς Αθλητικοί Οργανισμοί & Δίκαιο Ολυμπιακών Αγώνων | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-442ΑΔ | Οργάνωση Αθλητικών Αγώνων | 1 | 2 | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-446ΑΔ | Οργάνωση Προγραμμάτων Κινητικής Αναψυχής | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΘΕ-447ΑΔ | Αθλητική Διοίκηση: Πρακτική Εξάσκηση | 1 | 2 | 2 | 4 | 100 |

Ο φοιτητής της Ειδίκευσης οφείλει να παρακολουθήσει όλα τα ανωτέρω μαθήματα για να συμπληρώσει τις 18 Διδακτικές Μονάδες.

Θ: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Θεωρητικού μέρους
 Ε: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Εργαστηριακού μέρους ή Πρακτικής εξάσκησης
 ΔΜ: Διδακτικές μονάδες
 ΠΜ: Πιστωτικές μονάδες (ECTS)
 ΕΦ: Εκπαιδευτικό φορτίο

Προϋποθέσεις για την παρακολούθηση της Ειδίκευσης 'Αθλητική Διοίκηση'

Απαραίτητη προϋπόθεση για την εισαγωγή στην ειδίκευση «ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ» τίθεται η επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα: Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού, Αθλητική Ψυχολογία, Αθλητική Στατιστική και Ιστορία Φυσικής Αγωγής κι επιπλέον το μάθημα επιλογής: Αθλητικό Δίκαιο (ΘΕ-231Επ).

2.3.3 Τομέας Αθλοπαιδιών (ΑΠ)

Πίνακας 6. Μαθήματα ΑΠ κατ' επιλογή

| Κωδικός | Κατ' επιλογή (Επ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|--|---|---|----|----|-----|
| ΑΠ-162Επ | Αρχές Διδακτικής και Προπονητικής Αντισφαίρισης | 1 | 2 | 2 | 4 | 100 |
| ΑΠ-164Επ | Αρχές Διδακτικής και Προπονητικής Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης | 1 | 2 | 2 | 4 | 100 |
| ΑΠ-183Επ | Προχωρημένο Επίπεδο Καλαθοσφαίρισης | 1 | 2 | 2 | 4 | 100 |
| ΑΠ-185Επ | Προχωρημένο Επίπεδο Πετοσφαίρισης | 1 | 2 | 2 | 4 | 100 |
| ΑΠ-187Επ | Προχωρημένο Επίπεδο Χειροσφαίρισης | 1 | 2 | 2 | 4 | 100 |
| ΑΠ-190Επ | Διδακτική και Προπονητική Πετοσφαίρισης επί Άμμου | 1 | 2 | 2 | 4 | 100 |
| ΑΠ-195Επ | Προχωρημένο Επίπεδο Ποδοσφαίρισης | 1 | 2 | 2 | 4 | 100 |
| ΑΠ-196Επ | Διδακτική Παραολυμπιακών Αθλημάτων | 1 | 2 | 2 | 4 | 100 |

Πίνακας 7. Μαθήματα ΑΠ κατ' επιλογή υποχρεωτικά αναφερόμενα σε παρακολούθηση Ειδικεύσεων

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ» (ΚΑ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|--------------------------------------|---|---|----|----|-----|
| ΑΠ-470ΚΑ | Τεχνική Ανάλυση Καλαθοσφαίρισης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΠ-471ΚΑ | Προπονητική Καλαθοσφαίρισης | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΑΠ-473ΚΑ | Ειδικά Θέματα Καλαθοσφαίρισης | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΑΠ-477ΚΑ | Καθοδηγούμενη Μελέτη Καλαθοσφαίρισης | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΑΠ-479ΚΑ | Ομαδική Τακτική Καλαθοσφαίρισης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΠ-480ΚΑ | Προπονητική Εξάσκηση Καλαθοσφαίρισης | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ» (ΠΕ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|------------------------------------|---|---|----|----|-----|
| ΑΠ-470ΠΕ | Τεχνική Ανάλυση Πετοσφαίρισης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΠ-471ΠΕ | Προπονητική Πετοσφαίρισης | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΑΠ-473ΠΕ | Ειδικά Θέματα Πετοσφαίρισης | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΑΠ-477ΠΕ | Καθοδηγούμενη Μελέτη Πετοσφαίρισης | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΑΠ-479ΠΕ | Ομαδική Τακτική Πετοσφαίρισης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΠ-480ΠΕ | Προπονητική Εξάσκηση Πετοσφαίρισης | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ» (ΧΕ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|-------------------------------------|---|---|----|----|-----|
| ΑΠ-470ΧΕ | Τεχνική Ανάλυση Χειροσφαίρισης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΠ-471ΧΕ | Προπονητική Χειροσφαίρισης | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΑΠ-473ΧΕ | Ειδικά Θέματα Χειροσφαίρισης | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΑΠ-477ΧΕ | Καθοδηγούμενη Μελέτη Χειροσφαίρισης | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΑΠ-479ΧΕ | Ομαδική Τακτική Χειροσφαίρισης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΠ-480ΧΕ | Προπονητική Εξάσκηση Χειροσφαίρισης | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |

Πίνακας 7. Μαθήματα ΑΠ κατ' επιλογή υποχρεωτικά αναφερόμενα σε παρακολούθηση Ειδικεύσεων (συνέχεια)

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗ» (ΠΟ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|------------------------------------|---|---|----|----|-----|
| ΑΠ-470ΠΟ | Τεχνική Ανάλυση Ποδοσφαίρισης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΠ-471ΠΟ | Προπονητική Ποδοσφαίρισης | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΑΠ-473ΠΟ | Ειδικά Θέματα Ποδοσφαίρισης | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΑΠ-477ΠΟ | Καθοδηγούμενη Μελέτη Ποδοσφαίρισης | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΑΠ-479ΠΟ | Ομαδική Τακτική Ποδοσφαίρισης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΠ-480ΠΟ | Προπονητική Εξάσκηση Ποδοσφαίρισης | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ» (ΑΝ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|---------------------------------------|---|---|----|----|-----|
| ΑΠ-470ΑΝ | Τεχνική Ανάλυση Αντισφαίρισης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΠ-471ΑΝ | Προπονητική Αντισφαίρισης | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΑΠ-472ΑΝ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Αντισφαίρισης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΠ-473ΑΝ | Ειδικά Θέματα Αντισφαίρισης | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΑΠ-477ΑΝ | Καθοδηγούμενη Μελέτη Αντισφαίρισης | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΑΠ-480ΑΝ | Προπονητική Εξάσκηση Αντισφαίρισης | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ» (ΒΑ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|--|---|---|----|----|-----|
| ΑΠ-470ΒΑ | Τεχνική Ανάλυση Πετοσφαίρισης Επί Άμμου | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΠ-471ΒΑ | Προπονητική Πετοσφαίρισης Επί Άμμου | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΑΠ-473ΒΑ | Ειδικά Θέματα Πετοσφαίρισης Επί Άμμου | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΑΠ-477ΒΑ | Καθοδηγούμενη Μελέτη Πετοσφαίρισης Επί Άμμου | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΑΠ-479ΒΑ | Ομαδική Τακτική Πετοσφαίρισης Επί Άμμου | 2 | 4 | 3 | 6 | 150 |
| ΑΠ-480ΒΑ | Προπονητική Εξάσκηση Πετοσφαίρισης Επί Άμμου | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |

Ο φοιτητής της Ειδίκευσης οφείλει να παρακολουθήσει όλα τα ανωτέρω προτεινόμενα μαθήματα για να συμπληρώσει τις 18 Διδακτικές Μονάδες.

Θ: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Θεωρητικού μέρους
 Ε: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Εργαστηριακού μέρους ή Πρακτικής εξάσκησης
 ΔΜ: Διδακτικές μονάδες
 ΠΜ: Πιστωτικές μονάδες (ECTS)
 ΕΦ: Εκπαιδευτικό φορτίο

Προϋποθέσεις για την παρακολούθηση οποιαδήποτε Ειδίκευσης του Τομέα Αθλοπαιδιών

Απαραίτητη προϋπόθεση για την εισαγωγή στις ειδικεύσεις του Τομέα Αθλοπαιδιών τίθεται η επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα: Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία. Επιπλέον, ο φοιτητής θα πρέπει να έχει περατώσει επιτυχώς το αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης που επιθυμεί (υποχρεωτικό ή κατ' επιλογή).

2.3.4 Τομέας Γυμναστικής και Χορού (ΓΧ)

Πίνακας 8. Μαθήματα ΓΧ κατ' επιλογή

| Κωδικός | Κατ' επιλογή (Επ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|---|---|---|----|----|-----|
| ΓΧ-160Επ | Διδακτική & Προπονητική Αεροβικής Γυμναστικής | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΓΧ-172Επ | Διδακτική Δημιουργικής Κίνησης | 2 | 2 | 3 | 6 | 100 |
| ΓΧ-188Επ | Διδακτική Χορών από όλο τον Κόσμο | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΓΧ-190Επ | Διδακτική και Προπονητική στο Τραμπολίνο | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΓΧ-191Επ | Πιλάτες | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΓΧ-192Επ | Διδακτική & Προπονητική Γυμναστικής για όλους | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΓΧ-193Επ | Γιόγκα | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΓΧ-252Επ | Διδακτική & Προπονητική Ενόργανης Γυμναστικής | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΓΧ-255Επ | Διδακτική & Προπονητική Ρυθμικής Γυμναστικής | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |

Πίνακας 9α. Μαθήματα ΓΧ κατ' επιλογή υποχρεωτικά αναφερόμενα σε παρακολούθηση Ειδικεύσεων

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ» (ΕΧ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|--|---|---|----|----|-----|
| ΓΧ-461ΕΧ | Ανάλυση και Κριτική του Χορού - Εισαγωγή στην Αισθητική Μορφολογία | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΓΧ-463ΕΧ | Διδακτική Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΓΧ-464ΕΧ | Μορφολογία Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΓΧ-466ΕΧ | Ειδικά Θέματα Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΓΧ-467ΕΧ | Εθνοχορολογία | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΓΧ-468ΕΧ | Σημειογραφία του Χορού | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΓΧ-470ΕΧ | Καθοδηγούμενη Πρακτική Εξάσκηση στον Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό | 1 | 4 | 3 | 6 | 150 |

Ο φοιτητής της ειδίκευσης οφείλει να παρακολουθήσει όλα τα ανωτέρω μαθήματα για να συμπληρώσει τις 18 Διδακτικές Μονάδες.

Θ: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Θεωρητικού μέρους
 Ε: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Εργαστηριακού μέρους ή Πρακτικής εξάσκησης
 ΔΜ: Διδακτικές μονάδες
 ΠΜ: Πιστωτικές μονάδες (ECTS)
 ΕΦ: Εκπαιδευτικό φορτίο

Προϋποθέσεις για την παρακολούθηση της Ειδίκευσης 'Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός'

Απαραίτητη προϋπόθεση για την εισαγωγή στην ειδίκευση «ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ» τίθεται η επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων το ένα (1) θα πρέπει να είναι το μάθημα: Χορολογία με έμφαση στον Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό και τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα: Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.

Πίνακας 9β. Μαθήματα ΓΧ κατ' επιλογή υποχρεωτικά αναφερόμενα σε παρακολούθηση Ειδικεύσεων

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ» (ΕΓ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|---|---|---|----|----|-----|
| ΓΧ-470ΕΓ | Τεχνική και Μηχανική Ανάλυση Ενόργανης Γυμναστικής | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΓΧ-471ΕΓ | Προπονητική Ενόργανης Γυμναστικής | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΓΧ-472ΕΓ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ενόργανης Γυμναστικής | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΓΧ-473ΕΓ | Ειδικά Θέματα Ενόργανης Γυμναστικής | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΓΧ-480ΕΓ | Καθοδηγούμενη Προπονητική, Εξάσκηση Ενόργανης Γυμναστικής | 1 | 4 | 3 | 6 | 150 |
| ΘΕ-442ΑΔ | Οργάνωση Αθλητικών Αγώνων | 2 | - | 2 | 4 | 100 |

Ο φοιτητής της ειδικεύσεως οφείλει να παρακολουθήσει όλα τα ανωτέρω μαθήματα για να συμπληρώσει τις 18 Διδακτικές Μονάδες.

Θ: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Θεωρητικού μέρους
 Ε: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Εργαστηριακού μέρους ή Πρακτικής εξάσκησης
 ΔΜ: Διδακτικές μονάδες
 ΠΜ: Πιστωτικές μονάδες (ECTS)
 ΕΦ: Εκπαιδευτικό φορτίο

Προϋποθέσεις για την παρακολούθηση της Ειδίκευσης 'Ενόργανη Γυμναστική'

Απαραίτητη προϋπόθεση για την εισαγωγή στην ειδικεύση «ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ» τίθεται η επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα: Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά. Επιπλέον, ο φοιτητής θα πρέπει να έχει περατώσει επιτυχώς το αντίστοιχο μάθημα επιλογής της ειδικεύσεως: Διδακτική και Προπονητική Ενόργανης Γυμναστικής.

Πίνακας 9γ. Μαθήματα ΓΧ κατ' επιλογή υποχρεωτικά αναφερόμενα σε παρακολούθηση Ειδικεύσεων

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ» (ΡΓ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|-----------|---|---|---|----|----|-----|
| ΓΧ-470ΡΓ | Τεχνική & Μηχανική Ανάλυση Ρυθμικής Γυμναστικής | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΓΧ-471 ΡΓ | Προπονητική Ρυθμικής Γυμναστικής | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΓΧ-472 ΡΓ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας, Ρυθμικής Γυμναστικής | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΓΧ-473 ΡΓ | Ειδικά Θέματα Ρυθμικής Γυμναστικής | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΓΧ-480 ΡΓ | Καθοδηγούμενη Προπονητική Εξάσκηση Ρυθμικής Γυμναστικής | 1 | 4 | 3 | 6 | 150 |
| ΘΕ-442ΑΔ | Οργάνωση Αθλητικών Αγώνων | 2 | - | 2 | 4 | 100 |

Ο φοιτητής της ειδικεύσεως οφείλει να παρακολουθήσει όλα τα ανωτέρω μαθήματα για να συμπληρώσει τις 18 Διδακτικές Μονάδες.

Θ: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Θεωρητικού μέρους
 Ε: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Εργαστηριακού μέρους ή Πρακτικής εξάσκησης
 ΔΜ: Διδακτικές μονάδες
 ΠΜ: Πιστωτικές μονάδες (ECTS)
 ΕΦ: Εκπαιδευτικό φορτίο

Προϋποθέσεις για την παρακολούθηση της Ειδίκευσης 'Ρυθμική Γυμναστική'

Απαραίτητη προϋπόθεση για την εισαγωγή στην ειδίκευση «ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ» τίθεται η επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα: Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά. Επιπλέον, ο φοιτητής θα πρέπει να έχει περατώσει επιτυχώς το αντίστοιχο μάθημα επιλογής της ειδίκευσης: Διδακτική και Προπονητική Ρυθμικής Γυμναστικής.

Πίνακας 9δ. Μαθήματα ΓΧ κατ' επιλογή υποχρεωτικά αναφερόμενα σε παρακολούθηση Ειδίκευσεων

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΟΡΧΗΣΤΙΚΗ» (ΟΡ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|--|---|---|----|----|-----|
| ΓΧ-461ΕΧ | Ανάλυση και Κριτική του Χορού - Εισαγωγή στην Αισθητική Μορφολογία | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΓΧ-467ΕΧ | Εθνοχορολογία | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΓΧ-468ΕΧ | Σημειογραφία του Χορού | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΓΧ-461ΟΡ | Δημιουργική Κίνηση στον Χορό-Αυτοσχεδιασμός | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΓΧ-462ΟΡ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ορχηστικής | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΓΧ-466ΟΡ | Ειδικά Θέματα Ορχηστικής | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΓΧ-469ΟΡ | Καθοδηγούμενη Πρακτική Άσκηση Ορχηστικής | 1 | 4 | 3 | 6 | 150 |

Ο φοιτητής της ειδίκευσης οφείλει να παρακολουθήσει όλα τα ανωτέρω μαθήματα για να συμπληρώσει τις 18 Διδακτικές Μονάδες.

Θ: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Θεωρητικού μέρους
 Ε: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Εργαστηριακού μέρους ή Πρακτικής εξάσκησης
 ΔΜ: Διδακτικές μονάδες
 ΠΜ: Πιστωτικές μονάδες (ECTS)
 ΕΦ: Εκπαιδευτικό φορτίο

Προϋποθέσεις για την παρακολούθηση της Ειδίκευσης 'Ορχηστική'

Απαραίτητη προϋπόθεση για την εισαγωγή στην ειδίκευση «ΟΡΧΗΣΤΙΚΗ» τίθεται η επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα: Χορολογία με έμφαση στον Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό, Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά. Επιπλέον, ο φοιτητής θα πρέπει να έχει περατώσει επιτυχώς το αντίστοιχο μάθημα επιλογής της ειδίκευσης: Διδακτική Δημιουργικής Κίνησης.

2.3.5 Τομέας Κλασικού Αθλητισμού (ΚΛ)

Πίνακας 10. Μαθήματα ΚΛ κατ' επιλογή

| Κωδικός | Κατ' επιλογή (Επ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|--|---|---|----|----|-----|
| ΚΑ-163Επ | Διδακτική και Προπονητική Άρσης Βαρών | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΚΑ-167Επ | Διδακτική Ιππασίας | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΚΑ-175Επ | Διδακτική και Προπονητική Ξιφασκίας | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΚΑ-178Επ | Διδακτική και Προπονητική Πάλης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΚΑ-179Επ | Διδακτική και Προπονητική Ποδηλασίας | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΚΑ-181Επ | Διδακτική και Προπονητική Πυγμαχίας | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΚΑ-183Επ | Διδακτική και προπονητική Τάε-Κβο-Ντο | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΚΑ-185Επ | Διδακτική και Προπονητική Χιονοδρομίας | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |

Πίνακας 11. Μαθήματα ΚΛ κατ' επιλογή υποχρεωτικά αναφερόμενα σε παρακολούθηση Ειδικεύσεων

| Κωδικός | Ειδικεύση «ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ:ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΔΡΟΜΟΙ» (ΔΡ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|---|---|---|----|----|-----|
| ΚΑ-470ΔΡ | Τεχνική Ανάλυση Αθλητικών Δρόμων | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΚΑ-471ΔΡ | Προπονητική Αθλητικών Δρόμων | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΚΑ-472ΔΡ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Αθλητικών Δρόμων | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΚΑ-480ΔΡ | Προπονητική Εξάσκηση Αθλητικών Δρόμων | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΚΑ-490ΚΛ | Ειδικά Θέματα Κλασικού Αθλητισμού | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΚΑ-491ΚΛ | Αξιολόγηση απόδοσης στον Κλασικό Αθλητισμό | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |

| Κωδικός | Ειδικεύση «ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ:ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΑΛΜΑΤΑ» (ΑΛ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|--|---|---|----|----|-----|
| ΚΑ-470ΑΛ | Τεχνική Ανάλυση Αθλητικών Αλμάτων | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΚΑ-471ΑΛ | Προπονητική Αθλητικών Αλμάτων | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΚΑ-472ΑΛ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Αθλητικών Αλμάτων | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΚΑ-480ΑΛ | Προπονητική Εξάσκηση Αθλητικών Αλμάτων | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΚΑ-490ΚΛ | Ειδικά Θέματα Κλασικού Αθλητισμού | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΚΑ-491ΚΛ | Αξιολόγηση απόδοσης στον Κλασικό Αθλητισμό | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |

| Κωδικός | Ειδικεύση «ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ:ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΡΙΨΕΙΣ» (ΡΙ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|---|---|---|----|----|-----|
| ΚΑ-470ΡΙ | Τεχνική Ανάλυση Αθλητικών Ρίψεων | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΚΑ-471ΡΙ | Προπονητική Αθλητικών Ρίψεων | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΚΑ-472ΡΙ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Αθλητικών Ρίψεων | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΚΑ-480ΡΙ | Προπονητική Εξάσκηση Αθλητικών Ρίψεων | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΚΑ-490ΚΛ | Ειδικά Θέματα Κλασικού Αθλητισμού | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΚΑ-491ΚΛ | Αξιολόγηση απόδοσης στον Κλασικό Αθλητισμό | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |

Πίνακας 11. Μαθήματα ΚΛ κατ' επιλογή υποχρεωτικά αναφερόμενα σε παρακολούθηση Ειδικεύσεων (συνέχεια)

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ» (ΧΙ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|--|---|---|----|----|-----|
| ΚΑ-470ΧΙ | Τεχνική Ανάλυση Χιονοδρομίας | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΚΑ-471ΧΙ | Προπονητική Χιονοδρομίας | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΚΑ-472ΧΙ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Χιονοδρομίας | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΚΑ-480ΧΙ | Προπονητική Εξάσκηση Χιονοδρομίας | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΚΑ-490ΚΛ | Ειδικά Θέματα Κλασικού Αθλητισμού | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΚΑ-491ΚΛ | Αξιολόγηση απόδοσης στον Κλασικό Αθλητισμό | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΞΙΦΑΣΚΙΑ» (ΞΙ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|--|---|---|----|----|-----|
| ΚΑ-470ΞΙ | Τεχνική Ανάλυση Ξιφασκίας | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΚΑ-471ΞΙ | Προπονητική Ξιφασκίας | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΚΑ-472ΞΙ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ξιφασκίας | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΚΑ-480ΞΙ | Προπονητική Εξάσκηση Ξιφασκίας | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΚΑ-490ΜΔ | Ειδικά Θέματα Μαχητικών και Δυναμικών Αθλημάτων | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΚΑ-491ΜΔ | Αξιολόγηση απόδοσης στα Μαχητικά και Δυναμικά Αθλήματα | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ» (ΑΒ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|--|---|---|----|----|-----|
| ΚΑ-470ΑΒ | Τεχνική Ανάλυση Άρσης Βαρών | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΚΑ-471ΑΒ | Προπονητική Άρσης Βαρών | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΚΑ-472ΑΒ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Άρσης Βαρών | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΚΑ-480ΑΒ | Προπονητική Εξάσκηση Άρσης Βαρών | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΚΑ-490ΜΔ | Ειδικά Θέματα Μαχητικών και Δυναμικών Αθλημάτων | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΚΑ-491ΜΔ | Αξιολόγηση απόδοσης στα Μαχητικά και Δυναμικά Αθλήματα | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΠΥΓΜΑΧΙΑ» (ΠΥ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|--|---|---|----|----|-----|
| ΚΑ-470ΠΥ | Τεχνική Ανάλυση Πυγμαχίας | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΚΑ-471ΠΥ | Προπονητική Πυγμαχίας | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΚΑ-472ΠΥ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Πυγμαχίας | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΚΑ-480ΠΥ | Προπονητική Εξάσκηση Πυγμαχίας | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΚΑ-490ΜΔ | Ειδικά Θέματα Μαχητικών και Δυναμικών Αθλημάτων | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΚΑ-491ΜΔ | Αξιολόγηση απόδοσης στα Μαχητικά και Δυναμικά Αθλήματα | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΠΑΛΗ» (ΠΑ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|--|---|---|----|----|-----|
| ΚΑ-470ΠΑ | Τεχνική Ανάλυση Πάλης | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΚΑ-471ΠΑ | Προπονητική Πάλης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΚΑ-472ΠΑ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Πάλης | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΚΑ-480ΠΑ | Προπονητική Εξάσκηση Πάλης | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΚΑ-490ΜΔ | Ειδικά Θέματα Μαχητικών και Δυναμικών Αθλημάτων | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΚΑ-491ΜΔ | Αξιολόγηση απόδοσης στα Μαχητικά και Δυναμικά Αθλήματα | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |

Πίνακας 11. Μαθήματα ΚΛ κατ' επιλογή υποχρεωτικά αναφερόμενα σε παρακολούθηση Ειδικεύσεων (συνέχεια)

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ» (ΤΚ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|--|---|---|----|----|-----|
| ΚΑ-470ΤΚ | Τεχνική Ανάλυση Τάε κβο ντο | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΚΑ-471ΤΚ | Προπονητική Τάε κβο ντο | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΚΑ-472ΤΚ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Τάε κβο ντο | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΚΑ-480ΠΑ | Προπονητική Εξάσκηση Τάε κβο ντο | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΚΑ-490ΜΔ | Ειδικά Θέματα Μαχητικών και Δυναμικών Αθλημάτων | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΚΑ-491ΜΔ | Αξιολόγηση απόδοσης στα Μαχητικά και Δυναμικά Αθλήματα | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |

Ο φοιτητής της ειδικεύσεως οφείλει να παρακολουθήσει όλα τα ανωτέρω μαθήματα για να συμπληρώσει τις 18 Διδακτικές Μονάδες.

Θ: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Θεωρητικού μέρους
 Ε: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Εργαστηριακού μέρους ή Πρακτικής εξάσκησης
 ΔΜ: Διδακτικές μονάδες
 ΠΜ: Πιστωτικές μονάδες (ECTS)
 ΕΦ: Εκπαιδευτικό φορτίο

Προϋποθέσεις για την παρακολούθηση όλων των Ειδικεύσεων του 'Τομέα Κλασικού Αθλητισμού'

Απαραίτητη προϋπόθεση για την εισαγωγή στις ειδικεύσεις του Τομέα Κλασικού Αθλητισμού τίθεται η επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων το ένα θα πρέπει να είναι το υποχρεωτικό ή το κατ' επιλογής αντίστοιχο μάθημα της ειδικεύσεως και τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα: Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.

2.3.6 Τομέας Υγρού Στίβου (ΥΣ)

Πίνακας 12. Μαθήματα ΥΣ κατ' επιλογή

| Κωδικός | Κατ' επιλογή (Επ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|---|---|---|----|----|-----|
| ΥΣ-166Επ | Διδακτική και Προπονητική Θαλάσσιου Σκι | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-168Επ | Διδακτική και Προπονητική της Ιστιοπλοΐας | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-174Επ | Εφαρμοσμένη Ναυαγοσωστική | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-182Επ | Διδακτική και Προπονητική Συγχρονισμένης Κολύμβησης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-186Επ | Διδακτική και Προπονητική Υδατοσφαίρισης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-188Επ | Άσκηση στο νερό στις καρδιοαναπνευστικές παθήσεις | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-189Επ | Προσαρμοσμένη & Θεραπευτική Κολύμβηση | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-190Επ | Αθλητική Ναυαγοσωστική | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-191Επ | Διδακτική και Προπονητική Ναυαθλητικών Δραστηριοτήτων | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |

Πίνακας 13α. Μαθήματα ΥΣ κατ' επιλογή υποχρεωτικά αναφερόμενα σε παρακολούθηση Ειδικεύσεων

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ» (ΚΟ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|---|---|---|----|----|-----|
| ΥΣ-470ΚΟ | Τεχνική Ανάλυση Κολύμβησης* | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-471ΚΟ | Προπονητική Κολύμβησης* | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΥΣ-472ΚΟ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Κολύμβησης* | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-473ΚΟ | Ειδικά Θέματα Κολύμβησης* | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΥΣ-480ΚΟ | Προπονητική Εξάσκηση Κολύμβησης* | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-188Επ | Άσκηση στο νερό για καρδιοαναπνευστικές παθήσεις | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-189Επ | Προσαρμοσμένη & Θεραπευτική Κολύμβηση | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-190Επ | Αθλητική Ναυαγοσωστική | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-191Επ | Διδακτική και Προπονητική Ναυαθλητικών Δραστηριοτήτων | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |

* Μαθήματα κατ' επιλογή υποχρεωτικά για όλους τις φοιτητές της Ειδίκευσης. Ο φοιτητής δικαιούται να επιλέξει κάποια από τα υπόλοιπα κατ' επιλογή υποχρεωτικά μαθήματα της Ειδίκευσης μέχρι να συμπληρώσει τις 18 διδακτικές μονάδες.

Θ: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Θεωρητικού μέρους
 Ε: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Εργαστηριακού μέρους ή Πρακτικής εξάσκησης
 ΔΜ: Διδακτικές μονάδες
 ΠΜ: Πιστωτικές μονάδες (ECTS)
 ΕΦ: Εκπαιδευτικό φορτίο

Προϋποθέσεις για την παρακολούθηση της Ειδίκευσης 'Κολύμβηση'

Απαραίτητη προϋπόθεση για την εισαγωγή στην ειδίκευση «ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ» τίθεται η επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής πέντε (5): Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά και Αθλητική Ψυχολογία. Επιπλέον, ο φοιτητής θα πρέπει να έχει περατώσει επιτυχώς οποιοδήποτε μάθημα επιλογής του Τομέα Υγρού Στίβου ή το κατ' επιλογή μάθημα: Υγιεινή και Πρώτες Βοήθειες.

Πίνακας 13β. Μαθήματα ΥΣ κατ' επιλογή υποχρεωτικά αναφερόμενα σε παρακολούθηση Ειδικεύσεων

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ» (ΣΚ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|---|---|---|----|----|-----|
| ΥΣ-470ΣΚ | Τεχνική Ανάλυση Συγχρονισμένης Κολύμβησης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-471ΣΚ | Προπονητική Συγχρονισμένης Κολύμβησης | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΥΣ-472ΣΚ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Συγχρονισμένης Κολύμβησης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-473ΣΚ | Ειδικά Θέματα Συγχρονισμένης Κολύμβησης | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΥΣ-480ΣΚ | Προπονητική Εξάσκηση Συγχρονισμένης Κολύμβησης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-174Επ | Εφαρμοσμένη Ναυαγοσωστική | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |

Ο φοιτητής της ειδικεύσεως οφείλει να παρακολουθήσει όλα τα ανωτέρω μαθήματα για να συμπληρώσει τις 18 Διδακτικές Μονάδες.

Θ: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Θεωρητικού μέρους
 Ε: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Εργαστηριακού μέρους ή Πρακτικής εξάσκησης
 ΔΜ: Διδακτικές μονάδες
 ΠΜ: Πιστωτικές μονάδες (ECTS)
 ΕΦ: Εκπαιδευτικό φορτίο

Προϋποθέσεις για την παρακολούθηση της Ειδικεύσεως 'Συγχρονισμένη Κολύμβηση'

Απαραίτητη προϋπόθεση για την εισαγωγή στην ειδικεύση «ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ» τίθεται η επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής τέσσερα (4): Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Αθλητική Ψυχολογία, Κινητική Συμπεριφορά. Επιπλέον, η φοιτήτρια θα πρέπει να έχει περατώσει επιτυχώς το αντίστοιχο μάθημα επιλογής της ειδικεύσεως: Διδακτική και Προπονητική Συγχρονισμένης Κολύμβησης.

Πίνακας 13γ. Μαθήματα ΥΣ κατ' επιλογή υποχρεωτικά αναφερόμενα σε παρακολούθηση Ειδικεύσεων

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΘΑΛΑΣΣΙΟ ΣΚΙ» (ΘΣ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|---------------------------------------|---|---|----|----|-----|
| ΥΣ-470ΘΣ | Τεχνική Ανάλυση Θαλάσσιου Σκι | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-471ΘΣ | Προπονητική Θαλάσσιου Σκι | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΥΣ-472ΘΣ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Θαλάσσιου Σκι | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-473ΘΣ | Ειδικά Θέματα Θαλάσσιου Σκι | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΥΣ-480ΘΣ | Προπονητική Εξάσκηση Θαλάσσιου Σκι | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-174Επ | Εφαρμοσμένη Ναυαγοσωστική | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |

Ο φοιτητής της ειδικεύσεως οφείλει να παρακολουθήσει όλα τα ανωτέρω μαθήματα για να συμπληρώσει τις 18 Διδακτικές Μονάδες.

Θ: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Θεωρητικού μέρους
 Ε: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Εργαστηριακού μέρους ή Πρακτικής εξάσκησης
 ΔΜ: Διδακτικές μονάδες
 ΠΜ: Πιστωτικές μονάδες (ECTS)
 ΕΦ: Εκπαιδευτικό φορτίο

Προϋποθέσεις για την παρακολούθηση της Ειδικεύσεως 'Θαλάσσιο Σκι'

Απαραίτητη προϋπόθεση για την εισαγωγή στην ειδικεύση «ΘΑΛΑΣΣΙΟ ΣΚΙ» τίθεται η επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής πέντε (5): Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία. Επιπλέον, ο φοιτητής θα πρέπει να έχει περατώσει επιτυχώς το αντίστοιχο μάθημα επιλογής της ειδικεύσεως: Διδακτική και Προπονητική Θαλασσίου Σκι.

Πίνακας 13δ. Μαθήματα ΥΣ κατ' επιλογή υποχρεωτικά αναφερόμενα σε παρακολούθηση Ειδικεύσεων

| Κωδικός | Ειδίκευση «ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ» (ΥΔ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|--|---|---|----|----|-----|
| ΥΣ-470ΥΔ | Τεχνική Ανάλυση Υδατοσφαίρισης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-471ΥΔ | Προπονητική Υδατοσφαίρισης | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΥΣ-472ΥΔ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Υδατοσφαίρισης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-473ΥΔ | Ειδικά Θέματα Υδατοσφαίρισης | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΥΣ-480ΥΔ | Προπονητική Εξάσκηση Υδατοσφαίρισης | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-174Επ | Εφαρμοσμένη Ναυαγοσωστική | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |

Ο φοιτητής της ειδίκευσης οφείλει να παρακολουθήσει όλα τα ανωτέρω μαθήματα για να συμπληρώσει τις 18 Διδακτικές Μονάδες.

Θ: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Θεωρητικού μέρους
 Ε: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Εργαστηριακού μέρους ή Πρακτικής εξάσκησης
 ΔΜ: Διδακτικές μονάδες
 ΠΜ: Πιστωτικές μονάδες (ECTS)
 ΕΦ: Εκπαιδευτικό φορτίο

Προϋποθέσεις για την παρακολούθηση της Ειδίκευσης 'Υδατοσφαίριση'

Απαραίτητη προϋπόθεση για την εισαγωγή στην ειδίκευση «ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ» τίθεται η επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής πέντε (5): Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία. Επιπλέον, ο φοιτητής θα πρέπει να έχει περατώσει επιτυχώς το αντίστοιχο μάθημα επιλογής της ειδίκευσης: Διδακτική και Προπονητική Υδατοσφαίρισης.

Πίνακας 13ε. Μαθήματα ΥΣ κατ' επιλογή υποχρεωτικά αναφερόμενα σε παρακολούθηση Ειδικεύσεων

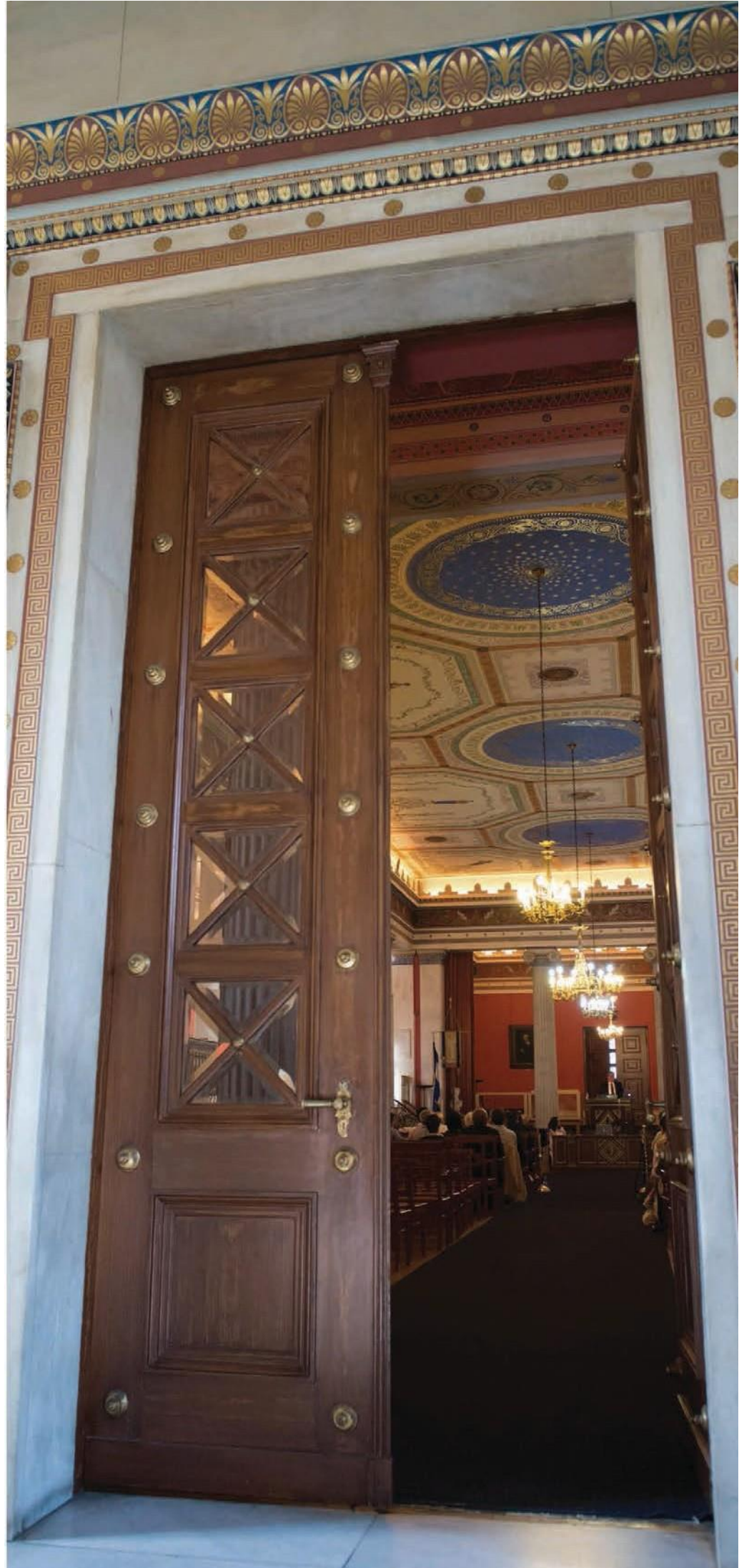
| Κωδικός | Ειδίκευση «ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ» (ΙΣ) | Θ | Ε | ΔΜ | ΠΜ | ΕΦ |
|----------|-------------------------------------|---|---|----|----|-----|
| ΥΣ-470ΙΣ | Τεχνική Ανάλυση Ιστιοπλοΐας | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-471ΙΣ | Προπονητική Ιστιοπλοΐας | 2 | 4 | 4 | 8 | 200 |
| ΥΣ-472ΙΣ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ιστιοπλοΐας | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-473ΙΣ | Ειδικά Θέματα Ιστιοπλοΐας | 2 | - | 2 | 4 | 100 |
| ΥΣ-480ΙΣ | Προπονητική Εξάσκηση Ιστιοπλοΐας | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |
| ΥΣ-174Επ | Εφαρμοσμένη Ναυαγοσωστική | 2 | 2 | 3 | 6 | 150 |

Ο φοιτητής της ειδίκευσης οφείλει να παρακολουθήσει όλα τα ανωτέρω μαθήματα για να συμπληρώσει τις 18 Διδακτικές Μονάδες.

Θ: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Θεωρητικού μέρους
 Ε: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Εργαστηριακού μέρους ή Πρακτικής εξάσκησης
 ΔΜ: Διδακτικές μονάδες
 ΠΜ: Πιστωτικές μονάδες (ECTS)
 ΕΦ: Εκπαιδευτικό φορτίο

Προϋποθέσεις για την παρακολούθηση της Ειδίκευσης 'Ιστιοπλοΐα'

Απαραίτητη προϋπόθεση για την εισαγωγή στην ειδίκευση «ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ» τίθεται η επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τέσσερα (4) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής πέντε (5): Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά και Αθλητική Ψυχολογία. Επιπλέον, ο φοιτητής θα πρέπει να έχει περατώσει επιτυχώς οποιοδήποτε μάθημα επιλογής του Τομέα Υγρού Στίβου.



3. Προϋποθέσεις Απόκτησης Πτυχίου

Οι φοιτητές και φοιτήτριες οι οποίοι έχουν συσσωρευτικά και επιτυχώς περατώσει 27 υποχρεωτικά μαθήματα (73 Διδακτικές Μονάδες και 146 Πιστωτικές Μονάδες), 6-9 κατ' επιλογή υποχρεωτικά μαθήματα ειδίκευσης (18 Διδακτικές Μονάδες και 36 Πιστωτικές Μονάδες), 8-12 μαθήματα επιλογής (25 Διδακτικές Μονάδες και 50 Πιστωτικές Μονάδες) και έχουν συγγράψει και υπερασπιστεί επιτυχώς Πτυχιακή Εργασία (4 Διδακτικές Μονάδες και 8 Πιστωτικές Μονάδες) δικαιούνται να αιτηθούν την αποφοίτησή τους.

Με βάση τα συγκεκριμένα μαθήματα επιλογής και Ειδίκευσης, τα οποία συλλέγουν οι φοιτητές και φέρουν διαφορετικό και δεδομένο εκπαιδευτικό φορτίο, υπολογίζεται ότι κάποιος μπορεί να αποφοιτήσει ύστερα από επιτυχή παρακολούθηση 41 έως 48 μαθημάτων.

Πίνακας 14. Κατανομή Διδακτικών Μονάδων, Πιστωτικών Μονάδων και Εκπαιδευτικού Φορτίου για την Απόκτηση Πτυχίου

| ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ (ΔΜ) | ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ (ΠΜ) | ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΦΟΡΤΙΟ (ΕΦ) |
|---|-------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Υποχρεωτικά Μαθήματα (Υμ) | 73 | 146 | 3650 |
| ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ | | | |
| Κατ' επιλογή υποχρεωτικά (ειδίκευσης -Ει) | 18 | 36 | 900 |
| Κατ' επιλογή Μαθήματα (Εμ) | 25 | 50 | 1250 |
| Πτυχιακή Εργασία (Πτ) | 4 | 8 | 200 |
| ΣΥΝΟΛΟ | 120 | 240 | 6.000 |



4. Ροή διδασκαλίας μαθημάτων

Παρατίθεται ενδεικτική κατανομή μαθημάτων ανά εξάμηνο σπουδών, τηρουμένων των ισχυόντων κανονισμών. Παρακαλούμε να ακολουθείται από τους φοιτητές για λόγους καλής λειτουργίας, δεδομένων των περιορισμένων κτηριακών εγκαταστάσεων και του αριθμού διδασκόντων.

Α΄ Εξάμηνο

| Κωδικός | Μαθήματα Υποχρεωτικά (Υπ) | Θ | Ε | ΔΜ |
|--|---|-----------|----------|-----------|
| ΑΒ-101Υπ | Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου | 3 | 1 | 3 |
| ΘΕ-131Υπ | Ιστορία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού | 2 | - | 2 |
| ΑΠ-153Υπ | Αρχές Διδακτικής και Προπονητικής Ποδοσφαίρισης * | 2 | 2 | 3 |
| ΓΧ-151Υπ | Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής* | 2 | 2 | 3 |
| ΠΡΩΤΟ | ΜΑΘΗΜΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ | 2 | - | 2 |
| ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ & ΜΟΝΑΔΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ | | 11 | 5 | 13 |

Β΄ Εξάμηνο

| Κωδικός | Μαθήματα Υποχρεωτικά (Υπ) | Θ | Ε | ΔΜ |
|--|---|-----------|----------|-----------|
| ΑΒ-102Υπ | Φυσιολογία του Ανθρώπου | 3 | 1 | 3 |
| ΘΕ-132Υπ | Οργάνωση & Διοίκηση στον Αθλητισμό | 2 | - | 2 |
| ΑΠ-154Υπ | Αρχές Διδακτικής και Προπονητικής Χειροσφαίρισης* | 2 | 2 | 3 |
| ΚΑ-152Υπ | Διδακτική και Προπονητική Αθλητικών Δρόμων * | 2 | 2 | 3 |
| ΘΕ-334Υπ | Αθλητική Κοινωνιολογία | 2 | - | 2 |
| ΔΕΥΤΕΡΟ | ΜΑΘΗΜΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ | 2 | 2- | 3 |
| ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ & ΜΟΝΑΔΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ | | 11 | 5 | 13 |

Γ΄ Εξάμηνο

| Κωδικός | Μαθήματα Υποχρεωτικά (Υπ) | Θ | Ε | ΔΜ |
|--|---|-----------|----------|-----------|
| ΑΒ-201Υπ | Εργοφυσιολογία | 3 | 1 | 3 |
| ΘΕ-233Υπ | Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας | 2 | 1 | 2 |
| ΓΧ-256Υπ | Χορολογία με έμφαση στον Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό* | 2 | 2 | 3 |
| ΑΠ-254Υπ | Αρχές Διδακτικής και Προπονητικής Πετοσφαίρισης * | 2 | 2 | 3 |
| ΚΑ-251Υπ | Διδακτική και Προπονητική Αθλητικών Αλμάτων * | 2 | 2 | 3 |
| ΤΡΙΤΟ | ΜΑΘΗΜΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ | 2 | - | 2 |
| ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ & ΜΟΝΑΔΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ | | 13 | 8 | 16 |

Δ' Εξάμηνο

| Κωδικός | Μαθήματα Υποχρεωτικά (Υπ) | Θ | Ε | ΔΜ |
|--|---------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| ΑΒ-202Υπ | Εργομετρία | 2 | 2 | 3 |
| ΑΒ-301Υπ | Αθλητική Φυσικοθεραπεία | 2 | 1 | 2 |
| ΘΕ-235Υπ | Κινητική Συμπεριφορά | 2 | 1 | 2 |
| ΥΣ-352Υπ | Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης* | 2 | 2 | 3 |
| ΚΑ-354Υπ | Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης | 2 | - | 2 |
| ΤΕΤΑΡΤΟ | ΜΑΘΗΜΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ | 3 | - | 3 |
| ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ & ΜΟΝΑΔΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ | | 13 | 6 | 15 |

Ε' Εξάμηνο

| Κωδικός | Μαθήματα Υποχρεωτικά (Υπ) | Θ | Ε | ΔΜ |
|--|--|-----------|----------|-----------|
| ΑΒ-302Υπ | Αθλητική Βιο-μηχανική | 3 | 1 | 3 |
| ΘΕ-331Υπ | Αθλητική Ψυχολογία | 3 | - | 3 |
| ΘΕ-332Υπ | Αθλητική Παιδαγωγική και Πρακτική άσκηση στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση | 2 | 2 | 3 |
| ΑΠ-352Υπ | Αρχές Διδακτικής και Προπονητικής Καλαθοσφαίρισης * | 2 | 2 | 3 |
| ΚΑ-352Υπ | Μυϊκή Ενδυνάμωση* | 2 | 2 | 3 |
| ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ & ΜΟΝΑΔΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ | | 12 | 7 | 15 |

ΣΤ' Εξάμηνο

| Κωδικός | Μαθήματα Υποχρεωτικά (Υπ) | Θ | Ε | ΔΜ |
|--|---|-----------|----------|-----------|
| ΘΕ-333Υπ | Διδακτική Φυσικής Αγωγής και Πρακτική Άσκηση στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση | 2 | 2 | 3 |
| ΘΕ-336Υπ | Αθλητική Στατιστική | 2 | - | 2 |
| ΚΑ-351Υπ | Διδακτική και Προπονητική Αθλητικών Ρίψεων * | 2 | 2 | 3 |
| ΠΕΜΠΤΟ | ΜΑΘΗΜΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ | 2 | - | 2 |
| ΕΚΤΟ | ΜΑΘΗΜΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ | 2 | - | 2 |
| ΕΒΔΟΜΟ | ΜΑΘΗΜΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ | 2 | - | 2 |
| ΟΓΔΩΟ | ΜΑΘΗΜΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ | 3 | - | 3 |
| ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ & ΜΟΝΑΔΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ | | 15 | 4 | 17 |

Ζ' Εξάμηνο

| Κωδικός | Μαθήματα Υποχρεωτικά (Υπ) | Θ | Ε | ΔΜ |
|--|---------------------------|-----------|----------|-----------|
| | Μαθήματα ειδίκευσης | 7 | 6 | 10 |
| ΕΝΑΤΟ | ΜΑΘΗΜΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ | 2 | 2 | 3 |
| ΔΕΚΑΤΟ | ΜΑΘΗΜΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ | 3 | - | 3 |
| ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ & ΜΟΝΑΔΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ | | 12 | 8 | 16 |

Η' Εξάμηνο

| Κωδικός | Μαθήματα Υποχρεωτικά (Υπ) | Θ | Ε | ΔΜ |
|--|---------------------------|----------|----------|-----------|
| | Μαθήματα ειδίκευσης | 8 | - | 8 |
| ΠΤ-499Υπ | Πτυχιακή Εργασία | | | 4 |
| ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ & ΜΟΝΑΔΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ | | 8 | - | 12 |

Θ: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Θεωρητικού μέρους
 Ε: Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας Εργαστηριακού μέρους ή Πρακτικής εξάσκησης
 ΔΜ: Διδακτικές μονάδες
 ΠΜ: Πιστωτικές μονάδες (ECTS)
 ΕΦ: Εκπαιδευτικό φορτίο

* Για λόγους λειτουργικούς τα μαθήματα διδάσκονται κατά το ήμισυ των Τμημάτων ανά εξάμηνο

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ



ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ



Περιγράμματα Υποχρεωτικών μαθημάτων

| | |
|--|----|
| AB-101Υπ Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου | 41 |
| AB-102Υπ Φυσιολογία του Ανθρώπου | 43 |
| AB-201Υπ Εργοφυσιολογία | 45 |
| AB-202Υπ Εργομετρία | 47 |
| AB-301Υπ Αθλητική Φυσικοθεραπεία | 49 |
| AB-302Υπ Αθλητική Βιομηχανική | 51 |
| ΘΕ-131Υπ Ιστορία Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού | 53 |
| ΘΕ-132Υπ Οργάνωση και Διοίκηση στον Αθλητισμό | 55 |
| ΘΕ-233Υπ Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας | 57 |
| ΘΕ-336Υπ Αθλητική Στατιστική | 59 |
| ΘΕ-235Υπ Κινητική Συμπεριφορά | 61 |
| ΘΕ-331Υπ Αθλητική Ψυχολογία | 63 |
| ΘΕ-332Υπ Αθλητική Παιδαγωγική & Πρακτική άσκηση στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση | 65 |
| ΘΕ-333Υπ Διδακτική Φυσικής Αγωγής & Πρακτική Άσκηση στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση | 67 |
| ΘΕ-334Υπ Αθλητική Κοινωνιολογία | 69 |
| ΑΠ-153Υπ Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Ποδοσφαίρισης | 71 |
| ΑΠ-154Υπ Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Χειροσφαίρισης | 73 |
| ΑΠ-352Υπ Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Καλαθοσφαίρισης | 75 |
| ΑΠ-254Υπ Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Πετοσφαίρισης | 77 |
| ΓΧ-151Υπ Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής | 79 |
| ΓΧ-256Υπ Χορολογία με έμφαση στον Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό | 81 |
| ΚΑ-152Υπ Διδακτική & Προπονητική Αθλητικών Δρόμων | 83 |
| ΚΑ-251Υπ Διδακτική & Προπονητική Αθλητικών Αλμάτων | 85 |
| ΚΑ-351Υπ Διδακτική & Προπονητική Αθλητικών Ρίψεων | 87 |
| ΚΑ-352Υπ Μυϊκή Ενδυνάμωση | 89 |
| ΚΑ-354Υπ Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης | 91 |
| ΥΣ-352Υπ Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης | 93 |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|------------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χρήστος Γιαννακόπουλος, Επίκουρος καθηγητής Αρμένης, μέλος ΕΕΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΒ-101Υπ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | A & B |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί μαθήματος: Η Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου έχει ως αντικείμενο τη μελέτη των βασικών αρχών, της δομής και λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος. Εξετάζει και περιγράφει την κατασκευή κυρίως του μυοσκελετικού συστήματος, όπως και τη συμπεριφορά του σε αδρές κινητικές δραστηριότητες.</p> <p>Στις θεματικές ενότητες ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη μελέτη της δομής και της λειτουργίας των οστών και των αρθρώσεων της κεφαλής και της σπονδυλικής στήλης, της ωμικής ζώνης και των άνω άκρων, όπως και των κάτω άκρων. Επίσης, τεκμηριώνεται εκτενώς η μυϊκή δραστηριότητα και οι λειτουργίες των πιο πάνω περιοχών του σώματος, ώστε να γίνει κατανοητή η ανθρώπινη κίνηση.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να περιγράφει τη δομή και τη λειτουργία των οστών και των αρθρώσεων - να περιγράφει τη μυϊκή δραστηριότητα <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή, Γενικές αρχές – Ανατομικές βάσεις 2. Γενικά στοιχεία, Οστεολογία και Αρθρολογία του κάτω άκρου 3. Μυολογία, Περιτονίες κάτω άκρου 4. Νευρολογία του κάτω άκρου 5. Μορφολογία και Τοπογραφία του κάτω άκρου 6. Γενικά στοιχεία, Οστεολογία και Αρθρολογία του άνω άκρου 7. Μυολογία, Περιτονίες του άνω άκρου 8. Νευρολογία του άνω άκρου 9. Μορφολογία και Τοπογραφία του άνω άκρου 10. Γενικά στοιχεία, Οστεολογία και Αρθρολογία Κεφαλής και Κορμού 11. Μυολογία Κεφαλής και Κορμού 12. Νευρολογία Κεφαλής και Κορμού 13. Μορφολογία και Τοπογραφία Κεφαλής και Κορμού | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED354/ | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή εξέταση (60% του τελικού βαθμού) : Διαγώνισμα α) πολλαπλής επιλογής, β) σωστού-λάθους. 2. Γραπτή πρόοδος και κατοχύρωση μέρους της εξεταστέας ύλης (40% του τελικού βαθμού) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Dufour, M. (2007). <i>Ανατομία του Μυοσκελετικού Συστήματος</i> (3 τόμοι, Επιμ. Ι. Σιάτιστας). Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης. <u>Werner</u> , P. (2009). <i>Εγχειρίδιο Περιγραφικής Ανατομικής</i> , (3 τόμοι). Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης. |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Νίκος Γελαδάς, Καθηγητής Βασιλική Μάλλιου, μέλος ΕΕΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΒ-102 ΥΠ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Β |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το αντικείμενο της Φυσιολογίας του ανθρώπου είναι η πολύπλευρη μελέτη του τρόπου λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού. Δηλαδή στοχεύει στην κατανόηση της λειτουργίας τόσο των μεμονωμένων μορίων όσο και των πολύπλοκων διαδικασιών που εξαρτώνται από την αλληλεπίδραση μεταξύ πολλών οργάνων του σώματος. Στοχεύει επίσης, στην ενημέρωση των φοιτητών σύμφωνα με την τρέχουσα διεθνή βιβλιογραφία σε θέματα της Φυσιολογίας του Ανθρώπου, στην ενημέρωση και κατανόηση της λειτουργίας των συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού. Η κατανόηση της Φυσιολογίας του Ανθρώπου είναι αναγκαία και για την περαιτέρω σπουδή και μελέτη της επίδρασης της άσκησης και κάθε είδους επιβάρυνσης στην φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί την έννοια της ομοιόστασης, που είναι η βάση της Φυσιολογίας του ανθρώπου, καθώς και τις διαδικασίες και τα συστατικά τμήματα των συστημάτων ομοιοστατικού ελέγχου - να κατανοεί την νευρωνική επικοινωνία και δομή του νευρικού συστήματος - να κατανοεί τη δομή και λειτουργία του σκελετικού μυός, καθώς και τους μηχανισμούς μυϊκής συστολής - να κατανοεί τη φυσιολογία του καρδιαγγειακού που περιλαμβάνει τη λειτουργία της καρδιάς, του αίματος και του αγγειακού συστήματος - να κατανοεί πως ελέγχεται και ρυθμίζεται η αρτηριακή πίεση - να κατανοεί πως είναι οργανωμένο το αναπνευστικό σύστημα - να κατανοεί πως ελέγχεται η αναπνοή, ο αερισμός και οι αναπνευστικές αποκρίσεις. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Γενικές αρχές της Φυσιολογίας 2. Πως είναι οργανωμένο το ανθρώπινο σώμα 3. Ομοιόσταση – γενικά χαρακτηριστικά και συστατικά τμήματα ομοιοστατικού ελέγχου 4. Χημική σύσταση του σώματος και κατηγορίες οργανικών ενώσεων 5. Κυτταρική δομή και μεταβολισμός 6. Δομή του νευρικού συστήματος – νευρικός ιστός 7. Λειτουργική ανατομική των συνάψεων – νευροδιαβιβαστές. Νευρωνική επικοινωνία Λειτουργία νευρικού συστήματος Κεντρικού και Περιφερικού (αισθητικό, σωματικό και αυτόνομο) 8. Σκελετικός μυς- δομή μυϊκού κυττάρου 9. Μηχανισμοί μυϊκής συστολής. Ενεργειακός μηχανισμός σκελετικού μυός. 10. Έλεγχος κίνησης σώματος 11. Φυσιολογία του καρδιαγγειακού συστήματος 12. Φυσιολογία του αναπνευστικού συστήματος 13. Έλεγχος της αναπνοής και άλλες αναπνευστικές αποκρίσεις | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED131/ | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτές εξετάσεις (80% του τελικού βαθμού) 2. Συμμετοχή και παρακολούθηση φροντιστηριακού μαθήματος (10% του τελικού βαθμού) 3. Σύντομη φροντιστηριακή εξέταση (10% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Vander, A., Sherman, J., & Luciano, D. (2016). <i>Φυσιολογία του Ανθρώπου-Μηχανισμοί της Λειτουργίας του Οργανισμού</i>. Λευκωσία: Broken Hill Publishers LTD</p> <p>CostanzoL, S. (2012). <i>Φυσιολογία</i>. Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Λάγος Δ.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Νίκος Γελάδας, Καθηγητής Μαρία Κοσκολού, Αναπληρώτρια καθηγήτρια Μαρία Μαριδάκη, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΒ-201 Υπ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Γ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η Εργοφυσιολογία είναι η επιστήμη με αντικείμενο την διερεύνηση της λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού και πώς προσαρμόζεται αυτή κατά τη μυϊκή προσπάθεια. Κατανοούνται οι λειτουργίες του οργανισμού ανά ανατομικό σύστημα και σε συνδυασμό όλων των συστημάτων μαζί. Η βελτίωση της ευρωστίας, της υγείας και της απόδοσης με την άσκηση προκύπτει από αυτές τις βιολογικές προσαρμογές. Σκοπός αυτού του μαθήματος είναι η κατανόηση των φυσιολογικών προσαρμογών που επέρχονται στο ανθρώπινο σώμα ως αποτέλεσμα διαφορετικών ασκησιακών ερεθισμάτων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να περιγράφει τα ενεργειακά συστήματα και τα ενεργειακά υποστρώματα και τις πηγές μυϊκές ενέργειας, μυϊκό γλυκογόνο, γλυκόζη, λίπη - να περιγράφει την ενεργειακή οικονομία και το ενεργειακό κόστος μυϊκών δραστηριοτήτων και τις αιτίες του μυϊκού καμάρου - να κατανοεί την έννοια της αερόβιας ικανότητας και το αναερόβιο κατώφλι ως δείκτη αερόβιας ικανότητας - να κατανοεί την έννοια της αναερόβιας ικανότητας και ισχύος - να διακρίνει τις μεταβολικές προσαρμογές που οφείλονται σε αερόβια και αναερόβια προπόνηση - να διακρίνει τις νευρομυϊκές προσαρμογές που επέρχονται με την προπόνηση με αντιστάσεις - να αναγνωρίζει τις καρδιαγγειακές και τις αναπνευστικές αποκρίσεις και προσαρμογές με την άσκηση - να κατανοεί τη θερμορρύθμιση του οργανισμού κατά τη διάρκεια άσκησης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Γενικές έννοιες της Εργοφυσιολογίας, ενεργειακά συστήματα. 2. Πηγές μυϊκής ενέργειας 3. Ενεργειακή οικονομία 4. Αερόβια ικανότητα 5. Αναερόβια ικανότητα 6. Μεταβολικές προσαρμογές 7. Μυϊκή δράση –απόδοση 8. Νευρομυϊκές προσαρμογές με την προπόνηση αντιστάσεων 9. Μυϊκός κάματος 10. Καρδιαγγειακός έλεγχος 11. Αναπνευστικός έλεγχος 12. Καρδιαναπνευστικές προσαρμογές 13. Θερμορρύθμιση κατά την άσκηση- Αθλητική απόδοση | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED125/ | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτές εξετάσεις (80% του τελικού βαθμού) 2. Συμμετοχή και παρακολούθηση φροντιστηριακού μαθήματος (10% του τελικού βαθμού) 3. Σύντομη φροντιστηριακή εξέταση (10% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Κλεισούρας, Β. (2011). <i>Εργοφυσιολογία</i>. Λευκωσία: Εκδόσεις Broken Hill Publishers Ltd.</p> <p>Raven, P., Wasserman, D., Squires, W., & Murray, T. (2015). <i>Φυσιολογία της Άσκησης-Μια ολιστική προσέγγιση</i>. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις ΛΑΓΟΣ Δ.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Νίκος Γελάδας, Καθηγητής Μαρία Κοσκολού, Αναπληρώτρια καθηγήτρια Μαρία Μαριδάκη, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΒ-202Υπ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Δ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η Εργομετρία ασχολείται με τη μέτρηση και αξιολόγηση της μυϊκής προσπάθειας, χρησιμοποιώντας ιδιότυπες δοκιμασίες, και αποβλέπει στη βελτίωση της ευρωστίας και τη μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης του ανθρώπου. Η Εργομετρία αναφέρεται στη συνολική διαδικασία μέτρησης, χρησιμοποίησης οργάνων, καταγραφής, ανάλυσης δεδομένων και αξιολόγησης αυτών κατά τη μυϊκή προσπάθεια. Η αξιολόγηση ενός δοκιμαζόμενου μπορεί να γίνει με βάση την αρχική μέτρηση του ίδιου ή συγκρίνοντας την απόδοση αυτού με τη μέση ή ακραία απόδοση του γενικού πληθυσμού. Σκοπός αυτού του μαθήματος είναι η μύηση των φοιτητών στην ασφαλή και αντικειμενική μέτρηση και αξιολόγηση της μυϊκής προσπάθειας για τον έλεγχο της ευρωστίας, της φυσικής κατάστασης και των αθλητικών ικανοτήτων του ατόμου.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να χρησιμοποιεί τυποποιημένες δοκιμασίες, τεκμηριωμένες επιστημονικά, και να ποσοτικοποιεί παραμέτρους της φυσικής κατάστασης και αθλητικές ικανότητες - να αξιολογεί και να ερμηνεύει τα αποτελέσματα των εργομετρήσεων, ώστε να συνταγογραφεί και να επιβλέπει προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της υγείας και των επιδόσεων των δοκιμαζόμενων. <p>Θεματικές ενότητες – Θεωρία</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ανάπτυξη των εννοιών «μέτρηση», «αξιολόγηση», «δοκιμασία» και των αρχών που τις διέπουν 2. Σκοποί μέτρησης και ελέγχου της φυσικής κατάστασης και των αθλητικών ικανοτήτων 3. Προϋποθέσεις – δεοντολογία εργομέτρησης 4. Προληπτικός έλεγχος υγείας και κατηγοριοποίηση κινδύνων 5. Εισαγωγή στη φύση και την ακρίβεια της μέτρησης του μυϊκού έργου 6. Μέτρηση καρδιαγγειακής απόκρισης στην άσκηση 7. Εργοσπιρομετρία – Μέτρηση της πρόσληψης οξυγόνου κατά τη μυϊκή προσπάθεια 8. Αερόβια ικανότητα: Προσδιορισμός της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO₂max) 9. Αερόβια ικανότητα: Πρόβλεψη της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου με υπομέγιστες δοκιμασίες 10. Αερόβια ικανότητα: Έμμεσος προσδιορισμός της VO₂max με δοκιμασίες μέγιστης έντασης 11. Μέτρηση και αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης, μυϊκής ισχύος και μυϊκής αντοχής 12. Σωματομετρία – Προσδιορισμός σωματικής σύστασης και σωματότυπου 13. Δέσμες δοκιμασιών για τον έλεγχο της ευρωστίας <p>Θεματικές ενότητες – Εργαστήρια</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Μεταβολικό ισοδύναμο μυϊκής δραστηριότητας (MET) και συνταγογράφηση άσκησης 2. Μέτρηση καρδιακής συχνότητας 3. Μέτρηση αρτηριακής πίεσης 4. Μέτρηση VO₂max – προσδιορισμός αερόβιας ικανότητας 5. Πρόβλεψη της αερόβιας ικανότητας (δοκιμασίες YMCA και Astrand – Rhyming) 6. Πρόβλεψη της αερόβιας ικανότητας με βαθμιδο-εργομέτρηση 7. Παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής για την αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας 8. Εκτίμηση ικανότητας αερόβιου έργου 170 9. Δοκιμασία Wingate για αξιολόγηση της αναερόβιας ικανότητας και ισχύος | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | 10. Μέτρηση μυϊκής δύναμης 11. Προσδιορισμός σωματικού λίπους με τη μέθοδο των δερματοπτυχών |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED137/ |
| ERASMUS | Ναι – Εργαστηριακές ασκήσεις και γραπτή εξέταση στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | 1. Γραπτές εξετάσεις (80% του τελικού βαθμού) 2. Αξιολόγηση εργαστηριακών ασκήσεων (20% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Κλεισούρας, Β., Γελαδάς, Ν., & Κοσκολού, Μ. (2015). <i>Εργοφυσιολογία</i> . Λευκωσία: Εκδόσεις Broken Hill Publishers Ltd. Παξινός, Θ., & Χαβενετίδης, Κ. (2011). <i>Νόρμες αξιολόγησης για άσκηση και ευρωστία</i> . Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο. |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Δημήτρης Μανδαλίδης, Επίκουρος καθηγητής Γεώργιος Τσίγκανος, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΒ-301Υπ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Δ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η ενασχόληση με τον αθλητισμό και γενικότερα με την άσκηση έχει πολλές φορές ως αποτέλεσμα την πρόκληση τραυματισμών. Οι τραυματισμοί αυτοί μπορεί να οφείλονται τόσο σε εξωγενείς όσο και σε ενδογενείς παράγοντες αλλά σε κάθε περίπτωση μπορεί να εμποδίσουν τη συμμετοχή στις αθλητικές δραστηριότητες από λίγες ημέρες έως αρκετούς μήνες. Η επάνοδος ενός αθλητή στις προ του τραυματισμού δραστηριότητες και στο μέγιστο των ικανοτήτων του, εκτός από επιτακτική, πρέπει, στη σύγχρονη εποχή, να είναι και σύντομη. Ο ρόλος του ΚΦΑ στην αποκατάσταση αθλητικών τραυματισμών έχει γίνει πλέον ιδιαίτερα σημαντικός αφού απαιτείται να γνωρίζει τόσο την παθολογοανατομία των τραυματισμών όσο και σύγχρονες τεχνικές αποκατάστασης που σκοπό έχουν κυρίως την επαναφορά του αθλητή στις αγωνιστικές του δραστηριότητες. Σκοπός του μαθήματος της Αθλητικής Φυσικοθεραπείας είναι να γίνουν κατανοητοί οι μηχανισμοί πρόκλησης αθλητικών τραυματισμών και οι προσαρμογές που προκαλούνται στους τραυματισμένους ιστούς και να καθορίσει τα μέσα και τον τρόπο με τα οποία αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ταχεία και λειτουργική αποκατάσταση ενός αθλητή μετά από έναν τραυματισμό.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει τις αιτίες και τον μηχανισμό πρόκλησης ενός αθλητικού τραυματισμού - να αξιολογεί αδρά τον τραυματία αθλητή - να αναγνωρίζει αθλητικούς τραυματισμούς ανάλογα με την ανατομική περιοχή - να γνωρίζει μέσα και μεθόδους που χρησιμοποιούνται στην λειτουργική αποκατάσταση αθλητικών τραυματισμών - να συμμετέχει ή/και να σχεδιάζει προγράμματα λειτουργικής αποκατάστασης αθλητικών τραυματισμών <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ο ρόλος του ΚΦΑ στην αποκατάσταση αθλητικών τραυματισμών 2. Ταξινόμηση, τύποι και αιτιολογία αθλητικών κακώσεων 3. Η διαδικασία επούλωσης και οι προσαρμογές των βιολογικών υλικών στον τραυματισμό 4. Η διαδικασία αξιολόγησης των αθλητών στην πρόληψη και αποκατάσταση αθλητικών τραυματισμών 5. Βασικές τεχνικές επανάκτησης μυϊκής δύναμης, ισχύος και αντοχής στην αποκατάσταση αθλητικών τραυματισμών 6. Βασικές τεχνικές επανάκτησης εύρους τροχιάς των αρθρώσεων στην αποκατάσταση αθλητικών τραυματισμών 7. Βασικές τεχνικές επανάκτησης νευρομυϊκού ελέγχου στην αποκατάσταση αθλητικών τραυματισμών 8. Βασικές αρχές λειτουργικής αποκατάστασης αθλητικών τραυματισμών 9. Φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση τραυματισμών της ωμικής ζώνης και του άνω άκρου στον αθλητισμό 10. Φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση τραυματισμών της σπονδυλικής στήλης και της πυέλου στον αθλητισμό 11. Φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση τραυματισμών της βουβωνικής χώρας, του ισχίου και του μηρού στον αθλητισμό 12. Φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση τραυματισμών του γόνατος και της κνήμης στον | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | αθλητισμό 13. Φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση τραυματισμών της ποδοκνημικής άρθρωσης και του ποδιού στον αθλητισμό |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED435/ |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | 1. Δοκιμασία πολλαπλής επιλογής (50% του τελικού βαθμού) 2. Ερωτήσεις σύντομης απάντησης (50% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Αθανασόπουλος, Σ. (1989). <i>Κινησιοθεραπεία</i> . Αθήνα. Αυτοέκδοση. Φουσεκής, Κ. (2014). <i>Εφαρμοσμένη Αθλητική Φυσικοθεραπεία</i> . Λευκωσία: Εκδόσεις Broken Hill Publishers Ltd. Prentice, W.E. (2007). <i>Τεχνικές αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων</i> (Μτφ.-επιμ. Σ. Αθανασόπουλος & Κ. Κατσουλάκης). Αθήνα: Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε. |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Κωνσταντίνος Μπουντόλος, Καθηγητής Ελισάβετ Ρούσανογλου, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΒ-302Υπ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ε |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα στοχεύει στη μύηση των φοιτητών στα βασικά μέρη του ανθρώπινου κινητικού μηχανισμού, τις λειτουργίες του και τη μηχανική βάση της ανθρώπινης κίνησης. Μελέτη της αθλητικής προσπάθειας με σκοπό τη βελτιστοποίησή της, όπως και της κίνησης που εκτελείται στην καθημερινή φυσική δραστηριότητα.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί το ανθρώπινο σώμα και την κίνησή του, η οποία διέπεται από τη μηχανική - να αξιοποιεί τις έννοιες της μηχανικής - να ερμηνεύει την ανθρώπινη κίνηση. <p>Θεματικές Ενότητες - Θεωρία</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή - Θεμελιώδεις αρχές της ανθρώπινης κίνησης 2. Σκελετικές θεωρήσεις για την ανθρώπινη κίνηση 3. Μυϊκές θεωρήσεις για την ανθρώπινη κίνηση 4. Νευρολογικές θεωρήσεις για την ανθρώπινη κίνηση 5. Κινητικές δραστηριότητες των άνω άκρων 6. Κινητικές δραστηριότητες των κάτω άκρων 7. Κινητικές δραστηριότητες του κορμού 8. Γραμμική κινηματική (συστήματα αναφοράς, θέση, μετατόπιση, ταχύτητα & επιτάχυνση) 9. Κινηματική Βάδισης και δρόμου 10. Γωνιακή κινηματική (αρθρικές γωνίες κάτω και άνω άκρων, σχέση γωνιακής & γραμμικής κίνησης) 11. Γραμμική κινητική (δυνάμεις, τύποι δυνάμεων, νόμοι κίνησης, ειδικές εφαρμογές δύναμης) 12. Γωνιακή κινητική (ροπή δύναμης και τύποι, κέντρο μάζας και δράση μοχλών) 13. Γωνιακή κινητική (Νευτώνιοι νόμοι της κίνησης, ειδικές εφαρμογές της ροπής) <p>Θεματικές Ενότητες - Εργαστήρια</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην κινηματική ανάλυση 2. Αξιοποίηση γραμμικού μοντέλου σώματος 3. Γραμμική ταχύτητα - επιτάχυνση (εφαρμογές) 4. Βλητική κίνηση (εφαρμογές) 5. Αρθρικές γωνίες - ανάλυση (εφαρμογές) 6. Γωνιακή ταχύτητα - επιτάχυνση (εφαρμογές) 7. Αξιολόγηση δυνάμεων στη βάδιση - τρέξιμο 8. Αξιολόγηση αλτικής ικανότητας 9. Μέθοδοι προσδιορισμού του Κέντρου μάζας σώματος 10. Ροπή δύναμης (εφαρμογές) | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED119/ | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ERASMUS | - |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή εξέταση (60% του τελικού βαθμού): Διαγώνισμα α) πολλαπλής επιλογής, β) σωστού-λάθους, γ) προβλημάτων και δ) ασκήσεων. 2. Γραπτή πρόοδος και κατοχύρωση της εξεταστέας ύλης (40% του τελικού βαθμού). |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Hamill, J., & Knutzen, K. (2007). <i>Βασική Βιο-Μηχανική της ανθρώπινης κίνησης</i> (Επιμ. Κ. Μπουντόλος). Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.</p> <p>Ozkaya, N., & Nordin, M. (2014). <i>Θεμελιώδεις Αρχές Βιο-Μηχανικής</i> (Επιμ. Κ. Μπουντόλος). Λευκωσία: Εκδόσεις Πασχαλίδης- Broken Hill Publishers Ltd.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|------------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΙΣΤΟΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Σωτηρία Γιαννάκη, μέλος ΕΔΙΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-131Υπ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | A & B |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η Ιστορία της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού μελετά τα γεγονότα, που οδήγησαν στην εμφάνιση, αποδοχή και εξέλιξη της <i>Επιστήμης και Τέχνης της Γυμναστικής (ασκήσεις, παιδιές, χοροί, αγώνες)</i> ως μέσον για την κατάκτηση της «τελείωσης» του ανθρώπου. Ως γνωστικό αντικείμενο αποσκοπεί να εισάγει τους φοιτητές, προοδευτικά α) στη συνειδητοποίηση του πώς και γιατί η ΦΑ συνέβαλε στην αυτοβελτίωση του ανθρώπου και στην αριστεία, β) στη γνώση της θεμελίωσης του φαινομένου του αθλητισμού σε όλα τα διακριτά του στοιχεία και γ) στη αξιοποίηση των συμπερασμάτων που ανακύπτουν μέσα από τη μελέτη γεγονότων χιλιάδων ετών ώστε να αποτελούν πηγή έμπνευσης και προβληματισμού.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να διακρίνει τον διαφορετικό τρόπο εφαρμογής της ΦΑ και της άθλησης αναλογικά προς διαφορετικούς πολιτισμούς - να αναγνωρίζει την επαγωγική διαμόρφωση των συστημάτων της ΦΑ και την οργάνωση/λειτουργικότητα των αθλητικών αγώνων βάσει των πολιτισμικών αναγκών - να κατανοεί την παιδευτική αξία της ΦΑ και να διακρίνει τη διαφορά μεταξύ των όρων <i>παιδευμένος</i> και <i>απαίδευτος</i> - να αναλύει και να εκτιμά τα στοιχεία που ανέδειξαν το αρχαιοελληνικό Έθνος ως το μόνο «αληθινά Αθλητικό Έθνος» της αρχαιότητας - να αποσαφηνίζει το περιεχόμενο των αγωνιστικών αξιών και εννοιών: άμιλλα, συναγωνισμός, ανταγωνισμός, υπέρβαση, παραβίαση, υπεροχή, απόδοση, φιλοπρωτία, φιλοκαλία, αιδώς, μέτρο, πίστη, αριστεία, <i>εὔ αγωνίζεσθαι</i>, αρετή - να αναγνωρίζει το περιβάλλον γένεσης των παιδοτριβών και διαμόρφωσης της επιστημονικής προσωπικότητας των γυμναστών και να συγκρίνει προς σύγχρονα φαινόμενα - να προσδιορίσει την εξέλιξη και την τεχνική των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού και την επίδραση των παιδιών σε αυτά, να τα αναδημιουργεί και να διακρίνει ομοιότητες και διαφορές συγκριτικά προς τα αντίστοιχα αγωνίσματα των ημερών μας - να αξιολογεί την εξέλιξη του θεσμού των αγώνων, να εξηγεί σύγχρονα αθλητικά συμβάντα και να διακρίνει το ρόλο που επιτελούν - να διακρίνει και συγκρίνει τα αποτελέσματα της ΦΑ σε μία διαχρονικότητα - να υποστηρίξει τις επιλογές του ως επιστήμονας της ΦΑ&Α γνωρίζοντας το υπόβαθρο εξέλιξης αυτών. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στις βασικές έννοιες της ΦΑ και του Αθλητισμού (αγώνας και άνθρωπος, εμφάνιση της αγωνιστικής και σύνδεση με τον άνθρωπο, εφαρμογή στην καθημερινότητά του και εξέλιξη, αποτελέσματα στη ζωή, στην κοινωνία, στον πολιτισμό) μέθοδοι μελέτης των πηγών της Ιστορίας 2. Η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός στους λαούς της Ασίας, της Μέσης Ανατολής και της Αφρικής 3. Η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός στον αρχαίο Ελληνικό χώρο: Μινωική και Μυκηναϊκή Φυσική Αγωγή 4. Η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός στον αρχαίο Ελληνικό χώρο: Αθηναϊκή και Σπαρτιατική Φυσική Αγωγή | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 5. Ελληνική αρχαιότητα, τοπικοί και Ιεροί Πανελλήνιοι Αγώνες: Ίσθμια, Νέμεα 6. Ελληνική αρχαιότητα, τοπικοί και Ιεροί Πανελλήνιοι Αγώνες: Πύθια 7. Ελληνική αρχαιότητα, τοπικοί και Ιεροί Πανελλήνιοι Αγώνες: Ολύμπια Ι 8. Ελληνική αρχαιότητα, τοπικοί και Ιεροί Πανελλήνιοι Αγώνες: Ολύμπια ΙΙ 9. Τα αρχαία ελληνικά αγωνίσματα και η τεχνική των αγωνισμάτων μέσα από την τέχνη 10. Ειδικά θέματα σχετιζόμενα με την αθλητική ιστορία 11. Ελληνορωμαϊκή, Βυζαντινή και Μεσαιωνική ΦΑ 12. Η επίδραση της Αναγέννησης στη ΦΑ, η διαμόρφωση των 'νεότερων' συστημάτων ΦΑ, η ένταξή της στην εκπαίδευση, οικουμενικότητα και αθλητισμός 13. Καίρια αθλητικά συμβάντα και Σύγχρονες Ολυμπιάδες |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED147/ |
| ERASMUS | Ναι – Διαλέξεις στην αγγλική γλώσσα και εκπόνηση εργασίας στην αγγλική γλώσσα |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης, η οποία συμβάλλει κατά 85% στον τελικό βαθμό του μαθήματος. 2. Η συμμετοχή των φοιτητών/τριών στο μάθημα συμβάλλει κατά 15% στον τελικό βαθμό του μαθήματος. |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Γιαννάκης, Θ. (1998). <i>Ιστορία Φυσικής Αγωγής</i>. Αθήνα: Συμμετρία.</p> <p>Μουρατίδης, Ι. (2009). <i>Ιστορία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αρχαίου Κόσμου</i>. Θεσσαλονίκη: Copy City ΕΠΕ.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ιωάννης Αυθίνος, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-132Υπ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | B |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση των βασικών αρχών και εννοιών της διοίκησης και οργάνωσης του αθλητισμού, παράλληλα με θεμελιακές γνώσεις των δομών και λειτουργίας της οργάνωσης του ελληνικού αθλητισμού.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να δημιουργεί και να δομεί: έναν αθλητικό οργανισμό, τμήμα αυτού ή μια οργανωτική διαδικασία - να δημιουργεί ομάδες και θέσεις εργασίας - να δημιουργεί οργανογράμματα οργανισμών και λειτουργίας τους - να εφαρμόζει διαδικασίες λήψης αποφάσεων - να εφαρμόζει διαφορετικά ηγετικά στιλ - να διαχειρίζεται ένα αθλητικό έργο - να αξιοποιεί εργαλεία αθλητικής διαχείρισης - να αξιοποιεί το ρόλο και το περιεχόμενο του αθλητικού Μάρκετινγκ σε όλο το φάσμα του αθλητισμού, της φυσικής αγωγής και της αναψυχής - να δημιουργεί και να διαχειρίζεται ένα χορηγικό πρόγραμμα. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή: ιστορική – θεωρητική εξέλιξη του μάνατζμεντ 2. Σχεδιασμός - προγραμματισμός 3. Οργανωτικές δομές αθλητικών οργανισμών και αθλητικών διαδικασιών 4. Διεύθυνση – ηγεσία 5. Έλεγχος και αξιολόγηση 6. Η οργάνωση αθλητισμού & Φυσικής Αγωγής 7. Δομή & Λειτουργία αθλητικού συλλόγου 8. Η διαχείριση αθλητικών έργων 9. Η οργάνωση αθλητικών αγώνων 10. Η διεύθυνση αθλητικών εγκαταστάσεων 11. Το αθλητικό μάρκετινγκ 12. Χορηγία 13. Το στέλεχος αθλητικής διοίκησης | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED283/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (συμβάλλει κατά 60% στον τελικό βαθμό του μαθήματος). 2. Ενεργή συμμετοχή των φοιτητών στο μάθημα (συμβάλλει κατά 10% στον τελικό βαθμό). 3. Εκπόνηση γραπτής εργασίας (συμβάλλει κατά 30% στον τελικό βαθμό). | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Αυθίνος, Ι. (2016). <i>Αθλητική Διοίκηση: Η διάρθρωση και λειτουργία των αθλητικών οργανισμών</i>. Αθήνα: Κ. Χαραλάμπους.</p> <p>Παπαδημητρίου, Δ. (2005). <i>Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών και Επιχειρήσεων</i>. Αθήνα: Κλειδάριθμος.</p> <p>Αλεξανδρής, Κ. (2011). <i>Αρχές Μάνατζμεντ και Μάρκετινγκ: Οργανισμών και επιχειρήσεων Αθλητισμού και αναψυχής</i> (2^η εκδ). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Κωνσταντίνος Καρτερολιώτης, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-233 Υπ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Γ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα αποτελεί το εισαγωγικό μάθημα στη Μεθοδολογία της Επιστημονικής Έρευνας και αποσκοπεί στη μελέτη και διερεύνηση της παραγωγής νέας γνώσης στον χώρο της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, καθώς και του τρόπου εξαγωγής συμπερασμάτων μέσα από τη συλλογή και ανάλυση δεδομένων, σύμφωνα με τις μεθόδους της επιστημονικής έρευνας. Το μάθημα βοηθάει στην απόκτηση γνώσεων σχετικά με τις στρατηγικές και τα εργαλεία της επιστημονικής έρευνας, στην εξοικείωση με την έρευνα και στην εφαρμογή των γνώσεων στον σχεδιασμό ερευνών στην Αθλητική Επιστήμη.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα αναπτύξει ικανότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> - στην αναζήτηση, απόκτηση και ανάπτυξη νέων ερευνών στην αθλητική επιστήμη - στην αναζήτηση έντυπου και ηλεκτρονικού υλικού που παρέχει μια βιβλιοθήκη - στην αναγνώριση των βασικών ειδών της επιστημονικής έρευνας και τα στοιχεία μιας δημοσιευμένης εργασίας - στην παρουσίαση των βασικών ερευνητικών διαδικασιών (επιλογή προβλήματος, διατύπωση υποθέσεων, σχεδιασμό, συλλογή δεδομένων, αξιολόγηση και ερμηνεία αποτελεσμάτων) - στον σχεδιασμό κατάλληλων ερευνητικών εργαλείων για τη συλλογή δεδομένων - στην προετοιμασία εκπόνησης πτυχιακής εργασίας <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Είδη και στάδια της επιστημονικής έρευνας 2. Έρευνα στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό 3. Επιλογή ερευνητικού προβλήματος, Διατύπωση ερευνητικών υποθέσεων 4. Μέθοδοι δειγματοληψίας 5. Εγκυρότητα και αξιοπιστία μετρήσεων 6. Ερωτηματολόγιο 7. Είδη συνέντευξης 8. Μέθοδοι Παρατήρησης 9. Πειραματική έρευνα 10. Πειραματικοί σχεδιασμοί 11. Ιστορική έρευνα & Φιλοσοφική έρευνα 12. Συγγραφή ερευνητικής εργασίας 13. Παρουσίαση ερευνητικής εργασίας | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED140/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική, εξετάσεις | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης, η οποία συμβάλλει κατά 100% στον τελικό βαθμό του μαθήματος | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Thomas, J.R., & Nelson, J.K. (2002). *Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα* (Επιμ. Κ. Καρτερολιώτης). Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Gall, M., Borg, W., & Gall, J. (2013). *Εκπαιδευτική έρευνα: Βασικές αρχές* (Επιμ. Κ. Καρτερολιώτης). Λευκωσία: Broken Hill Publishers LTD.

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Βαγενάς, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-336Υπ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΣΤ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Εκμάθηση βασικών στατιστικών αναλύσεων για τη διερεύνηση προβλημάτων από τη Φυσική Αγωγή & το σχολείο, τον αθλητισμό & τις επιδόσεις, την υγεία & την άσκηση, τη γυμναστική & τον χορό, την οργάνωση & τη διοίκηση, την επιστημονική έρευνα & τις μετρήσεις.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να πραγματοποιούν βασικές αναλύσεις δεδομένων από τη φυσική αγωγή, τον αθλητισμό, τη φυσική κατάσταση, την άσκηση & υγεία, την οργάνωση-διοίκηση - να εκτιμούν την αξία των μεθόδων ποιοτικής και ποσοτικής συμπερασματικής στο πλαίσιο της επίλυσης προβλημάτων προπονητικής, άσκησης και υγείας, διοικητικής του αθλητισμού, διδακτικής πρακτικής και αποδοτικότητας - ειδικότερα για τον αθλητισμό, θα είναι σε θέση να αναλύουν την εξέλιξη της αθλητικής απόδοσης και να εντοπίζουν εξηγήσιμες τάσεις χρήσιμες τόσο στην προπονητική όσο και στην αξιολόγηση των αθλητών. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ: πληθυσμός (n), δείγμα (N), μεταβλητές (X, Y), σφάλμα μέτρησης (e). 2. ΚΑΤΑΝΟΜΕΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ: απλές, ομαδοποιημένες, ανάλυση - πίνακας (f, %f, cf, c%f). 3. ΓΡΑΦΗΜΑΤΑ ΚΑΤΑΝΟΜΩΝ: ιστόγραμμα (f), πολύγωνα (f, %f), καμπύλες (cf, c%f). 4. ΜΕΤΡΑ ΘΕΣΗΣ: μέσος (M), διάμεσος (Md), κορυφή (Mo), χρονοσειρές (π.χ. επιδόσεις). 5. ΜΕΤΡΑ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ: διασπορά (S²), τυπική απόκλιση (S), μεταβλητότητα (CV), τιμές z. 6. ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΚΑΤΑΝΟΜΗ: βασική θεωρία και εφαρμογές (X, z, p). 7. ΔΕΙΓΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΝΟΜΗ: μέσου (μ) & διαφοράς μέσων (μ1-μ2). 8. ΕΚΤΙΜΗΣΗ & ΥΠΟΘΕΣΗ: υπόθεση και σφάλμα τύπου I & II. 9. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ Pearson: 2 ποσοτικές μεταβλητές (X, Y), διάγραμμα, Pearson (r). 10. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ Spearman: 2 τακτικές μεταβλητές (X, Y), δείκτης Spearman (r_s). 11. ΣΥΓΚΡΙΣΗ 2 ΜΕΣΩΝ: έλεγχος t για <u>εξαρτημένα</u> δείγματα (μ1 - μ2). 12. ΣΥΓΚΡΙΣΗ 2 ΜΕΣΩΝ: έλεγχος t για <u>ανεξάρτητα</u> δείγματα (μ1 - μ2). 13. ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ: βασική θεωρία, κύριες εφαρμογές, οδηγίες μελέτης / εξέτασης. | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Εξέταση προόδου (40% του τελικού βαθμού) 2. Τελική εξέταση (40-60% του τελικού βαθμού) 3. Προαιρετική συνεκτίμηση ασκήσεων - εργασιών (10-20% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Βαγενάς, Γ. (2018). *Στατιστικές Εφαρμογές στην Αθλητική Επιστήμη Με Παραδείγματα στο SPSS* (6^η έκδ.). Αθήνα: Εκδόσεις Α. Τζιόλας.
- Vincent, W.J. (2005). *Statistics in Kinesiology*. Champaign, IL. : Human Kinetics.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Νεκτάριος Σταύρου, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-235Υπ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Δ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η κίνηση αποτελεί γνώρισμα της ζωής του ανθρώπου και είναι συνυφασμένη με την εργασία, την υγεία, την ψυχαγωγία και κάθε έκφραση της ζωής του. Ειδικότερα, η μελέτη των σκόπιμων, των εκούσιων και επιδέξιων ανθρώπινων κινήσεων αποτέλεσε ένα πεδίο που προσέλκυσε το ερευνητικό ενδιαφέρον διαφορετικών ειδικοτήτων όπως ανατόμων, φυσιολόγων, νευρολόγων, ψυχολόγων, παιδαγωγών, βιοκινητικών και άλλων. Η μελέτη των σκόπιμων κινήσεων ανήκει στο ευρύτερο γνωστικό αντικείμενο της κινητικής συμπεριφοράς, η οποία επιδιώκει να μελετήσει τη διαδικασία ελέγχου και μάθησης των κινητικών δεξιοτήτων του ανθρώπου.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να διακρίνει τις κινητικές δεξιότητες και τις ιδιαιτερότητές τους στη μαθησιακή διαδικασία - να περιγράφει τον ρόλο του ανθρώπινου νευρικού συστήματος στην κινητική μάθηση και έλεγχο - να περιγράφει τον ρόλο της μνήμης στην κινητική συμπεριφορά - να εξηγεί τη σημασία της αντίληψης και της προσοχής στην κινητική συμπεριφορά - να κατανοεί τη χρησιμότητα των διαφορετικών ειδών ανατροφοδότησης στην κινητική μάθηση - να περιγράφει τη σχέση της φυσικής δραστηριότητας και της κόπωσης στη νοητική απόδοση του ανθρώπου - να κατανοεί τις ιδιαιτερότητες της κινητικής μάθησης στα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες. <p>Θεματικές ενότητες - Θεωρία</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στη μελέτη της Κινητικής Συμπεριφοράς 2. Εφαρμογή της ψυχολογικής θεωρίας στην κινητική συμπεριφορά 3. Επιστημονική έρευνα και μέθοδος στην κινητική συμπεριφορά 4. Κινητικές δεξιότητες και ικανότητες 5. Νευρικό σύστημα και κινητική συμπεριφορά 6. Μνήμη και κινητική συμπεριφορά 7. Αντίληψη - Προσοχή και κινητική συμπεριφορά 8. Διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών 9. Ανατροφοδότηση 10. Κινητική μάθηση - Διατήρηση - Μεταφορά μάθησης 11. Θεωρίες μάθησης και ελέγχου των κινήσεων 12. Φυσική δραστηριότητα, Κόπωση και Νοητική απόδοση 13. Η κινητική μάθηση στα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες <p>Θεματικές ενότητες - Εργαστήρια</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στις εργαστηριακές μετρήσεις στην Κινητική Συμπεριφορά 2. Χρόνος Αντίδρασης - Χρόνος Πρόβλεψης 3. Συγκέντρωση Προσοχής 4. Δυναμική Ισορροπία 5. Κινησθητική ικανότητα 6. Οπτικοκινητική συναρμογή 7. Πρακτικές εφαρμογές | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED152/ |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης, η οποία συμβάλλει κατά 90% στον τελικό βαθμό του μαθήματος. 2. Συμμετοχή των φοιτητών και παρακολούθηση εργαστηριακού μαθήματος, που συμβάλλει κατά 10% στον τελικό βαθμό του μαθήματος. |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Ζέρβας, Ι. (2006). <i>Εισαγωγή στην Κινητική Συμπεριφορά: Ψυχολογική προσέγγιση</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Νικητόπουλος Ε & ΣΙΑ ΕΕ.</p> <p>Schmidt, R., & Wrisberg, C. (2009). <i>Κινητική μάθηση & απόδοση: Μια εφαρμοσμένη προσέγγιση</i> (Επιμ. Μ. Μιχαλοπούλου). Αθήνα: Αθλότυπο.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Μαρία Ψυχουντάκη, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-331 Υπ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ε |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το αντικείμενο της αθλητικής ψυχολογίας αποτελεί το βασικό μάθημα εφαρμογής της επιστήμης της ψυχολογίας στον χώρο της άσκησης και του αθλητισμού. Το περιεχόμενο του μαθήματος στοχεύει στην ανάλυση των ψυχολογικών εννοιών που συντελούν στον έλεγχο της αθλητικής συμπεριφοράς και στη μεγιστοποίηση της αθλητικής προσπάθειας και απόδοσης. Στοχεύει στην ενημέρωση των φοιτητών για την τρέχουσα διεθνή έρευνα και βιβλιογραφία σε θέματα Αθλητικής Ψυχολογίας, στην ενημέρωση και κατανόηση των τεχνικών μέτρησης ψυχολογικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων. Ενώ, τέλος, στοχεύει στην εξοικείωση των φοιτητών με τον σχεδιασμό και τη διεξαγωγή ερευνητικών εργασιών στον χώρο της Αθλητικής Ψυχολογίας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να περιγράφει τις βασικές ψυχολογικές έννοιες που συντελούν στον έλεγχο της αθλητικής συμπεριφοράς και στη μεγιστοποίηση της αθλητικής προσπάθειας και απόδοσης - να εξηγεί, να ερμηνεύει τη συμπεριφορά των συμμετεχόντων σε προγράμματα αθλητισμού και άσκησης - να εφαρμόζει στην πράξη τα θεωρητικά δεδομένα για την αλλαγή της συμπεριφοράς και τη βελτίωση της απόδοσης των αθλούμενων και των ασκούμενων - να διεξάγει επιστημονική έρευνα στον χώρο της αθλητικής ψυχολογίας. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην ψυχολογία της άσκησης και του αθλητισμού 2. Κίνητρα: Αυτοπεποίθηση και εσωτερικά κίνητρα 3. Θεωρία προσανατολισμού στόχων – Στοχοθεσία στον αθλητισμό – Απόδοση αιτιών 4. Αθλητισμός και Νέοι 5. Προσωπικότητα και αθλητισμός 6. Προσοχή και συγκέντρωση στον αθλητισμό 7. Άγχος, στρες και διάθεση στον αθλητισμό 8. Στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους στον αθλητισμό – Τεχνική χαλάρωσης (Σεμινάρια) 9. Εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων - Νοερή απεικόνιση και αθλητική απόδοση 10. Συνοχή αθλητικών ομάδων 11. Ηγεσία – Επικοινωνία στον αθλητισμό 12. Επιδράσεις του κοινού – Επιθετικότητα και βία στον αθλητισμό 13. Ψυχολογικές επιδράσεις αθλητικών κακώσεων & τερματισμού αθλητικής καριέρας | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED142/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (70% του τελικού βαθμού) 2. Εκπόνηση και παρουσίαση εργασίας σε μία από τις θεματικές ενότητες του μαθήματος (20% του τελικού βαθμού) 3. Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (10% του τελικού βαθμού). | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Weinberg, S.R., & Gould, D. (2015). <i>Ψυχολογία του Αθλητισμού και της Άσκησης: Θεμελιώδεις Αρχές</i> (6^η έκδ., Επιμ. Μ. Ψυχουντάκη & Ν.Α. Σταύρου). Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd.</p> <p>Cox, H.R. (2012). <i>Αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές</i> (7th ed., Επιμ. Μ. Ψυχουντάκη). Αθήνα: Επιστ. εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.</p> <p>Ζέρβας, Ι. (2002). <i>Ψυχολογία φυσικής αγωγής και αθλητισμού</i>. Αθήνα: Νικητόπουλος & ΣΙΑ Ε.Ε.</p> |

| | | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|--|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ & ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ Α/ΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ | | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ασπασία Δανά, Επίκουρη καθηγήτρια Ειρήνη Κόσσυβα, Μέλος Ε.ΔΙ.Π. | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-332Υπ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ε' | |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Στόχος του μαθήματος είναι να γνωρίσουν οι φοιτητές/τριες τις συνιστώσες του παιδαγωγικού έργου του καθηγητή Φυσικής Αγωγής και του προπονητή, να εξοικειωθούν με τις θεμελιώδεις απόψεις της Παιδαγωγικής για το φαινόμενο της πραγματοποίησης σωματικών ασκήσεων και να αναπτύξουν τις απαραίτητες ικανότητες, ώστε να μπορούν να υλοποιούν στόχους Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού σύμφωνα με τις γενικές και ειδικές παιδαγωγικές αρχές.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοούν τη θέση και τη συμβολή της Φυσικής Αγωγής (Φ.Α.) ως μέρους της Αγωγής των μαθητών - να περιγράψουν τους σκοπούς και τους επιμέρους στόχους της Φ.Α και θα είναι σε θέση να τους συνδέσουν με συναφείς θεωρίες μάθησης - να εφαρμόζουν στην πράξη τα συστατικά μέρη ενός ενιαίου ενός Συστήματος Φ.Α. - να διακρίνουν και να εκτιμούν τους παράγοντες που επηρεάζουν τη φυσική δραστηριότητα παιδιών και εφήβων - να διακρίνουν τις γνωστικές και συναισθηματικές διαστάσεις της μάθησης στη Φ.Α. - να σχεδιάζουν και να επεξεργάζονται ετήσια, τριμηνιαία και ημερήσια προγράμματα Φ.Α. - να εκτιμούν τον ρόλο και τη σημασία του παιχνιδιού ως μέσου αγωγής και μάθησης - να κατανοούν τον ρόλο της αξιολόγησης στον σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων Φ.Α. - να κατανοούν τις έννοιες της συμπερίληψης και της ισότιμης συμμετοχής και τη συμβολή αυτών στην ομαλή διεξαγωγή του μαθήματος της Φ.Α. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αντικείμενο, εξέλιξη και στόχοι της Αθλητικής Παιδαγωγικής 2. Σύγχρονο σύστημα Φυσικής Αγωγής (διάρθρωση) 3. Σκοποί και στόχοι Φυσικής Αγωγής 4. Σωματική ανάπτυξη των μαθητών 5. Κινητική ανάπτυξη των μαθητών 6. Φυσική δραστηριότητα παιδιών & εφήβων 7. Γνωστικές & συναισθηματικές διαστάσεις μάθησης στη Φ.Α. και τον Αθλητισμό 8. Σχεδιασμός & προγραμματισμός της Φ.Α. 9. Περιεχόμενο του μαθήματος ΦΑ στο σχολείο 10. Ενσωμάτωση μαθητών με αναπτυξιακές διαταραχές στη Φ.Α. 11. Θέματα ισότιμης συμμετοχής & συμπερίληψης στη ΦΑ και τον Αθλητισμό 12. Αξιολόγηση των μαθητών και του εκπαιδευτικού έργου 13. Επαγγελματική ανάπτυξη Κ.Φ.Α & προπονητών | | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED153/ | | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | 1. Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης, πολλαπλών επιλογών και επίλυσης | | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>προβλημάτων (70% του τελικού βαθμού)</p> <p>2. Εκπόνηση γραπτής εργασίας στο πλαίσιο της πρακτικής άσκησης (20% του τελικού βαθμού),</p> <p>3. Εργαστηριακές ασκήσεις, γραπτή εργασία και διδασκαλία φοιτητών σε μικροδιδασκαλία (10% του τελικού βαθμού).</p> |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Χατζηχαριστός, Δ. (2003). <i>Σύγχρονο Σύστημα Φυσικής Αγωγής. Από τη θεωρία στην πράξη</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Διγγελίδης, Ν., & Παπαϊωάννου, Α. (2003). <i>Για ένα ενδιαφέρον μάθημα Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολείο</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.</p> <p>Armour, K. (2013). <i>Sport Pedagogy. An introduction for teaching and coaching</i>. London & New York: Routledge.</p> <p>Ennis, C. (Ed.) (2016). <i>Routledge handbook of physical education pedagogies</i>. London & New York: Routledge.</p> |

| | | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|------------|--|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ Β/ΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ | | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ασπασία Δανά, Επίκουρη καθηγήτρια Ειρήνη Κόσσυβα, Μέλος Ε.ΔΙ.Π. | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-333Υπ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Στ' | |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Στόχος του μαθήματος είναι να μυηθούν οι μέλλοντες ειδικοί της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού στην «τέχνη» της διδασκαλίας. Να αποκτήσουν την απαραίτητη θεωρητική κατάρτιση, ώστε να καταστούν ικανοί να διδάξουν τη Φυσική Αγωγή σε όλες τις εκπαιδευτικές βαθμίδες, τον Αθλητισμό στα αθλητικά σωματεία και την Άσκηση στα γυμναστήρια, σύμφωνα με τις διδακτικές και παιδαγωγικές αρχές.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να περιγράφουν τις υπάρχουσες κατηγοριοποιήσεις των μεθόδων και των μοντέλων διδασκαλίας στη Φ.Α. - να σχεδιάζουν μαθήματα Φ.Α. με έμφαση στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων ζωής των μαθητών - να διακρίνουν τα χαρακτηριστικά του αποτελεσματικού δασκάλου - να επιλέγουν στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης ανεπιθύμητων συμπεριφορών των μαθητών. - να αναπτύσσουν στρατηγικές για τη διατήρηση της ισότητας και ίσων ευκαιριών σε όλους τους μαθητές, ανεξαρτήτως φύλου, αθλητικής ικανότητας, εθνικότητας κ.λπ. - να χρησιμοποιούν εφαρμογές της τεχνολογίας για τη βελτίωση του έργου τους και την προαγωγή της μάθησης - να εφαρμόσουν διαφορετικές μεθόδους ανάλυσης της αλληλεπίδρασης και κατανόησης της συμπεριφοράς των μαθητών προκειμένου να αναδιοργανώσουν τη διδασκαλία τους κατάλληλα. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αντικείμενο, εξέλιξη και στόχοι της Διδακτικής της Φ.Α. 2. Το Διδακτικό Τρίγωνο 3. Οργάνωση, σχεδιασμός και αξιολόγηση της διδασκαλίας για την ενίσχυση της μάθησης 4. Μέθοδοι διδασκαλίας 5. Μοντέλα διδασκαλίας 6. Διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής στη Φ.Α. και τον Αθλητισμό 7. Αποτελεσματική διδασκαλία και αποτελεσματικός δάσκαλος/προπονητής 8. Διαφοροποίηση της διδασκαλίας και διατήρηση της ισότητας στη Φ.Α. 9. Διαχείριση και έλεγχος της σχολικής τάξης 10. Ανάλυση αλληλεπίδρασης δασκάλου-μαθητή 11. Η χρήση της τεχνολογίας στη διδασκαλία της Φ.Α. 12. Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας στη Φ.Α. και τον Αθλητισμό 13. Κοινωνική αλλαγή και το μέλλον της διδασκαλίας στη Φ.Α. και τον Αθλητισμό | | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED154/ | | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης, πολλαπλών επιλογών και επίλυσης προβλημάτων (70% του τελικού βαθμού) 2. Εκπόνηση γραπτής εργασίας στο πλαίσιο της πρακτικής άσκησης (20% του τελικού | | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>βαθμού),</p> <p>3. Εργαστηριακές ασκήσεις, γραπτή εργασία και διδασκαλία φοιτητών σε μικροδιδασκαλία (10% του τελικού βαθμού).</p> |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Χατζόπουλος, Δ. (2012). <i>Διδακτική Φυσικής Αγωγής. Για ένα μάθημα με συναίσθημα</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.</p> <p>Metzler, M. (2017). <i>Instructional models in physical education</i>. London & New York: Routledge.</p> <p>Armour, K. (Ed.). (2014). <i>Pedagogical cases in physical education and youth sport</i>. London & New York: Routledge.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Νικόλαος Πατσαντάρας, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-334Υπ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Β' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το γνωστικό αντικείμενο της Αθλητικής Κοινωνιολογίας αποβλέπει στη μεθοδική και συστηματική διερεύνηση, τεκμηρίωση, εξήγηση και κατανόηση του κοινωνικού νοήματος και της κοινωνικής σημασίας και σημαντικότητας της Σωματικής Άσκησης, της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού. Το ενδιαφέρον επικεντρώνεται κυρίως στις ποικίλες εκφάνσεις της Αθλητικής Δραστηριότητας και στις δυναμικά μεταβαλλόμενες και περίπλοκες σχέσεις της με άλλα κοινωνικά πεδία, οι οποίες και επηρεάζουν τους εξελικτικούς της προσανατολισμούς.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αναγνωρίζει ότι ο σύγχρονος αθλητισμός και η φυσική αγωγή είναι ένα παράγωγο φαινόμενο της διαδικασίας μοντερνοποίησης των κοινωνιών - να διακρίνει ότι το κοινωνικό νόημα της αθλητικής δραστηριότητας μεταβάλλεται σε αντιστοιχία με τον κοινωνικό-πολιτισμικό χώρο και χρόνο - να κατανοεί ότι οι προσδοκίες που συγκλίνουν στον προπονητικό ρόλο, στον/στην εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής και εν γένει στον αθλητικό επιστήμονα και ασκούν επιρροή στην κοινωνική δράση και την επικοινωνιακή πρακτική τους, μεταβάλλονται σε αντιστοιχία με τις προαναφερόμενες παραμέτρους. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Κοινωνία, πολιτισμός και αθλητικός πολιτισμός 2. Σωματική άσκηση, φυσική αγωγή και αθλητισμός στις περιόδους της νεωτερικότητας και μετα-νεωτερικότητας 3. Αρχή της επίδοσης, κοινωνία των επιδόσεων και αθλητισμός 4. Οι κοινωνιολογικές θεωρίες ως εργαλείο κατανόησης του κοινωνικού νοήματος του αθλητισμού και της σωματικής άσκησης 5. Κοινωνικοποίηση, αθλητισμός και αθλητικές ταυτότητες 6. Συστημική θεωρία, Λειτουργική Διαφοροποίηση και αθλητισμός 7. Ο αθλητισμός ως σχετικά αυτόνομο κοινωνικό σύστημα-Εσωτερική Διαφοροποίηση-Αθλητικές ομάδες- Διαφοροποίηση των αθλητικών ρόλων (Προπονητής, ΚΦΑ κ.λπ.) 8. Κοινωνικός χώρος, κοινωνικός χρόνος και αθλητισμός 9. Το ανθρώπινο σώμα στις προοπτικές της αθλητικής κοινωνιολογικής σκέψης. Φυσικό Σώμα, Εικονικό Σώμα και σωματική άσκηση στις προοπτικές της τεχνολογικής-ψηφιακής επανάστασης 10. Η μεταβολή των κοινωνικών και ηθικών αξιών στον αθλητισμό: Φαρμακοδιέγερση, αθλητισμός των επιδόσεων και προπονητικός ρόλος στις προοπτικές της αθλητικής κοινωνιολογικής σκέψης 11. Κριτική προσέγγιση των σχέσεων μεταξύ αθλητισμού και οικονομίας-εμπορευματοποίησης της αθλητικής δραστηριότητας στις προοπτικές της παγκοσμιοποίησης 12. Αθλητισμός και πολιτικές ιδεολογίες :Εναλλακτικές μορφές σωματικής άσκησης, κοινωνικές τάξεις, κοινωνική ενσωμάτωση και κοινωνικός αποκλεισμός 13. Κριτικές σκέψεις για τη βία στον αθλητισμό | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED267/ | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης, η οποία συμβάλλει κατά 80% στον τελικό βαθμό του μαθήματος. 2. Ενεργή συμμετοχή των φοιτητών στο μάθημα και προαιρετική συγγραφή εργασίας συμβάλλει κατά 20% στον τελικό βαθμό του μαθήματος. |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Πατσαντάρης, Ν. (2014). <i>Αθλητισμός & Κοινωνιολογική Σκέψη</i>. Αθήνα: Τελέθριον.</p> <p>Παππάς, Χ. (2004). <i>Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού</i>. Αθήνα: Τυπωθήτω.</p> <p>Coakley, J. (2004). <i>Sports in Society: Issues and Controversies</i> (8th Edition). Boston, New Delhi, Toronto: Mc Graw Hill, Higher Education.</p> <p>Patsantaras, N. (1994). <i>Der Trainer als Sportberuf. Entwicklung und Ausdifferenzierung einer Profession</i> Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|-------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΡΧΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Μιχάλης Μητροτάσιος, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-153Υπ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | A & B |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα περιλαμβάνει θεωρητική και πρακτική εκπαίδευση επιλεγμένων θεμάτων που αφορούν στην εισαγωγή στην ποδοσφαίριση, ιστορική αναδρομή, φυσική και ψυχοπνευματική αξία του αθλήματος, θεωρητική και πρακτική γνώση της βασικής τεχνικής και ομαδικής τακτικής του αθλήματος. Βασικά στοιχεία προπονητικής, τη μεθοδολογία διδασκαλίας και τους βασικούς κανονισμούς. Η ποδοσφαίριση είναι μια από τις τέσσερις αθλοπαιδιές που εμπεριέχονται στο αναλυτικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του Υπουργείου Παιδείας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει τη βασική τεχνική και ομαδική τακτική του αθλήματος. - να εφαρμόζει το κατάλληλο ασκησιολόγιο για κάθε ηλικιακή ομάδα με στόχο τη διδασκαλία και εκμάθηση της ποδοσφαίρισης - να σχεδιάζει και να εκτελεί προγράμματα προπόνησης για την προετοιμασία προεφηβικών, εφηβικών και σχολικών ομάδων. <p>Θεματικές ενότητες- Θεωρία:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η φύση του αθλήματος, ιστορική ανασκόπηση, βασικοί κανονισμοί 2. Η μεθοδολογία διδασκαλίας (φάσεις εκμάθησης τεχνικών δεξιοτήτων) 3. Η βασική τεχνική της ποδοσφαίρισης (οδήγημα της μπάλας, μεταβιβάσεις, υποδοχή και έλεγχος της μπάλας, ντρίπλα, σουτ, κεφαλιά, απόσπαση της μπάλας, τεχνική τερματοφύλακα) 4. Η τακτική στην ποδοσφαίριση (Εισαγωγή – ορισμοί τακτικής, είδη τακτικής και συστήματος) 5. Βασικές αρχές της ατομικής, υποομαδικής και της ομαδικής επίθεσης και άμυνας 6. Προσδιοριστικοί παράγοντες της απόδοσης στο ποδόσφαιρο και βασικές αρχές της προπόνησης 7. Η φυσική κατάσταση στο ποδόσφαιρο – Μέθοδοι προπόνησης της αντοχής, ταχύτητας 8. Η φυσική κατάσταση στο ποδόσφαιρο – Μέθοδοι προπόνησης της δύναμης, ευλυγισίας/ευκινησίας 9. Βασικές αρχές διδασκαλίας, ψυχοκινητικά χαρακτηριστικά των παιδιών στις αναπτυξιακές ηλικίες 10. Το ποδόσφαιρο και η διδασκαλία του στο σχολείο (Ιδιαιτερότητες, δομή διδακτικής ώρας) 11. Προγραμματισμός και οργάνωση της προπόνησης. Αξιολόγηση τεχνικών δεξιοτήτων 12. Ιδιαιτερότητες της προπόνησης των γυναικών 13. Προσωπικότητα του προπονητή – χαρακτηριστικά - παιδαγωγική προσέγγιση – σχέση με γονείς <p>Θεματικές ενότητες - Εφαρμογή:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Βασική τεχνική (οδήγημα της μπάλας, μεταβιβάσεις, υποδοχή και έλεγχος της μπάλας) 2. Βασική τεχνική (ντρίπλα, σουτ, κεφαλιά, απόσπαση της μπάλας, τεχνική τερματοφύλακα) 3. Ατομική επιθετική και αμυντική τακτική (1 εναντίον 1) 4. Υποομαδική επιθετική τακτική. Συνεργασία 2, 3, 4 παικτών εναντίον 1, 2, 3 και 4 αντιπάλων | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>5. Υποομαδική αμυντική τακτική. Συνεργασία 2, 3, 4 παικτών εναντίον 1, 2, 3 και 4 αντιπάλων</p> <p>6. Βασικές αρχές επιθετικής και αμυντικής λειτουργίας ενός συστήματος (θέσεις-τοποθετήσεις σε σχέση με τη μπάλα – καθήκοντα και χαρακτηριστικά παικτών ανά θέση)</p> <p>7. Βασική αντοχή (αερόβια)- τρόποι βελτίωσης με δρομικές ασκήσεις και αγωνιστική μορφή</p> <p>8. Ειδική αντοχή (αναερόβια)- τρόποι βελτίωσης με δρομικές ασκήσεις και αγωνιστική μορφή</p> <p>9. Ταχύτητα, ταχυδύναμη – τρόποι βελτίωσης με δρομικές ασκήσεις και αγωνιστική μορφή</p> <p>10.Συναρμογή, ιδιοδεκτικότητα – σύνδεση με τεχνικές δεξιότητες – έμφαση στις αναπτυξιακές ηλικίες</p> <p>11. Προπαρασκευαστικά - αγωνιστικά παιχνίδια.</p> <p>12. Προπαρασκευαστικά - αγωνιστικά παιχνίδια.</p> <p>13. Τουρνουά.</p> |
| E-class | - |
| ERASMUS | Ναι - Συμμετοχή στη πρακτική εξάσκηση και εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ερωτήσεις ανάπτυξης (50% του τελικού βαθμού) 2. Πρακτική εξέταση (40% του τελικού βαθμού) 3. Εργασία (10% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Σωτηρόπουλος, Α., & Μπεκρής, Ε. (2007). <i>Προπονησιολογία Ποδοσφαίρου-από το παιδί στον επαγγελματία</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Παρίκου Μ. & ΣΙΑ ΕΠΕ.</p> <p>Παπανικολάου, Ζ. (2004). <i>Το ποδόσφαιρο: Βασικά βήματα επιτυχίας</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.</p> <p>Ζάκας, Α. (2010). <i>Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων σε παιδιά και εφήβους σε αθλοπαιδιές</i>. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση.</p> <p>Μητροτάσιος, Μ. (2016). <i>Σημειώσεις από τις διδακτικές διαλέξεις</i>. Αθήνα: ΣΕΦΑΑ.</p> <p>Καλπακίδης, Κ. (2010). <i>ΖΗΣΕ ΤΟ ΟΝΕΙΡΟ. Οδηγός για το παιδικό ποδόσφαιρο</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.</p> |

| | | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|-------|--|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΡΧΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Κωνσταντίνος Νούτσος, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-154Υπ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | A & B | |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα αρχές διδακτικής και προπονητικής χειροσφαίρισης στοχεύει στην εκμάθηση της προπονητικής και διδακτικής της χειροσφαίρισης μέσα από τη διδασκαλία των κανόνων της χειροσφαίρισης καθώς και την τεχνική και τακτική παικτών γηπέδου και τερματοφύλακα.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει τους κανόνες που διέπουν την αθλοπαιδιά. - να προσδιορίζει τα βασικά στοιχεία της τεχνικής παικτών γηπέδου και τερματοφύλακα τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση. - να αναγνωρίζει τα βασικά στοιχεία της τακτικής ατόμου, τμήματος και ομάδας στην άμυνα και την επίθεση για παίκτες γηπέδου και τερματοφύλακα. - να επιλέγει τις βασικές ασκήσεις εκμάθησης τεχνικών και τακτικών κινήσεων της χειροσφαίρισης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Χαρακτηριστικά του αθλήματος, ιστορικά στοιχεία και εισαγωγή στη χειροσφαίριση 2. Βασικές θέσεις σε άμυνα και επίθεση, μετακινήσεις, κανόνες παιχνιδιού 3. Κράτημα και υποδοχή μπάλας, βασική μεταβίβαση, κανόνες παιχνιδιού, ντρίπλα και βασικοί κανόνες 4. Βιομηχανικά χαρακτηριστικά των ρίψεων, ρίψεις με στήριξη και άλμα, κανόνες 5. Προσποιήσεις με και χωρίς μπάλα, κανόνες, μαρκάρισμα παίκτη, κλέψιμο μπάλας, μπλοκ, διεκδίκηση, κανόνες 6. Τεχνικές κινήσεις τερματοφύλακα, κανόνες 7. Εισαγωγή στην τακτική του παιχνιδιού: χαρακτηριστικά, μορφές, αρχές, ταξινόμηση 8. Ατομική τακτική άμυνας: χώροι ευθύνης, τοποθέτηση, παρεμβολή σώματος, αποφυγή φράγματος, αμυντικές προσποιήσεις 9. Τακτική τμήματος άμυνας: μοίρασμα παικτών, αλληλοκάλυψη, παραλαβή παράδοση, σύνθετο μπλοκ, συνεργασία με τερματοφύλακα 10. Ομαδική τακτική άμυνας: φάσεις άμυνας, άμυνα ζώνης 6:0, 5:1, 3:2:1, προσωπική άμυνα, σύνθετη άμυνα, ειδικές καταστάσεις 11. Ατομική τακτική επίθεσης: βασικές αρχές, επιθετικές θέσεις, υποδοχή και μεταβίβαση, ντρίπλα, σουτ, προσποίηση, μπρος-πίσω κίνηση, διείσδυση, ξεμαρκάρισμα 12. Τακτική τμήματος επίθεσης: διπλή πάσα, διασταύρωση, φράγμα, αποδέσμευση 13. Ομαδική τακτική επίθεσης: φάσεις, γενικά για τον αιφνιδιασμό, τρόποι ανάπτυξης αιφνιδιασμού, επιθετικοί σχηματισμοί, παιχνίδι θέσεων, παιχνίδι με αλλαγές θέσεων, ειδικές καταστάσεις | | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/modules/document/?course=PHED154 | | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - Συμμετοχή στη πρακτική εξάσκηση και εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή εξέταση (Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης) (50% του τελικού βαθμού) 2. Πρακτική εξέταση (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Μπάγιος, Ι. (2011). <i>Τεχνική και Τακτική της Χειροσφαίρισης</i>. Αθήνα: Εταιρεία αξιοποίησης και διαχείρισης της περιουσίας του Πανεπιστημίου Αθηνών.</p> <p>Χατζημανουήλ, Δ. (2011). <i>Έξι + Ένα</i>. Αθήνα: ΔΙΣΙΓΜΑ ΙΚΕ.</p> <p>Κοτζαμανίδης, Χ. (2004). <i>Αθλητική Προπόνηση στο Χάντ μπωλ</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.</p> <p>Clanton, R., & Phyl, D. (2006). <i>Χειροσφαίριση Βήματα για την επιτυχία</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|--------------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΡΧΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Νικόλαος Αποστολίδης, Καθηγητής Ανδρέας Γαβριηλίδης, Επίκουρος καθηγητής Εμμανουήλ Ζαχαράκης, Επίκουρος καθηγητής Νικόλαος Κωστόπουλος, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-352Υπ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ε΄ & ΣΤ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα για το γνωστικό αντικείμενο της Καλαθοσφαίρισης περιλαμβάνει τη μελέτη θεωρητικών και πρακτικών θεμάτων που αφορούν στην εισαγωγή στην καλαθοσφαίριση, ιστορική αναδρομή, φυσική και ψυχοπνευματική αξία του αθλήματος, θεωρητική και πρακτική γνώση της βασικής τεχνικής και ομαδικής τακτικής του αθλήματος, στοιχεία προπονητικής, τη μεθοδολογία διδασκαλίας και τους βασικούς κανονισμούς. Η καλαθοσφαίριση είναι μια από τις τέσσερις αθλοπαιδιές που εμπεριέχονται στο αναλυτικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του Υπουργείου Παιδείας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει τη βασική τεχνική και ομαδική τακτική του αθλήματος, - να επιλέγει και εφαρμόζει το κατάλληλο ασκησιολόγιο για κάθε ηλικιακή ομάδα με σκοπό τη διδασκαλία και εκμάθηση της καλαθοσφαίρισης, - να καταρτίζει προγράμματα προπόνησης για την προετοιμασία προεφηβικών, εφηβικών και σχολικών ομάδων. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η φύση του αθλήματος, ιστορική ανασκόπηση, βασικοί κανονισμοί... 2. Η βασική τεχνική της καλαθοσφαίρισης 3. Η θεμελίωση της ομαδικής επίθεσης 4. Η θεμελίωση της ομαδικής άμυνας 5. Αρχές της ομαδικής επίθεσης 6. Αρχές της ομαδικής άμυνας 7. Βασικές αρχές και χαρακτηριστικά της προπόνησης στην καλαθοσφαίριση 8. Ιδιαιτερότητες στην προπόνηση των αρχαρίων, παιδών, προεφήβων και εφήβων 9. Ιδιαιτερότητες στην προπόνηση των γυναικών 10. Η μεθοδολογία διδασκαλίας της καλαθοσφαίρισης 11. Προσδιοριστικοί παράγοντες της απόδοσης στην καλαθοσφαίριση 12. Αξιολόγηση των τεχνικών δεξιοτήτων και της ομαδικής απόδοσης 13. Η σχολική καλαθοσφαίριση | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/modules/document/?course=PHED185 | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - Υποχρεωτική παρακολούθηση και εξέταση στο πρακτικό μέρος του μαθήματος. Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική για το θεωρητικό. | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή εξέταση με συνδυασμό ερωτήσεων: σύντομης απάντησης και πολλαπλής επιλογής (45% του τελικού βαθμού) 2. Πρακτική εξέταση (45% του τελικού βαθμού). 3. Εκπόνηση γραπτής εργασίας (10% του τελικού βαθμού) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Jon, O. (2018). <i>Τα βασικά του Μπάσκετ</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου ΑΕ.</p> <p>Goodson, R. (2018). <i>Καλαθοσφαίριση-Τεχνική Ανάλυση και Διδακτική</i>. Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd.</p> <p>Γαβρηλίδης, Α. (2010). <i>Εκμάθηση της καλαθοσφαίρισης</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Παρικού Μ. & ΣΙΑ ΕΠΕ.</p> <p>Αναστασιάδης, Μ. (1993). <i>Βασική Τεχνική της Καλαθοσφαίρισης</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Αναστασιάδης, Μ. (1995). <i>Η προπονητική της καλαθοσφαίρισης</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Αναστασιάδης, Μ. (1994). <i>Ομαδική Τεχνική και Τακτική</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Hal Wissel (2007). <i>Καλαθοσφαίριση: Βήματα Για την Επιτυχία</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|-------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΡΧΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ιωάννης Αγγελονίδης, Αναπληρωτής καθηγητής Καρολίνα Μπαρζούκα, Επίκουρη καθηγήτρια Γρηγόρης Μαλουσάρης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-254 Υπ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Γ & Δ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η παρεχόμενη γνώση, σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο, προσφέρει στους φοιτητές/τριες συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες κατάλληλου επιπέδου, έτσι ώστε να μπορούν να μνήσουν και να εκπαιδεύσουν τους μαθητές τους με ασφάλεια, συντομία και αποτελεσματικότητα. Ο μελλοντικός δάσκαλος, καθίσταται ικανός να μεταφέρει τις γνώσεις του στον εκπαιδευτικό και στον κοινωνικό χώρο, τόσο σε επίπεδο εκγύμνασης και ψυχαγωγίας, όσο και σε αγωνιστικό επίπεδο αρχαρίων αλλά και προχωρημένων παικτών.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια εκτός από τη γνώση της φιλοσοφίας, της ιστορίας και των βασικών αρχών του αθλήματος θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εκπαιδεύει και να καθοδηγηθεί αρχάριους και προχωρημένους αθλούμενους της Πετοσφαίρισης εφαρμόζοντας, με τη μεθοδική σειρά διδασκαλίας, τις μεθόδους της βασικής και προχωρημένης εκπαίδευσης παικτών και ομάδων - να αναπτύσσει την τεχνική εκτέλεση όλων των επιδεξιοτήτων του αθλήματος και ταυτόχρονα να οργανώνει τους απλούς αλλά και τους σύνθετους τακτικούς σχεδιασμούς του παιχνιδιού - να καθοδηγεί και να προγραμματίζει στον εκπαιδευτικό και κοινωνικό χώρο - να οργανώνει αγώνες και τα βασικά συστήματα - να αντιλαμβάνεται τη δυναμική που αναπτύσσεται σε μια ομάδα και την ηγετική συμπεριφορά του δασκάλου-προπονητή - να προσδιορίζει και να υλοποιεί τις βασικές αρχές των συναφών της Πετοσφαίρισης αθλημάτων του Mini & Beach Volley - να αφομοιώσει τους διεθνείς κανονισμούς και τον τρόπο συμπλήρωσης του διεθνούς Φύλου Αγώνα της Πετοσφαίρισης <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ιστορία, βασικές αρχές και έννοιες της Πετοσφαίρισης 2. Τεχνική ανάλυση όλων των βασικών επιδεξιοτήτων της Πετοσφαίρισης 3. Τακτική του αθλήματος. Οι φάσεις της άμυνας και της επίθεσης στο παιχνίδι 4. Απλά και σύνθετα συστήματα παιχνιδιού 5. Διδασκαλία, μάθηση και μέθοδοι 6. Μεθοδική διδασκαλία των τεχνικών επιδεξιοτήτων του αθλήματος 7. Μεθοδολογία ομαδικής τακτικής 8. Καθοδήγηση ομάδας και απόδοση. Βασικά συστήματα και οργάνωση αγώνων 9. Δυναμική ομάδας και ηγετική συμπεριφορά δασκάλου - προπονητή 10. Η Πετοσφαίριση στον εκπαιδευτικό χώρο και το Mini Volley 11. Ο προγραμματισμός στο επίπεδο των αρχαρίων 12. Η Πετοσφαίριση στον κοινωνικό χώρο 13. Η Πετοσφαίριση επί άμμου | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ERASMUS | Ναι - Υποχρεωτική παρακολούθηση και εξέταση στο πρακτικό μέρος του μαθήματος. Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική για το θεωρητικό. |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | 1. Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής (50% του τελικού βαθμού) 2. Πρακτική εξέταση (50% του τελικού βαθμού). |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Κατσιαδέλλη, Α., Αγγελονίδης, Ι., Κουντούρης, Π., & Λάιος, Ι. (2017). <i>Διδακτική & Προπονητική της Πετοσφαίρισης</i> . Αθήνα: Εκδόσεις ΠΕΔΙΟ. Dearing, J. (2003). <i>Πετοσφαίριση: Βασικές Αρχές</i> (Επιμ. Ι. Αγγελονίδης). Αθήνα: Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε. Ζέτου, Ε., & Κασαμπαλής, Α. (2006). <i>Πετοσφαίριση</i> . Αθήνα : Εκδόσεις ΠΙΠΕΡΗΣ Α. & ΣΙΑ ΕΕ. |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΒΑΣΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ολύβια Δόντη, Επίκουρη καθηγήτρια Φωτεινή Βενετσάνου, Επίκουρη καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-151Υπ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | A |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η μελέτη του σχεδιασμού και της εφαρμογής ασκήσεων ή προγραμμάτων γυμναστικής τα οποία αποβλέπουν στην ανάπτυξη θεμελιωδών και αθλητικών κινητικών δεξιοτήτων, στη βελτίωση φυσικών ικανοτήτων και στην πολύπλευρη ανάπτυξη του ατόμου, στο πλαίσιο της εκπαίδευσης, της διά βίου άσκησης, του αθλητισμού και του πρωταθλητισμού. Στοχεύει επίσης, στην ενημέρωση των φοιτητών για την τρέχουσα διεθνή βιβλιογραφία σε θέματα που αφορούν την εκγύμναση ασκουμένων διαφορετικών ηλικιών και επιπέδων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει και να μπορεί να διδάξει την τεχνική των βασικών γυμναστικών ασκήσεων, να εντοπίζει και να διορθώνει λάθη τεχνικής, λαμβάνοντας υπόψη ζητήματα ασφάλειας και χρησιμοποιώντας σωστά τη γυμναστική ορολογία. - να σχεδιάζει και να παρουσιάζει σε συνεργασία με τους συμφοιτητές/τριες του/της, ατομικά και ομαδικά προγράμματα γυμναστικής ή κινητικές ενότητες επιλέγοντας σε ικανοποιητικό βαθμό, κατάλληλες ασκήσεις ανάλογα με (α) τον σκοπό της άσκησης και (β) τις ατομικές ιδιαιτερότητες των ασκουμένων. - κατανοεί τη μεθοδολογία της διδασκαλίας της γυμναστικής και τις βασικές αρχές παιδαγωγικής και προπονητικής - να αξιολογεί σε ικανοποιητικό βαθμό ηλεκτρονικές και μη πηγές ασκήσεων και να εφαρμόζει στην πράξη τα ερευνητικά δεδομένα αναπτύσσοντας αυτόνομη διδασκαλία σε χώρους άσκησης και άθλησης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η Βασική Γυμναστική ως υπόβαθρο όλων των μορφών γυμναστικής, ιστορική αναδρομή 2. Επίπεδα, άξονες και χαρακτηριστικά της κίνησης και της γυμναστικής άσκησης-Ορολογία γυμναστικής 3. Βασικές θέσεις και κινήσεις στη γυμναστική- Θέση σώματος, ορθοσωμία 4. Ο ρυθμός στη γυμναστική, μουσικοκινητικά συστήματα 5. Διδακτική και μεθοδολογία της γυμναστικής 6. Δημιουργική κίνηση και αυτοσχεδιασμός, αρχές σύνθεσης γυμναστικών προγραμμάτων 7. Γυμναστική στις αναπτυξιακές ηλικίες (προσχολική, παιδική, εφηβική ηλικία) 8. Θεμελιώδεις και αθλητικές κινητικές δεξιότητες 9. Βασικές αρχές ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων 10. Βασικές αρχές ανάπτυξης ευκαμψίας και ικανοτήτων συναρμογής 11. Ασκήσεις ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος, ασκήσεις σταθεροποίησης και ισορροπίας 12. Βασικές αρχές προθέρμανσης-αποθεραπείας 13. Σχεδιασμός γύμνασης (αξιολόγηση, προγραμματισμός) | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED373/ https://eclass.uoa.gr/courses/PHED360/ (ανάλογα με το τμήμα φοίτησης) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση γραπτής εργασίας (στην αγγλική) - Συμμετοχή στις ασκήσεις πρακτικής εφαρμογής του μαθήματος και στην παρουσίαση ομαδικού προγράμματος γυμναστικής |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση (30% του τελικού βαθμού) (β) Πρακτική εξέταση (30% του τελικού βαθμού) (γ) Εκπόνηση και δημόσια παρουσίαση εργασίας ανασκόπησης (10% του τελικού βαθμού) (δ) Ομαδικό πρόγραμμα γυμναστικής (30% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Βενετσάνου, Φ. (2014). <i>Γυμνάζοντας παιδιά προσχολικής ηλικίας</i> . Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο. Θεοδωράκου, Κ. (2010). <i>Γυμναστική: Μια πολύπλευρη προσέγγιση</i> . Αθήνα: Τελέθριον. Θεοδωράκου, Κ. (2013). <i>Δημιουργική Γυμναστική-Εφαρμογές στην εκπαίδευση</i> . Αθήνα: Α. Πιπέρης & Σία ΕΕ. Gallahue, D.L. (2002). <i>Developmental physical education for all children</i> . Θεσσαλονίκη: University Studio Press. |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|---|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΧΟΡΟΛΟΓΙΑ ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΧΟΡΟ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χρήστος Παπακώστας, Επίκουρος καθηγητής Βασίλειος Λάντζος, Επίκουρος καθηγητής Βασίλειος Καρφής, μέλος ΕΕΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-256Υπ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Γ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η εισαγωγή στις σπουδές στον χορό με ιδιαίτερη αναφορά στη θεωρία και την πράξη του ελληνικού παραδοσιακού χορού, ώστε οι φοιτητές/τριες να αποκτήσουν μια σφαιρική γνώση με βάση το σύγχρονο κοινωνικό, πολιτισμικό, παιδαγωγικό και ακαδημαϊκό πλαίσιο.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αποδέχεται τον χορό και τον ελληνικό παραδοσιακό χορό ως μια από τις μορφές κίνησης και σωματικής δραστηριότητας και ως βιολογικό και κοινωνικό-πολιτισμικό φαινόμενο - να απαριθμεί τα είδη του χορού και τις προσεγγίσεις έρευνας και μελέτης του - να προσδιορίζει τις μεθόδους και τεχνικές ανάλυσης της μορφής του χορού - να εκτιμά την παιδαγωγική αξία του χορού και του ελληνικού παραδοσιακού χορού - να προσδιορίζει τις μεθόδους διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού ανάλογα με (α) το πλαίσιο, β) τον σκοπό και (γ) τις ατομικές ιδιαιτερότητες των συμμετεχόντων - να κατανοεί και να εφαρμόζει τη μορφολογική μέθοδο διδασκαλίας στον ελληνικό παραδοσιακό χορό - να αναγνωρίζει και να διδάσκει αποτελεσματικά και αυτόνομα ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς, από όλη την Ελλάδα σε όλες τις βαθμίδες και τις μορφές εκπαίδευσης, λαμβάνοντας υπόψη ζητήματα ασφάλειας και χρησιμοποιώντας σωστά την ορολογία του χορού - να αξιολογεί ηλεκτρονικές και μη πηγές του χορού και να συνεργάζεται με τους συμφοιτητές/τριες του/της. <p>Θεματικές ενότητες - Θεωρία:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός στο πλαίσιο της παραδοσιακής και της σύγχρονης κοινωνίας: έννοια, ορισμός και κοινωνικός μετασχηματισμός 2. Χορός και αυτοσχεδιασμός 3. Αισθητική και χορός 4. Η μελέτη και έρευνα του χορού ως βιολογικό, κοινωνικό-πολιτισμικό και παιδαγωγικό φαινόμενο 5. Η σημειογραφία του χορού 6. Η μορφή του χορού 7. Μέθοδοι και τεχνικές καταγραφής και ανάλυσης της μορφής του χορού I 8. Μέθοδοι και τεχνικές καταγραφής και ανάλυσης της μορφής του χορού II 9. Χορός και ρυθμός: έννοια και ορισμός του ρυθμού. Ρυθμική αγωγή και ελληνικός παραδοσιακός χορός. Ο ρόλος του ρυθμού στη διδακτική του ελληνικού παραδοσιακού χορού 10. Η διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού στα σύγχρονα εκπαιδευτικά πλαίσια σε όλες τις βαθμίδες και τις μορφές εκπαίδευσης 11. Μέθοδοι διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού: α) μερική, ολική, μιμητική, κοινών κινητικών μοτίβων κ.ά. (συνδυασμός μεθόδων), β) άμεση και έμμεση 12. Μορφολογική μέθοδος διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού 13. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από όλη την Ελλάδα <p>Θεματικές ενότητες - Εφαρμογή:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στη μουσικοχορευτική παράδοση της Ελλάδας | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 2. Εισαγωγή στη μορφολογική μέθοδο διδασκαλίας I 3. Εισαγωγή στη μορφολογική μέθοδο διδασκαλίας II 4. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών με βάση το δομικό σχήμα του χορού 'στα τρία' και τύπου 'στα τρία' I 5. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών με βάση το δομικό σχήμα του χορού 'στα τρία' και τύπου 'στα τρία' II 6. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών με βάση το δομικό σχήμα του χορού 'στα τρία' και τύπου 'στα τρία' III 7. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών με βάση το δομικό σχήμα του χορού 'στα δύο' και τύπου 'δύο' I 8. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών με βάση το δομικό σχήμα του χορού 'στα δύο' και τύπου 'δύο' II 9. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών με βάση τον συνδυασμό των δομικών σχημάτων χορού 'στα τρία' και χορού 'στα δύο' ή μερών αυτών I 10. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών με βάση τον συνδυασμό των δομικών σχημάτων χορού 'στα τρία' και χορού 'στα δύο' ή μερών αυτών II 11. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών με βάση τον συνδυασμό των δομικών σχημάτων χορού 'στα τρία' και χορού 'στα δύο' ή μερών αυτών III 12. Εφαρμογές και παραδείγματα ελληνικών αστικολαϊκών χορών 13. Επανάληψη |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED451/ |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση γραπτής εργασίας στην αγγλική και πρακτική εξέταση |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση (40% του τελικού βαθμού), (β) Εκπόνηση γραπτής εργασίας (20% του τελικού βαθμού) και (γ) Πρακτική εξέταση (40% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Δήμας, Η., Τυροβολά, Β., & Κουτσούμπα, Μ. (2010). <i>Ελληνικός παραδοσιακός χορός. Θεωρήσεις για το λόγο, τη γραφή και τη διδασκαλία του</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Καρφής, Β., & Ζιάκα, Μ. (2009). <i>Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός στην εκπαίδευση. Προτάσεις διδασκαλίας</i>. Θεσσαλονίκη: Βιβλιοδιάπλους.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|------------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Αθανασία Σμυρνιώτου, Καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-152Υπ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | A & B |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Αντικείμενο της εκπαιδευτικής διαδικασίας είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές/τριες βασικές γνώσεις, τόσο σε θεωρητικό όσο και πρακτικό επίπεδο εφαρμογής, ως προς την εκμάθηση, εκτέλεση, διδασκαλία, καθοδήγηση της βασικής τεχνικής των επιμέρους δρομικών αγωνισμάτων (ΔΑ) και τις βασικές αρχές που διέπουν την προπονητική των ΔΑ.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εφαρμόζει τη μεθοδική διδασκαλία και τρόπους εκμάθησης της βασικής τεχνικής κάθε δρομικού αγωνίσματος για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες, βαθμίδες εκπαίδευσης και αγωνιστικά επίπεδα, με βάση τις γενικές αρχές της μαθησιακής διαδικασίας και της εξειδικευμένης προπονησιολογίας στα δρομικά αγωνίσματα με τη χρήση της σύγχρονης τεχνολογίας - να επιλύει βασικά θέματα-προβλήματα που αφορούν στην προπονητική των δρομικών αγωνισμάτων και τη διδασκαλία των κανονισμών. <p>Θεματικές ενότητες - Θεωρία</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Βασικοί κανόνες διεξαγωγής των δρομικών αγωνισμάτων (ΔΑ) 2. Ιστορική εξέλιξη, γενικά στοιχεία ΔΑ 3. Αρχές εφαρμοσμένης διδασκαλίας και προπονητικής στα ΔΑ 4. Η διδασκαλία και εκμάθηση των δρομικών αγωνισμάτων στο μάθημα της ΦΑ στην Α/βάθμια εκπαίδευση, σύμφωνα με τα αναλυτικά προγράμματα του ΥΠΕΠΘ 5. Η διδασκαλία και εκμάθηση των δρομικών αγωνισμάτων στο μάθημα της ΦΑ στην Β/βάθμια εκπαίδευση, σύμφωνα με τα αναλυτικά προγράμματα του ΥΠΕΠΘ 6. Προϋποθέσεις και βασικοί παράγοντες για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων 7. Φυσιολογικές βάσεις της απόδοσης στα ΔΑ 8. Στοιχεία μηχανικής ανάλυσης για την εκμάθηση και αξιολόγηση της τεχνικής κάθε ΔΑ 9. Μεθοδική διδασκαλία της βασικής τεχνικής δρόμων ταχύτητας και των σκυταλοδρομιών 10. Μεθοδική διδασκαλία της βασικής τεχνικής μεσαίων & μεγάλων αποστάσεων και του αθλητικού βάρδην 11. Μεθοδική διδασκαλία της βασικής τεχνικής των δρόμων με εμπόδια 12. Γενικά στοιχεία προπονητικής και προγραμματισμού 13. Μέθοδοι προπόνησης για την ανάπτυξη και βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων που αφορούν τα ΔΑ <p>Θεματικές ενότητες - Εφαρμογή</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Μεθοδική διδασκαλία και εκμάθηση της βασικής τεχνικής κάθε ενότητας ΔΑ /Δρόμοι ταχύτητας, μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων, αθλητικό βάρδην, δρόμοι με εμπόδια, σκυταλοδρομίες. 2. Στρατηγική, Τακτική, Κανονισμοί και ερευνητικός προσανατολισμός γνωστικού πεδίου. | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED197/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή εξέταση (50% του τελικού βαθμού) 2. Παρουσία στο θεωρητικό μέρος (5% του τελικού βαθμού) 3. Συμμετοχή και παρακολούθηση εργαστηριακού μαθήματος (5% του τελικού βαθμού) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | 4. Αξιολόγηση πρακτικού μέρους & γραπτές εργασίες (40% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Τζιωρτζής, Σ. (2004). <i>Αθλητικοί Δρόμοι</i>. Αθήνα: Artwork.</p> <p>Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Γ., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π., & Σούλας, Δ. (2009). <i>Κλασικός Αθλητισμός στην Εκπαίδευση & τον Αθλητισμό: Τεχνική, διδακτική, προπονητική στις αναπτυξιακές ηλικίες</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.</p> <p>Katzenbogner, H. (2004). <i>Κλασικός Αθλητισμός για παιδιά: Παιγνιώδεις μορφές άσκησης στο σχολείο και το σύλλογο</i>. (Μτφ. – Επιμ. Γ. Παπαϊακώβου). Θεσ/νίκη: Εκδόσεις Όλυμπος.</p> <p>Anderson, O. (2013). <i>Running Science</i>. Champaign IL: Human Kinetics.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|---------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Παναγιώτης Βεληγκέκας, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-251Υπ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Γ' & Δ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές/τριες βασικές γνώσεις, θεωρητικές και πρακτικές, σχετικά με τη διδασκαλία της βασικής τεχνικής των αλματικών αγωνισμάτων του στίβου καθώς και τις βασικές αρχές της προπονητικής των αλμάτων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να περιγράφει τη βασική τεχνική και βιομηχανική ανάλυση των κινήσεων των αλμάτων κλασικού αθλητισμού - να περιγράφει τη μεθοδολογία διδασκαλίας των αλμάτων του κλασικού αθλητισμού (μήκος, τριπλούν, ύψος και επί κοντώ) σε μαθητές και νεαρούς αθλητές - να διακρίνει τα βασικά λάθη της τεχνικής των αρχάριων αθλητών - συνδυάζει τις θεωρητικές αρχές της προπονητικής των αλμάτων του κλασικού αθλητισμού με τις πρακτικές γνώσεις της τεχνικής και της μεθοδολογίας - να σχεδιάζει, να οργανώνει και να εφαρμόζει ένα πρόγραμμα άσκησης κατάλληλα προσαρμοσμένο στο επίπεδο των μαθητών-αθλητών - να αξιολογεί ένα πρόγραμμα άσκησης και να το αναπροσαρμόσει ανάλογα με την εξέλιξη των μαθητών-αθλητών. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Στοιχεία που αφορούν στην τεχνική εκτέλεση του άλματος του άλματος σε μήκος: φάση φόρας- Μεθοδολογία διδασκαλίας φάσης φόρας 2. Άλμα σε μήκος: επιμέρους φάσεις φόρας και φάση στήριξης - ώθησης- Μεθοδολογία διδασκαλίας φάσης στήριξης-ώθησης 3. Άλμα σε μήκος-εκτατικό: Μεθοδολογία διδασκαλίας και πρακτική εξάσκηση φάσης πτήσης 4. Άλμα σε μήκος- ψαλίδι: Μεθοδολογία διδασκαλίας και πρακτική εξάσκηση φάσης πτήσης 5. Άλμα σε μήκος: φάση πτήσης και προσγείωσης, Ανάλυση του «μήκους άλματος - απόστασης» - Μεθοδολογία διδασκαλίας φάσης προσγείωσης 6. Άλμα τριπλούν (φάση φόρας, φάση στήριξης - ώθησης) - Μεθοδολογία διδασκαλίας φάσης φόρας και στήριξης-ώθησης 7. Άλμα τριπλούν (φάση πτήσης και φάση προσγείωσης) - Μεθοδολογία διδασκαλίας φάσης πτήσης και προσγείωσης 8. Άλμα σε ύψος: φάση φόρας- Μεθοδολογία διδασκαλίας φάσης φόρας-Μεθοδολογία διδασκαλίας φάσης φόρας 9. Άλμα σε ύψος: φάση στήριξης - ώθησης)-Μεθοδολογία διδασκαλίας φάσης στήριξης-ώθησης 10. Άλμα σε ύψος: φάση πτήσης και φάση προσγείωσης-Μεθοδολογία διδασκαλίας φάσης πτήσης και προσγείωσης 11. Άλμα επί κοντώ : φάση φόρας- Μεθοδολογία διδασκαλίας φάσης φόρας 12. Άλμα επί κοντώ: φάση φόρας, φάση στήριξης - ώθησης-Μεθοδολογία διδασκαλίας φάσης στήριξης-ώθησης 13. Άλμα επί κοντώ (φάση πτήσης)-Μεθοδολογία διδασκαλίας φάσης πτήσης | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED135/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Δοκιμασία πολλαπλής επιλογής (γνώση τεχνικής ανάλυσης και βασικής θεωρίας διδασκαλίας – αναρτημένη στο e-class και στα προτεινόμενα βιβλία) – [50% του τελικού βαθμού για (α) ή (β)]</p> <p>(β) Ερωτήσεις σύντομης απάντησης (γνώση τεχνικής ανάλυσης και βασικής θεωρίας διδασκαλίας – αναρτημένη στο e-class και στα προτεινόμενα βιβλία)</p> <p>(γ) Προφορική εξέταση (γνώση μεθοδολογίας διδασκαλίας – αναρτημένη στο e-class)- 25% του τελικού βαθμού</p> <p>(δ) Πρακτική εξέταση (γνώση μεθοδολογίας διδασκαλίας – αναρτημένη στο e-class) - 25% του τελικού βαθμού</p> |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Βεληγκέκας, Π., & Μπογδάνης, Γ. (2017). <i>Θεωρία και μεθοδολογία προπονητικής αλμάτων κλασικού αθλητισμού</i>. Λευκωσία: Broken Hill Publishers.</p> <p>Dickwach, H., & Gundlach, H. (1993). <i>Άλματα</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.</p> <p>Καντζίδης, Δ., & Παπαϊακώβου, Γ. (2006). <i>Κλασικός αθλητισμός για το σχολείο και το σύλλογο</i>. Θεσσαλονίκη: Γ. Παπαϊακώβου.</p> <p>Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Γ., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π., & Σούλας, Δ. (2009). <i>Κλασικός Αθλητισμός στην εκπαίδευση και τον αθλητισμό</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|--------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΡΙΨΕΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Καραμπάτσος, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-351Υπ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | E & ΣΤ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι βασικές γνώσεις, τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο, σχετικά με τη διδασκαλία της βασικής τεχνικής των ριπτικών αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού καθώς και τις βασικές αρχές της προπονητικής των αθλητικών ρίψεων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εφαρμόζει τη βασική τεχνική και βιομηχανική των αθλητικών ρίψεων καθώς και τη μεθοδολογία της διδασκαλίας τους (σφαίρα, δίσκος, ακόντιο και σφύρα) σε μαθητές και νεαρούς αθλητές - να διακρίνει τα βασικά λάθη της τεχνικής των νέων αθλητών-μαθητών - να συνδυάζει τις θεωρητικές αρχές της προπονητικής με τις πρακτικές γνώσεις της τεχνικής και της μεθοδολογίας - να σχεδιάζει, να οργανώνει και να εφαρμόζει ένα πρόγραμμα άσκησης κατάλληλα προσαρμοσμένο στο επίπεδο των ασκουμένων - να αξιολογεί και να αναπροσαρμόζει το πρόγραμμα ανάλογα με την εξέλιξη των ασκουμένων. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ιστορική αναδρομή και εξέλιξη των ριπτικών αγωνισμάτων 2. Στοιχεία μηχανικής, κινησιολογίας και βιομηχανικής των αθλητικών ρίψεων 3. Ανάλυση και περιγραφή των ριπτικών παλμών 4. Ακοντισμός 5. Δισκοβολία 6. Σφαιροβολία 7. Σφυροβολία 8. Μεθοδολογία διδασκαλίας των αθλητικών ρίψεων 9. Μέθοδοι βελτίωσης της ριπτικής ικανότητας με βοηθητικά και κανονικά όργανα και σύνδεση της ρίψης χωρίς φόρα με ολόκληρο τον παλμό 10. Επικρατούσες μέθοδοι διδασκαλίας των ρίψεων στις μικρές ηλικίες 11. Στοιχεία βελτίωσης της μυϊκής δύναμης και των άλλων ικανοτήτων 12. Κανονισμοί διεξαγωγής των ριπτικών αγωνισμάτων 13. Στοιχεία προπονητικής και τρόποι εφαρμογής της σε αρχάριους και προχωρημένους | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/main/portfolio.php/PHEd169/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Πρακτική δοκιμασία (γνώση εκτέλεσης και μεθοδολογίας των ριπτικών αγωνισμάτων) (50% του τελικού βαθμού) (β) Γραπτές εξετάσεις (ερωτήσεις πλήρους ανάπτυξης) (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Γεωργιάδης, Γ., & Τερζής, Γ. (2012). *Αθλητικές Ρίψεις*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.

Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Γ., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π., & Σούλας, Δ. (2009). *Κλασικός Αθλητισμός στην Εκπαίδευση & τον Αθλητισμό: Τεχνική, διδακτική, προπονητική στις αναπτυξιακές ηλικίες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεράσιμος Τερζής, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-352Υπ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ε |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές/τριες τόσο θεωρητικές όσο και πρακτικές γνώσεις, σχετικές με τη μυϊκή ενδυνάμωση και τον σχεδιασμό προγραμμάτων για διαφορετικούς πληθυσμούς.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί τη φυσιολογία του μυός και του μηχανισμού της μυϊκής συστολής - να περιγράφει τη νευρομυϊκή λειτουργία και τις ενεργειακές πηγές της μυϊκής συστολής - να διακρίνει τα χαρακτηριστικά της μυϊκής δύναμης (μέγιστη ισχύς, αντοχή, εκρηκτικότητα) - να περιγράφει τα είδη μυϊκών συστολών και τη σχέση τους με τα αθλήματα, τις μεθόδους και τα συστήματα της προπόνησης μυϊκής ενδυνάμωσης - να κατανοεί τις έννοιες της έντασης και του όγκου της προπόνησης δύναμης - να οργανώνει ένα προπονητικό πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης - να ταξινομεί και να χρησιμοποιεί τις ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης - να κατανοεί τις βασικές αρχές και εφαρμογές των μεθόδων της προπονητικής καθοδήγησης - να εφαρμόζει τις τεχνικές ασφάλειας, τις προδιαγραφές οργάνωσης και λειτουργίας ενός γυμναστηρίου. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Οργάνωση γυμναστηρίου 2. Βασικές έννοιες (σειρές, επαναλήψεις, ασφάλεια, κ.α.) 3. Φυσιολογία και λειτουργία του μυϊκού Ιστού 4. Προσαρμογές του μυϊκού ιστού 5. Είδη προπόνησης με αντιστάσεις 6. Συστήματα προπόνησης μυϊκής ενδυνάμωσης 7. Τεχνικές προπόνησης μυϊκής ενδυνάμωσης 8. Πλειομετρική προπόνηση 9. Σχεδιασμός προγράμματος - ανάλυση παραμέτρων 10. Σχεδιασμός προγράμματος - συγγραφή προγραμμάτων βήμα-βήμα 11. Σχεδιασμός προγράμματος - πρακτικά παραδείγματα και ατομική εξάσκηση 12. Προπόνηση με Αντιστάσεις σε ηλικιωμένους, γυναίκες, παιδιά 13. Στοιχεία διατροφής για την αύξηση και συντήρηση της μυϊκής μάζας | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED277/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση στο θεωρητικό μέρος (50% του τελικού βαθμού). (β) Προφορική-πρακτική εξέταση στο εργαστήριο (50% του τελικού βαθμού). | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Fleck, J. S., & Kraemer, J. W. (2004). <i>Designing Resistance Training Programs</i> (Μτφ.-Επιμ. Γ. Γεωργιάδης & Γ. Τερζής). Champaign, IL. : Human Kinetics..</p> <p>Baechele, Th., & Earle, W. R. (2009). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning, NSCA</i>. (Μτφ.-Επιμ. Γ. Γεωργιάδης & Γ. Τερζής). Champaign, IL. : Human Kinetics.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|---|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΘΕΩΡΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Παναγιώτης Βεληγκέκας, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-354Υπ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Δ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές τις βασικές γνώσεις που αφορούν στις μεθόδους διερεύνησης, αξιολόγησης και μεγιστοποίησης της αθλητικής απόδοσης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να σχεδιάζει τον μακροχρόνιο προγραμματισμό της προπόνησης. Οι γνώσεις αυτές δίνουν τη δυνατότητα στον φοιτητή να εργασθεί σε Ομοσπονδίες, Σωματεία, Ομάδες - να σχεδιάζει (αναλύει) τον ετήσιο προγραμματισμό προπόνησης είτε με βάση τις αγωνιστικές κορυφώσεις σε κύκλους (περιόδους) (μιας, δύο, τριών ή πολλαπλών), είτε με βάση τη βελτίωση των βιοκινητικών ικανοτήτων (δύναμη, ταχύτητα, αντοχή και ευλυγισία) σε συνδυασμό με την εκμάθηση, αφομοίωση και τελειοποίηση των δεξιοτήτων τεχνικής και τακτικής. Οι γνώσεις αυτές δίνουν τη δυνατότητα στον φοιτητή/τρια να εργασθεί σε είτε με αρχάριους για ατομικά αθλήματα είτε σε ακαδημίες για ομαδικά αθλήματα - να συνεχίζει με καλύτερες προϋποθέσεις τη φοίτησή του σε προπονητικές ειδικότητες. Οι βασικές αυτές γνώσεις θα τον καθιστούν ικανό να επιλέξει την ειδίκευση που θα ακολουθήσει και να σχεδιάζει αποτελεσματικά τον προγραμματισμό προπόνησης από τον αρχάριο μέχρι τον πρωταθλητή, ομαδικού ή ατομικού αθλήματος. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Βασικές αρχές της αθλητικής προπόνησης 2. Προσαρμογή του οργανισμού στις προπονητικές επιβαρύνσεις (φυσιολογικές και ψυχολογικές επιδράσεις της προπόνησης) – σύνδρομο προσαρμογής 3. Καταμερισμός του όγκου, της έντασης και της συχνότητας στο πρόγραμμα προπόνησης – σύνδρομο υπερπροπόνησης 4. Σχεδιασμός μακροχρόνιου προγραμματισμού προπόνησης (εισαγωγή του αθλητή στον αθλητισμό, αναπτυξιακές ηλικίες – προσανατολισμός στο άθλημα, ειδίκευση – εξειδίκευση –τελειοποίηση) 5. Σχεδιασμός ετήσιου προγραμματισμού προπόνησης ανάλογα με το είδος του αθλήματος, τις φάσεις του ετήσιου προγραμματισμού και το επίπεδο του αθλητή 6. Σχεδιασμός ετήσιου προγραμματισμού προπόνησης για την ανάπτυξη των βιοκινητικών ικανοτήτων σε συνδυασμό με την εκμάθηση, αφομοίωση και τελειοποίηση των δεξιοτήτων τακτικής και τεχνικής 7. Φάσεις προετοιμασίας του ετήσιου προγραμματισμού προπόνησης: προπαρασκευαστική, αγωνιστική και οι επιμέρους φάσεις τους 8. Δόμηση κύκλων ή περιόδων ανάλογα το ημερολόγιο των αγώνων και τις αγωνιστικές κορυφώσεις (μονή, διπλή, τριπλή, πολλαπλή) 9. Είδη μικροκύκλων και ταξινόμηση μικροκύκλων 10. Δόμηση μικροκύκλων ανάλογα τις φάσεις του ετήσιου προγραμματισμού, το είδος του αθλήματος και το επίπεδο του αθλητή 11. Καταμερισμός μικροκύκλων επιφόρτισης και αποφόρτισης 12. Ποσοτικοποίηση και αξιολόγηση προπονητικής επιβάρυνσης – όγκος – ένταση - συχνότητα προπόνησης 13. Δόμηση προπονητικής ημέρας και προπονητικής ασχολίας ανάλογα με το είδος του αθλήματος, τις φάσεις του ετήσιου προγραμματισμού και το επίπεδο του αθλητή | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED311/ |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική γλώσσα |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Δοκιμασία πολλαπλής επιλογής (ύλη αναρτημένη στο e-class και στα προτεινόμενα βιβλία) ή (β) Ερωτήσεις σύντομης απάντησης(ύλη αναρτημένη στο e-class και στα προτεινόμενα βιβλία)- (80% του τελικού βαθμού) (γ) Συμμετοχή και παρακολούθηση μαθήματος- (20% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Γεωργιάδης, Γ. (2015). <i>Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης</i> . Λευκωσία: Broken Hill Publishers LTD. Grosser, M., Starischka, S., & Zimmermann, E. (2007). <i>Προπόνηση φυσικής κατάστασης</i> . Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο. |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ελένη Σουλτανάκη, Αναπληρώτρια καθηγήτρια Αγγελική Δούκα, μέλος ΕΕΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-352Υπ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Δ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Οι Γενικοί στόχοι του μαθήματος είναι (α) η Μηχανική και Τεχνική Ανάλυση των αγωνιστικών στυλ κολύμβησης και κινησιολογία μέσα στο νερό σε πολλαπλές κολυμβητικές δραστηριότητες μη-αγωνιστικού χαρακτήρα, (β) η Διδακτική των παιδαγωγικών μεθόδων προσέγγισης και διδακτικής κολύμβησης από το επίπεδο της σχολικής ηλικίας έως και όλες τις αναπτυξιακές φάσεις του παιδιού, του εφήβου, και ενήλικα, (γ) οι Βασικές αρχές ασφάλειας στο νερό και πρόληψη πνιγμών, μέσα από τη διδακτική της Κολύμβησης, και (δ) Βασικές αρχές προπονητικής κολύμβησης με στόχο την ευρωστία και υγεία του ατόμου.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να δημιουργούν προγράμματα εξοικείωσης και ασφάλειας στο νερό και όλες τις μορφές επίπλευσης, κολύμβησης και προώθησης μέσα στο υδάτινο περιβάλλον - να δημιουργούν πλάνα και περιγράμματα κύκλου μαθημάτων για τη βελτίωση της κολυμβητικής τεχνικής - να δημιουργούν προπονητικούς κύκλους με στόχο τη βελτίωση της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας και φυσικής κατάστασης ατόμων όλων των ηλικιών και ικανοτήτων που στοχεύουν στη διά βίου άσκηση μέσα από το νερό και την κολύμβηση. <p>Θεματικές ενότητες - Θεωρία:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή, Ιστορία και Επιστημονική Εξέλιξη Κολύμβησης 2. Βασικές Αρχές Υδροστατικής και Εφαρμογές στην Κολύμβηση 3. Βασικές Αρχές Υδροδυναμικής και Εφαρμογές στην Κολύμβηση 4. Η τεχνική και μηχανική ανάλυση του Ελεύθερου Στυλ Κολύμβησης 5. Η τεχνική και μηχανική ανάλυση του Υπτίου Στυλ Κολύμβησης 6. Η τεχνική και μηχανική ανάλυση του Προσθίου Στυλ Κολύμβησης 7. Η τεχνική και μηχανική ανάλυση του Στυλ Κολύμβησης της Πεταλούδας 8. Η τεχνική και μηχανική ανάλυση των στροφών και των εκκινήσεων των κολυμβητικών στυλ 9. Αρχές και Διδακτική Εξοικείωσης στο Νερό 10. Αρχές Διδακτικής Κολύμβησης και Παιδαγωγικοί Μέθοδοι Προσέγγισης 11. Η Ασφάλεια στο Νερό, Ναυαγοσωστική και Πρώτες Βοήθειες για Δασκάλους Κολύμβησης 12. Προπονητικές Αρχές Αερόβιας Προπόνησης για Προγράμματα Κολυμβητικής Ευρωστίας 13. Προπονητικές Αρχές Αναερόβιας Προπόνησης για Προγράμματα Κολυμβητικής Ευρωστίας <p>Θεματικές ενότητες - Εφαρμογή:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αξιολόγηση Κολυμβητικής Ικανότητας 2. Ασκήσεις εξοικείωσης και επιβίωσης στο νερό 3. Βασικές αναπνευστικές ασκήσεις 4. Βασικές ασκήσεις προώθησης με αρχάρια κολυμβητικά στυλ (ύπτιο με τα 2 χέρια, πλάγια και ναυαγοσωστική κολύμβηση και προασκήσεις των αγωνιστικών στυλ) 5. Τεχνική των 4 στυλ κολύμβησης 6. Απλή στροφή ελευθέρου, τούμπα ελευθέρου και υπτίου, στροφές προσθίου και | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p>πεταλούδας, εκκινήσεις ελευθέρου και υπτίου</p> <p>7. Απλές μορφές μη-κολυμβητικών διασώσεων</p> <p>8. Πρώτες βοήθειες από πνιγμό με καρδιοαναπνευστική ανάνηψη και χρήση απινιδωτή</p> |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED367/ |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Γραπτές Εξετάσεις (40% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Αξιολόγηση στο Πρακτικό (45% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Παρουσίες στη Θεωρία (15% του τελικού βαθμού)</p> |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Maglisco, E. (2017). <i>Αγωνιστική Κολύμβηση</i>. Εκδόσεις Α. Κρέτσης.</p> <p>Costill, D.L., Maglisco, E.W., & Richardson, A.B. (2007). <i>Κολύμβηση. Αθλητιατρική και Αθλητική Επιστήμη</i>. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.</p> |

ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΑ **ΚΑΤ' ΕΠΙΛΟΓΗ**
ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ



Περιγράμματα Κατ' Επιλογή Υποχρεωτικών μαθημάτων

| | | |
|--------------------------|--|-----|
| ΑΠ-470ΑΝ | Τεχνική Ανάλυση Αντισφαίρισης | 99 |
| ΑΠ-471ΑΝ | Προπονητική Αντισφαίρισης | 101 |
| ΑΠ-472ΑΝ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Αντισφαίρισης | 103 |
| ΑΠ-473ΑΝ | Ειδικά Θέματα Αντισφαίρισης | 105 |
| ΑΠ-477ΑΝ | Καθοδηγούμενη Μελέτη Αντισφαίρισης | 107 |
| ΑΠ-480ΑΝ | Προπονητική Εξάσκηση Αντισφαίρισης | 109 |
| ΑΠ-470ΚΑ | Τεχνική Ανάλυση Καλαθοσφαίρισης | 111 |
| ΑΠ-471ΚΑ | Προπονητική Καλαθοσφαίρισης | 113 |
| ΑΠ-473ΚΑ | Ειδικά Θέματα Καλαθοσφαίρισης | 115 |
| ΑΠ-477ΚΑ | Καθοδηγούμενη Μελέτη Καλαθοσφαίρισης | 117 |
| ΑΠ-479ΚΑ | Ομαδική Τακτική Καλαθοσφαίρισης | 119 |
| ΑΠ-480ΚΑ | Προπονητική Εξάσκηση Καλαθοσφαίρισης | 121 |
| ΑΠ-470ΠΕ | Τεχνική Ανάλυση Πετοσφαίρισης | 123 |
| ΑΠ-471ΠΕ | Προπονητική Πετοσφαίρισης | 125 |
| ΑΠ-473ΠΕ | Ειδικά Θέματα Πετοσφαίρισης | 127 |
| ΑΠ-477ΠΕ | Καθοδηγούμενη Μελέτη Πετοσφαίρισης | 129 |
| ΑΠ-479ΠΕ | Ομαδική Τακτική Πετοσφαίρισης | 131 |
| ΑΠ-480ΠΕ | Προπονητική Εξάσκηση Πετοσφαίρισης | 133 |
| ΑΠ-470ΒΑ | Τεχνική Ανάλυση Πετοσφαίρισης Επί Άμμου | 135 |
| ΑΠ-471ΒΑ | Προπονητική Πετοσφαίρισης Επί Άμμου | 137 |
| ΑΠ-473ΒΑ | Ειδικά Θέματα Πετοσφαίρισης Επί Άμμου | 139 |
| ΑΠ-477ΒΑ | Καθοδηγούμενη Μελέτη Πετοσφαίρισης Επί Άμμου | 141 |
| ΑΠ-479ΒΑ | Ομαδική Τακτική Πετοσφαίρισης Επί Άμμου | 143 |
| ΑΠ-480ΒΑ | Προπονητική Εξάσκηση Πετοσφαίρισης Επί Άμμου | 145 |
| ΑΠ-470ΠΟ | Τεχνική Ανάλυση Ποδοσφαίρισης | 147 |
| ΑΠ-471ΠΟ | Προπονητική Ποδοσφαίρισης | 149 |
| ΑΠ-473ΠΟ | Ειδικά Θέματα Ποδοσφαίρισης | 151 |
| ΑΠ-477ΠΟ | Καθοδηγούμενη Μελέτη Ποδοσφαίρισης | 153 |
| ΑΠ-479ΠΟ | Ομαδική Τακτική Ποδοσφαίρισης | 155 |
| ΑΠ-480ΠΟ | Προπονητική Εξάσκηση Ποδοσφαίρισης | 157 |
| ΑΠ-470ΧΕ | Τεχνική Ανάλυση Χειροσφαίρισης | 159 |
| ΑΠ-471ΧΕ | Προπονητική Χειροσφαίρισης | 161 |
| ΑΠ-473ΧΕ | Ειδικά Θέματα Χειροσφαίρισης | 163 |
| ΑΠ-477ΧΕ | Καθοδηγούμενη Μελέτη Χειροσφαίρισης | 165 |
| ΑΠ-479ΧΕ | Ομαδική Τακτική Χειροσφαίρισης | 167 |
| ΑΠ-480ΧΕ | Προπονητική Εξάσκηση Χειροσφαίρισης | 169 |
| ΑΒ-401ΕΥ | Διατροφή: Αθλητική Απόδοση & Υγεία | 171 |
| ΑΒ-402ΕΥ | Ανάπτυξη, Ωρίμανση και Άσκηση | 173 |
| ΑΒ-403ΕΥ | Άσκηση και Γυναίκα | 175 |
| ΑΒ-404ΕΥ | Φυσική Δραστηριότητα και Γήρανση | 177 |
| ΑΒ-405ΕΥ | Άσκηση, Ευρωστία και Υγεία | 179 |
| ΑΒ-406ΕΥ | Εργονομία | 181 |
| ΑΒ-410ΕΥ | Αξιολόγηση & Αποκατάσταση Μυοσκελετικών Δυσλειτουργιών | 183 |
| ΑΒ-415ΕΥ | Καθοδηγούμενη Πρακτική Εξάσκηση | 185 |
| ΑΒ-417ΕΥ | Πρόληψη Τραυματισμών των ασκουμένων | 187 |
| ΑΒ-419ΕΥ | Θεραπευτική Άσκηση σε μυοσκελετικές παθήσεις | 189 |
| ΑΒ-421ΕΥ | Συνταγογραφία άσκησης για χρόνιες παθήσεις | 191 |
| ΓΧ-470ΕΓ | Τεχνική και Μηχανική Ανάλυση Ενόργανης Γυμναστικής | 193 |

| | | |
|---------------------------|---|-----|
| ΓΧ-471ΕΓ | Προπονητική Ενόργανης Γυμναστικής | 195 |
| ΓΧ-472ΕΓ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ενόργανης Γυμναστικής | 197 |
| ΓΧ-473ΕΓ | Ειδικά Θέματα Ενόργανης Γυμναστικής | 199 |
| ΓΧ-480ΕΓ | Καθοδηγούμενη Προπονητική Εξάσκηση Ενόργανης Γυμναστικής | 201 |
| ΓΧ-461ΟΡ | Διδακτική Δημιουργικής Κίνησης στον Χορό-Αυτοσχεδιασμός | 203 |
| ΓΧ-462ΟΡ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ορχηστικής | 205 |
| ΓΧ-466ΟΡ | Ειδικά Θέματα Ορχηστικής | 207 |
| ΓΧ-469ΟΡ | Καθοδηγούμενη Πρακτική Άσκηση Ορχηστικής | 209 |
| ΓΧ-470ΡΓ | Τεχνική & Μηχανική Ανάλυση Ρυθμικής Γυμναστικής | 211 |
| ΓΧ-471 ΡΓ | Προπονητική Ρυθμικής Γυμναστικής | 213 |
| ΓΧ-472 ΡΓ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ρυθμικής Γυμναστικής | 215 |
| ΓΧ-473 ΡΓ | Ειδικά Θέματα Ρυθμικής Γυμναστικής | 217 |
| ΓΧ-480 ΡΓ | Καθοδηγούμενη Προπονητική Εξάσκηση Ρυθμικής Γυμναστικής | 219 |
| ΓΧ-461ΕΧ | Ανάλυση και Κριτική του Χορού - Εισαγωγή στην Αισθητική Μορφολογία | 221 |
| ΓΧ-463ΕΧ | Διδακτική Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού | 223 |
| ΓΧ-464ΕΧ | Μορφολογία Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού | 225 |
| ΓΧ-466ΕΧ | Ειδικά Θέματα Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού | 227 |
| ΓΧ-467ΕΧ | Εθνοχορολογία | 229 |
| ΓΧ-468ΕΧ | Σημειογραφία του Χορού | 231 |
| ΓΧ-470ΕΧ | Καθοδηγούμενη Πρακτική Εξάσκηση στον Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό | 233 |
| ΘΕ-435ΑΔ | Διοικητική Επιστήμη - Γενικές Αρχές | 235 |
| ΘΕ-436ΑΔ | Αθλητικό Μάρκετινγκ | 237 |
| ΘΕ-437ΑΔ | Αθλητικές Εργασιακές Σχέσεις | 239 |
| ΘΕ-438ΑΔ | Οργάνωση και Διοίκηση Εγκαταστάσεων | 241 |
| ΘΕ-439ΑΔ | Αθλητική Οικονομία | 243 |
| ΘΕ-441ΑΔ | Διεθνείς Αθλητικοί Οργανισμοί & Δίκαιο Ολυμπιακών Αγώνων | 245 |
| ΘΕ-442ΑΔ | Οργάνωση Αθλητικών Αγώνων | 247 |
| ΘΕ-446ΑΔ | Οργάνωση Προγραμμάτων Κινητικής Αναψυχής | 249 |
| ΘΕ-447ΑΔ | Πρακτική Εξάσκηση | 251 |
| ΘΕ-421ΠΚΑ | Ανίχνευση κινητικών διαταραχών & Πρώιμη παρέμβαση (πρώην Ειδ. Θέματα στην ΠΑ) | 253 |
| ΘΕ-424ΠΚΑ | Μετρήσεις & Αξιολόγηση στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή | 255 |
| ΘΕ-425ΠΚΑ | Ανάπτυξη και Κινητική Εξέλιξη | 257 |
| ΘΕ-427ΠΚΑ | Προσαρμοσμένη Άσκηση για Όλους - Κινητική Αναψυχή | 259 |
| ΘΕ-428ΠΚΑ | Αναπτυξιακές Διαταραχές-Πρακτική Εξάσκηση I | 261 |
| ΘΕ-430ΠΚΑ | Κινητικές Αναπηρίες-Αισθητηριακές Διαταραχές-Πρακτική Εξάσκηση II | 263 |
| ΘΕ-432ΠΚΑ | Νευρομυϊκές Διευκολύνσεις | 265 |
| ΘΕ-433ΠΚΑ | Λειτουργική Αποκατάσταση Κινητικών Αναπηριών | 267 |
| ΚΑ-470ΑΒ | Τεχνική Ανάλυση Άρσης Βαρών | 269 |
| ΚΑ-471ΑΒ | Προπονητική Άρσης Βαρών | 271 |
| ΚΑ-472ΑΒ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Άρσης Βαρών | 273 |
| ΚΑ-480ΑΒ | Προπονητική Εξάσκηση Άρσης Βαρών | 275 |
| ΚΑ-490ΜΔ | Ειδικά Θέματα Μαχητικών και Δυναμικών Αθλημάτων | 277 |
| ΚΑ-491ΜΔ | Αξιολόγηση απόδοσης στα Μαχητικά και Δυναμικά Αθλήματα | 279 |
| ΚΑ-470ΞΙ | Τεχνική Ανάλυση Ξιφασκίας | 281 |
| ΚΑ-471ΞΙ | Προπονητική Ξιφασκίας | 283 |
| ΚΑ-472ΞΙ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ξιφασκίας | 285 |
| ΚΑ-480ΞΙ | Προπονητική Εξάσκηση Ξιφασκίας | 287 |
| ΚΑ-470ΠΑ | Τεχνική Ανάλυση Πάλης | 289 |
| ΚΑ-471ΠΑ | Προπονητική Πάλης | 291 |
| ΚΑ-472ΠΑ | Μεθοδολογία Διδασκαλίας Πάλης | 293 |
| ΚΑ-480ΠΑ | Προπονητική Εξάσκηση Πάλης | 295 |
| ΚΑ-470ΠΥ | Τεχνική Ανάλυση Πυγμαχίας | 297 |

| | |
|---|-----|
| KA-471ΠΥ Προπονητική Πυγμαχίας | 299 |
| KA-472ΠΥ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Πυγμαχίας | 301 |
| KA-480ΠΥ Προπονητική Εξάσκηση Πυγμαχίας | 303 |
| KA-470TK Τεχνική Ανάλυση Ταε κβο ντο | 305 |
| KA-471TK Προπονητική Ταε κβο ντο | 307 |
| KA-472TK Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ταε κβο ντο | 309 |
| KA-480TK Προπονητική Εξάσκηση Ταε κβο ντο | 311 |
| KA-470ΑΛ Τεχνική Ανάλυση Αθλητικών Αλμάτων | 313 |
| KA-471ΑΛ Προπονητική Αθλητικών Αλμάτων | 315 |
| KA-472ΑΛ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Αθλητικών Αλμάτων | 317 |
| KA-480ΑΛ Προπονητική Εξάσκηση Αθλητικών Αλμάτων | 319 |
| KA-490ΚΛ Ειδικά Θέματα Κλασικού Αθλητισμού | 321 |
| KA-491ΚΛ Αξιολόγηση απόδοσης στον Κλασικό Αθλητισμό | 323 |
| KA-470ΔΡ Τεχνική Ανάλυση Αθλητικών Δρόμων | 325 |
| KA-471ΔΡ Προπονητική Αθλητικών Δρόμων | 327 |
| KA-472ΔΡ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Αθλητικών Δρόμων | 329 |
| KA-480ΔΡ Προπονητική Εξάσκηση Αθλητικών Δρόμων | 331 |
| KA-470ΡΙ Τεχνική Ανάλυση Αθλητικών Ρίψεων | 333 |
| KA-471ΡΙ Προπονητική Αθλητικών Ρίψεων | 335 |
| KA-472ΡΙ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Αθλητικών Ρίψεων | 337 |
| KA-480ΡΙ Προπονητική Εξάσκηση Αθλητικών Ρίψεων | 339 |
| KA-470ΧΙ Τεχνική Ανάλυση Χιονοδρομίας | 341 |
| KA-471ΧΙ Προπονητική Χιονοδρομίας | 343 |
| KA-472ΧΙ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Χιονοδρομίας | 345 |
| KA-480ΧΙ Προπονητική Εξάσκηση Χιονοδρομίας | 347 |
| ΥΣ-470ΙΣ Τεχνική Ανάλυση Ιστιοπλοΐας | 349 |
| ΥΣ-471ΙΣ Προπονητική Ιστιοπλοΐας | 351 |
| ΥΣ-472ΙΣ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ιστιοπλοΐας | 353 |
| ΥΣ-473ΙΣ Ειδικά Θέματα Ιστιοπλοΐας | 355 |
| ΥΣ-480ΙΣ Προπονητική Εξάσκηση Ιστιοπλοΐας | 357 |
| ΥΣ-470ΚΟ Τεχνική Ανάλυση Κολύμβησης | 359 |
| ΥΣ-471ΚΟ Προπονητική Κολύμβησης | 361 |
| ΥΣ-472ΚΟ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Κολύμβησης | 363 |
| ΥΣ-473ΚΟ Ειδικά Θέματα Κολύμβησης | 365 |
| ΥΣ-480ΚΟ Προπονητική Εξάσκηση Κολύμβησης | 367 |
| ΥΣ-470ΘΣ Τεχνική Ανάλυση Θαλάσσιου Σκι | 369 |
| ΥΣ-471ΘΣ Προπονητική Θαλάσσιου Σκι | 371 |
| ΥΣ-472ΘΣ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Θαλάσσιου Σκι | 373 |
| ΥΣ-473ΘΣ Ειδικά Θέματα Θαλάσσιου Σκι | 375 |
| ΥΣ-480ΘΣ Προπονητική Εξάσκηση Θαλάσσιου Σκι | 377 |
| ΥΣ-470ΣΚ Τεχνική Ανάλυση Καλλιτεχνικής Κολύμβησης | 379 |
| ΥΣ-471ΣΚ Προπονητική Καλλιτεχνικής Κολύμβησης | 381 |
| ΥΣ-472ΣΚ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Καλλιτεχνικής Κολύμβησης | 383 |
| ΥΣ-473ΣΚ Ειδικά Θέματα Καλλιτεχνικής Κολύμβησης | 385 |
| ΥΣ-480ΣΚ Προπονητική Εξάσκηση Καλλιτεχνικής Κολύμβησης | 387 |
| ΥΣ-470ΥΔ Τεχνική Ανάλυση Υδατοσφαίρισης | 389 |
| ΥΣ-471ΥΔ Προπονητική Υδατοσφαίρισης | 391 |
| ΥΣ-472ΥΔ Μεθοδολογία Διδασκαλίας Υδατοσφαίρισης | 393 |
| ΥΣ-473ΥΔ Ειδικά Θέματα Υδατοσφαίρισης | 395 |
| ΥΣ-480ΥΔ Προπονητική Εξάσκηση Υδατοσφαίρισης | 397 |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Νικόλαος Γρίβας, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-470ΑΝ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα <i>Τεχνική Ανάλυση Αντισφαίρισης</i> αποσκοπεί στο να εφοδιάσει τους/τις φοιτητές/τριες με εξειδικευμένες γνώσεις, εισάγοντας και βελτιώνοντας την τεχνική ανάλυση όλων των δεξιοτήτων της Αντισφαίρισης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αφομοιώσει και να βελτιώσει την τεχνική των βασικών κτυπημάτων της αντισφαίρισης - να αποκτήσει την ικανότητα διδασκαλίας των βασικών κτυπημάτων της αντισφαίρισης - να διαπιστώνει και να διορθώνει λάθη στην τεχνική των βασικών κτυπημάτων της αντισφαίρισης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ιστορία του αθλήματος 2. Παράγοντες που επηρεάζουν το άθλημα της αντισφαίρισης 3. Ορισμός της τεχνικής. Κύρια ενέργεια και δευτερεύουσες ενέργειες τεχνικής 4. Φάσεις κτυπήματος 5. Τεχνική ανάλυση των στάσεων, των λαβών και των μετακινήσεων 6. Τεχνική ανάλυση του φόρχαντ 7. Τεχνική ανάλυση του μπάκχαντ 8. Τεχνική ανάλυση του βολέ 9. Τεχνική ανάλυση του σερβίς 10. Τεχνική ανάλυση της επιστροφής του σερβίς 11. Τεχνική ανάλυση της λόμπας 12. Τεχνική ανάλυση του σμάς 13. Αξιολόγηση της τεχνικής | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση (Ερωτήσεις ανάπτυξης) (30% του τελικού βαθμού) - Πρακτική εξέταση (50% του τελικού βαθμού) - Γραπτή εργασία (20% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-162Επ - Αρχές Διδακτικής και Προπονητικής Αντισφαίρισης. | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Μαββίδης, Α. (2011). *Τένις & Τεχνική*. Αθήνα: Μ. Παρίκου & ΣΙΑ ΕΠΕ.
- Αθαναηλίδης, Ι., & Λημνιούδης Ι. (2016). *Ο ρόλος του προπονητή τένις και τένις σε τροχό-καρέκλα*. Θεσσαλονίκη: ΑΦΟΙ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗ ΑΕ.
- Δουβής, Σ. (2006). *Το Τένις*. Αθήνα: Art Work.
- Brown, J. (2008). *Αντισφαίριση Βήματα για την επιτυχία*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.
- Γρίβας, Ν. (2016). *Αντισφαίριση*. Αθήνα: Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Νικόλαος Γρίβας, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-471ΑΝ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα <i>Προπονητική της Αντισφαίρισης</i> αποσκοπεί στη θεωρητική και πρακτική προσέγγιση της ειδικής προπονητικής αντισφαίρισης, τα χαρακτηριστικά, τον σκοπό και τις εφαρμοσμένες μεθόδους προπόνησης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να προσδιορίζει τους παράγοντες της επίδοσης στην αντισφαίριση - να αντιλαμβάνεται και να δομεί προγράμματα προπόνησης ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των αθλητών με σκοπό τη θεμελίωση, βελτίωση και μεγιστοποίηση της επίδοσης - να γνωρίζει για την προπόνηση των φυσικών ικανοτήτων και της τακτικής στην αντισφαίριση. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η ικανότητα επίδοσης στην αντισφαίριση 2. Παράγοντες επίδοσης. Ρόλος και σχέση τεχνικής – τακτικής και φυσικής κατάστασης 3. Χαρακτηριστικά, έννοια, σκοπός, παράγοντες της προπόνησης 4. Παιδαγωγικές παράμετροι της προπόνησης. Αρχές, στόχοι, μέθοδοι. 5. Βιολογικές παράμετροι της προπόνησης. Προπονητική επιβάρυνση και προσαρμογή. 6. Μέθοδοι προπόνησης για την ανάπτυξη της δύναμης 7. Μέθοδοι προπόνησης για την ανάπτυξη της ταχύτητας 8. Μέθοδοι για την ανάπτυξη της αντοχής 9. Δομή μακροχρόνιου προγραμματισμού στην αντισφαίριση 10. Περιοδικότητα της προπόνησης. Ετήσιος προγραμματισμός και προπονητικοί κύκλοι 11. Προπονητική μονάδα - οργάνωση μαθήματος 12. Ορισμός τακτικής και τακτικών ενεργειών στην αντισφαίριση 13. Τακτική απλού - διπλού | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση (Ερωτήσεις ανάπτυξης) (30% του τελικού βαθμού) (β) Πρακτική εξέταση (50% του τελικού βαθμού) (γ) Γραπτή εργασία (20% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <ol style="list-style-type: none"> 3. Η επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 4. Το μάθημα ΑΠ-162Επ - <i>Αρχές Διδακτικής και Προπονητικής Αντισφαίρισης</i> | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ | Ferrauti, A., Maier, P., & Weber, K. (2000). <i>Προπόνηση στο Τένις</i> . Θεσσαλονίκη : Εκδόσεις | | | | | | |

| | |
|---------------------|---|
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>ΣΑΛΤΟ.</p> <p>Buchbauer, J. (2005). <i>Μυϊκή ενδυνάμωση με τροχαλίες και μηχανήματα στο γυμναστήριο</i>. Θεσσαλονίκη: εκδόσεις ΣΑΛΤΟ.</p> <p>Γρίβας, Ν., & Μάντης, Κ. (1996). <i>Η Τακτική του Τένις Θεωρία και Πράξη</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κάρολος.</p> <p>Δουβής, Σ. (2006). <i>Το Τένις</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Art Work.</p> <p>Γρίβας, Ν. (2016). <i>Αντισφαίριση</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα.</p> |
|---------------------|---|

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Νικόλαος Γρίβας, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-472ΑΝ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Ο σκοπός του μαθήματος μεθοδολογία διδασκαλίας αντισφαίρισης είναι να εφοδιάσει τον/τη φοιτητή/τρια με εξειδικευμένες γνώσεις σε μεθοδολογικά ζητήματα διδακτικής της αθλοπαιδιάς.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να προσδιορίζει τις αρχές και τις μεθόδους διδασκαλίας στην αντισφαίριση - να κατανοεί το ρόλο και τα καθήκοντα του προπονητή αντισφαίρισης - να επιλέγει και να εφαρμόζει κατάλληλα ασκησιολόγια για τη διδασκαλία της αντισφαίρισης σε διάφορες ηλικίες και επίπεδα. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ειδικά χαρακτηριστικά της αντισφαίρισης 2. Διαφορές παιγνιδο-κεντρικής και τεχνικο-κεντρικής μεθόδου διδασκαλίας 3. Μεθοδικές αρχές διδασκαλίας 4. Μεθοδολογία διδασκαλίας αρχαρίων (παιδιών) αθλητών 5. Μεθοδολογία διδασκαλίας ενηλίκων αθλητών 6. Θεμελιώδεις ικανότητες τεχνικής 7. Ο ρόλος και τα καθήκοντα του προπονητή 8. Διαφορετικά στυλ προπονητή 9. Είδη τροφοδοσίας 10. Ατομικό μάθημα 11. Ομαδικό μάθημα 12. Διάγνωση και διόρθωση λαθών 13. Αγωνιστικές μορφές και πρωταθλήματα αντισφαίρισης | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση (Ερωτήσεις ανάπτυξης) (50% του τελικού βαθμού) (β) πρακτική εξέταση (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Η επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. Το μάθημα ΑΠ-162Επ - Αρχές Διδακτικής και Προπονητικής Αντισφαίρισης | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Scholl, P. (2007). <i>Σωστό Τένις</i> . Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο. Μαββίδης, Α. (2005). <i>Διδασκαλία και Προπόνηση στο Τένις</i> . Αθήνα: Εκδόσεις Μ. Παρικού & ΣΙΑ ΕΠΕ | | | | | | |

| | |
|--|--|
| | <p>Γρίβας, Ν. (2016). <i>Αντισφαίριση</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα.</p> <p>Δουβής, Σ. (2006). <i>Το τένις</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Art Work.</p> <p>Γρίβας, Ν., Ζαχοπούλου, Ε., Καμπάς, Α., & Μάντης, Κ. (1996). <i>Αντισφαίρισης ενιαίος προπονητικός αγωνιστικός σχεδιασμός</i>. Αθήνα: ΓΓΑ.</p> |
|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Νικόλαος Γρίβας, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-473ΑΝ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα <i>Ειδικά Θέματα Αντισφαίρισης</i> εφοδιάζει τον/τη φοιτητή/τρια με εξειδικευμένες γνώσεις για την ενίσχυση της επιστημονικής κατάρτισης τους, εμβαθύνοντας σε ειδικά θέματα τα οποία πλαισιώνουν τη διδασκαλία της αντισφαίρισης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει τους κανονισμούς του μονού και διπλού παιχνιδιού - να διοργανώνει πρωταθλήματα αντισφαίρισης - να προσδιορίζει παραμέτρους οι οποίες επηρεάζουν την προετοιμασία ενός αθλητή αντισφαίρισης (διατροφή, τραυματισμοί-πρόληψη, ψυχολογική εκπαίδευση κά.) - να γνωρίζει διάφορα αθλήματα ρακέτας. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Κανονισμοί αντισφαίρισης 2. Εξοπλισμός και ο ρόλος του στη σύγχρονη αντισφαίριση 3. Ψυχολογική προετοιμασία αθλητών 4. Διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στην αντισφαίριση 5. Οι τραυματισμοί και η πρόληψή τους στην αντισφαίριση 6. Διατροφή στην αντισφαίριση 7. Αντισφαίριση και αθλητικό μάρκετινγκ 8. Οργάνωση πρωταθλημάτων 9. Ο όρος ταλέντο στην αντισφαίριση 10. Ο ρόλος και η συμπεριφορά των γονέων στην αντισφαίριση 11. Μπιτς τένις 12. Αντισφαίριση για άτομα με αναπηρίες 13. Αθλήματα ρακέτας | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | Η αξιολόγηση περιλαμβάνει γραπτή εξέταση (Ερωτήσεις ανάπτυξης) (100% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Η επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. Το μάθημα ΑΠ-162Επ - Αρχές Διδακτικής και Προπονητικής Αντισφαίρισης | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Σαλονικίδης, Κ. (2005). <i>Κανονισμοί του τένις & λεξικό</i> . Αθήνα: Εκδόσεις Χρ. Ιωάννου – Αιμ. Γολέμης ΟΕ. | | | | | | |

| | |
|--|--|
| | <p>Γρίβας, Ν. (2016). <i>Αντισφαίριση</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα.</p> <p>Δουβής, Σ. (2006). <i>Το Τένις</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Art Work.</p> |
|--|--|

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Νικόλαος Γρίβας, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-477ΑΝ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα <i>Καθοδηγούμενη Μελέτη</i> αποσκοπεί στην καθοδήγηση των φοιτητών/τριών από την εύρεση έως την εμβάθυνση και εμπειριστατωμένη ανάλυση ενός επιστημονικού θέματος με βιβλιογραφική τεκμηρίωση, το οποίο μπορεί και να αποτελέσει τη βάση της πτυχιακής του εργασίας. Συμβάλλει στην επιλογή θέματος και στη συγγραφή της πτυχιακής εργασίας του φοιτητή.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί τη συγγραφή βιβλιογραφικών ανασκοπήσεων, τη συγγραφή και παράθεση των βιβλιογραφικών αναφορών σύμφωνα με το σύστημα APA - να εφαρμόζει και να εκτιμά την ερευνητική παρατήρηση - να εξετάζει την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των μετρήσεων - να οργανώνει και να συνθέτει την περιγραφική και την πειραματική έρευνα - να αξιολογεί τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων, να αναπτύσσει τη συζήτηση αυτών, να καταλήγει σε συμπεράσματα και να κάνει προτάσεις. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Παρουσίαση του προβλήματος 2. Ερευνητικές υποθέσεις 3. Σκοπός και σημασία της εργασίας 4. Συγγραφή βιβλιογραφικής ανασκόπησης 5. Συγγραφή και παράθεση των βιβλιογραφικών αναφορών 6. Δείγμα. Δειγματοληψία. Περιγραφή δοκιμαζομένων 7. Εγκυρότητα και αξιοπιστία των μετρήσεων 8. Δεοντολογικά ζητήματα στην έρευνα 9. Εξαρτημένες και ανεξάρτητες μεταβλητές 10. Στατιστικές αναλύσεις 11. Αποτελέσματα - συζήτηση 12. Συμπεράσματα-Προτάσεις 13. Τρόποι παρουσίασης της έρευνας | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Την εκπόνηση και παρουσίαση της πτυχιακής του εργασίας (80% του τελικού βαθμού).</p> <p>(β) Γραπτές εργασίες (20% του τελικού βαθμού)</p> | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Η επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | 2. ΑΠ-162Επ - Αρχές Διδακτικής και Προπονητικής Αντισφαίρισης. |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Καμπίτσης, Χ. (2004). <i>Η έρευνα στις αθλητικές επιστήμες</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Τσιαρτιάνης Α. & ΣΙΑ ΟΕ</p> <p>Schwartz, S. (2011). <i>Οδηγός Ελληνικού Microsoft Office 2010</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Χ. Γκιούρδα & ΣΙΑ ΕΕ.</p> <p>Γρίβας, Ν. (2016). <i>Αντισφαίριση</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Νικόλαος Γρίβας, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-480ΑΝ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα <i>Προπονητική Εξάσκηση Αντισφαίρισης</i> εφοδιάζει το φοιτητή με εξειδικευμένες γνώσεις στοχεύοντας στην εμβάθυνση σε θέματα τεχνικής ανάλυσης των δεξιοτήτων που συνθέτουν τη βασική τεχνική της αντισφαίρισης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια:</p> <ul style="list-style-type: none"> - θα κατέχει βασικές γνώσεις στη θεωρία της περιστροφής της μπάλας γύρω από τον άξονα της στα ειδικά κτυπήματα - θα αφομοιώσει και θα βελτιώσει την τεχνική των ειδικών κτυπημάτων - θα αποκτήσει την ικανότητα διδασκαλίας των ειδικών κτυπημάτων - θα αποκτήσει προπονητική εμπειρία σε σύλλογο αντισφαίρισης - θα είναι ικανός/νή να υλοποιεί προγράμματα προπόνησης συνδιδασκαλίας ή αυτόνομης διδασκαλίας σε συμφοιτητές ή αθλητές συλλόγων αντισφαίρισης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ορισμός και έννοια της περιστροφής (σπιν), είδη περιστροφής 2. Τεχνική ανάλυση του τόπσπιν φόρχαντ 3. Τεχνική ανάλυση του σλάις φόρχαντ 4. Τεχνική ανάλυση του τόπσπιν μπάκχαντ 5. Τεχνική ανάλυση του σλάις μπάκχαντ 6. Τεχνική ανάλυση των ντράιβ και ντεμί βολέ 7. Τεχνική ανάλυση του σλάις σερβίς 8. Τεχνική ανάλυση του τόπσπιν σερβίς 9. Τεχνική ανάλυση του ντροπ στο 10. Τεχνική ανάλυση της τόπσπιν λομπας 11. Τεχνική ανάλυση του μπάκχαντ σμάς 12. Παρατήρηση και ανάλυση αγώνων, καταγραφή και παρουσίαση στατιστικών παραμέτρων αγώνων 13. Παρακολούθηση και εκτέλεση προπονήσεων σε συλλόγους αντισφαίρισης | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (1) Γραπτή εξέταση (Ερωτήσεις ανάπτυξης) (30% του τελικού βαθμού) (2) Πρακτική εξέταση (50% του τελικού βαθμού) (3) Γραπτή εργασία (20% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Η επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-162Επ - <i>Αρχές Διδακτικής και Προπονητικής Αντισφαίρισης</i> | | | | | | |

| | |
|-------------------------------------|--|
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Κατσαγκόλης, Α., Ζαρώτης, Γ., & Μαντης, Κ. (2006). <i>Τένις - τακτική & εφαρμογές</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Μ. Παρίκου & Σία ΕΠΕ.</p> <p>Τσικρίκης, Γ. (2005). <i>Μετρήσεις αξιολόγησης αθλητών τένις</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Μ. Σπανίδης.</p> <p>Γρίβας, Ν. (2016). <i>Αντισφαίριση</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα.</p> <p>Δουβής, Σ. (2006). <i>Το Τένις</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Art Work.</p> |
|-------------------------------------|--|

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Θεόδωρος Μπολάτογλου, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-470 ΚΑ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η <i>Τεχνική Ανάλυση Καλαθοσφαίρισης</i> ανήκει στα μαθήματα της ειδίκευσης της καλαθοσφαίρισης και αποτελεί εισαγωγή στα βασικά της καλαθοσφαίρισης και στις συνεργασίες παικτών. Εφοδιάζει τον φοιτητή με εξειδικευμένες γνώσεις στην εφαρμογή τους, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και την αγωνιστική κατάσταση. Ο σκοπός του μαθήματος είναι η τεχνική ανάλυση των επιδεξιοτήτων, που συνθέτουν τη βασική τεχνική της καλαθοσφαίρισης, της ατομικής επιθετικής και αμυντικής τεχνικής και των επιθετικών και αμυντικών συνεργασιών δύο, τριών και τεσσάρων παικτών.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να λειτουργεί ως πρότυπο με τη σωστή επίδειξη των τεχνικών επιδεξιοτήτων και των επιθετικών και αμυντικών συνεργασιών που θεμελιώνουν την ομαδική επίθεση - να χρησιμοποιεί ασκήσεις που ανταποκρίνονται στο επίπεδο των αθλητών του και τις ανάγκες της ομάδας - να σχεδιάζει και να υλοποιεί προπονητικά προγράμματα τα οποία ελέγχει και αξιολογεί εφαρμόζοντας γνώσεις και πληροφορίες που απόκτησε στη διάρκεια του μαθήματος. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τεχνική ανάλυση των στάσεων, μετατοπίσεων σταματημάτων και στροφών 2. Τεχνική ανάλυση του ελιγμού με μπάλα 3. Τεχνική ανάλυση της μεταβίβασης της μπάλας 4. Τεχνική ανάλυση της βολής 5. Τεχνική ανάλυση της διεκδίκησης της μπάλας 6. Τεχνική ανάλυση των ατομικών επιθετικών ενεργειών 7. Τεχνική ανάλυση της ατομικής αμυντικής τεχνικής 8. Τεχνική ανάλυση των επιθετικών ενεργειών δύο (2) παικτών 9. Τεχνική ανάλυση των αμυντικών συνεργασιών δύο (2) παικτών 10. Τεχνική ανάλυση των επιθετικών ενεργειών τριών (3) παικτών 11. Τεχνική ανάλυση των αμυντικών συνεργασιών τριών (3) παικτών 12. Τεχνική ανάλυση των επιθετικών ενεργειών τεσσάρων (4) παικτών 13. Τεχνική ανάλυση των αμυντικών συνεργασιών τεσσάρων (4) παικτών | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED321/ | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή εξέταση στο τέλος του εξαμήνου με ερωτήσεις επιλογής (60% του τελικού βαθμού) 2. Εργασίες (20% του τελικού βαθμού) 3. Εξέταση στο πρακτικό-τεχνικό μέρος του μαθήματος (20%) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των | | | | | | |

| | |
|--|---|
| | <p>οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i></p> <p>2. ΑΠ-352Υπ - <i>Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Καλαθοσφαίρισης.</i></p> |
| <p>ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</p> | <p>Jon, O. (2018). <i>Τα βασικά του μπάσκετ</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.</p> <p>Τσίτσκαρης, Γ., Χατζηαθανασίου, Π., Λέφας, Α., & Γαλαζούλας, Χ. (2012). <i>Basketball τεχνική-κανόνες</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτου Ε.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Θεόδωρος Μπολάτογλου, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-471 ΚΑ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η Προπονητική Καλαθοσφαίρισης αποτελεί μάθημα της ειδίκευσης της καλαθοσφαίρισης και εφοδιάζει τον φοιτητή με εξειδικευμένες γνώσεις στην εφαρμογή τους, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και την αγωνιστική κατάσταση. Σκοπός του μαθήματος είναι η θεωρητική προσέγγιση της ειδικής προπονητικής της καλαθοσφαίρισης σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. Η ειδική μεθοδολογία της βασικής τεχνικής της καλαθοσφαίρισης, της ατομικής και επιθετικής τεχνικής, των επιθετικών και αμυντικών συνεργασιών και της ομαδικής επίθεσης και άμυνας. Ιδιαιτερότητες ως προς τον περιορισμό της προπόνησης και γνώσεις σχετικά με τη διαχείριση των δρώμενων στο έντονα ανταγωνιστικό περιβάλλον μιας ομάδας επαγγελματικής ή ερασιτεχνικής.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει τις ενεργειακές απαιτήσεις του αθλήματος και να σχεδιάζει ορθολογικά προπονητικά προγράμματα - να μεγιστοποιεί τη φυσική, τεχνική και τακτική απόδοση των καλαθοσφαιριστών και να ασκεί την κατάλληλη προπονητική και αγωνιστική επιβάρυνση - να καθοδηγεί την ομάδα κατά τη διάρκεια των αγώνων με την εφαρμογή της προπονητικής προετοιμασίας στην πράξη υπό αγωνιστικές συνθήκες και να αξιοποιεί το δυναμικό της ομάδας - να αξιοποιεί τα κίνητρα για τη βελτίωση του αθλητή και να τον καθιστά ικανό να ελέγχει τα συναισθήματά του - να τελειοποιεί την κινητική συμπεριφορά του αθλητή που αποτελεί την πεμπτούσια της προπονητικής αγωγής σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Βασικές αρχές, σκοποί της προπόνησης, και κύρια χαρακτηριστικά της προπονητικής στην καλαθοσφαίριση. 2. Προγραμματισμός των προπονήσεων. Μέθοδοι προγραμματισμού. Προπονητικές περίοδοι 3. Ατομική και ομαδική προπόνηση 4. Ιδιαιτερότητες προπόνησης αρχαρίων, παιδών, εφήβων και γυναικών. 5. Ενεργειακές απαιτήσεις της καλαθοσφαίρισης 6. Η φυσική προετοιμασία του καλαθοσφαιριστή και ο προγραμματισμός της. Μέθοδοι προπόνησης για μεγιστοποίηση της φυσικής απόδοσης 7. Θεωρητική προσέγγιση της ειδικής μεθοδολογίας της καλαθοσφαίρισης και μεθοδολογία εισαγωγής στην καλαθοσφαίριση 8. Η μεθοδολογία προσαρμογής των αρχαρίων στο ομαδικό παιχνίδι 9. Η ειδική μεθοδολογία των τεχνικών επιδεξιοτήτων, που συνθέτουν τη βασική τεχνική της καλαθοσφαίρισης 10. Η ειδική μεθοδολογία της ατομικής επιθετικής και αμυντικής τεχνικής 11. Η ειδική μεθοδολογία των επιθετικών και αμυντικών συνεργασιών δύο και τριών παικτών 12. Η ειδική μεθοδολογία του αιφνιδιασμού και του δευτερεύοντα αιφνιδιασμού, της ομαδικής επιθετικής και αμυντικής τακτικής 13. Η ειδική φυσική κατάσταση του καλαθοσφαιριστή. Μέθοδοι προπόνησης για τη μεγιστοποίηση της ειδικής φυσικής κατάστασης | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED302/ |
| ERASMUS | - |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή εξέταση στο τέλος του εξαμήνου με ερωτήσεις επιλογής (60% του τελικού βαθμού) 2. Εργασίες (20% του τελικού βαθμού) 3. Εξέταση στο πρακτικό-τεχνικό μέρος του μαθήματος (20% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-352Υπ - <i>Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Καλαθοσφαίρισης</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Κέλλης, Σ. (1999). <i>Φυσική κατάσταση νεαρών καλαθοσφαιριστών</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτου Ε.</p> <p>Αναστασιάδης, Μ. (2006). <i>Προπονητική της Καλαθοσφαίρισης</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Θεόδωρος Μπολάτογλου, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-473 ΚΑ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Τα <i>Ειδικά Θέματα Καλαθοσφαίρισης</i> αποτελούν μάθημα της ειδίκευσης της καλαθοσφαίρισης το οποίο εφοδιάζει τον φοιτητή με εξειδικευμένες γνώσεις. Ο σκοπός του μαθήματος είναι η θεωρητική προσέγγιση θεμάτων ειδικού προπονητικού ενδιαφέροντος.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις σχετικές με τη καθημερινότητα της προπονητικής διαδικασίας και των αγωνιστικών υποχρεώσεων της ομάδας με τη λήψη κατάλληλων αποφάσεων που απορρέουν από τις αποκτηθείσες γνώσεις και δεξιότητες. - να δώσει τις αρμόζουσες λύσεις σε θέματα προπονητικού ενδιαφέροντος όπως η διατροφή, η αξιολόγηση τεχνικών ικανοτήτων, η βιντεοανάλυση, η ψυχολογική ενεργοποίηση, η μεγιστοποίηση της απόδοσης κ.ά., με την εμπάθυνση και την εμπειριστατωμένη ανάλυση που δίνεται επικουρικά των υπολοίπων μαθημάτων της ειδικότητας. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η προσωπικότητα του προπονητή 2. Η αγωνιστική φιλοσοφία του προπονητή 3. Τύποι παικτών και η ειδική αντιμετώπιση τους 4. Η ειδική διατροφή του καλαθοσφαιριστή 5. Μεταβολικές ανάγκες της καλαθοσφαίρισης : πρακτικές συνεπαγωγές 6. Ιδιαιτερότητες της καλαθοσφαίρισης γυναικών 7. Φυσική κατάσταση παιδων καλαθοσφαιριστών 8. Φυσική κατάσταση εφήβων καλαθοσφαιριστών 9. Η ειδική τραυματιολογία της καλαθοσφαίρισης 10. Αξιολόγηση της τεχνικής ικανότητας στην καλαθοσφαίριση 11. Αξιολόγηση της ομαδικής απόδοσης στην καλαθοσφαίριση 12. Οργάνωση και προβληματισμοί στα τμήματα υποδομής των αθλητικών σωματείων 13. Ψυχολογική ενεργοποίηση των καλαθοσφαιριστών | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED320/ | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή εξέταση στο τέλος του εξαμήνου με ερωτήσεις σύντομης απάντησης για τον έλεγχο των γνώσεων της θεωρίας και της ικανότητας επίλυσης σχετικών προβλημάτων (80% του τελικού βαθμού) 2. Γραπτή εργασία (20% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης,</i> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p><i>Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i></p> <p>2. ΑΠ-352Υπ - Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Καλαθοσφαίρισης</p> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>McKeag Douglas, B. (2008). <i>Καλαθοσφαίριση</i>. Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd.</p> <p>Mohnsen, B. (2014). <i>Η χρήση της τεχνολογίας στη φυσική αγωγή</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΔΙΣΙΓΜΑ ΙΚΕ.</p> <p>Αναστασιάδης, Μ. (2000). <i>Αναλυτικό πρόγραμμα προπόνησης αρχαρίων καλαθοσφαίρισης: Εισαγωγικός προγραμματισμός</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Θεόδωρος Μπολάτογλου, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-477 ΚΑ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η <i>Καθοδηγούμενη Μελέτη Καλαθοσφαίρισης</i> αποτελεί μάθημα της ειδικεύσης και στηρίζεται στη συχνή και ουσιαστική, σε ατομική βάση, συνεργασία του υπεύθυνου καθηγητή και του φοιτητή. Το μάθημα έχει στόχο την καθοδήγηση του φοιτητή στο πλαίσιο εκπόνησης της πτυχιακής του εργασίας: από την εύρεση και ανίχνευση έως την εμβάθυνση και εμπειριστατωμένη ανάλυση ενός επιστημονικού θέματος με βιβλιογραφική τεκμηρίωση.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί τη συγγραφή βιβλιογραφικών ανασκοπήσεων, τη συγγραφή και παράθεση των βιβλιογραφικών αναφορών – APA - να εφαρμόζει και να εκτιμά την ερευνητική παρατήρηση - να εξετάζει την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των μετρήσεων - να οργανώνει και να συνθέτει περιγραφική και πειραματική έρευνα - να αξιολογεί τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων, να αναπτύσσει τη συζήτηση αυτών, να καταλήγει σε συμπεράσματα και να κάνει προτάσεις. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Παρουσίαση του προβλήματος 2. Ερευνητικές υποθέσεις 3. Σκοπός και σημασία της εργασίας 4. Συγγραφή βιβλιογραφικών ανασκοπήσεων 5. Συγγραφή και παράθεση των βιβλιογραφικών αναφορών 6. Δείγμα. Δειγματοληψία. Περιγραφή δοκιμαζομένων 7. Εγκυρότητα και αξιοπιστία των μετρήσεων 8. Δεοντολογικά ζητήματα στην έρευνα 9. Εξαρτημένες και ανεξάρτητες μεταβλητές 10. Στατιστικές αναλύσεις 11. Αποτελέσματα - συζήτηση 12. Συμπεράσματα-Προτάσεις 13. Τρόποι παρουσίασης της έρευνας | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Την εκπόνηση και παρουσίαση της πτυχιακής του εργασίας (80% του τελικού βαθμού). - Την παρακολούθηση, συνέπεια και συμμετοχή του κατά τη διάρκεια των μαθημάτων (20% του τελικού βαθμού). | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του</i> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p><i>Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i></p> <p>2. ΑΠ-352Υπ - Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Καλαθοσφαίρισης</p> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Καμπίτσης, Χ. (2004). <i>Η έρευνα στις αθλητικές επιστήμες</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Τσιαρτιάνης Α. & ΣΙΑ ΟΕ.</p> <p>Messina, E. (2010). <i>Η Καλαθοσφαίριση σήμερα</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Μ. Παρικού & ΣΙΑ ΕΠΕ.</p> <p>Κέλλης, Σ. (1999). <i>Φυσική κατάσταση νεαρών καλαθοσφαιριστών</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτου Ε.</p> <p>McKeag Douglas, B. (2008). <i>Καλαθοσφαίριση</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδη.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Θεόδωρος Μπολάτογλου, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-479 ΚΑ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η <i>Ομαδική Τακτική Καλαθοσφαίρισης</i> αποτελεί μάθημα της ειδίκευσης και εφοδιάζει τον φοιτητή με εξειδικευμένες γνώσεις στην εφαρμογή τους, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και την αγωνιστική κατάσταση και έχουν σχέση με την τακτική και ψυχοπνευματική προσαρμογή στο ομαδικό παιχνίδι. Ο σκοπός του μαθήματος είναι η θεωρητική και πρακτική ανάλυση της ομαδικής επίθεσης και άμυνας της καλαθοσφαίρισης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να επιλέγει τις μεθόδους βελτίωσης της τακτικής σκέψης του καλαθοσφαιριστή - να εκτιμά το επίπεδο και τις ιδιαιτερότητες του αθλητή, να τα αναπτύσσει και να τα εξελίσει ώστε να συνεργάζεται αρμονικά σε ομαδικά πλαίσια, στη θεμελίωση της ομαδικής επίθεσης και άμυνας με την επιμέρους εκμάθηση και εξειδικευμένη εφαρμογή επιθετικών και αμυντικών συνεργασιών - να προετοιμάζει και να θωρακίζει τον αθλητή με τις ψυχικές εκείνες δυνάμεις που θα του επιτρέψουν να δημιουργήσει ένα υλοποιήσιμο προπονητικό πρόγραμμα και να αναδιοργανώσει επιτυχώς με βάση τις αντιξοότητες του αγώνα. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Βασικές αρχές ομαδικής επίθεσης 2. Αιφνιδιασμός. Δευτερεύοντας αιφνιδιασμός 3. Ομαδική επιθετική τακτική για διάσπαση της προσωπικής άμυνας 4. Ομαδική επιθετική τακτική για διάσπαση της άμυνας ζώνης 5. Ομαδική επιθετική τακτική για διάσπαση της πιεστικής άμυνας 6. Ειδικές επιθετικές καταστάσεις 7. Ειδικές αμυντικές καταστάσεις 8. Βασικές αρχές ομαδικής άμυνας 9. Η προσωπική άμυνα. Μορφές προσωπικής άμυνας 10. Άμυνα ζώνης. Αμυντικές διατάξεις ζώνης 11. Βασικές αρχές πιεστικής άμυνας. Προσωπική πιεστική άμυνα 12. Πιεστική άμυνα ζώνης. Αμυντικές διατάξεις πιεστικής ζώνης 13. Μικτές άμυνες | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED314/ | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή εξέταση στο τέλος του εξαμήνου, με ερωτήσεις επιλογής (60% του τελικού βαθμού) 2. Εκπόνηση εργασιών (20% του τελικού βαθμού) 3. Εξέταση στο πρακτικό-τεχνικό μέρος του μαθήματος (20% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p>οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i></p> <p>2. ΑΠ-352Υπ - Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Καλαθοσφαίρισης</p> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Messina, E. (2010). <i>Η Καλαθοσφαίριση σήμερα</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Μ. Παρικού & ΣΙΑ ΕΠΕ.</p> <p>Τσίτσκαρης, Γ., Λέφας, Α., Γαλαζούλας, Χ., Καραμουσαλίδης, Γ., Θωμαΐδης, Α., & Δημητρίου, Ν. (2010). <i>Basketball η διδασκαλία της τακτικής στις αναπτυξιακές ηλικίες</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτου Ε.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Θεόδωρος Μπολάτογλου, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-480 ΚΑ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η Προπονητική Εξάσκηση Καλαθοσφαίρισης αποτελεί μάθημα της ειδίκευσης το οποίο εφοδιάζει τον φοιτητή με εξειδικευμένες γνώσεις στην πρακτική εφαρμογή της διδακτικής και προπονητικής της καλαθοσφαίρισης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να διδάσκει την τεχνική και την τακτική του αθλήματος - να εφαρμόζει με την κατάλληλη μεθοδολογία, προπονητικά προγράμματα και να τα υλοποιεί αποτελεσματικά - να καθοδηγεί ομάδα καλαθοσφαίρισης σε αγώνα - να μεγιστοποιεί την επίδραση των παραμέτρων, που ελέγχονται από τον προπονητή, όπως είναι η φυσική, τεχνική, τακτική και ψυχοπνευματική κατάσταση των παικτών, η αγωνιστική πειθαρχία κ.λπ. - να ελαχιστοποιεί την επίδραση των παραμέτρων, που δεν ελέγχονται από τον προπονητή, όπως είναι η ψυχολογική υπερφόρτιση και υπερεκτίμηση του ρόλου της, το αντίπαλο «δέος», διοικητικές δυσλειτουργίες, οικονομικές δυσκολίες, προσωπικές καταστάσεις κ.λπ. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Καθοδηγούμενη εξάσκηση στη διδασκαλία της βασικής τεχνικής της καλαθοσφαίρισης 2. Καθοδηγούμενη εξάσκηση στη διδασκαλία της ατομικής επιθετικής τεχνικής της καλαθοσφαίρισης 3. Καθοδηγούμενη εξάσκηση στη διδασκαλία της ατομικής αμυντικής τεχνικής της καλαθοσφαίρισης 4. Καθοδηγούμενη εξάσκηση στη διδασκαλία επιθετικών συνεργασιών δύο παικτών 5. Καθοδηγούμενη εξάσκηση στη διδασκαλία αμυντικών συνεργασιών δύο παικτών 6. Καθοδηγούμενη εξάσκηση στη διδασκαλία επιθετικών συνεργασιών τριών παικτών 7. Καθοδηγούμενη εξάσκηση στη διδασκαλία αμυντικών συνεργασιών τριών παικτών 8. Καθοδηγούμενη εξάσκηση στη διδασκαλία της αμυντικής τακτικής της καλαθοσφαίρισης 9. Καθοδηγούμενη εξάσκηση στη διδασκαλία της τακτικής της καλαθοσφαίρισης κατά προσωπικής άμυνας 10. Καθοδηγούμενη εξάσκηση στη διδασκαλία της τακτικής της καλαθοσφαίρισης κατά άμυνας ζώνης 11. Καθοδηγούμενη εξάσκηση στη διδασκαλία της τακτικής της καλαθοσφαίρισης κατά πιεστικών αμυνών 12. Καθοδηγούμενη εξάσκηση προπονητικής με εφαρμογή ενδεικτικών προπονητικών προγραμμάτων 13. Πρακτική εξάσκηση καθοδήγησης ομάδας σε αγώνα | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED318/ | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή εξέταση στο τέλος του εξαμήνου, σύντομης απάντησης (60% του τελικού βαθμού) 2. Εκπόνηση εργασιών (20% του τελικού βαθμού) 3. Εξέταση στο πρακτικό-τεχνικό μέρος του μαθήματος (20% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-352Υπ - <i>Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Καλαθοσφαίρισης</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Κέλλης, Σ. (1999). <i>Φυσική κατάσταση νεαρών καλαθοσφαιριστών</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτου Ε.</p> <p>Τσαμουρτζής, Ε. (2010). <i>Κινήσεις και ασκήσεις μερικής τακτικής στην καλαθοσφαίριση</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Μαρία Παρίκου & ΣΙΑ ΕΠΕ.</p> <p>Αναστασιάδης, Μ. (1998). <i>Προπόνηση Μεταβατικής Περιόδου στην Καλαθοσφαίριση</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Αναστασιάδης, Μ. (2000). <i>Αναλυτικό πρόγραμμα προπόνησης αρχαρίων καλαθοσφαίρισης: Εισαγωγικός προγραμματισμός</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Αναστασιάδης, Μ. (2006). <i>Προπονητική της Καλαθοσφαίρισης</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Καρολίνα Μπαρζούκα, Επίκουρη καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-470ΠΕ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η <i>Τεχνική Ανάλυση Πετοσφαίρισης</i> περιλαμβάνει την εκμάθηση της σωστής εκτέλεσης των δεξιοτήτων της πετοσφαίρισης. Την ορθολογική χρησιμοποίηση αυτών των δεξιοτήτων για τη συνεργασία, τις μορφές και την οργάνωση της προπόνησης. Τις παιδαγωγικές μεθόδους προπόνησης (αρχές, μέσα και μέθοδοι ατομικής τεχνικής). Τη δοκιμασία και τον έλεγχο της απόδοσης των παικτών στην τεχνική. Τη θεωρία ατομικής τεχνικής στο σύνδρομο I και μορφές προπόνησης σε ομάδες μέσου και υψηλού επιπέδου. Τη δομή της ομάδας και μορφές προπόνησης τεχνικής – τακτικής με βάση την ειδικευση των παικτών στο Σύνδρομο I και II.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει τις εξελίξεις και τις διεθνείς τάσεις στην πετοσφαίριση - να διδάσκει τα βασικά στοιχεία τεχνικής των δεξιοτήτων της πετοσφαίρισης με ικανοποιητική εκτέλεση, να διακρίνει και να διορθώνει τα τεχνικά λάθη - να παρέχει την κατάλληλη ανατροφοδότηση στους αθλητές (οπτική και προφορική) - να οργανώνει το ημερήσιο πρόγραμμα για την εκμάθηση της τεχνικής και το κατάλληλο ασκησιολόγιο με την ενδεδειγμένη σειρά των ασκήσεων - να εξασφαλίζει την ασφάλεια των αθλητών κατά την προπόνηση - να επιλέγει ποια μέσα θα χρησιμοποιήσει επί πλέον για την εκμάθηση των τεχνικών δεξιοτήτων - να αξιολογεί τον τεχνικό έλεγχο της απόδοσης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Μέθοδοι προπόνησης για την τεχνική και αγωνιστική εφαρμογή δεξιοτήτων της πετοσφαίρισης. Σύστημα προπόνησης για την τεχνική. Μέσα και ομάδες ασκήσεων 2. Τεχνική ανάλυση των στάσεων και των μετακινήσεων. Μεθοδολογία και εφαρμοσμένες μορφές προπόνησης 3. Η τεχνική του σερβίς. Μέθοδοι μάθησης και τακτική στον αγώνα 4. Η τεχνική ανάλυση της υποδοχής. Μέθοδοι μάθησης και ατομική τακτική στον αγώνα 5. Η τεχνική ανάλυση της δεύτερης μεταβίβασης (πάσας). Μέθοδοι μάθησης και ατομική τακτική στον αγώνα 6. Η τεχνική ανάλυση στο επιθετικό χτύπημα. Μέθοδοι μάθησης και τακτική στον αγώνα 7. Η τεχνική ανάλυση του μπλοκ. Κινητική πρόβλεψη και μέθοδοι μάθησης όλων των τύπων. 8. Ανάλυση και μέθοδοι μάθησης της τεχνικής όλων των τύπων της χαμηλής άμυνας. 9. Η τεχνική των ενεργειών του ακραίου, του κεντρικού και του διαγώνιου επιθετικού. Μεθοδολογία της βασικής τεχνικής και ατομικής τακτικής στα διάφορα στάδια 10. Η τεχνική των ενεργειών του πασαδόρου και του αμυντικού (Libero). Μεθοδολογία της βασικής τεχνικής και ατομικής τακτικής στα διάφορα στάδια 11. Η μεθοδολογική προσέγγιση δεξιοτήτων πετοσφαίρισης στην αναπτυξιακή ηλικία. 12. Η σχέση της προπόνησης της τεχνικής και της φυσικής κατάστασης στις αναπτυξιακές ηλικίες 13. Τεχνικές και μέθοδοι αποτελεσματικής διδασκαλίας σε αρχάριο και προχωρημένο επίπεδο (λάθη και διόρθωσή τους) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| E-class | - |
| ERASMUS | Ναι-Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση-ερωτήσεις ανάπτυξης (70% του τελικού βαθμού) (β) Εργασία (10% του τελικού βαθμού) (γ) Πρακτική εξέταση μέσω τεστ (10% του τελικού βαθμού) (δ) Ενεργή συμμετοχή στο μάθημα (10% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-254Υπ - <i>Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Πετοσφαίρισης.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Μπεργελές, Ν. (1991). <i>Προπόνηση πασαδόρου: 17 προτάσεις για την προπόνηση πασαδόρου.</i> Αθήνα : Εκδόσεις Αθλότυπο. Μπεργελές, Ν. (1993). <i>ΒΟΛΛΕΪ-ΜΠΩΛ Τεχνική Β'.</i> Αθήνα: Αυτοέκδοση. Μπεργελές, Ν. (2007). <i>Προπόνηση για την υποδοχή του σερβίς στην πετοσφαίριση.</i> Αθήνα: Αυτοέκδοση. Selinger, A. (1991) <i>Power Volleyball.</i> Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο. Παπαγεωργίου, Α., & Czimek, V. (2009). <i>Πετοσφαίριση.</i> Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press. Μπαρζούκα, Κ. (2013). <i>Σημειώσεις Πετοσφαίρισης.</i> Αθήνα: ΣΕΦΑΑ. |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Καρολίνα Μπαρζούκα, Επίκουρη καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-471ΠΕ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα <i>Προπονητική Πετοσφαίρισης</i> εφοδιάζει τον/την φοιτητή/φοιτήτρια με εξειδικευμένες γνώσεις καθώς το περιεχόμενο του μαθήματος περιλαμβάνει τη βασική φυσιολογία και τις ενεργειακές απαιτήσεις στην πετοσφαίριση, την προπόνηση της αερόβιας και αναερόβιας προπόνησης στην πετοσφαίριση, τις μεθόδους προπόνησης δύναμης, ταχυδύναμης, αντοχής στη δύναμη, αλτικότητας (πλειομετρικές), τη διαλειμματική προπόνηση, την προπόνηση νευρομυϊκής συναρμογής και ευκαμψίας, καθώς την περιοδικότητα και το σχεδιασμό της προπόνησης στην πετοσφαίριση. Τέλος, περιλαμβάνει την αξιολόγηση των πετοσφαιριστών στη φυσική κατάσταση.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γυμνάζει με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα αρχάρια και προπονημένα άτομα - να αντιλαμβάνεται τη θεωρία της προπόνησης της φυσικής κατάστασης στην πετοσφαίριση για αρχάριους και προχωρημένους αθλητές - να ελέγχει την απόδοση, να πραγματοποιεί μετρήσεις και τεστ και να μπορεί να βγάζει εξειδικευμένα προγράμματα φυσικής κατάστασης - να ερμηνεύει τα αποτελέσματα εργομετρικών μετρήσεων φυσικής κατάστασης - να αξιοποιεί τις παιδαγωγικές παραμέτρους της προπόνησης. Αρχές, στόχοι, μέθοδοι - να προσδιορίζει την τεχνική μεγιστοποίησης της απόδοσης στην τεχνική σε συνδυασμό με την αντοχή - να αντιλαμβάνεται τη σταθεροποίηση ως βάση κάθε κίνησης του σώματος και τον ρόλο της ιδιοδεκτικότητας στην πρόληψη των μυοσκελετικών κακώσεων και τη σωματική απόδοση - να κατανοεί τον προγραμματισμό προπόνησης και να οργανώνει τα είδη προγραμματισμού, την περιοδικότητα της προπόνησης, τον ετήσιο προγραμματισμό, τους προπονητικούς κύκλους, και την προπονητική μονάδα. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Προπονητικές ορίζουσες. Χαρακτηριστικά, έννοια, σκοπός, παράγοντες της προπόνησης στην πετοσφαίριση. 2. Παιδαγωγικές παράμετροι της προπόνησης στην πετοσφαίριση. Αρχές, στόχοι, μέθοδοι. 3. Βιολογικές παράμετροι της προπόνησης. Προπονητική επιβάρυνση και προσαρμογή στην πετοσφαίριση. 4. Μέθοδοι προπόνησης για την ανάπτυξη της δύναμης στην πετοσφαίριση. Κανόνες ασφάλειας – Επίβλεψη 5. Προπόνηση για ανάπτυξη του άλματος στην πετοσφαίριση. Πλειομετρικές ασκήσεις. 6. Προγραμματισμός για την ανάπτυξη της δύναμης στην πετοσφαίριση. 7. Μέθοδοι προπόνησης για την ανάπτυξη της ταχύτητας και της αντοχής στην πετοσφαίριση 8. Η σταθεροποίηση σαν βάση κάθε κίνησης του σώματος 9. Ο ρόλος της ιδιοδεκτικότητας στην πρόληψη των μυοσκελετικών κακώσεων και τη σωματική απόδοση 10. Τεχνική μεγιστοποίησης της απόδοσης στην τεχνική σε συνδυασμό με την αντοχή στην πετοσφαίριση 11. Προγραμματισμός προπόνησης. Είδη προγραμματισμού. Η περιοδικότητα της | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>προπόνησης. Ετήσιος προγραμματισμός και προπονητικοί κύκλοι. Η προπονητική μονάδα στην πετοσφαίριση</p> <p>12. Συναρμοστικές ικανότητες στην πετοσφαίριση</p> <p>13. Έλεγχος της απόδοσης στην πετοσφαίριση</p> |
| E-class | - |
| ERASMUS | Ναι- Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Γραπτή εξέταση-ερωτήσεις ανάπτυξης (70% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Παρουσίαση προπονητικού προγράμματος Φυσικής κατάστασης (20% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Συμμετοχή και παρακολούθηση στο μάθημα (10% του τελικού βαθμού)</p> |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-254Υπ - <i>Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Πετοσφαίρισης.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Λάιος, Γ. (1994). <i>Στόχοι και προοπτικές του σύγχρονου βόλλεϋ</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπος.</p> <p>Μπαρζούκα, Κ. (2013). <i>Σημειώσεις προπονητικής Πετοσφαίρισης</i>. Αθήνα: ΣΕΦΑΑ</p> <p>Μπεργελές, Ν. (1993). <i>Προπονητική πετοσφαίρισης</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Μπεργελές, Ν. (1993). <i>Μεθοδολογία προπόνηση και προγραμματισμός πετοσφαίρισης</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Μπεργελές, Ν. (2007). <i>Προπόνηση για την υποδοχή του σερβίς στην πετοσφαίριση</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση</p> <p>Selinger, A. (1991). <i>Power Volleyball</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.</p> <p>Reeser, J., & Bahr, R. (2009). <i>Πετοσφαίριση</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδη.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Καρολίνα Μπαρζούκα, Επίκουρη καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-473ΠΕ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα <i>Ειδικά Θέματα Πετοσφαίρισης</i> εφοδιάζει τον φοιτητή με εξειδικευμένες γνώσεις σε σχέση με την ψυχολογία των πετοσφαιριστών (όπως η επικοινωνία του προπονητή με τους αθλητές του ή με την οικογένεια αυτού) τη διατροφή, την οργάνωση αθλητικού συλλόγου, την αξιολόγηση μυοσκελετικού συστήματος, την πετοσφαίριση επί άμμου, την πετοσφαίριση καθιστών, τη διαίτησία και τη συμπλήρωση φύλλου αγώνων, την αξιολόγηση αποτελεσμάτων των εργομετρικών μετρήσεων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να δραστηριοποιείται επιστημονικά εξοικειωμένος με θέματα πετοσφαίρισης επί άμμου, βόλεϊ καθιστών, μίνι βόλεϊ - να ορίζει την επικοινωνία που πρέπει να έχει ο προπονητής με τους αθλητές και την οικογένειά τους - να προσδιορίζει τις βασικές αρχές για τη φυσική κατάσταση στην αναπτυξιακή ηλικία καθώς και τι είναι αναιμία και πώς πρέπει να αντιμετωπίζει τα άτομα με αναιμία στην προπόνηση - να αναγνωρίζει τις μεθόδους αξιολόγησης του μυοσκελετικού συστήματος και να προβαίνει στις κατάλληλες προτάσεις, να προσδιορίζει το κατάλληλο πρόγραμμα διατροφής ενός βολεϊμπολίστα - να οργανώνει έναν αθλητικό σύλλογο - να διαβάζει και να αξιολογεί τα match report από τα προγράμματα στατιστικής ανάλυσης - να αναγνωρίζει τις αρχές της διαίτησίας και να συμπληρώνει φύλλο αγώνων <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναιμία και απόδοση στην πετοσφαίριση 2. Ψυχολογία πετοσφαίρισης 3. Επικοινωνία προπονητή – αθλητών στην πετοσφαίριση 4. Ψυχολογία Προπονητή – Οικογένειας στην πετοσφαίριση 5. Πετοσφαίριση επί άμμου, βόλεϊ καθιστών 6. Οργάνωση αθλητικού συλλόγου στην πετοσφαίριση 7. Η διαίτησία στην πετοσφαίριση 8. Η διατροφή του σύγχρονου αθλητή της πετοσφαίρισης 9. Φυσική κατάσταση στην αναπτυξιακή ηλικία στην πετοσφαίριση 10. Μίνι βόλεϊ 11. Μέθοδοι ελέγχου και αξιολόγησης του μυοσκελετικού συστήματος 12. Ανάπτυξη συναρμοστικών ικανοτήτων στην πετοσφαίριση 13. Στατιστική ανάλυση – Σύγχρονα Προγράμματα Ανάλυσης | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι-Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση-ερωτήσεις ανάπτυξης (80% του τελικού βαθμού) (β) Συμμετοχή και παρακολούθηση στο μάθημα (20% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-254Υπ - <i>Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Πετοσφαίρισης.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Ζέτου, Ε. (2016). <i>Ψυχολογική προετοιμασία στην πετοσφαίριση</i> . Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΑΦΟΙ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗ Α.Ε. Reeser, J., & Bahr, R. (2009). <i>Πετοσφαίριση</i> . Αθήνα: Εκδόσεις ΠΑΣΧΑΛΙΔΗ. Μπεργελές, Ν. (2007). <i>Προπόνηση για την υποδοχή του σερβίς στην πετοσφαίριση</i> . Αθήνα: Αυτοέκδοση. Μπαρζούκα, Κ. (2013). <i>Πετοσφαίριση: Σημειώσεις των διαλέξεων</i> . Αθήνα: ΣΕΦΑΑ. |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Καρολίνα Μπαρζούκα, Επίκουρη καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-477ΠΕ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα <i>Καθοδηγούμενη Μελέτη Πετοσφαίρισης</i> αποσκοπεί στην καθοδήγηση των φοιτητών για την δημιουργία της πτυχιακής τους εργασίας ή άλλων εργασιών.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί τη συγγραφή βιβλιογραφικών ανασκοπήσεων, τη συγγραφή και παράθεση των βιβλιογραφικών αναφορών – σύμφωνα με το σύστημα APA - να εφαρμόζει και να εκτιμά την ερευνητική παρατήρηση - να εξετάζει την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των μετρήσεων - να οργανώνει και να συνθέτει την περιγραφική και την πειραματική έρευνα - να αξιολογεί τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων, να αναπτύσσει τη συζήτηση αυτών, να καταλήγει σε συμπεράσματα και να κάνει προτάσεις. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Παρουσίαση του προβλήματος 2. Ερευνητικές υποθέσεις 3. Σκοπός και σημασία της εργασίας 4. Συγγραφή βιβλιογραφικών ανασκοπήσεων 5. Συγγραφή και παράθεση των βιβλιογραφικών αναφορών 6. Δείγμα. Δειγματοληψία. Περιγραφή δοκιμαζομένων 7. Εγκυρότητα και αξιοπιστία των μετρήσεων 8. Δεοντολογικά ζητήματα στην έρευνα 9. Εξαρτημένες και ανεξάρτητες μεταβλητές 10. Στατιστικές αναλύσεις 11. Αποτελέσματα - συζήτηση 12. Συμπεράσματα-Προτάσεις 13. Τρόποι παρουσίασης της έρευνας | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Πτυχιακή εργασία (80% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Άλλες εργασίες (ανασκόπηση βιβλιογραφίας σε διάφορα θέματα της πετοσφαίρισης) (20% του τελικού βαθμού)</p> | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-254Υπ - <i>Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Πετοσφαίρισης.</i> | | | | | | |

| | |
|-------------------------------------|--|
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Καμπίτσης, Χ. (2004). <i>Η έρευνα στις αθλητικές επιστήμες</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Τσιαρτιάνης Α. & ΣΙΑ ΟΕ.</p> <p>Τσάντας, Ν., Μωυσιάδης, Χ., Μπαγιάτης, Ν., & Χατζηπαντελής, Θ. (1999). <i>Ανάλυση δεδομένων με τη βοήθεια στατιστικών πακέτων</i>. Θεσσαλονίκη : Εκδόσεις Ζήτη & ΣΙΑ Ι.Κ.Ε..</p> <p>Tomas, J., & Nelson, J. (2003). <i>Μέθοδοι έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδη.</p> <p>Παρασκευόπουλος, Ι. (1993). <i>Μεθοδολογία Επιστημονικής έρευνας</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Βαγενάς, Γ. (2002). <i>Στατιστικές Εφαρμογές στην Αθλητική Επιστήμη</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Α. ΤΖΙΟΛΑ & ΥΙΟΙ Α.Ε.</p> |
|-------------------------------------|--|

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Καρολίνα Μπαρζούκα, Επίκουρη καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-479ΠΕ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα <i>Ομαδική Τακτική Πετοσφαίρισης</i> έχει ως σκοπό να αποκτήσει ο/η φοιτητής/τρια εξειδικευμένες γνώσεις σχετικά με τις παιδαγωγικές μεθόδους προπόνησης (αρχές, μέσα και μέθοδοι τακτικής), τη δοκιμασία και έλεγχο της απόδοσης των παικτών στην τακτική και στον αγώνα, τη θεωρία υποσυστημάτων τακτικής στο Σύνδρομο I και II και μορφές προπόνησης σε ομάδες μέσου και υψηλού επιπέδου. Επίσης γνώσεις αναφορικά με τη δομή της ομάδας και μορφές προπόνησης τεχνικής – τακτικής με βάση την ειδικευση των παικτών στο Σύνδρομο I και II καθώς και συστήματα και προπόνηση στο Σύνδρομο I και II.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να διακρίνει όλα τα συστήματα σύνθεσης και να τα υλοποιεί βάσει του επιπέδου των πετοσφαιριστών - να αντιλαμβάνεται όλα τα συστήματα ψηλής (μπλοκ) και χαμηλής άμυνας με τις παραλλαγές αυτών καθώς και την αντεπίθεση. Την συνεργασία ψηλής και χαμηλής άμυνας (σύνδρομο II). Να προσδιορίζει όλα τα επιθετικά συστήματα και να τα αξιοποιεί σε αρχάριο και προχωρημένο επίπεδο. Το σύνδρομο I (υποδοχή – πάσα – επίθεση – επιθετική κάλυψη) - να συνειδητοποιεί ποια είναι η δομή μιας ομάδας και ποιες είναι οι μορφές προπόνησης τεχνικο-τακτικής με βάση την ειδικευση των παικτών - να αναπτύσσει την ατομική – τακτική προχωρημένου επιπέδου ανάλογα με την εξειδίκευση των πετοσφαιριστών (πασαδόρου, λίμπερο, κεντρικών, ακραίων, διαγωνίου) και να εφαρμόζει εξειδικευμένα επιθετικά και αμυντικά συστήματα και ειδικές στρατηγικές. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Έννοια και περιεχόμενο της ομαδικής τακτικής και της στρατηγικής στην πετοσφαίριση 2. Δομή και λειτουργία της ομάδας στην πετοσφαίριση 3. Διεθνείς τάσεις των τελευταίων χρόνων 4. Ομαδικά συστήματα και δομικά συστατικά τους. Μορφές προπόνησης στην πετοσφαίριση 5. Επιθετικοί συνδυασμοί. Παράγοντες και κανόνες συνεργασίας μεταξύ των παικτών στην πετοσφαίριση 6. Μορφές προπόνησης για την εκμάθηση των συστημάτων μπλοκ. Αμυντικά συστήματα στην πετοσφαίριση 7. Μορφές προπόνησης αμυντικών συστημάτων της πετοσφαίρισης 8. Στρατηγικές επίθεσης και άμυνας στην πετοσφαίριση 9. Στρατηγικές πασαδόρου στην πετοσφαίριση 10. Στρατηγικές σερβίς και υποδοχής στην πετοσφαίριση 11. Αγωνιστικές συνθέσεις των ομάδων στην πετοσφαίριση. Βελτίωση φυσικών ικανοτήτων μέσω της ομαδικής τακτικής στην πετοσφαίριση 12. Μορφές προπόνησης για την εκμάθηση συστημάτων υποδοχής στην πετοσφαίριση 13. Ανταγωνιστικά παιχνίδια 6 εναντίον 6 στην πετοσφαίριση | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ERASMUS | Ναι-Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση-ερωτήσεις ανάπτυξης (60% του τελικού βαθμού) (β) Πρακτική εξέταση μέσω των παρουσιάσεων των προπονητικών προγραμμάτων (25% του τελικού βαθμού) (γ) Συμμετοχή στα μαθήματα και παρακολούθηση (15% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-254Υπ - <i>Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Πετοσφαίρισης</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Ζέτου, Ε., & Κασαμπαλής, Α. (2006). <i>ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ</i> . Αθήνα: Εκδόσεις, Α.ΠΙΠΕΡΗΣ & ΣΙΑ ΕΕ. Iams, J. (1988). <i>Ανταγωνιστικές ασκήσεις για το Βόλεϊ: Εναλλακτικά συστήματα βαθμολόγησης</i> . Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο. Selinger, A. (1991). <i>Power Volleyball</i> . Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο. Μπεργελές, Ν. (1993). <i>Μεθοδολογία προπόνηση και προγραμματισμός Πετοσφαίρισης</i> . Αθήνα: Αυτοέκδοση. Μπεργελές, Ν. (2007). <i>Προπόνηση για την υποδοχή του σερβίς στην Πετοσφαίριση</i> . Αθήνα: Β' Αυτοέκδοση. Μπαρζούκα, Κ. (2013). <i>Πετοσφαίριση: Σημειώσεις ομαδικής τακτικής</i> . Αθήνα: ΣΕΦΑΑ. |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Καρολίνα Μπαρζούκα, Επίκουρη καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-480ΠΕ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα <i>Προπονητική Εξάσκηση Πετοσφαίρισης</i> αποσκοπεί στην παροχή θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων στους φοιτητές ώστε, μέσα από την έμπρακτη και ουσιαστική συμμετοχή τους με παρουσιάσεις προς τους συμφοιτητές τους κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, να εξοικειωθούν με τη διδασκαλία, να αποκτήσουν τη διδακτική ικανότητα και την ικανότητα καθοδήγησης μιας ομάδας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να δημιουργεί και να υλοποιεί ημερήσια προγράμματα τεχνικής, ομαδικής τακτικής και φυσικής κατάστασης (για αρχάριο και προχωρημένο επίπεδο) σε επαγγελματικό επίπεδο - να οργανώνουν και να παρουσιάζουν, μέσω διάλεξης, την ανάλυση μιας ομάδας - να αναπτύσσουν και να εκτελούν ετήσιο και μακροχρόνιο προπονητικό σχεδιασμό. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Καταγραφή αγωνιστικής απόδοσης 2. Η καθοδήγηση 3. Δημιουργία προπονητικών προγραμμάτων στην πετοσφαίριση. Θεωρίες της κινητικής μάθησης 4. Δομή και περιεχόμενο προπονητικών μονάδων ανάλογα με τους προπονητικούς στόχους 5. Ορισμός θεμάτων από: Φυσική κατάσταση – Τεχνική – Ομαδική τακτική 6. Διεύθυνση αγώνα 7. Παρουσίαση εργασιών σε μορφή σεμιναρίου από τη διεθνή βιβλιογραφία 8. Ανάλυση μιας ομάδας μέσου και υψηλού επιπέδου σε μορφή διάλεξης. Εμπειριστατωμένη συζήτηση για την εφαρμογή των αρχών μάθησης 9. Ανάλυση μιας ομάδας μέσου και υψηλού επιπέδου σε μορφή διάλεξης. Εμπειριστατωμένη συζήτηση για την εφαρμογή των αρχών μάθησης 10. Ανάλυση μιας ομάδας μέσου και υψηλού επιπέδου σε μορφή διάλεξης. Εμπειριστατωμένη συζήτηση για την εφαρμογή των αρχών μάθησης 11. Ανάλυση μιας ομάδας μέσου και υψηλού επιπέδου σε μορφή διάλεξης. Εμπειριστατωμένη συζήτηση για την εφαρμογή των αρχών μάθησης 12. Ανάλυση μιας ομάδας μέσου και υψηλού επιπέδου σε μορφή διάλεξης. Εμπειριστατωμένη συζήτηση για την εφαρμογή των αρχών μάθησης 13. Ανάλυση μιας ομάδας μέσου και υψηλού επιπέδου σε μορφή διάλεξης. Εμπειριστατωμένη συζήτηση για την εφαρμογή των αρχών μάθησης | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι-Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Γραπτή εξέταση-ερωτήσεις ανάπτυξης (60% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Πρακτική εξέταση μέσω των παρουσιάσεων των προπονητικών προγραμμάτων και των διαλέξεων (40% του τελικού βαθμού)</p> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-254Υπ - <i>Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Πετοσφαίρισης</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Κουντούρης, Π., & Δρίκος, Σ. (2014). <i>Ανάλυση και ερμηνεία της αγωνιστικής απόδοσης στην Πετοσφαίριση</i>. Αθήνα: Εκδόσεις ΙΩΝ.</p> <p>Μπεργελές, Ν. (1991). <i>Προπόνηση πασαδόρου: 17 προτάσεις για την προπόνηση πασαδόρου</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.</p> <p>Μπαρζούκα, Κ. (2013). <i>Πετοσφαίριση: Σημειώσεις για την καθοδήγηση της ομάδας</i>. Αθήνα: ΣΕΦΑΑ.</p> <p>Μπεργελές, Ν. (1993). <i>Μεθοδολογία προπόνηση και προγραμματισμός πετοσφαίρισης</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Μπεργελές, Ν. (2007). <i>Προπόνηση για την υποδοχή του σερβίς στην πετοσφαίριση</i>. Αθήνα: Β' Αυτοέκδοση.</p> <p>Παπαγεωργίου, Α. (2009). <i>1943-Czimek Volker..</i> Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press A.E.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-470ΒΑ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η <i>Τεχνική Ανάλυση Πετοσφαίρισης επί Άμμου</i> αποσκοπεί στην εξοικείωση του/της φοιτητή/τριας με το αντικείμενο της Πετοσφαίρισης επί Άμμου και στην απόκτηση γνώσης των βασικών και ειδικών τεχνικών δεξιοτήτων της πετοσφαίρισης επί άμμου, της μηχανικής και κινησιολογικής ανάλυσής τους σύμφωνα με τους κανονισμούς του αθλήματος. Αποσκοπεί στην αναγνώριση των ατομικών ειδικών επιθετικών και αμυντικών τεχνικών των παικτών στην άμμο στον αγώνα 2x2, αλλά και στις παραλλαγές αυτού.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει την κίνηση στην άμμο και τη διδασκαλία των τεχνικών επιδεξιοτήτων στην πετοσφαίριση επί άμμου - να διακρίνει την ιδιαιτερότητα και τη διαφοροποίηση των τεχνικών επιδεξιοτήτων από την παραδοσιακή πετοσφαίριση. - να σχεδιάζει και να υλοποιεί το κατάλληλο ασκησιολόγιο για κάθε επιδεξιότητα - να δημιουργεί ένα πρόγραμμα τεχνικών επιδεξιοτήτων ανά επίπεδο ανάλογα με το φύλο και την ηλικία. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Διαφορές παραδοσιακής Πετοσφαίρισης και Πετοσφαίρισης επί Άμμου 2. Κανονισμοί, παραλλαγές του παιχνιδιού 3. Η μηχανική και κινησιολογική ανάλυση των βασικών τεχνικών δεξιοτήτων 4. Τεχνική και ατομική τακτική 5. Τεχνική ανάλυση της στάσης και μετακινήσεις στην άμμο 6. Τεχνική και ατομική τακτική σε παιχνίδια 3x3, 4x4 και περισσότερων παικτών 7. Τεχνική ανάλυση ειδών σερβίς (sky ball) 8. Τεχνική ανάλυση των βασικών και ειδικών τεχνικών μεταβίβασης (μανσέτας και δάχτυλα) 9. Τεχνική ανάλυση των βασικών και ειδικών (poke shot, cobra, knuckle κ.α.) επιθετικών ενεργειών 10. Τεχνική ανάλυση των βασικών και ειδικών (drop, beach dig κ.α.) της ατομικής αμυντικής τεχνικής 11. Μέθοδοι διδασκαλίας των ειδικών τεχνικών στην άμμο 12. Μέθοδοι διδασκαλίας τεχνικών επιδεξιοτήτων - Διδακτικά βήματα 13. Αρχές προπόνησης και μέθοδοι για την τελειοποίηση της τεχνικής | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Γραπτές εξετάσεις-ερωτήσεις σύντομης απάντησης & πολλαπλής επιλογής (60% του τελικού βαθμού).</p> <p>(β) Πρακτική εξέταση (20% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Γραπτή Εργασία στατιστικής ανάλυσης και αξιολόγηση δεξιοτήτων (10% του τελικού βαθμού)</p> <p>(δ) Ενεργή συμμετοχή στο μάθημα (10% του τελικού βαθμού)</p> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να είναι από: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-254Υπ - Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Πετοσφαίρισης. |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Homberg, S., & Parageorgiou, A. (1999). <i>Το βιβλίο του Beach Volley</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.</p> <p>Dietrich, M. (1994). <i>Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ.</p> <p>Kiraly, K., & Shewman, B. (1999). <i>Beach Volleyball</i>. Champaign IL: Human Kinetics.</p> <p>Federation International de Volleyball (2015). <i>Beach volleyball handbook</i>. Switzerland: Corbaz SA.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-471ΒΑ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα <i>Προπονητική Πετοσφαίρισης επί Άμμου</i> εφοδιάζει τον/την φοιτητή/φοιτήτρια με εξειδικευμένες γνώσεις αναφορικά με τη βελτίωση και τη μεγιστοποίηση των φυσικών ικανοτήτων στο άθλημα της Πετοσφαίρισης επί Άμμου. Περιλαμβάνει τη φυσιολογία και τις ενεργειακές απαιτήσεις του αθλητή/τριας στην παιδιά στην άμμο, την αερόβια και αναερόβια προπόνηση, τις μεθόδους προπόνησης δύναμης, ταχύτητας, ευκινησίας, δύναμης, ευελιξίας και συντονισμού. Περιλαμβάνει την περιοδισμό και τον σχεδιασμό της προπόνησης στην πετοσφαίριση επί άμμου. Την εκτίμηση και την αξιολόγηση στη φυσική κατάσταση των πετοσφαιριστών/τριών.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αξιολογεί τις λειτουργίες που συντελούν στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης - να αναγνωρίζει τις μεθόδους εφαρμογής της - να προπονεί αποτελεσματικά τους αθλητές ανά ηλικία, φύλο και επίπεδο. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Προσδιοριστικοί παράγοντες της απόδοσης στην πετοσφαίριση επί άμμου. 2. Νομοτέλειες, Αρχές της Προπόνησης. 3. Παιδαγωγικές παράμετροι της προπόνησης. 4. Μέθοδοι ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων. 5. Ειδική φυσική κατάσταση στην πετοσφαίριση επί άμμου. 6. Μέθοδοι προπόνησης για την ανάπτυξη δύναμης στην πετοσφαίριση επί άμμου. Προπόνηση με βάρη 7. Προπόνηση για ανάπτυξη του άλματος στην άμμο. Πλειομετρικές ασκήσεις. 8. Μέθοδοι προπόνησης για την ανάπτυξη της ταχύτητας στην πετοσφαίριση επί άμμου. 9. Βελτίωση φυσικών ικανοτήτων μέσω της τεχνικής και τακτικής του αθλήματος. 10. Προπόνηση για την βελτίωση της ευελιξίας και του συντονισμού (χέρι- μάτι) στην πετοσφαίριση επί άμμου. 11. Σχεδιασμός επιβάρυνσης και ανάπαυλας ανά περίοδο και προπονητική ενότητα. 12. Διατήρηση αποκτημένων γνώσεων και συντήρηση φυσικών ικανοτήτων. 13. Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων. | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Γραπτή εξέταση-σύντομης απάντησης & πολλαπλής επιλογής (60% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Παρουσίαση προπονητικού προγράμματος Φυσικής κατάστασης (30% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Συμμετοχή και παρακολούθηση στο μάθημα (10% του τελικού βαθμού)</p> | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των | | | | | | |

| | |
|--|--|
| | <p>οποίων τρία (3) θα πρέπει να είναι από: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i></p> <p>2. ΑΠ-254Υπ - Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Πετοσφαίρισης.</p> |
| <p>ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</p> | <p>Homberg, S., & Papageorgiou, A. (1999). <i>Το βιβλίο του Beach Volley</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.</p> <p>Dietrich, M. (1994). <i>Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ.</p> <p>Μπεργελές, Ν. (1993). <i>Μεθοδολογία προπόνησης και προγραμματισμός πετοσφαίρισης</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Μπεργελές, Ν. (2007). <i>Προπόνηση για την υποδοχή του σερβίς στην πετοσφαίριση</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Reeser, J., & Bahr, R. (2009). <i>Πετοσφαίριση</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδη.</p> <p>Selinger, A. (1991). <i>Power Volleyball</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-473ΒΑ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα <i>Ειδικά Θέματα Πετοσφαίριση επί Άμμου</i> εφοδιάζει τον/τη φοιτητή/τρια με εξειδικευμένες γνώσεις, λειτουργώντας συμπληρωματικά προς τις ενότητες των μαθημάτων της ειδικότητας. Πραγματεύεται θεματολογία σχετικά με την πορεία του αναπτυσσόμενου οργανισμού ως προς τις βιολογικές -σωματομετρικές, ψυχολογικές, λειτουργικές, φυσιολογικές- μεταβολές και τη σημαντικότητα της αλληλεπίδρασης γονότυπου και περιβάλλοντος στην αθλητική απόδοση. Διδάσκεται από μέλη του Διδακτικού Ερευνητικού Προσωπικού, Επισκέπτες Καθηγητές και Ειδικούς Επιστήμονες.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αξιολογεί επιλεγμένες βιολογικές και κινησιολογικές παραμέτρους προς βελτίωση των ικανοτήτων ή την αποκατάσταση τραυματισμών ενός αθλητή - να εκτιμά ειδικές περιπτώσεις: πετοσφαίριση της άμμου στην παιδική ηλικία, δυσχερείς κλιματολογικές συνθήκες, ψυχολογική εκπαίδευση - να διακρίνει ομοιότητες και διαφορές συγκριτικά προς την πετοσφαίριση σάλας - να οργανώνει αγώνες και τουρνουά και να προβαίνει σε προτάσεις ανάπτυξης του αθλήματος και των στελεχών του στον αθλητικό-κοινωνικό χώρο. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εφαρμοσμένη Εργοφυσιολογία πετοσφαίρισης επί άμμου, θερμορύθμιση, αναπλήρωση υγρών 2. Πετοσφαίριση της άμμου στην παιδική ηλικία 3. Τραυματισμοί και αποκατάσταση στην πετοσφαίριση επί άμμου. Διατάσεις 4. Αγοραγνωσία πετοσφαίρισης επί άμμου 5. Βελτίωση των ατομικών επιδεξιότητων με βάση τη βιντεοανάλυση 6. Ειδικές συνθήκες αγώνων πετοσφαίρισης επί άμμου (άμμος, ήλιος, βροχή, κρύο, υγρασία, ακραία καιρικά φαινόμενα περιβάλλοντος, υψόμετρο, τζετ-λαγκ) 7. Ψυχολογική εκπαίδευση (έλεγχος, στρες, αντιμετώπιση απρόοπτων καταστάσεων, νοερή προπόνηση, αποτελεσματική επικοινωνία, κά.) 8. Ομοιότητες και διαφορές με την πετοσφαίριση της σάλας 9. Ομοιότητες και διαφορές με τα αθλήματα ρακέτας 10. Οργάνωση αγώνων και τουρνουά 11. Τρόποι διάδοσης της πετοσφαίρισης επί άμμου 12. Απορρόφηση του προπονητικού δυναμικού της πετοσφαίρισης επί άμμου 13. Αξιολόγηση επιλεγμένων βιολογικών παραμέτρων. Προφίλ αθλητών | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Γραπτή εξέταση-σύντομης απάντησης & πολλαπλής επιλογής (80% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Συμμετοχή και παρακολούθηση στο μάθημα (20% του τελικού βαθμού)</p> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να είναι από: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-254Υπ - <i>Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Πετοσφαίρισης.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Homberg, S., & Papageorgiou, A. (1999). <i>Το βιβλίο του Beach Volley</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.</p> <p>Dietrich, M. (1994). <i>Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ.</p> <p>Μπεργελές, Ν. (1993). <i>Μεθοδολογία προπόνησης και προγραμματισμός Πετοσφαίρισης</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Μπεργελές, Ν. (2007). <i>Προπόνηση για την υποδοχή του σερβίς στην Πετοσφαίριση</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση</p> <p>Reeser, J., & Bahr, R. (2009). <i>Πετοσφαίριση</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδη.</p> <p>Selinger, A. (1991). <i>Power Volleyball</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-477ΒΑ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα <i>Καθοδηγούμενη Μελέτη Πετοσφαίρισης επί Άμμου</i> αποσκοπεί στην καθοδήγηση των φοιτητών για τη δημιουργία και την ολοκλήρωση της πτυχιακής τους εργασίας και επί μέρους εργασιών.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί τη συγγραφή βιβλιογραφικών ανασκοπήσεων, τη συγγραφή και παράθεση των βιβλιογραφικών αναφορών – σύμφωνα με το σύστημα APA - να εφαρμόζει και να εκτιμά την ερευνητική παρατήρηση - να εξετάζει την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των μετρήσεων - να οργανώνει και να συνθέτει την περιγραφική και την πειραματική έρευνα - να αξιολογεί τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων, να αναπτύσσει τη συζήτηση αυτών, να καταλήγει σε συμπεράσματα και να κάνει προτάσεις. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Παρουσίαση του προβλήματος 2. Ερευνητικές υποθέσεις 3. Σκοπός και σημασία της εργασίας 4. Συγγραφή βιβλιογραφικών ανασκοπήσεων 5. Συγγραφή και παράθεση των βιβλιογραφικών αναφορών 6. Δείγμα. Δειγματοληψία. Περιγραφή δοκιμαζόμενων 7. Εγκυρότητα και αξιοπιστία των μετρήσεων 8. Δεοντολογικά ζητήματα στην έρευνα 9. Εξαρτημένες και ανεξάρτητες μεταβλητές 10. Στατιστικές αναλύσεις 11. Αποτελέσματα - Συζήτηση 12. Συμπεράσματα - Προτάσεις 13. Τρόποι παρουσίασης της έρευνας | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Πτυχιακή εργασία (80% του τελικού βαθμού) (β) Άλλες εργασίες (με θέμα την πετοσφαίριση επί άμμου) (20% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να είναι από: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-254Υπ - <i>Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Πετοσφαίρισης.</i> | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ | Tomas, J., & Nelson, J. (2003). <i>Μέθοδοι έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα</i> . Αθήνα: | | | | | | |

| | |
|---------------------|--|
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Εκδόσεις Πασχαλίδης. Παρασκευόπουλος, Ι. (1993). <i>Μεθοδολογία Επιστημονικής έρευνας</i> . Αθήνα: Αυτοέκδοση. Βαγενάς, Γ. (2002). <i>Στατιστικές Εφαρμογές στην Αθλητική Επιστήμη</i> . Αθήνα: Εκδόσεις Α. ΤΖΙΟΛΑ & ΥΙΟΙ Α.Ε. |
|---------------------|--|

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-479ΒΑ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα <i>Ομαδική Τακτική Πετοσφαίρισης επί Άμμου</i> περιέχει την έννοια της ομαδικής τακτικής και τη γνώση των παραμέτρων της: ειδίκευση παικτών, επιθετικά και αμυντικά συστήματα και στρατηγική ανάλογα με τις εκάστοτε καιρικές συνθήκες. Αποσκοπεί στη γνώση των μεθόδων προπόνησης, της θεμελίωσης και οικοδόμησης της ομαδικής τακτικής στην πετοσφαίριση επί άμμου.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να προσδιορίζει τη δομή και λειτουργία της ομάδας και να διαμορφώνει τη σύνθεσή της βάσει της εξειδίκευσης των παιχτών και των ειδικών συνθηκών - να υλοποιεί τα συστήματα υποδοχής και να εξετάζει τις κατάλληλες στρατηγικές υποδοχής, επίθεσης-άμυνας-αντεπίθεσης (σύνδρομο I,II) - να οργανώνει μεθοδολογικά την ομαδική τακτική και να αξιοποιεί μορφές προπόνησης επιθετικών συνδυασμών και ομαδικών αμυντικών συστημάτων. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Σύνθεση της ομάδας στην πετοσφαίριση επί άμμου 2. Δομή και λειτουργία της ομάδας. 3. Διεθνείς τάσεις. 4. Εξειδίκευση των παικτών ως προς το ρόλο και τη θέση τους μέσα στην ομάδα. Τα αγωνιστικά πρότυπα σύμφωνα με την κατοχή ή όχι του σερβίς. Στρατηγική του σερβίς. 5. Συστήματα υποδοχής 6. Στρατηγικές επίθεσης του συνδρόμου I (Side out) 7. Στρατηγικές άμυνας του συνδρόμου II 8. Στρατηγική αντεπίθεσης 9. Μεθοδολογία ομαδικής τακτικής - διδακτικά βήματα. Μεθοδολογία ομαδικής τακτικής σε ειδικές συνθήκες 10. Ομαδική τακτική σε παραλλαγές παιχνιδιών της πετοσφαίρισης επί άμμου (παιχνίδια 3x3, 4x4 και περισσότερων παικτών) 11. Μορφές προπόνησης για την εκμάθηση, την τελειοποίηση και την ενσωμάτωση των επιθετικών συνδυασμών (παιχνίδια 3x3, 4x4 και περισσότερων παικτών) 12. Μορφές προπόνησης για την τελειοποίηση των ομαδικών αμυντικών συστημάτων στο σύνδρομο II. Συστήματα άμυνας με σινιάλο (μπλοκέρ και αμυντικού) 13. Ανταγωνιστικά παιχνίδια | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Γραπτή εξέταση-σύντομης απάντησης & πολλαπλής επιλογής (60% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Πρακτική εξέταση μέσω των παρουσιάσεων των προπονητικών προγραμμάτων (25% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Συμμετοχή στα μαθήματα και παρακολούθηση (15% του τελικού βαθμού)</p> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να είναι από: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-254Υπ - <i>Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Πετοσφαίρισης.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Ahmann, J. (2005). <i>Beach Volleyball tactics for winners</i>. Neuer Sportverlag.</p> <p>Homborg, S., & Papageorgiou, A. (1999). <i>Το βιβλίο του Beach Volley</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.</p> <p>Μπεργελές, Ν. (1993). <i>Μεθοδολογία προπόνηση και προγραμματισμός πετοσφαίρισης</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Μπεργελές, Ν. (2007). <i>Προπόνηση για την υποδοχή του σερβίς στην πετοσφαίριση</i>. Αθήνα: Β' Αυτοέκδοση.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-480ΒΑ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα <i>Προπονητική Εξάσκηση Πετοσφαίριση επί Άμμου</i> αποσκοπεί στην ανάληψη πρωτοβουλίας των φοιτητών/τριών στην προπονητική. Εξοικειώνονται με τη διδασκαλία εφαρμογής προπονητικών προγραμμάτων ανά περίοδο ανάλογα με το φύλο, ηλικία και επίπεδο, στην αξιοποίηση των βασικών αρχών της επιστήμης της κινητικής συμπεριφοράς σε συνδυασμό και εφαρμογή στην πετοσφαίριση επί άμμου και στη συστηματική καθοδήγηση για κάθε αγώνα ή τουρνουά, σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, ανάλογα με τις μεταβαλλόμενες περιβαλλοντολογικές συνθήκες.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να δημιουργεί και να υλοποιεί μακροχρόνιο και ετήσιο προπονητικό σχεδιασμό, προπονητικά προγράμματα ανά περίοδο και ημερήσια, με διαφορετικούς στόχους - να συνθέτει και να αναλύει εφαρμοσμένα προγράμματα προπόνησης στην πετοσφαίριση επί άμμου, σε μορφή διαλέξεων από τους φοιτητές. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εφαρμογή προπονητικών προγραμμάτων ανά περίοδο 2. Εφαρμογή προπονητικών προγραμμάτων σε διαφορετικές καιρικές συνθήκες 3. Εφαρμογή προπονητικών προγραμμάτων κατά ηλικία και φύλο 4. Εφαρμογή επιβαρύνσεων και ανάπαυλας ανάλογα με το στόχο 5. Εφαρμογή εξειδικευμένων τεχνικο-τακτικών για ειδικές συνθήκες μετά από βιντεοανάλυση 6. Συνδυασμός και χρήση των βασικών αρχών της ανθρώπινης κίνησης στην πετοσφαίριση επί άμμου 7. Ενδεικτικά προπονητικά προγράμματα 8. Ανάλυση αντιπάλου 9. Μέθοδοι 10. Καθοδήγηση της ομάδας πριν τον αγώνα (στοιχεία αντιπάλου, βιντεοανάλυση, καιρικές συνθήκες, ψυχολογία, επιλογή τακτικών 11. Απολογισμός μετά τον αγώνα: κριτική και ανάλυση καθώς και έλεγχος της απόδοσης 12. Τρόποι ελέγχου της απόδοσης 13. Οργάνωση τουρνουά, κανονισμοί, διαιτησία | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Γραπτές εξετάσεις-ερωτήσεις σύντομης απάντησης & πολλαπλής επιλογής (80% του τελικού βαθμού).</p> <p>(β) Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (20% του τελικού βαθμού)</p> | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να είναι από: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία</i> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p><i>Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i></p> <p>2. ΑΠ-254Υπ - Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Πετοσφαίρισης</p> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Κατσικαδέλλη, Α., Αγγελονίδης, Ι., Κουντούρης, Π., & Λάιος, Ι. (2017). <i>Διδακτική και Προπονητική της Πετοσφαίρισης</i>. Αθήνα: Εκδόσεις ΠΕΔΙΟ.</p> <p>Μπεργελές, Ν. (1993). <i>Προπονητική Πετοσφαίρισης</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Kiraly, K., & Shewman, B. (1999). <i>Beach Volleyball</i>. Champaign IL: Human Kinetics.</p> <p>Federation International de Volleyball, FIVB (2015). <i>Beach volleyball handbook</i>. Switzerland: Corbaz SA.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Μιχάλης Μητροτάσιος, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-470ΠΟ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Κατά τη διάρκεια του εξαμήνου ο φοιτητής/ η φοιτήτρια θα έχει διδαχθεί σε θεωρία και πράξη την τεχνική ανάλυση των βασικών και ειδικών δεξιοτήτων της τεχνικής της ποδοσφαίρισης, καθώς και τους κανονισμούς του αθλήματος. Επίσης, θα διδαχθεί τη μεθοδολογία διδασκαλίας των τεχνικών στοιχείων σε θεωρία και πράξη με πλούσιο ασκησιολόγιο, καθώς τις αρχές και τους τρόπους προπόνησης σε διάφορα επίπεδα ηλικιών.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εκτελεί σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες της τεχνικής του ποδοσφαίρου - να γνωρίζει και να κατανοεί τους κανονισμούς του αθλήματος της ποδοσφαίρισης - να προσδιορίζει και να αξιοποιεί τις βασικές γνώσεις σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο των αρχών της διδακτικής της τεχνικής του αθλήματος της ποδοσφαίρισης - να σχεδιάζει και να εφαρμόζει προγράμματα για τη διδασκαλία, εκπαίδευση και προπόνηση των βασικών δεξιοτήτων της τεχνικής της ποδοσφαίρισης σε μαθητές σχολείων όλων των ηλικιών και σε ποδοσφαιριστές των τμημάτων υποδομής (αναπτυξιακές ηλικίες). <p>Θεματικές ενότητες – Θεωρία</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ποδόσφαιρο (Εισαγωγή - ιστορική αναδρομή) 2. Τεχνική και επιδεξιότητα - Μέθοδοι διδασκαλίας της τεχνικής της ποδοσφαίρισης 3. Τεχνική και μηχανική ανάλυση του οδηγήματος και των μεταβιβάσεων της μπάλας 4. Τεχνική και μηχανική ανάλυση της υποδοχής, του ελέγχου της μπάλας και της ντρίπλας 5. Τεχνική και μηχανική ανάλυση του σουτ, της επιθετικής και αμυντικής κεφαλιάς 6. Τεχνική και μηχανική ανάλυση της απόσπασης της μπάλας (τάκλιν) 7. Τεχνική και μηχανική ανάλυση ειδικών δεξιοτήτων της τεχνικής 8. Τεχνική και μηχανική ανάλυση της τεχνικής του τερματοφύλακα 9. Ταλέντο. Ορισμός, Ανίχνευση, Επιλογή. Δημιουργία παικτών υψηλού επιπέδου 10. Μακροχρόνιος προγραμματισμός διδασκαλίας και εκπαίδευσης της τεχνικής στις αναπτυξιακές ηλικίες. Επίπεδα και στόχοι εκπαίδευσης ανά ηλικιακό επίπεδο - Χαρακτηριστικά των ηλικιών 11. Αξιολόγηση τεχνικών δεξιοτήτων. Τουρνουά 4V4. Προβιβασμός – Υποβιβασμός 12. Η διδασκαλία της τεχνικής της ποδοσφαίρισης στο σχολείο – Δομή διδακτικής ώρας 13. Σχεδιασμός ΠΜ με στόχο την εκμάθηση και βελτίωση της τεχνικής σε διαφορετικά ηλικιακά επίπεδα. <p>Θεματικές ενότητες – Εφαρμογή</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Μεθοδολογία διδασκαλίας, εκπαίδευσης και προπόνησης του οδηγήματος της μπάλας 2. Μεθοδολογία διδασκαλίας, εκπαίδευσης και προπόνησης της μικρής μεταβίβασης και υποστήριξης 3. Μεθοδολογία διδασκαλίας, εκπαίδευσης, προπόνησης της υποδοχής (η μπάλα στο έδαφος) 4. Μεθοδολογία διδασκαλίας, εκπαίδευσης και προπόνησης της μεγάλης μεταβίβασης 5. Μεθοδολογία διδασκαλίας, εκπαίδευσης και προπόνησης της υποδοχής (η μπάλα έρχεται από ψηλά) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p>6. Μεθοδολογία διδασκαλίας, εκπαίδευσης του συνδυασμού μικρής-μεγάλης μεταβίβασης</p> <p>7. Μεθοδολογία διδασκαλίας, εκπαίδευσης και προπόνησης της ντρίπλας</p> <p>8. Μεθοδολογία διδασκαλίας, εκπαίδευσης και προπόνησης του σουτ</p> <p>9. Μεθοδολογία διδασκαλίας, εκπαίδευσης και προπόνησης της επιθετικής και αμυντικής κεφαλιάς</p> <p>10. Μεθοδολογία διδασκαλίας, εκπαίδευσης και προπόνησης της απόσπασης της μπάλας</p> <p>11. Μεθοδολογία διδασκαλίας, εκπαίδευσης και προπόνησης της σέντρας</p> <p>12. Μεθοδολογία διδασκαλίας, εκπαίδευσης και προπόνησης της τεχνικής του Τερματοφύλακα</p> <p>13. Τουρνουά 4V4. Προβιβασμός –Υποβιβασμός.</p> |
| E-class | - |
| ERASMUS | Ναι |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Ερωτήσεις ανάπτυξης (50% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Πρακτική εξέταση (40% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Εργασία (10% του τελικού βαθμού)</p> |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-153Υπ - Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Ποδοσφαίρισης. |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Lennox, J., Reifield, J., & Steffen, B. (2010). <i>Ποδόσφαιρο – Προπόνηση τεχνικών δεξιοτήτων</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Παρικού Μ. & ΣΙΑ ΕΠΕ.</p> <p>ΚΟΛΛΙΑΣ, Ι. (2005). <i>Το Ποδόσφαιρο: Δεν Αρκεί μόνο το Ταλέντο</i>. Αθήνα: Εκδόσεις ΑΦΟΙ ΤΕΡΖΗ ΟΕ.</p> <p>Ζάκας, Α. (2003). <i>Η ευκαμψία και η βελτίωσή της</i>. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση.</p> <p>Καλπακίδης, Κ. (2010). <i>ΖΗΣΕ ΤΟ ΟΝΕΙΡΟ. Οδηγός για το παιδικό ποδόσφαιρο</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.</p> <p>Μητροτάσιος, Μ. (2016). <i>Σημειώσεις από τις Διδακτικές Διαλέξεις</i>. Αθήνα: ΣΕΦΑΑ-ΕΚΠΑ.</p> <p>Παπανικολάου, Ζ. (1995). <i>Το ποδόσφαιρο</i>. Αθήνα. Εκδόσεις Τελέθριον.</p> <p>Σωτηρόπουλος, Α., & Μπεκρής, Ε. (2007). <i>Προπονησιολογία Ποδοσφαίρου</i>. Αθήνα. Εκδόσεις Τελέθριον.</p> <p>Σωτηρόπουλος, Α., & Μπεκρής, Ε. (2012). <i>Ποδόσφαιρο και επιστήμη</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Μιχάλης Μητροτάσιος, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-471ΠΟ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Κατά τη διάρκεια του εξαμήνου ο φοιτητής/ η φοιτήτρια θα έχει διδαχθεί σε θεωρία και πράξη σε επιλεγμένα θέματα προπονητικής και των αρχών της προπόνησης της φυσικής κατάστασης στο γνωστικό αντικείμενο της ποδοσφαίρισης. Επίσης, θα διδαχθεί τη μεθοδολογία διδασκαλίας και των μεθόδων προπόνησης όλων των ιδιοτήτων της φυσικής κατάστασης σε θεωρία και πράξη με πλούσιο ασκησιολόγιο, καθώς τις αρχές και τους τρόπους προπόνησης σε διάφορα επίπεδα ηλικιών στα σχολεία και τους συλλόγους ποδοσφαίρου.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αντιλαμβάνεται, σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο, τις αρχές και τις μεθόδους προπόνησης όλων των ιδιοτήτων της φυσικής κατάστασης και του προγραμματισμού Φ.Κ. του αθλήματος της ποδοσφαίρισης - να σχεδιάζει, να εκπονεί και να εφαρμόζει προγράμματα με στόχο τη βελτίωση όλων των ιδιοτήτων της φυσικής κατάστασης σε ποδοσφαιριστές διαφορετικών ηλικιών και επιπέδων για την προετοιμασία σχολικών ομάδων, καθώς και ομάδων ακαδημιών, ερασιτεχνικών και επαγγελματικών συλλόγων. <p>Θεματικές ενότητες - Θεωρία</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Γενικά περί Φυσικής Κατάστασης στο σύγχρονο ποδόσφαιρο (Επεξήγηση του όρου, γενική-ειδική φυσική κατάσταση, απαιτήσεις Φ.Κ. στη διάρκεια του αγώνα) 2. Προθέρμανση - Αποθεραπεία 3. Αερόβια αντοχή (Ορισμός, βιολογικές προσαρμογές, χρησιμότητα στο ποδόσφαιρο, Μέθοδοι προπόνησης) 4. Αερόβια αντοχή (Μέθοδοι προπόνησης με χρήση τεχνικοτακτικών στοιχείων) 5. Αναερόβια αντοχή (Ορισμός, βιολογικές προσαρμογές, χρησιμότητα στο ποδόσφαιρο, Μέθοδοι προπόνησης) 6. Αναερόβια αντοχή (Μέθοδοι προπόνησης με χρήση τεχνικοτακτικών στοιχείων) 7. Ταχύτητα (Ορισμός, βιολογικές προσαρμογές, χρησιμότητα στο ποδόσφαιρο, Μέθοδοι προπόνησης) 8. Αντοχή στην ταχύτητα και αντοχή σε επαναλαμβανόμενα σπριντ (Μέθοδοι προπόνησης χωρίς & με μπάλα) 9. Δύναμη (Ορισμός, είδη δύναμης, χρησιμότητα στο ποδόσφαιρο, Μέθοδοι προπόνησης) 10. Ευλυγισία/Ευκινησία (Ορισμός, είδη, χρησιμότητα στο ποδόσφαιρο, Μέθοδοι προπόνησης) 11. Νευρομυϊκή Συναρμογή (Ορισμός, είδη, χρησιμότητα στο ποδόσφαιρο, Μέθοδοι προπόνησης) 12. Εργομετρική αξιολόγηση των ιδιοτήτων της φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο 13. Ιδιαιτερότητες της προπόνησης των αρχαρίων και των γυναικών. <p>Θεματικές ενότητες - Εφαρμογή</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Προθέρμανση χωρίς και με μπάλα - Αποθεραπεία 2. Παιχνίδια προθέρμανσης (έμφαση σε τεχνικοτακτική εργασία) - Προθέρμανση πριν από αγώνα 3. Πρακτική εξάσκηση με θέμα την αερόβια αντοχή. Μέθοδοι προπόνησης χωρίς μπάλα 4. Πρακτική εξάσκηση με θέμα την αερόβια αντοχή. Μέθοδοι προπόνησης με μπάλα (τεχνικοτακτικά στοιχεία) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 5. Πρακτική εξάσκηση με θέμα την αναερόβια αντοχή. Μέθοδοι προπόνησης χωρίς μπάλα 6. Πρακτική εξάσκηση με θέμα την αναερόβια αντοχή. Μέθοδοι προπόνησης με μπάλα (τεχνικοτακτικά στοιχεία) 7. Πρακτική εξάσκηση με θέμα την ταχύτητα. Μέθοδοι προπόνησης με και χωρίς μπάλα. 8. Πρακτική εξάσκηση με θέμα την αντοχή στη δύναμη. Μέθοδοι προπόνησης. Κυκλική προπόνηση 9. Πρακτική εξάσκηση με θέμα τη μέγιστη δύναμη. Μέθοδοι προπόνησης 10. Πρακτική εξάσκηση με θέμα την ταχυδύναμη. Μέθοδοι προπόνησης χωρίς και με μπάλα 11. Πρακτική εξάσκηση με θέμα την Νευρομυϊκή Συναρμογή (χωρίς και με μπάλα) 12. Πρακτική εξάσκηση με θέμα την ευλυγισία/Ευκινησία. Μέθοδοι προπόνησης 13. Πρακτική εξάσκηση με θέμα τη νευρομυϊκή συναρμογή. Μέθοδοι προπόνησης χωρίς και με μπάλα |
| E-class | - |
| ERASMUS | Ναι |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Ερωτήσεις ανάπτυξης (50% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Πρακτική εξέταση (40% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Εργασία (ανασκόπηση βιβλιογραφίας) (10% του τελικού βαθμού)</p> |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-153Υπ - Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Ποδοσφαίρισης. |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Weineck, J. (1997). <i>Προπονητική Φυσικής Κατάστασης Ποδοσφαίρου</i>. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.</p> <p>Bangsbo, J. (1994). <i>Προπόνηση φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο-Μία επιστημονική προσέγγιση</i>. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση.</p> <p>Σωτηρόπουλος, Α., & Μπεκρής, Ε. (2007). <i>Προπονησιολογία Ποδοσφαίρου</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.</p> <p>Σωτηρόπουλος, Α., & Μπεκρής, Ε. (2012). <i>Ποδόσφαιρο και επιστήμη</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.</p> <p>Ζάκας, Α. (2009). <i>Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης</i>. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση.</p> <p>Ζάκας, Α. (2003). <i>Η ευκαμψία και η βελτίωσή της</i>. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση.</p> <p>Μητροτάσιος, Μ. (2016). <i>Σημειώσεις από τις διδακτικές διαλέξεις</i>. Αθήνα. ΣΕΦΑΑ.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Μιχάλης Μητροτάσιος, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-473ΠΟ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Κατά τη διάρκεια του εξαμήνου ο φοιτητής / η φοιτήτρια θα έχει διδαχθεί σε ειδικά θέματα ποδοσφαίρου που σχετίζονται με την επιστημονική υποστήριξη της απόδοσης των ποδοσφαιριστών, ώστε μέσα από μια θεωρητική προσέγγιση εξειδικευμένης γνώσης να επιτευχθεί η ενίσχυση της επιστημονικής κατάρτισης του φοιτητή/της φοιτήτριας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να ανακαλεί ειδικές γνώσεις που άπτονται διαφόρων θεμάτων του ποδοσφαίρου και να τις αναπτύσσει σε εξειδικευμένα επιστημονικά πεδία - να ανταποκρίνεται ως εκπαιδευτής και υπεύθυνος της εκπαίδευσης του ποδοσφαίρου σε σχολικό επίπεδο και ακαδημίες, καθώς ως προπονητής ή ως προπονητής φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο υψηλού επιπέδου. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ο σύγχρονος προπονητής - Η προσωπικότητα του προπονητή. Εκπαίδευση προπονητών ποδοσφαίρου στην Ευρώπη 2. Εργοφυσιολογική προσέγγιση στο ποδόσφαιρο. Προφίλ απαιτήσεων ποδοσφαιρικού αγώνα 3. Ανάλυση των μεγάλων ποδοσφαιρικών διοργανώσεων (Mundial, Euro, Ch. League). Οι κυριότερες τάσεις 4. Εργομετρική αξιολόγηση των παραμέτρων απόδοσης στο ποδόσφαιρο 5. Διατροφή στο Ποδόσφαιρο, Βιοχημεία στο Ποδόσφαιρο 6. Αθλητικές κακώσεις στο ποδόσφαιρο - Αποκατάσταση και Επανάταξη 7. Ψυχολογία στο ποδόσφαιρο 8. Ανάλυση αγώνα. Μοντέρνα τεχνολογία στο ποδόσφαιρο 9. Αθλητικό δίκαιο στο ποδόσφαιρο (συμβόλαια προπονητών και παικτών, μεταγραφές κλπ.) 10. Ιδιαιτερότητες του παιδικού ποδοσφαίρου. Ποδόσφαιρο για όλους. Γυναικείο ποδόσφαιρο - Ποδόσφαιρο στο σχολείο 11. Εκπαίδευση ταλαντούχων παικτών σε ακαδημίες ποδοσφαίρου υψηλού επιπέδου στην Ευρώπη 12. Διοίκηση και οργάνωση ακαδημιών ποδοσφαίρου στην Ελλάδα 13. Futsal (Ποδόσφαιρο σάλας - 5X5), Beach soccer (Ποδοσφαίριση επί άμμου) - Διοργάνωση τουρνουά ποδοσφαίρου. | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Ερωτήσεις ανάπτυξης (80% του τελικού βαθμού) (β) Εργασία (ανασκόπηση βιβλιογραφίας) (20% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των | | | | | | |

| | |
|--|--|
| | <p>οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i></p> <p>2. ΑΠ-153Υπ - Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Ποδοσφαίρισης.</p> |
| <p>ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</p> | <p>Ekstrand, J., Karlsson, J., & Hodson, A. (2012). <i>Ιατρική στο ποδόσφαιρο</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.</p> <p>Weineck, J. (1997). <i>Προπονητική Φυσικής Κατάστασης Ποδοσφαίρου</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.</p> <p>Σωτηρόπουλος, Α., & Μπεκρής, Ε. (2007). <i>Προπονησιολογία Ποδοσφαίρου</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.</p> <p>Σωτηρόπουλος, Α., & Μπεκρής, Ε. (2012). <i>Ποδόσφαιρο και επιστήμη</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.</p> <p>Μητροτάσιος, Μ. (2016). <i>Σημειώσεις από τις διδακτικές διαλέξεις</i>. Αθήνα. ΣΕΦΑΑ.</p> <p>Ζάκας, Α. (2009). <i>Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης</i>. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Μιχάλης Μητροτάσιος, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-477ΠΟ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Κατά τη διάρκεια του εξαμήνου ο φοιτητής/ η φοιτήτρια θα έχει διδαχθεί θέματα μεθοδολογίας για έρευνα, τον τρόπο μελέτης ενός ερευνητικού προβλήματος, τον τρόπο αναζήτησης, ανεύρεσης και μελέτης ερευνητικών μελετών, τον τρόπο της βασικής στατιστικής ανάλυσης δεδομένων. Επίσης, θα διδαχθεί τον τρόπο συγγραφής μιας επιστημονικής εργασίας και της πτυχιακής του.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να συνειδητοποιεί διαφορετικά ερευνητικά προβλήματα σε διάφορα ερευνητικά πεδία, και να τα αξιοποιεί για την εκπόνηση, συγγραφή και παρουσίαση επιστημονικών εργασιών που άπτονται του αθλήματος του ποδοσφαίρου - να αναλύει αγώνες ποδοσφαίρου και να παρακολουθεί, αποτελεσματικά, προπόνηση ομάδων με τη μέθοδο της παρατήρησης και βιντεοανάλυσης. Να είναι εξοικειωμένος στην καταγραφή πρωτοκόλλων για ανάλυση των διάφορων μεταβλητών και παρουσίαση των αποτελεσμάτων. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην έρευνα στις αθλοπαιδιές 2. Μέθοδοι έρευνας στο ποδόσφαιρο 3. Αναζήτηση, ανεύρεση και μελέτη ερευνητικών μελετών 4. Συγγραφή και παράθεση των βιβλιογραφικών αναφορών 5. Δείγμα. Δειγματοληψία. Περιγραφή δοκιμαζόμενων 6. Εγκυρότητα και αξιοπιστία των μετρήσεων 7. Τρόπος καταγραφής δεδομένων σε είδη πρωτοκόλλων και ανάλυση στο Excel 8. Στατιστικές αναλύσεις 9. Αποτελέσματα - συζήτηση 10. Συμπεράσματα - Προτάσεις-Συγγραφή και παράθεση των βιβλιογραφικών αναφορών 11. Βασική χρησιμοποίηση του στατιστικού πακέτου SPSS 12. Οδηγίες συγγραφής της πτυχιακής εργασίας και επιστημονικών εργασιών 13. Τρόπος παρουσίασης διαφόρων επιστημονικών εργασιών | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτές εργασίες (ανασκόπηση σχετικής βιβλιογραφίας) (20% του τελικού βαθμού) (β) Δημόσια Παρουσίαση εργασίας (Πτυχιακή, ανακοινώσεις σε συνέδρια, σεμινάρια) (80% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | 2. ΑΠ-153Υπ - Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Ποδοσφαίρισης. |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Καμπίτσης, Χ. (2004). <i>Η έρευνα στις αθλητικές επιστήμες</i>. Θεσ/νίκη: Εκδόσεις Τσιαρτιάνης Α. & ΣΙΑ ΟΕ.</p> <p>Ζάκας, Α. (2010). <i>Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων σε παιδιά και εφήβους στις αθλοπαιδιές</i>. Θεσσαλονίκη: Γαλαζούλας Αθ. & ΣΙΑ ΟΕ.</p> <p>Thomas, J., & Nelson, J. (2003). <i>Μέθοδοι Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα</i> (Τόμος 1 και 2). Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδη.</p> <p>Joseph, I., & Kathleen, M. (2007). <i>Βασική Βιο-μηχανική της Ανθρώπινης Κίνησης</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδη.</p> <p>Μυλωνάς, Κ. (2012). <i>ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ. Θεωρία και Εφαρμογές με τον MS- Excel</i>. Αθήνα: Εκδόσεις ΠΕΔΙΟ Α.Ε.</p> <p>Βαγενάς, Γ. (2002). <i>Στατιστικές Εφαρμογές στην Αθλητική Επιστήμη</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Α. ΤΖΙΟΛΑ & ΥΙΟΙ Α.Ε.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Μιχάλης Μητροτάσιος, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-479ΠΟ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Κατά τη διάρκεια του εξαμήνου ο φοιτητής/ η φοιτήτρια θα έχει διδαχθεί -σε θεωρία και πράξη- τις βασικές αρχές της ατομικής, υποομαδικής, ομαδικής γενικής και ειδικής τακτικής στην επιθετική και αμυντική συμπεριφορά. Επίσης, θα διδαχθεί τη μεθοδολογία διδασκαλίας και εκπαίδευσης των τακτικών στοιχείων, καθώς των βασικών συστημάτων στο ποδόσφαιρο σε θεωρία και πράξη.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αντιλαμβάνεται, σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο, τις αρχές της τακτικής στην επιθετική και αμυντική συμπεριφορά του αθλήματος της ποδοσφαίρισης - να σχεδιάζει, να εκπονεί και να εφαρμόζει προγράμματα για τη διδασκαλία των βασικών στοιχείων της τακτικής για την προετοιμασία σχολικών ομάδων και ομάδων των τμημάτων υποδομής (αναπτυξιακές ηλικίες). <p>Θεματικές ενότητες - Θεωρία</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Γενικά περί τακτικής και Στρατηγικής. Ορισμός, ταξινόμηση της τακτικής. Παράγοντες επιλογής της τακτικής. Ανάλυση της αγωνιστικής ενέργειας 2. Μεθοδολογία διδασκαλίας, εκπαίδευσης και προπόνησης των τακτικών στοιχείων 3. Ατομική επιθετική Τακτική 4. Ατομική αμυντική Τακτική 5. Υποομαδική επιθετική Τακτική 6. Υποομαδική αμυντική Τακτική 7. Ομαδική τακτική - Βασικές αρχές επίθεσης και άμυνας 8. Ειδική επιθετική και αμυντική τακτική 9. Στατικές φάσεις για άμυνα και επίθεση 10. Η τακτική του τερματοφύλακα 11. Σύγχρονα βασικά αγωνιστικά συστήματα στο ποδόσφαιρο (1) 12. Σύγχρονα βασικά αγωνιστικά συστήματα στο ποδόσφαιρο (2) 13. Μακροχρόνιος προγραμματισμός της τακτικής στις αναπτυξιακές ηλικίες. <p>Θεματικές ενότητες - Εφαρμογή</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Μεθοδολογία διδασκαλίας και εκπαίδευσης της πάσας και υποστήριξης 2. Ατομική άμυνα σε κατάσταση 1 v 1, όταν ο επιθετικός έχει μέτωπο ή πλάτη προς την εστία 3. Ατομική άμυνα εναντίον υπεραριθμίας σε κατάσταση 1 εναντίον 2 σε μία εστία με τερματοφύλακα 4. Μεθοδολογία διδασκαλίας και εκπαίδευσης της τακτικής του ξεμαρκαρίσματος 5. Δημιουργία και εκμετάλλευση του κενού χώρου από τον ίδιο παίκτη και από συμπαίκτη 6. Μεθοδολογία διδασκαλίας και εκπαίδευσης του 1-2 7. Μεθοδολογία διδασκαλίας και εκπαίδευσης του Overlapping 8. Μεθοδολογία διδασκαλίας και εκπαίδευσης της διπλής πάσας και παράδοσης- παραλαβής της μπάλας 9. Μεθοδολογία διδασκαλίας και εκπαίδευσης της παράδοσης-παραλαβής της μπάλας 10. Διδασκαλία της επιθετικής και αμυντικής συμπεριφοράς σε παιχνίδι 2v2 και 3v3 σε εστία με Τερμ. (ΤΦ) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>11. Διδασκαλία της επιθετικής συμπεριφοράς σε παιχνίδι 3+1 εναντίον 4 σε μια εστία με τερματοφύλακα - Διδασκαλία της άμυνας χώρου εναντίον ισάριθμων αντιπάλων σε παιχνίδι 4 εναντίον 4 σε εστία με ΤΦ</p> <p>12. Διδασκαλία της επιθετικής και αμυντικής συμπεριφοράς στο 1-4-4-2, 1-4-3-3, 1-3-5-2 κ.λπ.</p> <p>13. Η τακτική του Τερματοφύλακα (Πράξη)</p> |
| E-class | - |
| ERASMUS | Ναι |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Ερωτήσεις ανάπτυξης (50% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Πρακτική εξέταση (40% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Γραπτές εργασίες (ανασκόπηση σχετικής βιβλιογραφίας) (10% του τελικού βαθμού)</p> |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-153Υπ - <i>Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Ποδοσφαίρισης</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Lucchesi, M. (2006). <i>Η τακτική της επίθεσης στο ποδόσφαιρο</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.</p> <p>Lucchesi, M. (2008). <i>Το σύστημα 4-3-3 στο ποδόσφαιρο</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.</p> <p>Μητροτάσιος, Μ., Μιχαηλίδης, Χ., & Σεντελίδης, Θ. (2011). <i>Ομαδική αμυντική συμπεριφορά στο ποδόσφαιρο</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.</p> <p>Μητροτάσιος, Μ. (2016). <i>Σημειώσεις από τις διδακτικές διαλέξεις</i>. Αθήνα: ΣΕΦΑΑ.</p> <p>Σωτηρόπουλος, Α., & Μπεκρής, Ε. (2007). <i>Προπονησιολογία Ποδοσφαίρου</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.</p> <p>Jankowski, T. (2014). <i>Αγωνιστικά Πλάνα Ποδοσφαίρου - Τακτική & Συστήματα</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις SALTO.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Μιχάλης Μητροτάσιος, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-480ΠΟ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Κατά τη διάρκεια του εξαμήνου ο φοιτητής/ η φοιτήτρια θα έχει διδαχθεί -θεωρητικά και με καθοδηγούμενη πρακτική εξάσκηση- θέματα σχετικά με τον τρόπο διδασκαλίας και προπόνησης, τον σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης, την καθοδήγηση της ομάδας και τη διαίτησία αγώνων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αντιλαμβάνεται και να αναλύει αγώνες και προγράμματα προπόνησης, καθώς και ο ίδιος να σχεδιάζει και να εφαρμόζει προγράμματα προπόνησης σε ποδοσφαιριστές διαφορετικών ηλικιών και επιπέδων - να καθοδηγεί («κοουτσάρισμα»), μέσω της απόκτησης ανάλογης εμπειρίας, την ομάδα σε αγώνα, τις σχολικές ομάδες και ομάδες των τμημάτων υποδομής (αναπτυξιακές ηλικίες) και να έχει γνώσεις διαίτησίας αγώνων ποδοσφαίρου. <p>Θεματικές ενότητες - Θεωρία</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Παιδαγωγική και διδακτική ικανότητα του προπονητή. Αιτίες και διόρθωση λαθών 2. Μεθοδολογία της εκπαίδευσης, προπόνησης και της καθοδήγησης για το ανώτερο προπονητικό επίπεδο. Η τέχνη του συνδυαστικού παιχνιδιού 3. Προγραμματισμός (Μακροχρόνιος, Ετήσιος, Εβδομαδιαίος, Ημερήσιος) 4. Προγραμματισμός στην περίοδο προετοιμασίας, στην αγωνιστική περίοδο, στη μετα-αγωνιστική περίοδο και στη μεταβατική περίοδο στο ερασιτεχνικό και επαγγελματικό επίπεδο 5. Σχεδιασμός και εφαρμογή εβδ. πλάνου προπόνησης στις ηλικίες κάτω των 6 ετών, 7-8 και 9-10 ετών 6. Σχεδιασμός και εφαρμογή εβδ. πλάνου προπόνησης στις ηλικίες κάτω των 11-12 ετών και 13-14 ετών 7. Σχεδιασμός και εφαρμογή εβδ. πλάνου προπόνησης στις ηλικίες κάτω των 15-16 ετών και 17-18 ετών 8. Σχεδιασμός και εφαρμογή εβδ. πλάνου προπόνησης στο ερασιτεχνικό - επαγγελματικό ποδόσφαιρο 9. Διαχείριση ομάδας και επιλογή ποδοσφαιριστών για την σύνθεση ομάδας 10. Διάβασμα - Ανάλυση παιχνιδιού - Καθοδήγηση αγώνα 11. Μοντέρνα τεχνολογία στο Ποδόσφαιρο - Προγράμματα ανάλυσης αγώνα - Instat, Sportscout, Wyscout κ.λπ. 12. «Scouting» - Ορισμός, διαδικασία ανίχνευσης και κριτήρια επιλογής ταλαντούχων παικτών 13. Διαίτησία - Κανονισμοί ποδοσφαίρου <p>Θεματικές ενότητες - Εφαρμογή</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Προπονητική εξάσκηση στην προθέρμανση στις μικρές ηλικίες 2. Προπονητική εξάσκηση στην εκπαίδευση, προπόνηση, καθοδήγηση τεχνικών στοιχείων 3. Προπονητική εξάσκηση στην εκπαίδευση, προπόνηση, καθοδήγηση τακτικών στοιχείων 4. Προπονητική εξάσκηση σε ενδεικτικά προπονητικά προγράμματα για ηλικίες κάτω των 6 ετών 5. Προπονητική εξάσκηση σε ενδεικτικά προπονητικά προγράμματα για ηλικίες 7-8 | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p>ετών και 9-10 ετών</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Προπονητική εξάσκηση σε ενδεικτικά προπονητικά προγράμματα για ηλικίες 11-12 ετών και 13-14 ετών 7. Προπονητική εξάσκηση σε ενδεικτικά προπονητικά προγράμματα για ηλικίες 15-16 ετών και 17-18 ετών 8. Προπονητική εξάσκηση στον τρόπο διδασκαλίας ενός αγωνιστικού συστήματος (θέσεις-τοποθετήσεις σε σχέση με τη μπάλα – καθήκοντα και χαρακτηριστικά παικτών ανά θέση) 9. Προπονητική εξάσκηση καθοδήγησης ομάδας σε αγώνα 10. Τεστ Πεδίου - Αξιολόγηση της αερόβιας – αναερόβιας αντοχής στο ποδόσφαιρο και εφαρμογή για την πράξη 11. Τεστ Πεδίου - Αξιολόγηση της ταχύτητας και της δύναμης στο ποδόσφαιρο και εφαρμογή για την πράξη 12. Αξιολόγηση της δύναμης στο ποδόσφαιρο και εφαρμογή για την πράξη 13. Παρακολούθηση αγώνα – Καταγραφή δεδομένων - Αποτελέσματα για την καθοδήγηση της προπόνησης. |
| E-class | - |
| ERASMUS | Ναι |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Ερωτήσεις ανάπτυξης (50% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Πρακτική εξέταση (40% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Εργασία (ανασκόπηση βιβλιογραφίας) (10% του τελικού βαθμού)</p> |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-153Υπ - <i>Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Ποδοσφαίρισης</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Σωτηρόπουλος, Α., & Μπεκρής, Ε. (2012). <i>Ποδόσφαιρο και επιστήμη</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Παρικού Μ & ΣΙΑ ΕΠΕ.</p> <p>Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρία (ACSM) (2007). <i>Κατευθύνσεις σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και αξιολόγησης</i> (7^η Έκδ.). Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.</p> <p>Bert van Lingen (2016). <i>The official guide to coaching youth football</i>. Amsterdam: World Football Academy.</p> <p>Καλπακίδης, Κ. (2010). <i>Ζήσε το Όνειρο: Οδηγός για το παιδικό ποδόσφαιρο</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.</p> <p>Μητροτάσιος, Μ., & Ζελενίτσας, Χ. (2006). <i>Η τακτική της επίθεσης στο ποδόσφαιρο</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.</p> <p>Μητροτάσιος, Μ., Μιχαηλίδης, Χ., & Σεντελίδης, Θ. (2011). <i>Ομαδική αμυντική συμπεριφορά στο ποδόσφαιρο</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.</p> <p>Μητροτάσιος, Μ. (2016). <i>Σημειώσεις από τις διδακτικές διαλέξεις</i>. Αθήνα. ΣΕΦΑΑ.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ιωάννης Μπάγιος, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ- 470ΧΕ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα <i>Τεχνική Ανάλυση Χειροσφαίρισης</i> εφοδιάζει το φοιτητή με εξειδικευμένες γνώσεις εμβαθύνοντας στην τεχνική ανάλυση όλων δεξιοτήτων της Χειροσφαίρισης σε άμυνα και επίθεση.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να προσδιορίζει όλους τους κανόνες που διέπουν την αθλοπαιδιά και να υλοποιεί την πρακτική εφαρμογή τους. - να αναγνωρίζει τη μηχανική ανάλυση των κινήσεων. - να επιλέγει και να υλοποιεί ασκήσεις με πολλαπλούς σκοπούς για τη διδασκαλία όλων των στοιχείων της τεχνικής για παίκτη γηπέδου και τερματοφύλακα στην άμυνα και την επίθεση. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τεχνική και μηχανική ανάλυση των βασικών θέσεων και μετακινήσεων. Μεθοδολογία και εφαρμοσμένες ασκήσεις 2. Τεχνική ανάλυση κρατήματος μπάλας και υποδοχής 3. Τεχνική ανάλυση της μεταβίβασης της μπάλας 4. Τεχνική ανάλυση της ντρίπλας 5. Τεχνική ανάλυση της ρίψης χωρίς άλμα 6. Τεχνική ανάλυση της ρίψης με άλμα 7. Τεχνική ανάλυση της βασικής προσποίησης 8. Τεχνική ανάλυση των θέσεων για μαρκάρισμα 9. Τεχνική ανάλυση του μπλοκ και του κλειψίματος της μπάλας 10. Τεχνική ανάλυση της βασικής θέσης του τερματοφύλακα 11. Τεχνική ανάλυση των μετακινήσεων και των αποκρούσεων του τερματοφύλακα 12. Τεχνική ανάλυση συνεργασιών δύο και τριών παικτών 13. Τεχνική ανάλυση του φράγματος και του φράγματος - αποδέσμευση | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED438/ | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση (Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης) (40% του τελικού βαθμού) (β) πρακτική εξέταση στην τεχνική (30% του τελικού βαθμού) (γ) Παρουσίαση εργασίας (30% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-154Υπ - <i>Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Χειροσφαίρισης.</i> | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Κοτζαμανίδης, Χ. (2016). *Αθλητική Προπόνηση στο Χάντ μπωλ*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΑΦΟΙ Κυριακίδη ΑΕ.
- Μπάγιος, Ι. (2008). *Τεχνική της Χειροσφαίρισης*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
- Μπάγιος, Ι. (2010). *Τακτική της Χειροσφαίρισης*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
- Clanton, R., & Phyl, D. (2006). *Χειροσφαίριση: Βήματα για την επιτυχία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ιωάννης Μπάγιος, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ- 471ΧΕ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα <i>Προπονητική Χειροσφαίρισης</i> αποσκοπεί στη θεωρητική και πρακτική προσέγγιση της ειδικής προπονητικής χειροσφαίρισης, τις βασικές αρχές και τις εφαρμοσμένες μεθόδους προπόνησης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να είναι εξοικειωμένος με τη θεωρητική και πρακτική προσέγγιση της προπονητικής της χειροσφαίρισης - να γνωρίζει τη θεμελίωση, βελτίωση και μεγιστοποίηση της απόδοσης σε επίπεδο ατόμου, τμήματος και ομάδας - να προσδιορίζει την εκμάθηση της ειδικής μεθοδολογίας της Χειροσφαίρισης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Σκοπός, έννοιες και χαρακτηριστικά της προπόνησης 2. Αρχές και μέθοδοι προπόνησης 3. Προπονητική επιβάρυνση και προσαρμογή 4. Προπόνηση ανάπτυξης της δύναμης 5. Προπόνηση ανάπτυξης ταχύτητας 6. Προπόνηση ανάπτυξης αντοχής 7. Προπόνηση ανάπτυξης ευκαμψίας 8. Προπόνηση ανάπτυξης επιδεξιότητας 9. Προγραμματισμός προπόνησης 10. Καθοδήγηση ομάδας 11. Στρατηγική και ανάλυση αγώνα 12. Επιλογή παικτών 13. Έλεγχος της απόδοσης του παιγνιδιού | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHEd439/ | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (1) Γραπτή εξέταση (Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης) (50% του τελικού βαθμού) (2) Παρουσίαση εργασίας (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-154Υπ - Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Χειροσφαίρισης. | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Κοτζαμανίδης, Χ. (2004). <i>Αθλητική Προπόνηση στο Χάντ μπωλ</i> . Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. | | | | | | |

- Ζάκας, Α. (2009). *Προπονητική Φυσικής Κατάστασης*. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση.
- Ζάκας, Α. (2010). *Ανάπτυξη Φυσικών Ικανοτήτων σε παιδιά και έφηβους στις Αθλοπαιδιές*. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση.
- Μπάγιος, Ι. (2011). *Τεχνική και Τακτική της Χειροσφαίρισης*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
- Clanton, R., & Phyl, D. (2006). *Χειροσφαίριση: Βήματα για την επιτυχία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ιωάννης Μπάγιος, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ- 473ΧΕ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα <i>Ειδικά Θέματα Χειροσφαίρισης</i> εφοδιάζει τον/την φοιτητή/τρια με εξειδικευμένες γνώσεις για την ενίσχυση της επιστημονικής κατάρτισής τους εμβαθύνοντας σε ειδικά θέματα που αφορούν στο άθλημα της χειροσφαίρισης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να προσδιορίζει την παιδαγωγική και κοινωνική διάσταση της χειροσφαίρισης - να αναγνωρίζει θεμελιώδη θέματα που αγγίζουν τις βιολογικές επιστήμες. - να είναι εξοικειωμένος με την οργανωτική και διοικητική δομή της ομάδας. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η προσωπικότητα του προπονητή 2. Τύποι και ψυχολογία παικτών 3. Έλεγχος και επιλογή νεαρών αθλητών 4. Σωματομετρία και εφαρμογές στη χειροσφαίριση 5. Η χειροσφαίριση στις μικρές ηλικίες 6. Πρώτες βοήθειες 7. Οργάνωση και συστήματα αγώνων 8. Ψυχολογία - παρακίνηση - κίνητρα 9. Διατροφή και απόδοση χειροσφαιριστών/τριών 10. Αποκατάσταση αθλητών 11. Εφαρμογή νέων τεχνολογιών στη χειροσφαίριση 12. Φύλλο αγώνα και στατιστικά φύλλα 13. Μέθοδοι ανάλυσης αγώνων | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED440/ | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (1) Γραπτή εξέταση (Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης) (50% του τελικού βαθμού) (2) Παρουσίαση εργασίας (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-154Υπ - <i>Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Χειροσφαίρισης.</i> | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Χατζημανουήλ, Δ. (2010). <i>Έξι + Ένα τεχνική-τακτική προπόνηση τερματοφυλάκων στη χειροσφαίριση.</i> Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. | | | | | | |

- Ζάκας, Α. (2009). *Προπονητική Φυσικής Κατάστασης*. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση.
- Ζάκας, Α. (2010). *Ανάπτυξη Φυσικών Ικανοτήτων σε Παιδιά και Έφηβους στις Αθλοπαιδιές*. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση.
- Κοτζαμανίδης, Χ. (2004). *Αθλητική Προπόνηση στο Χάντ-μπωλ*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Μπάγιος, Ι. (2011). *Τεχνική και Τακτική της Χειροσφαίρισης*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
- Clanton, R., & Phyl, D. (2006). *Χειροσφαίριση Βήματα για την Επιτυχία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ιωάννης Μπάγιος, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-477 ΧΕ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός είναι η καθοδήγηση του φοιτητή, από την εύρεση έως την προοδευτική ανάλυση ενός επιστημονικού θέματος, που θα αποτελέσει τη βάση για την πτυχιακή του εργασία. Αξιοποιώντας τη σύγχρονη βιβλιογραφική αναζήτηση και την επίλυση μεθοδολογικών προβλημάτων, ο φοιτητής καθοδηγείται πολύωρα από τον υπεύθυνο καθηγητή, σε ατομική και ομαδική βάση, έτσι ώστε εξοικειώνεται και εισδύει σε θέμα που άπτεται των επιστημονικών ενδιαφερόντων του και οδηγείται στην εκπόνηση της πτυχιακής του εργασίας. Η παρουσίαση της πτυχιακής του εργασίας αποτελεί και την εξεταστική διαδικασία για την ολοκλήρωση των υποχρεώσεων του.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Να κατανοεί τη συγγραφή βιβλιογραφικών ανασκοπήσεων, την συγγραφή και παράθεση των βιβλιογραφικών αναφορών – APA. - Να εφαρμόζει και να εκτιμά την ερευνητική παρατήρηση. - Να εξετάζει την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των μετρήσεων. - Να οργανώνει και να συνθέτει την περιγραφική και την πειραματική έρευνα. - Να αξιολογεί τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων, να αναπτύσσει τη συζήτηση αυτών, να καταλήγει σε συμπεράσματα και να κάνει προτάσεις. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην καθοδηγούμενη μελέτη 2. Θεματολογία πτυχιακών εργασιών 3. Μεθοδολογικά ζητήματα 4. Μετρήσεις φυσικής κατάστασης 5. Αξιολόγηση ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών 6. Τεχνικοτακτική ανάλυση αγώνα 7. Συνεργασία σε ατομικό επίπεδο με τους φοιτητές 8. Αξιολόγηση πρωτοκόλλων μέτρησης 9. Ανάλυση δεδομένων πτυχιακής εργασίας 10. Τεχνικές βελτίωσης της εργασίας 11. Παρουσίαση πτυχιακής εργασίας 12. Αξιολόγηση εργασίας 13. Τελική παρουσίαση | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED441/ | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | - Την εκπόνηση και παρουσίαση της πτυχιακής του εργασίας (100% του τελικού βαθμού). | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-154Υπ - <i>Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Χειροσφαίρισης</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Καμπίτσης, Χ. (2004). Η έρευνα στις αθλητικές επιστήμες. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Τσιαρτιάνης Α. & ΣΙΑ ΟΕ.</p> <p>Trosse Hans-Dieter (2008). Εγχειρίδιο χειροσφαίρισης. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αθλότυπος.</p> <p>Schwartz, S. (2011). Οδηγός Ελληνικού Microsoft Office 2010. Αθήνα: Εκδόσεις Α. Γκιούρδα & ΣΙΑ ΟΕ.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ιωάννης Μπάγιος, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-331479 Υπ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η <i>Ομαδική Τακτική Χειροσφαίρισης</i> αποτελεί μάθημα της ειδίκευσης της χειροσφαίρισης και εφοδιάζει τον φοιτητή με εξειδικευμένες γνώσεις στη θεωρητική ανάλυση και πρακτική εφαρμογή της τακτικής ατόμου - τμήματος- ομάδας σε άμυνα και επίθεση. Ο σκοπός του μαθήματος είναι να γνωρίζει ο/η φοιτητής/τρια θέματα που άπτονται της τακτικής της χειροσφαίρισης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει όλα τα αμυντικά και τα επιθετικά συστήματα του παιχνιδιού - να επιλέγει τους κανόνες τακτικής συνεργασίας που αφορούν στο άτομο, στο τμήμα και στην ομάδα - να καθοδηγεί την τακτική της ομάδας και να αξιοποιεί τις δυνατότητες της ομάδας σε όλες τις φάσεις της άμυνας και της επίθεσης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Έννοιες της τακτικής σε σχέση με χαρακτηριστικά, μορφές, αρχές, ταξινόμηση 2. Βασικές αρχές της άμυνας 3. Ατομική τακτική άμυνας: Χαρακτηριστικά παικτών ανά θέση, χώροι ευθύνης, τοποθέτηση, παρεμβολή σώματος, αποφυγή φράγματος, αμυντικές προσποιήσεις 4. Τακτική τμήματος άμυνας: μοίρασμα παικτών, αλληλοκάλυψη 5. Τακτική τμήματος άμυνας: παραλαβή παράδοση, σύνθετο μπλοκ, συνεργασία με τερματοφύλακα 6. Πρώτη και δεύτερη φάση άμυνας 7. Τρίτη και τέταρτη φάση άμυνας, άμυνα ζώνης 6:0, 5:1, 3:2:1, 4:2, 3:3 8. Προσωπική και σύνθετη άμυνα 9. Ατομική τακτική επίθεσης: βασικές αρχές, επιθετικές θέσεις, υποδοχή και μεταβίβαση, ντρίπλα, σουτ, προσποίηση, μπρος-πίσω κίνηση, διείσδυση, ξεμαρκάρισμα 10. Τακτική τμήματος επίθεσης: διπλή πάσα, διασταύρωση, φράγμα, αποδέσμευση 11. Ομαδική τακτική επίθεσης: τρόποι ανάπτυξης αιφνιδιασμού, απλός αιφνιδιασμός, διευρυμένος αιφνιδιασμός 12. Ομαδική τακτική επίθεσης: επιθετικοί σχηματισμοί με έναν και δύο παίκτες γραμμής 13. Ειδικές καταστάσεις επίθεσης με επιπλέον και λιγότερο παίκτη | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED442/ | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (1) Γραπτή εξέταση (Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης) (50% του τελικού βαθμού) (2) Παρουσίαση εργασίας (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του</i> | | | | | | |

| | |
|--|--|
| | <p><i>Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i></p> <p>2. ΑΠ-154Υπ - Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Χειροσφαίρισης</p> |
| <p>ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</p> | <p>Χατζημανουήλ, Δ. (2010). <i>Έξι + Ένα τεχνική-τακτική προπόνηση τερματοφυλάκων στη χειροσφαίριση</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.</p> <p>Κοτζαμανίδης, Χ. (2004). <i>Αθλητική Προπόνηση στο Χάντ-μπωλ</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.</p> <p>Μπάγιος, Ι. (2011). <i>Τεχνική και Τακτική της Χειροσφαίρισης</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Clanton, R., & Phyl, D. (2006). <i>Χειροσφαίριση Βήματα για την επιτυχία</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ιωάννης Μπάγιος, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ- 480ΧΕ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η Προπονητική Εξάσκηση Χειροσφαίρισης αποτελεί μάθημα της ειδίκευσης της χειροσφαίρισης και εφοδιάζει τον φοιτητή με εξειδικευμένες γνώσεις στην πρακτική εφαρμογή της διδασκαλίας και προπονητικής της χειροσφαίρισης. Το μάθημα αποσκοπεί στην εξοικείωση του/της φοιτητή/τριας με θέματα που άπτονται της προπονητικής της χειροσφαίρισης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να επιλέγει ασκήσεις βελτίωσης των χαρακτηριστικών της φυσικής κατάστασης για τους αθλητές της χειροσφαίρισης. - να εφαρμόζει τη θεωρία της αθλητικής προπόνησης με αντικείμενο τη χειροσφαίριση. - να υποδεικνύει και να υλοποιεί βασικές τεχνικές και τακτικές κινήσεις της αθλοπαιδιάς. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Πρακτική εφαρμογή των κανόνων 2. Καθοδήγηση προπονητικών προγραμμάτων 3. Πρακτική εξάσκηση στην καθοδήγηση αγώνα 4. Πρακτική εξάσκηση στη διδασκαλία της τεχνικής του παιχνιδιού 5. Πρακτική εξάσκηση στη διδασκαλία της τακτικής του παιχνιδιού 6. Πρακτική εξάσκηση ατομικής τακτικής 7. Πρακτική εξάσκηση στη συνεργασία μεταξύ δύο και τριών παικτών 8. Πρακτική εξάσκηση στην ομαδική τακτική 9. Πρακτική εξάσκηση στο παιχνίδι θέσεων 10. Πρακτική εξάσκηση στο παιχνίδι με αλλαγές θέσεων 11. Πρακτική εξάσκηση ειδικών καταστάσεων επίθεσης 12. Πρακτική εξάσκηση ειδικών καταστάσεων άμυνας 13. Πρακτική εξάσκηση στη φυσική κατάσταση | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED443/ | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή εξέταση στο τέλος του εξαμήνου, σύντομης απάντησης (50% του τελικού βαθμού) 2. Παρουσίαση εργασίας (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Εργοφυσιολογία, Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. ΑΠ-154Υπ - <i>Αρχές Διδακτικής & Προπονητικής Χειροσφαίρισης</i> | | | | | | |

| | |
|-------------------------------------|---|
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Grosser, M., Starischka, S., & Zimmermann, E. (2007). <i>Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.</p> <p>Ζάκας, Α. (2009). <i>Προπονητική Φυσικής Κατάστασης</i>. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση.</p> <p>Ζάκας, Α. (2010). <i>Ανάπτυξη Φυσικών ικανοτήτων σε παιδιά και έφηβους στις Αθλοπαιδιές</i>. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση.</p> <p>Μπάγιος, Ι. (2011). <i>Τεχνική και Τακτική της Χειροσφαίρισης</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Κοτζαμανίδης, Χ. (2004). <i>Αθλητική Προπόνηση στο Χάντ-μπωλ</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.</p> <p>Clanton, R., & Phyl, D. (2006). <i>Χειροσφαίριση Βήματα για την επιτυχία</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.</p> |
|-------------------------------------|---|

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Μαρία Κοσκολού, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΒ-401ΕΥ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το αντικείμενο του μαθήματος «Διατροφή: αθλητική απόδοση και υγεία» είναι η κατανόηση της σπουδαιότητας της διατροφής σε παράγοντες που σχετίζονται με την καλή υγεία και την αθλητική απόδοση του ανθρώπου. Το μάθημα στοχεύει να γίνει κατανοητή η επίδραση της σωστής διατροφής, όπως η αναλογία των θρεπτικών συστατικών, η σπουδαιότητα των βιταμινών και των ιχνοστοιχείων και η ζωτική σημασία των υγρών και του νερού, στην υγεία και στην ποιότητα της ζωής. Σκοπός του μαθήματος είναι να βοηθήσει στην απόκτηση γνώσης σχετικά με την κατάλληλη διατροφή που πρέπει να ακολουθούν οι αθλούμενοι ώστε να είναι ασφαλής και αποτελεσματική για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης αλλά και για την προαγωγή της υγείας και της ποιότητας ζωής.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να διακρίνει τις κατηγορίες των θρεπτικών συστατικών και τα τρόφιμα που τα περιέχουν - να κατανοεί το μεταβολισμό των θρεπτικών συστατικών κατά την ηρεμία και κατά την άσκηση - να κατανοεί τις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού και των αθλητών σε να ενέργεια και θρεπτικά συστατικά - να περιγράψει τα χαρακτηριστικά της υγιεινής διατροφής και τις ιδιαιτερότητες της διατροφής των αθλουμένων - να κατανοεί την επίδραση των συμπληρωμάτων διατροφής στην υγεία και στην απόδοση του οργανισμού - να κατανοεί τον τρόπο ρύθμισης της σωματικής μάζας και της σύστασης του ανθρώπινου σώματος καθώς και το ρόλο της διατροφής και της άσκησης στην πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην αθλητική διατροφή 2. Ενεργειακός μεταβολισμός 3. Μεταβολισμός υδατανθράκων στην άσκηση και στην ηρεμία 4. Μεταβολισμός λιπών στην άσκηση και στην ηρεμία 5. Χρήση υδατανθράκων και λιπών ως εργογόνα βοηθήματα 6. Μεταβολισμός πρωτεϊνών στην άσκηση και στην ηρεμία 7. Ρόλος πρωτεϊνούχων συμπληρωμάτων στην αθλητική απόδοση 8. Επίδραση της προπόνησης στο μεταβολισμό των ενεργειακών πηγών 9. Βιταμίνες και ανόργανα συστατικά 10. Νερό και ηλεκτρολύτες 11. Ρύθμιση σωματικού βάρους και σύστασης σώματος 12. Διατροφή, άσκηση και παχυσαρκία 13. Ο ρόλος της άσκησης και της διατροφής στη καταπολέμηση της παχυσαρκίας | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED391/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none">1. Γραπτές εξετάσεις (80% του τελικού βαθμού)2. Παρουσίαση εργασίας (20% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Williams, M. (2003). <i>Διατροφή, υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση</i> (Επιμ. Λ. Συντώσης). Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.</p> <p>Maughan, R.J., & Burke, L.M. (2006). <i>Αθλητική Διατροφή</i> (Επιμ. Λ. Συντώσης). Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.</p> <p>Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2004). <i>Sport Nutrition</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΩΡΙΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Μαρία Μαριδάκη, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΒ-402ΕΥ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το κύριο αντικείμενο του μαθήματος αφορά στις φυσιολογικές διαφοροποιήσεις των ιστών κατά τις φάσεις της ανάπτυξης μέχρι την ωρίμανση. Στα πλαίσια του μαθήματος γίνεται περιγραφή των βιολογικών ικανοτήτων και των παραμέτρων απόδοσης που εξαρτώνται από τη βιολογική ηλικία. Ειδικότερα, αναλύονται οι αποκρίσεις και προσαρμογές λόγω της άσκησης κατά την αναπτυξιακή ηλικία και διερευνώνται ειδικά θέματα που αφορούν στο ρόλο της άσκησης σε αναπτυξιακές και άλλες διαταραχές της παιδικής και εφηβικής ηλικίας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αναγνωρίζει τα στάδια ανάπτυξης - να αναγνωρίζει τη βιολογική και σκελετική ηλικία των παιδιών - να κάνει πρόβλεψη σωματικού αναστήματος - να αξιολογεί τις κινητικές ικανότητες - να αξιολογεί τις φυσιολογικές παραμέτρους - να προπονεί με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα τους νεαρούς αθλητές. <p>Θεματικές ενότητες - Θεωρία:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Σωματική Ανάπτυξη- Αλλαγές: σωματική σύσταση, καρδιά & πνεύμονες, δύναμη & κινητική απόδοση, αερόβια & αναερόβια ικανότητα, θερμορύθμιση 2. Βιολογική Ωρίμανση: μεταβολές στην ανάπτυξη και στην απόδοση 3. Βιολογική Ωρίμανση: διαφορές μεταξύ των δύο φύλων 4. Παράγοντες ανάπτυξης και ωρίμανσης: δράση αδένων, πρώιμη/καθυστερημένη ήβη, διατροφικές & ενεργειακές απαιτήσεις 5. Διαφορές των δύο φύλων στην εφηβεία 6. Διαβήτης τύπου 2 7. Παιδική παχυσαρκία 8. Αναπτυξιακές Διαταραχές 9. Άσκηση στην παιδική και εφηβική ηλικία 10. Προφίλ του έφηβου αθλητή και ορμονικές προσαρμογές 11. Έφηβος αθλητής και φυσιολογικές αποκρίσεις και προσαρμογές 12. Άσκηση και Φυσική Δραστηριότητα 13. Διαταραχές στην διατροφή και τον έλεγχο του βάρους <p>Θεματικές ενότητες - Εφαρμογή - Εργαστήρια:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εκτίμηση Βιολογικής Ανάπτυξης: Εκατοστημόρια Ανάπτυξης 2. Εκτίμηση Βιολογικής Ανάπτυξης: Πρόβλεψη Σωματικού Αναστήματος 3. Εκτίμηση Βιολογικής Ανάπτυξης: Σκελετική Ηλικία 4. Εκτίμηση Βιολογικής Ανάπτυξης: Βιολογική Ηλικία 5. Σωματότυπος 6. Αξιολόγηση κινητικών ικανοτήτων 7. Αξιολόγηση μυϊκής δύναμης και αντοχής 8. Αξιολόγηση καρδιο-αναπνευστικής ικανότητας 9. Αξιολόγηση αναερόβιας ικανότητας και ισχύος 10. Προφίλ elite αθλητών: προσδιορισμός ικανοτήτων για υψηλή απόδοση 11. Ειδικά θέματα ανάπτυξης και ωρίμανσης | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| E-class | - |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Σχεδιασμό και παρουσίαση εργαστηριακής άσκησης (25% του τελικού βαθμού) 2. Τελική εξέταση ή ατομική εργασία (75% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Berck L. E. (2015). <i>Ανάπτυξη του Παιδιού</i>. Εκδοτικός όμιλος Ίων.</p> <p>Μαριδάκη, Μ. (2019). <i>Ανάπτυξη, Ωρίμανση και Άσκηση</i>. Αθήνα: Πανεπιστημιακές Σημειώσεις, ΕΚΠΑ.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Μαρία Μαριδάκη, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΒ-403ΕΥ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Πλήθος μελετών αναφέρονται στις φυσιολογικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών. Το αντικείμενο του μαθήματος πραγματεύεται τις μορφολογικές και λειτουργικές ιδιαιτερότητες του γυναικείου οργανισμού κατά τη διάρκεια της αναπαραγωγικής και μη ηλικίας. Στα πλαίσια των διαλέξεων, μελετάται ο ρόλος των βιολογικών παραγόντων στη σωματική απόδοση της γυναίκας καθώς επίσης γίνεται εξέταση των διαφορών των δύο φύλων στις φυσιολογικές αποκρίσεις και τις χρόνιες ή οξείες προσαρμογές στην άσκηση.</p> <p>Επιπλέον, το μάθημα ασχολείται με ειδικά θέματα που αφορούν στη γυναίκα ως αθλήτρια, όπως ανάλυση ασκησιογενών διαταραχών (πχ. Αθλητική τριάδα). Τέλος, ως ενότητα που αφορά ιδιαίτερα τις γυναίκες διερευνώνται οι προσαρμογές που υφίσταται το σώμα της γυναίκας κατά τη διάρκεια της κύησης και οι ασκησιογενείς απαντήσεις κατά την περίοδο αυτή τόσο για το έμβρυο ως και την έγγειο.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γυμνάζει με ασφάλεια και εξειδίκευση το γυναικείο φύλο - να σχεδιάζει προγράμματα άσκησης λαμβάνοντας υπόψη το ορμονικό προφίλ τόσο κατά την αναπαραγωγική όσο και την εμμηνοπαυσιακή περίοδο τόσο σε επίπεδο απόδοσης όσο και υγείας (πχ. χρήση ενεργειακών υποστρωμάτων, οστεοπόρωση, κύηση) - να εντοπίζει τις ανάλογες διατροφικές απαιτήσεις και διαταραχές κατά την αναπαραγωγική και εμμηνοπαυσιακή περίοδο. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δομή γυναικείου οργανισμού: σωματική σύσταση, σωματότυπος, διαφορές & ομοιότητες με τον άντρα 2. Γεννητικό σύστημα- Ορμονικές αλλαγές στον καταμήνιο κύκλο 3. Αναπαραγωγική λειτουργία: φυσιολογία εφηβείας, εμμηναρχής & εμμηνόπαυσης 4. Προεφηβική και εφηβική ηλικία 5. Εμμηνόπαυση και τρίτη ηλικία 6. Φυσιολογικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων: αερόβια και αναερόβια ικανότητα 7. Φυσιολογικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων: δύναμη, ισχύς 8. Προφίλ αθλητριών: φυσιολογία της γυναίκας αθλήτριας 9. Διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στην άσκηση 10. Άσκηση και έμμηνος λειτουργία, δυσλειτουργίες, αθλητική αμηνόρροια 11. Άσκηση, εγκυμοσύνη, λοχεία 12. Άσκηση και καρκίνος του μαστού 13. Άσκηση και οστεοπόρωση | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Ομαδική Εργασία (25% του τελικού βαθμού) (β) Τελική εξέταση ή ατομική εργασία (75% του τελικού βαθμού) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Willmore, J., & Costil, D. (2006). <i>Φυσιολογία της Άσκησης και του Αθλητισμού</i> (Επιμ. Μ. Μαριδάκη). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδη.</p> <p>Brown, J. E. (2014). <i>Η Διατροφή στον Κύκλο της Ζωής</i> (5^η Έκδ.). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Λαγός Δ.</p> <p>Μαριδάκη, Μ. (2016). <i>Άσκηση & Γυναίκα: Πανεπιστημιακές σημειώσεις</i>. Αθήνα: ΤΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΓΗΡΑΝΣΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Μαρία Κοσκολού, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΒ-404ΕΥ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα «Φυσική δραστηριότητα και γήρανση» εστιάζει σε καίριες επιστημονικές, επιστημονικά τεκμηριωμένες, που αφορούν τα παραπάνω θέματα και υποστηρίζουν αδιάσειστα ότι η ηλικία δεν πρέπει να αποτελεί φραγμό στην προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας και στα οφέλη της στη σωματική και πνευματική υγεία.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοήσει τους μηχανισμούς γήρανσης και την επίδρασή τους στη σωματική ομοιόσταση και στις ανθρώπινες ικανότητες, καθώς και το ρόλο της άσκησης στη λειτουργική ηλικία, στην αναχαίτιση της γήρανσης και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής - να σχεδιάζει ασφαλή και αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης, που στοχεύουν στη διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας και τον περιορισμό της αδυναμίας με την πάροδο της ηλικίας. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ορισμός γήρανσης – ηλικιακές κατηγορίες 2. Γηράσκουσες κοινωνίες – δημογραφικά στοιχεία – οικονομικές και κοινωνικές συνέπειες 3. Θεωρίες γήρανσης 4. Γήρανση ιστών και οργάνων του σώματος 5. Γήρανση ομοιοστατικών μηχανισμών 6. Επίδραση της γήρανσης στη λειτουργία των φυσιολογικών συστημάτων (αναπνευστικού, καρδιαγγειακού, μυϊκού) κατά την άσκηση 7. Αναχαιτιστική επίδραση της άσκησης στη διαδικασία της γήρανσης και των συνεπειών της κατά την άσκηση 8. Προσαρμογές που επέρχονται με την προπόνηση σε γηραιά άτομα 9. Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και θεραπείας ασθενειών 10. Φυσική δραστηριότητα, διατροφή, ευρωστία και μακροζωία 11. Αξιολόγηση ευρωστίας ηλικιωμένων 12. Αρχές γύμνασης και συνταγογραφία άσκησης για γηραιά άτομα 13. Δομή προγραμμάτων άσκησης για βελτίωση της φυσικής κατάστασης γηραιών ατόμων | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED307/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Χορήγηση σημειώσεων και εκπόνηση εργασίας στα αγγλικά | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Γραπτή εξέταση (80 - 100% του τελικού βαθμού) που περιέχει: ερωτήσεις σύντομης απάντησης (60%), ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής (10%) και ερωτήσεις «σωστό-λάθος» (30%)</p> <p>(β) Προαιρετική γραπτή εργασία και δημόσια παρουσίασή της (0 - 20% του τελικού βαθμού)</p> | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Beers, M. H., & Jones, T. V. (2007). *MERCK Εγχειρίδιο: Η Υγεία στην Τρίτη Ηλικία*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΣΚΗΣΗ, ΕΥΡΩΣΤΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Νικόλαος Γελαδάς, Καθηγητής Μαρία Κοσκολού, Αναπληρώτρια καθηγήτρια Μαρία Μαριδάκη, Αναπληρώτρια καθηγήτρια Βασιλική Μάλλιου, μέλος ΕΕΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | AB-405EY | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το αντικείμενο του μαθήματος «Άσκηση-Ευρωστία- Υγεία » είναι η κατανόηση των παραγόντων που σχετίζονται άμεσα με την καλή ευρωστία και υγεία του ανθρώπου. Η ευρωστία σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να εργάζεται αποτελεσματικά, να απολαμβάνει τον ελεύθερο χρόνο, να έχει καλή υγεία και ευεξία, όπως επίσης να ανθίσταται σε ασθένειες που σχετίζονται με μειωμένη κινητικότητα. Το μάθημα στοχεύει να γίνει κατανοητό ποια είναι η βέλτιστη άσκηση, σε ποια δοσολογία, δηλαδή ένταση, διάρκεια και συχνότητα της άσκησης και για πόσο χρόνο θα πρέπει να εφαρμόζεται ένα πρόγραμμα για να βελτιώσει την ευρωστία ενός ατόμου.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί τον ενδεδειγμένο τρόπο ζωής για Υγεία, Ευρωστία και Ευεξία - να κατανοεί τη σημαντικότητα του ελέγχου της κατάστασης της υγείας πριν από τη συμμετοχή σε πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας - να περιγράφει τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και τα είδη φυσικής δραστηριότητας - να κατανοεί τη σωματική σύσταση - να κατανοεί τη διαχείριση της διατροφής και της δραστηριότητας για τον έλεγχο σωματικού λίπους - να εφαρμόζει τρόπους για τη διαχείριση του άγχους - να κατανοεί μεταβολικά προβλήματα υγείας, όπως δυσ-λιπιδαιμία και να σχεδιάζει προσαρμοσμένα προγράμματα άσκησης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τρόπος ζωής για Υγεία, Ευρωστία και Ευεξία 2. Τα οφέλη και οι κίνδυνοι της φυσικής δραστηριότητας 3. Αξιολόγηση πριν την άσκηση 4. Δοκιμασίες για τον έλεγχο ευρωστίας και ερμηνεία αποτελεσμάτων 5. Η πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας 6. Καρδιαγγειακή ευρωστία 7. Έντονη αεροβίωση, αθλήματα και δραστηριότητες αναψυχής 8. Μυϊκή ευρωστία και προπόνηση 9. Διατροφή και σωματική σύσταση 10. Δυσ-λιπιδαιμία 11. Διαχείριση άγχους 12. Ευλυγισία 13. Φυσική δραστηριότητα ως τρόπος ζωής | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED122/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | 1. Γραπτές εξετάσεις (80% του τελικού βαθμού) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <ol style="list-style-type: none">2. Συμμετοχή στο εργαστηριακό μέρος (10% του τελικού βαθμού)3. Σύντομη εργαστηριακή εξέταση (10% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Corbin, C., Lindsey, R., & Welk, G. (2015). <i>Άσκηση Ευρωστία Υγεία</i> . Λευκωσία: BROKEN HILL PUBLISHERS LTD. Sharkey, B. J., & Gaskill, S. F. (2011). <i>Άσκηση και Υγεία</i> (Επιμ. Α. Δεληγιάννης). Αθήνα: ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε. |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Κωνσταντίνος Μπουντόλος, Καθηγητής Νικόλαος Γελαδάς, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΒ-406ΕΥ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα στοχεύει στη διεύρυνση γνώσεων που σχετίζονται με την αλληλεπίδραση του ανθρώπου και του περιβάλλοντος, καθώς και με τις συνέπειες που έχει η αλληλεπίδραση αυτή στον άνθρωπο, όπως είναι η υιοθέτηση στάσεων και η κόπωση, οι μυοσκελετικές επιβαρύνσεις και γενικά ασθένειες και παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία.</p> <p>Επιδιώκεται να αναλυθεί ο χώρος και το περιβάλλον εργασίας και να βελτιστοποιηθεί η ανθρώπινη κίνηση, προλαμβάνοντας τις μυοσκελετικές και άλλες διαταραχές.</p> <p>Επίσης, με την παρεχόμενη γνώση αναδεικνύονται οι επιδράσεις των παραπάνω στην παραγωγικότητα και την ευρωστία του ατόμου.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί τις ιδιαιτερότητες του χώρου εργασίας και την προσαρμογή του ανθρώπου σ' αυτόν - να θέτει τις βασικές αρχές και μεθόδους, ώστε να βελτιστοποιείται η στάση – θέση του σώματος στο χώρο εργασίας - να διακρίνει τις αρνητικές συνέπειες (π.χ. σωματικές, μυοσκελετικές ασθένειες κ.α.) και επιδρά στη μείωση αυτών. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή, εργονομικά κριτήρια, πεδία ερευνών και γνώσεων - εφαρμογές εργονομίας 2. Εργονομική ανάλυση εργασίας, σύστημα και μεθοδολογία 3. Λειτουργική ανάλυση της μηχανικής του σώματος, ανθρωπομετρία 4. Μυϊκή εργασία, μεταβολισμός, κόπωση 5. Εργασιογενείς μυοσκελετικές βλάβες - δομή του μυοσκελετικού συστήματος 6. Μέθοδοι επικινδυνότητας αξιολόγησης του μυϊκού φορτίου - μοντέλα 7. Παιδί και σχολικό περιβάλλον εργασίας (θρανίο-σχολική τσάντα) 8. Προληπτική παρέμβαση με φυσική δραστηριότητα 9. Αρχές επαγγελματικής υγιεινής και εργονομικός σχεδιασμός 10. Επαγγελματικές ασθένειες, θόρυβος-δονήσεις, θερμοκρασιακό περιβάλλον, απόδοση-χρόνος και εργασία 11. Φυσική κατάσταση εργαζομένων (ανά επάγγελμα) 12. Γενικές αρχές προγραμμάτων φυσικής κατάστασης εργαζομένων 13. Εργονομία και αθλητικές δραστηριότητες | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED121/ | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Γραπτό διαγώνισμα με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης (50% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Ομαδική εργασία (εκπόνηση, συγγραφή και παρουσίαση) (40% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Συμμετοχή (10% του τελικού βαθμού)</p> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Μαρμαράς, Ν. (2010). <i>Εισαγωγή στην Εργονομία</i>. Αθήνα: Πανεπιστημιακές εκδόσεις Ε.Μ.Π.</p> <p>Armstrong, L. (2011). <i>Απόδοση σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες</i> (Επιμ. Χ. Καρατζαφέρη). Αθήνα: Τελέθριον.</p> <p>Bridger, R. S. (2009). <i>Introduction to Ergonomics</i> (3rd ed). N.Y. : CRC Press. Taylor & Francis Group LLP.</p> <p>Kumar, S. (2008). <i>Biomechanics in Ergonomics</i> (2nd ed). N.Y.: CRC Press. Taylor & Francis Group LLP.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Δημήτριος Μανδαλίδης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΒ-410ΕΥ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Πολλά από τα προβλήματα του μυοσκελετικού συστήματος που εμφανίζονται σε αθλητές-ασκούμενους οφείλονται σε ανατομικούς (ενδογενείς) παράγοντες όπως ασυμμετρίες μεταξύ τμημάτων του σκελετού, αποκλίσεις αυτών από τη συνήθη θέση ή/και δυσ-ευθυγραμμίσεις των αρθρώσεων (π.χ. δυσκινητική ωμοπλάτη, σκολίωση, επίπεδη ράχη, δυσ-ευθυγράμμιση της πυέλου, υπερ-πρηνισμός του ποδιού, ανισοσκελία). Οι μεταβολές αυτές, σε συνδυασμό με τα εφαρμοζόμενα μηχανικά φορτία, μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά τη λειτουργία των μυών και εάν αγνοηθούν ή δεν αντιμετωπιστούν να προκαλέσουν πόνο και δυσλειτουργία.</p> <p>Αντικείμενο του μαθήματος της Αξιολόγησης και Αποκατάστασης Μυοσκελετικών Δυσλειτουργιών είναι η κατανόηση βασικών διαταραχών του μυοσκελετικού συστήματος και η ποιοτική ή η ποσοτική αξιολόγηση αυτών με σκοπό την σύνταξη προγραμμάτων άσκησης για την προαγωγή της υγείας, την ευεξία ή/και τη βελτιστοποίηση της απόδοσης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εντοπίζει βασικές διαταραχές του μυοσκελετικού συστήματος - να συντάσσει ασφαλή και αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες και στις ανάγκες των ασκούμενων. <p>Συγκεκριμένα θα έχει κατανοήσει:</p> <ul style="list-style-type: none"> - τις βασικότερες διαταραχές του μυοσκελετικού συστήματος και τις επιπτώσεις αυτών στην λειτουργικότητα και απόδοση των ασκούμενων - την αξία της ποιοτικής και ποσοτικής αξιολόγησης μυοσκελετικών διαταραχών του κορμού καθώς και των άνω και κάτω άκρων - τις ανατομικές δομές που δυνητικά μπορεί να επηρεαστούν ή έχουν επηρεαστεί (π.χ. μυϊκές ανισορροπίες) - την ανάγκη για χαλάρωση και διάταση των μυών και της μυϊκής περιτονίας - τις αρχές που διέπουν την σύνταξη ενός εξατομικευμένου προγράμματος άσκησης για άτομα με μυοσκελετικές διαταραχές. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ο ρόλος του ΚΦΑ στην αντιμετώπιση μυοσκελετικών διαταραχών του σώματος των ασκούμενων 2. Αξιολόγηση μυοσκελετικών διαταραχών της σπονδυλικής στήλης 3. Αξιολόγηση μυοσκελετικών διαταραχών της πυέλου 4. Αξιολόγηση μυοσκελετικών διαταραχών της ωμικής ζώνης και των άνω άκρων 5. Αξιολόγηση μυοσκελετικών διαταραχών των κάτω άκρων 6. Αξιολόγηση της βιάδισης 7. Ποιοτική και ποσοτική αξιολόγηση του μήκους των μυών 8. Ποιοτική και ποσοτική αξιολόγηση της δύναμης των μυών 9. Ποιοτική και ποσοτική αξιολόγηση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας 10. Βασικές αρχές και μέσα αποκατάστασης μυοσκελετικών διαταραχών 11. Σχεδιασμός εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης για τον κορμό 12. Σχεδιασμός εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης για τα άνω άκρα 13. Σχεδιασμός εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης για τα κάτω άκρα | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED338/ | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Δοκιμασία πολλαπλής επιλογής (20% του τελικού βαθμού) 2. Ερωτήσεις σύντομης απάντησης (20% του τελικού βαθμού) 3. Προφορική εξέταση (50% του τελικού βαθμού) 4. Συγγραφή και παρουσίαση εργασίας (10% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Horpenfeld, S. (2008). <i>Φυσική Εξέταση της Σπονδυλικής Στήλης και των Άκρων</i>. (Επιμ. Γ. Ποντίφηκας). Αθήνα: επιστημονικές εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε.</p> <p>Hoogenboom, B. J., Voight, M. L., & Prentice, W. E. (2015). <i>Φυσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις στο μυοσκελετικό σύστημα</i> (Μτφ.-Επιμ. Γ. Γεωργούδης,, Γ. Κούτρας, Ε. Μπίλλη, Ν. Στριμπάκος, Π. Τρίγκας, Η. Τσέπης & Κ. Φουσέκης). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρας.</p> <p>Brotzman, S., & Manske, R. (2015). <i>Ορθοπαιδική Αποκατάσταση στην Κλινική Πράξη</i> (Μτφ.-Επιμ. Γ. Γεωργούδης,, Γ. Κούτρας, Ε. Μπίλλη, Ν. Στριμπάκος, Π. Τρίγκας, Η. Τσέπης & Κ. Φουσέκης). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ελισάβετ Ρουσάνογλου, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΒ-415ΕΥ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Επιστημονικές έρευνες καταδεικνύουν ότι οι χρόνιες παθήσεις σχετίζονται με την υπο-κινητικότητα και ότι η φυσική δραστηριότητα έχει πολλαπλές ευεργετικές επιδράσεις στην πρόληψη και αποκατάσταση της υγείας του ανθρώπου. Το αντικείμενο της Συνταγογραφίας άσκησης για χρόνιες παθήσεις είναι η εκμάθηση αρχών για τη σύνθεση ενός προγράμματος συστηματικής άσκησης που θα είναι εξατομικευμένο στους στόχους προάσπισης και αποκατάστασης της υγείας κάθε άρρωστου ατόμου. Ασχολείται με ενήλικες που πάσχουν από χρόνιες παθήσεις, όπως είναι η υπέρταση, το άσθμα, ο σακχαρώδης διαβήτης και οι οποίοι επιδιώκουν τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους μέσω άσκησης. Τα προγράμματα άσκησης μπορεί να εμπεριέχουν τόσο ψυχαγωγικές όσο και αθλητικές φυσικές δραστηριότητες έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να ωφεληθούν τα μέγιστα και καταρτίζονται σύμφωνα με τις επιστημονικές συστάσεις της Αμερικάνικης Αθλητιατρικής Εταιρείας (ACSM) και άλλων αντίστοιχων επιστημονικών οργανισμών.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εφαρμόζει τις θεωρητικές αρχές βελτίωσης βιολογικών και ψυχολογικών παραμέτρων της λειτουργίας του ανθρωπίνου σώματος σε εξειδικευμένους επαγγελματικούς χώρους. <p>Πιο συγκεκριμένα θα μπορεί:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει τη δομή και εφαρμογή ομαδικών προγραμμάτων άσκησης - να σχεδιάζει προγράμματα άσκησης στη βάση της εξειδικευμένης για άσκηση μουσικής συνοδείας - να καθοδηγεί αποτελεσματικά όσον αφορά στην λεκτική και μη-λεκτική επικοινωνία, την παρακίνηση των ασκουμένων, τη διατήρηση της επιθυμητής έντασης άσκησης και την επιλογή κατάλληλου ασκησιολογίου - να αξιοποιεί τους διαθέσιμους δορυφορικούς χάρτες (Google Earth) για το σχεδιασμό και πρακτική καθοδήγηση διαδρομών πεζοπορίας και τρεξίματος. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στα ομαδικά προγράμματα άσκησης 2. Προγράμματα άθλησης στην τοπική αυτοδιοίκηση. 3. Μουσική για προγράμματα άσκησης (Fitness Music) 4. Η μουσική συνοδεία ως εργογόνο ερέθισμα και εργαλείο διαχείρισης της έντασης της άσκησης 5. Τεχνικές δημιουργίας κινητικής σύνθεσης για ομαδικά αερόβια προγράμματα με μουσική συνοδεία 6. Αξιοποίηση των βιο-μηχανικών παραμέτρων στη διαχείριση της αερόβιας έντασης σε προγράμματα κλειστού χώρου με μουσική συνοδεία 7. Σχεδιασμός και Πρακτική Εφαρμογή στην Καθοδήγηση ομαδικών και ατομικών προγραμμάτων άσκησης 8. Ένταξη στοιχείων από άλλες δραστηριότητες (π.χ. παιχνίδια), ομαδικά αθλήματα ή ατομικά αγωνίσματα σε προγράμματα άσκησης 9. Ο κοινωνικός ρόλος των ομαδικών προγραμμάτων άσκησης 10. Σχεδιασμός και ανάλυση διαδρομών για τρέξιμο ή πεζοπορία (χρήση χαρτών Google Earth) 11. Καθοδήγηση πεζοπορίας ή τρεξίματος στην ύπαιθρο (ατομικά ή ομαδικά) 12. Καθοδήγηση ατομικών προγραμμάτων άσκησης 13. Σχεδιασμός και καθοδήγηση εναλλακτικών μορφών άσκησης. | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED238/ |
| ERASMUS | - |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Δημόσια Καθοδήγηση Ομαδικών Προγραμμάτων Άσκησης ΧΩΡΙΣ ΧΡΗΣΗ μουσικής συνοδείας – Αναλυτική Γραπτή Εργασία του περιεχομένου του προγράμματος άσκησης και μεθοδολογίας καθοδήγησης- (70% του τελικού βαθμού) 2. Δημόσια Καθοδήγηση Ομαδικών Προγραμμάτων Άσκησης ΜΕ ΧΡΗΣΗ μουσικής συνοδείας – Γραπτό κείμενο περιγράμματος προγράμματος άσκησης (30% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Kennedy-Armbruster, C., & Yoke, M. (2017). <i>Καθοδήγηση Ομαδικών Προγραμμάτων Άσκησης</i> (Επιμ. Ε. Ρουσάνογλου). Αθήνα: Εκδόσεις ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΡΑΣ.</p> <p>American College of Sports Medicine – ACSM (2008). <i>Το εγχειρίδιο του προσωπικού γυμναστή</i>. Αθήνα: Εκδόσεις ΧΡ. ΙΩΑΝΝΟΥ - ΑΙΜ. ΓΟΛΕΜΗΣ Ο.Ε.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΤΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Τσίγκανος, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΒ-417ΕΥ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΣΤ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Πλήθος επιστημονικών ερευνητικών εργασιών καταδεικνύουν ότι μεγάλος αριθμός μυοσκελετικών τραυματισμών έχει μεγάλη προβλεψιμότητα . Η πρόληψη εστιάζεται στην διερεύνηση και τον προσδιορισμό των παραγόντων κινδύνου πρόκλησης τραυματισμών κατά την άθληση, οι οποίοι μπορεί να είναι εσωτερικοί, σχετικοί με τον αθλητή, ή εξωτερικοί π.χ. προπονητής, όργανα, περιβάλλον κλπ. Το αντικείμενο της Πρόληψης των τραυματισμών των ασκούμενων εντοπίζεται και επεκτείνεται επίσης στην εκμάθηση αρχών, τεχνικών και μεθόδων για τον ασφαλή σχεδιασμό ενός προγράμματος συστηματικής άσκησης που θα είναι εξατομικευμένο στην συγκεκριμένη ομάδα άσκησης αλλά και στον καθένα ασκούμενο ξεχωριστά. Ασχολείται επίσης και με άτομα ειδικών κατηγοριών (ΑΜΕΑ). Τα προγράμματα άσκησης μπορεί να εμπεριέχουν τόσο ψυχαγωγικές όσο και δραστηριότητες μέγιστης έντασης και εφαρμογής.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να σχεδιάζει με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα ειδικά προγράμματα για όλους τους ασκούμενους -αθλούμενους. <p>Συγκεκριμένα, θα γνωρίζει:</p> <ul style="list-style-type: none"> - τις προϋποθέσεις και συνθήκες ασφαλούς γύμνασης - τις βασικές αρχές εφαρμογής ασφαλούς άσκησης - τα συστατικά στοιχεία μιας προπονητικής συνεδρίας - τα μέσα, τις συνθήκες και προϋποθέσεις ασφάλειας κατά την άσκηση. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Οφέλη και κίνδυνοι που συνδέονται με τη φυσική άσκηση & δραστηριότητα 2. Αξιολόγηση βασικών ιδιοτήτων και ικανοτήτων πριν την συμμετοχή στην άσκηση 3. Συνθήκες & προϋποθέσεις γύμνασης ατόμων με ειδικά προβλήματα υγείας 4. Έλεγχος πριν από την συμμετοχή στην άθληση 5. Αιτίες πρόκλησης τραυματισμών (σύνδρομα υπέρχρησης και οξείς τραυματισμοί) 6. Προστατευτικά μέσα πρόληψης (κηδεμόνες - νάρθηκας - παπούτσια) 7. Υλικά και τεχνικές περίδεσης και επίδεσης 8. Ενεργητικά μέσα πρόληψης (π.χ. ασκήσεις νευρομυϊκού συντονισμού) 9. Αιτίες πρόκλησης και τρόποι πρόληψης των τραυματισμών σε δρομείς 10. Πρόληψη τραυματισμών σε αθλητές που χρησιμοποιούν το χέρι πάνω από το κεφάλι 11. Μηχανισμοί πρόκλησης & τρόποι πρόληψης τραυματισμών υπέρχρησης σε κολυμβητές 12. Πρόληψη συνδρόμων υπέρχρησης κάτω άκρων σε άλλες 13. Πρόληψη τραυματισμών στην αναπτυξιακή ηλικία | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτό διαγώνισμα (50% του τελικού βαθμού) (β) Ομαδική εργασία (εκπόνηση, συγγραφή και παρουσίαση) (40% του τελικού βαθμού) (γ) Συμμετοχή (10% του τελικού βαθμού) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Richard, I., Duane, I., & Steven, R. (2003). <i>Αθλητικοί τραυματισμοί - Πρόληψη και Αποκατάσταση</i> . Αθήνα: Εκδόσεις Μ. Παρικού & Σια ΕΠΕ. Hamilton, N., & Luttgens, K. (2013). <i>Κινησιολογία: Επιστημονική βάση της ανθρώπινης κίνησης</i> (12 ^η έκδ.). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου. |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Δημήτριος Μανδαλίδης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΒ-419ΕΥ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Τα προβλήματα του μυοσκελετικού συστήματος είναι ιδιαίτερα συχνά τόσο μεταξύ των αθλητών-ασκουμένων όσο και στο γενικό πληθυσμό και εμφανίζονται σε όλες τις ηλικίες και των δύο φύλων. Η παρουσία τέτοιων προβλημάτων συνοδεύεται συνήθως από μεταβολές της δύναμης και του μήκους των μυών, διαταραχή της ιδιοδεκτικότητας καθώς και της σταθερότητας των αρθρώσεων. Αν και είναι άγνωστο κατά πόσο οι μεταβολές αυτές προϋπάρχουν ή προκύπτουν από προβλήματα του μυοσκελετικού συστήματος η εκτέλεση κατάλληλων ασκήσεων αποτελεί προϋπόθεση για την βέλτιστη αντιμετώπισή τους. Το μάθημα Θεραπευτική Άσκηση σε Μυοσκελετικές Παθήσεις έχει ως στόχο να αναδείξει την αξία των ασκήσεων γενικότερα ως μέσο αντιμετώπισης μυοσκελετικών προβλημάτων προκειμένου να εξασφαλιστεί η βέλτιστη χρήση αυτών ανάλογα με τα χαρακτηριστικά του προβλήματος, αλλά και τις ιδιαιτερότητες των ασκουμένων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει την αξία των ασκήσεων ως θεραπευτικό μέσο μυοσκελετικών προβλημάτων - να γνωρίζει τις ιδιότητες και χαρακτηριστικά ασκήσεων ελαστικής αντίστασης, ιδιοδεκτικότητας και σταθεροποίησης του κορμού - να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες επιμέρους μυοσκελετικών προβλημάτων - να συντάσσει προγράμματα ασκήσεων ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των ασκουμένων με σκοπό την αποκατάσταση μυοσκελετικών παθήσεων. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Γενικές αρχές της θεραπευτικής άσκησης 2. Ιδιότητες και χαρακτηριστικά των ασκήσεων διάτασης και χαλάρωσης των μυών και της μυϊκής περιτονίας 3. Ιδιότητες και χαρακτηριστικά των ασκήσεων αντίστασης με ελαστικούς μάντες 4. Ιδιότητες και χαρακτηριστικά των ασκήσεων ιδιοδεκτικότητας και ισορροπίας του σώματος 5. Ιδιότητες και χαρακτηριστικά των ασκήσεων σταθεροποίησης του κεντρικού τμήματος του σώματος 6. Ασκήσεις ανοικτής και κλειστής βιοκινητικής αλυσίδας 7. Ιδιοδεκτική Νευρομυϊκή Διευκόλυνση (PNF) 8. Θεραπευτική άσκηση στο νερό 9. Σχεδιασμός εξατομικευμένων προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης σε μυοσκελετικά προβλήματα του άνω τμήματος του κορμού (π.χ. οσφυαλγία, ατραυματική αστάθεια του ώμου) 10. Σχεδιασμός εξατομικευμένων προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης σε επιλεγμένα μυοσκελετικά προβλήματα των κάτω άκρων (π.χ. πρόσθιος επιγονατιδομηριαίος πόνος) 11. Προγράμματα θεραπευτικής άσκησης στον γυναικείο πληθυσμό 12. Προγράμματα θεραπευτικής άσκησης σε παιδιά και εφήβους 13. Προγράμματα θεραπευτικής άσκησης στον γηριατρικό πληθυσμό | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED476/ | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Δοκιμασία πολλαπλής επιλογής (20% του τελικού βαθμού) 2. Ερωτήσεις σύντομης απάντησης (20% του τελικού βαθμού) 3. Προφορική εξέταση (50% του τελικού βαθμού) 4. Συγγραφή και παρουσίαση εργασίας (10% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Houglum, P.A. (2018). <i>Κινησιοθεραπεία. Θεραπευτικές ασκήσεις για μυοσκελετικές παθήσεις</i>. Λευκωσία: Broken Hill Publishers.</p> <p>Μπενέκα, Α., Μάλλιου, Π., Πάφης, Γ., Μάλλιου, Β., & Κούτρα, Χ. (2015). <i>Θεραπευτική Άσκηση</i>. https://repository.kallipos.gr/handle/11419/373</p> <p>Kisner, C., & Allen-Colby, L. (2003). <i>Θεραπευτικές ασκήσεις. Βασικές αρχές και τεχνικές</i> (Επιμ. Κ. Σπυριδόπουλος & Γ. Σάτκα). Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Σιώκης.</p> <p>Hoogenboom, B. J., Voight, M. L., & Prentice, W. E. (2015). <i>Φυσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις στο μυοσκελετικό σύστημα</i>. (Μετάφραση: Γεωργούδης, Γ., Κούτρας, Γ., Μπίλλη, Ε., Στριμπάκος, Ν., Τρίγκας, Π., Τσέπης, Η., Φουσέκης, Κ.) Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Κωνσταντάρας.</p> <p>Carriere, B. (2003). <i>Η Ελβετική μπάλα. Θεωρία, βασικές ασκήσεις και κλινικές εφαρμογές</i>. (Επιμ. Δ. Μανδαλίδης) Αθήνα: Επιστημονικές εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Νικόλαος Γελαδάς, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | | Δ.Μ. | | ECTS: | | Εξάμηνο: | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΒ-421ΕΥ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Επιστημονικές έρευνες καταδεικνύουν ότι οι χρόνιες παθήσεις σχετίζονται με την υπο-κινητικότητα και ότι η φυσική δραστηριότητα έχει πολλαπλές ευεργετικές επιδράσεις στην πρόληψη και αποκατάσταση της υγείας του ανθρώπου. Το αντικείμενο της Συνταγογραφίας άσκησης για χρόνιες παθήσεις είναι η εκμάθηση αρχών για τη σύνθεση ενός προγράμματος συστηματικής άσκησης που θα είναι εξατομικευμένο στους στόχους προάσπισης και αποκατάστασης της υγείας κάθε άρρωστου ατόμου. Ασχολείται με ενήλικες που πάσχουν από χρόνιες παθήσεις, όπως είναι η υπέρταση, το άσθμα, ο σακχαρώδης διαβήτης και οι οποίοι επιδιώκουν τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους μέσω άσκησης. Τα προγράμματα άσκησης μπορεί να εμπεριέχουν τόσο ψυχαγωγικές όσο και αθλητικές φυσικές δραστηριότητες έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να ωφεληθούν τα μέγιστα και καταρτίζονται σύμφωνα με τις επιστημονικές συστάσεις της Αμερικάνικης Αθλητιατρικής Εταιρείας (ACSM) και άλλων αντίστοιχων επιστημονικών οργανισμών.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γυμνάζει με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα άτομα με χρόνιες παθήσεις. <p>Συγκεκριμένα, θα έχει κατανοήσει:</p> <ul style="list-style-type: none"> - τις προϋποθέσεις ασφαλούς γύμνασης σε πάσχοντα από νόσο άτομα - τις βασικές αρχές συνταγογράφησης άσκησης - τα συστατικά στοιχεία μιας προπονητικής συνεδρίας άσκησης - τη σύσταση ενός αερόβιου προγράμματος - τη σύσταση ενός προγράμματος με αντιστάσεις - τις γενικές αρχές σύνθεσης προπονητικών συνεδριών και υλοποίησης μακροπρόθεσμων στόχων - τη συνταγογράφηση άσκησης για ασθενείς με καρδιαγγειακά, χρόνια προβλήματα - τη συνταγογράφηση άσκησης για ασθενείς με αναπνευστικά, χρόνια προβλήματα - τη συνταγογράφηση άσκησης για ασθενείς με μεταβολικά, χρόνια προβλήματα - τη συνταγογράφηση άσκησης για ασθενείς με νευρολογικά ελλείμματα. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Οφέλη και κίνδυνοι που συνδέονται με τη φυσική δραστηριότητα 2. Αξιολόγηση ευρωστίας πριν την άσκηση 3. Ερμηνεία των αποτελεσμάτων δοκιμασιών φυσικής κατάστασης 4. Γενικές αρχές συνταγογράφησης 5. Γενικές αρχές εργοσπιρομετρίας 6. Προϋποθέσεις γύμνασης ατόμων με προβλήματα υγείας 7. Συνταγογράφηση άσκησης για υγιείς πληθυσμούς με ειδικές συνθήκες και περιβάλλοντα 8. Συνταγογράφηση άσκησης για ασθενείς με καρδιαγγειακά προβλήματα 9. Συνταγογράφηση άσκησης για ασθενείς αναπνευστικά νοσήματα 10. Συνταγογράφηση άσκησης για ασθενείς με μεταβολικά, χρόνια νοσήματα 11. Συνταγογράφηση άσκησης για ασθενείς με νευρολογικά, χρόνια νοσήματα 12. Συνταγογράφηση άσκησης για πληθυσμούς με άλλα χρόνια νοσήματα 13. Συνταγογράφηση άσκησης για ασθενείς με αλλεργικό και ασκησιακό άσθμα | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED466/ |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Προφορική εξέταση (70% του τελικού βαθμού) 2. Δημόσια παρουσίαση (5% του τελικού βαθμού) 3. Συμμετοχή και παρακολούθηση εργαστηριακού μαθήματος (5% του τελικού βαθμού) 4. Τέσσερις Εργαστηριακές εργασίες (20% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία (American College of Sports Medicine – ACSM). (2014). <i>ACSM's Αξιολόγηση και Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης</i>. Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd.</p> <p>Τοκμακίδης, Σ., & Βολακλής, Κ. (2008). <i>Η άσκηση ως θεραπευτικό μέσο ασθενών με στεφανιαία νόσο</i>. Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ – ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Ντάλλας, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ - 470ΕΓ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Επιστημονικές έρευνες αναφέρουν ότι η τεχνική των ασκήσεων ενόργανης γυμναστικής εξελίσσεται στο πέρασμα των χρόνων. Αυτό συνεπάγεται ότι οι τεχνικοί του αθλήματος θα πρέπει να ενημερώνονται για τις «αλλαγές» αυτές προκειμένου να διδάσκουν την τεχνική αυτών των ασκήσεων βασιζόμενοι στις αρχές της μηχανικής. Η διδασκαλία αυτή αναφέρεται όχι μόνο στα επιμέρους ηλικιακά στάδια των αθλουμένων, αλλά πολλές φορές διαφοροποιείται με βάση το φύλο γεγονός που αναδεικνύεται μέσα από ερευνητικά δεδομένα τα οποία αναφέρουν διαφορετικές τιμές αναφορικά με το φύλο των αθλούμενων. Επιπλέον, οι αλλαγές στην κατασκευή των οργάνων αποτελούν ακόμη ένα στοιχείο διαφοροποίησης της τεχνικής των ασκήσεων το οποίο πρέπει να λαμβάνεται υπόψη από τους προπονητές κατά τη διδασκαλία των ασκήσεων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αναλύει την τεχνική των ασκήσεων βασιζόμενος στις αρχές της βιομηχανικής και τις βασικές αρχές της προπονητικής της ενόργανης γυμναστικής. - να διδάσκει τις ασκήσεις βασιζόμενος στη μηχανική ανάλυση των ασκήσεων. - να εφαρμόζει τις εξελιγμένες μορφές της τεχνικής βασιζόμενος στη βασική τεχνική των ασκήσεων. - να παρέχει σαφείς οδηγίες διόρθωσης της τεχνικής στηριζόμενος στην αιτία πρόκλησης του λάθους. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναφορά στους νόμους της μηχανικής για την τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων 2. Είδη μυϊκής συστολής των μυϊκών ομάδων κατά την εκτέλεση των επιμέρους φάσεων των ασκήσεων 3. Τεχνική με βάση τη "θέση σώματος" κατά την εκτέλεση των ασκήσεων 4. Παρουσίαση τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων μέσου videos από αθλητές-τριες υψηλού επιπέδου 5. Ανάλυση της τεχνικής με βάση τα κινηματικά χαρακτηριστικά των ασκήσεων και διόρθωση των λαθών (Γενικά – Τεχνικά - Κινητικά) 6. Εφαρμογή ειδικών «προπονητικών μηχανών» για την εκτέλεση των ασκήσεων 7. Εξελικτική πορεία της τεχνικής των ασκήσεων 8. Ταξινόμηση των ασκήσεων με βάση τα δομικά τους χαρακτηριστικά 9. Εφαρμογή και «μεταφορά» της τεχνικής των ασκήσεων στα αγωνιστικά όργανα 10. Εντοπισμός της αιτίας του λάθους εκτέλεσης και διόρθωσή του με βάση την κινηματική ανατροφοδότηση 11. Εφαρμογή σωματικής βοήθειας ανάλογα με το επίπεδο της τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων 12. Χρήση βοηθητικών οργάνων για την τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων 13. Τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων. | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Προφορική εξέταση (20% του τελικού βαθμού) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>(β) Γραπτή εξέταση (30% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Συμμετοχή και παρακολούθηση θεωρητικού και πρακτικού μαθήματος (40% του τελικού βαθμού)</p> <p>(δ) Δημόσια παρουσίαση εργασίας (10% του τελικού βαθμού)</p> |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.</i> 2. ΓΧ-252Επ – <i>Διδακτική & Προπονητική Ενόργανης Γυμναστικής.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Ντάλλας, Γ. (2011). <i>Ενόργανη Γυμναστική ανδρών και γυναικών. Μηχανική – Τεχνική - Μεθοδολογία.</i> Αθήνα: Εκδόσεις ΤΕΛΕΘΡΙΟΝ.</p> <p>Smith, T. (1982). <i>Gymnastics. A mechanical understanding.</i> London: Hodder & Stoughton.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Ντάλλας, Επίκουρος καθηγητής Αναστασία Δόντη, μέλος ΕΕΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ - 471ΕΓ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Στόχος του μαθήματος είναι η συμβολή στην αποτελεσματική διεξαγωγή της προπονητικής διαδικασίας παρέχοντας χρήσιμες πληροφορίες για την κατανόησή της και οι απαραίτητες γνώσεις της προπονητικής του αθλήματος της ενόργανης γυμναστικής. Η γνώση των επιστημονικών μεθόδων προπόνησης αναφορικά με τις παραμέτρους που την διέπουν.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εφαρμόζει τις αρχές της αθλητικής προπόνησης αναφορικά με την εκμάθηση της τεχνικής των ασκήσεων. - να οικοδομεί το αγωνιστικό ημερολόγιο, ώστε να συμβάλλει στην οικοδόμηση της «αθλητικής φόρμας». - να περιγράφει τον τρόπο και τη μέθοδο για τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης διαμέσου κατάλληλα προσαρμοσμένων προπονητικών προγραμμάτων για κάθε αθλητή. - να χρησιμοποιούν επιμέρους δοκιμασίες για την παρακολούθηση της σχεδιασμένης προπονητικής πορείας. - να γνωρίζει τις περιόδους της αθλητικής προετοιμασίας και το περιεχόμενο της κάθε μίας από αυτές καθώς και να γνωρίζει το σκοπό και τα καθήκοντα του ενιαίου προπονητικού προγράμματος - να γνωρίζει τις μορφές οργάνωσης της προπόνησης δύναμης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η αθλητική προετοιμασία στην ενόργανη γυμναστική 2. Παράγοντες που καθορίζουν τη πορεία της προπόνησης 3. Θεωρία της προπόνησης 4. Επιλογή ταλέντων 5. Βασική προπόνηση δύναμης - Εξειδίκευση ασκησιολογίου 6. Σχεδιασμός της τεχνικής προετοιμασίας στην Ε.Γ. 7. Βελτίωση φυσιολογικών παραμέτρων 8. Μορφές οργάνωσης της προπόνησης δύναμης 9. Θεωρητική, Χορογραφική και Ψυχολογική προετοιμασία 10. Προετοιμασία τακτικής 11. Είδη μυϊκής συστολής των μυϊκών ομάδων κατά την εκτέλεση των ασκήσεων 12. Εντοπισμός της αιτίας του λάθους εκτέλεσης και διόρθωσή του με βάση την κινηματική ανατροφοδότηση 13. Μέθοδοι διδασκαλίας των ασκήσεων | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Προφορική εξέταση (20% του τελικού βαθμού) 2. Γραπτή εξέταση (30% του τελικού βαθμού) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p>3. Συμμετοχή και παρακολούθηση θεωρητικού και πρακτικού μαθήματος (40% του τελικού βαθμού)</p> <p>4. Δημόσια παρουσίαση εργασίας (10% του τελικού βαθμού)</p> |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <p>1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.</i></p> <p>2. ΓΧ-252Επ - <i>Διδακτική & Προπονητική Ενόργανης Γυμναστικής.</i></p> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Ντάλλας, Γ. (2011). <i>Ενόργανη Γυμναστική ανδρών και γυναικών. Μηχανική - Τεχνική - Μεθοδολογία.</i> Αθήνα: Εκδόσεις ΤΕΛΕΘΡΙΟΝ.</p> <p>Smith, T. (1982). <i>Gymnastics. A mechanical understanding.</i> London: Hodder & Stoughton.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Ντάλλας, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ - 472ΕΓ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Στόχος του μαθήματος είναι η εκμάθηση σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων, όπως αυτές της ενόργανης γυμναστικής απαιτεί τον διαχωρισμό της δεξιότητας σε επιμέρους τμήματα με βάση τη δομή των ασκήσεων. Ακόμα, η ύπαρξη νέων τεχνολογιών και η ανακάλυψη νέων βοηθητικών μέσων επιβάλλουν την αναλυτική και μεθοδική διδασκαλία αυτών των ασκήσεων με γνώμονα τη σωματική ασφάλεια των ασκούμενων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να διδάσκει την τεχνική των βοηθητικών ασκήσεων βασιζόμενος στις αρχές της βιομηχανικής και τις βασικές αρχές της κινητικής μάθησης - να διδάσκει τις ασκήσεις τόσο σε μαθητές/τριες όσο και σε αθλητές/τριες συλλόγων σε αγωνιστικό επίπεδο - να εφαρμόζει σωστά και με ασφάλεια τη παροχή βοήθειας στους ασκούμενους - να παρέχει σαφείς οδηγίες για την εκγύμναση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων που συμβάλλουν στην αποτελεσματική εκμάθηση των βοηθητικών αυτών ασκήσεων και στη διόρθωση των λαθών της εκτέλεσης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναφορά στους νόμους της μηχανικής για τις επιμέρους φάσεις των βοηθητικών ασκήσεων 2. Είδη μυϊκής συστολής των επιμέρους μυϊκών ομάδων κατά την εκτέλεση των ασκήσεων 3. Παρουσίαση videos με εκτέλεση των ασκήσεων από αθλητές-τριες υψηλού επιπέδου 4. Προοδευτική αύξηση της δυσκολίας με βάση τους βαθμούς ελευθερίας των ασκήσεων 5. Παρουσίαση - χρήση ειδικών προπονητικών οργάνων για την εκτέλεση των ασκήσεων 6. Παρουσίαση και εκτέλεση γενικών και ειδικών βοηθητικών ασκήσεων 7. Η δομή και η ταξινόμηση των ασκήσεων 8. Η διόρθωση των λαθών (Γενικά - Τεχνικά - Κινητικά) 9. "θέση σώματος" κατά την εκτέλεση των ασκήσεων 10. Ταξινόμηση των ασκήσεων με βάση τα δομικά τους χαρακτηριστικά 11. Εφαρμογή και «μεταφορά» της τεχνικής των ασκήσεων στα αγωνιστικά όργανα 12. Ανάλυση της τεχνικής με βάση τα κινηματικά χαρακτηριστικά των ασκήσεων 13. Εφαρμογή σωματικής βοήθειας ανάλογα με το επίπεδο εκτέλεσης των ασκήσεων | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Προφορική εξέταση (20% του τελικού βαθμού) 2. Γραπτή εξέταση (30% του τελικού βαθμού) 3. Συμμετοχή και παρακολούθηση θεωρητικού και πρακτικού μαθήματος (40% του τελικού βαθμού) 4. Δημόσια παρουσίαση εργασίας (10% του τελικού βαθμού) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.</i> 2. ΓΧ-252Επ – <i>Διδακτική & Προπονητική Ενόργανης Γυμναστικής.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Ντάλλας, Γ. (2011). <i>Ενόργανη Γυμναστική ανδρών και γυναικών. Μηχανική – Τεχνική - Μεθοδολογία.</i> Αθήνα: Εκδόσεις ΤΕΛΕΘΡΙΟΝ.</p> <p>Smith, T. (1982). <i>Gymnastics. A mechanical understanding.</i> London: Hodder & Stoughton.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Ντάλλας, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ - 473ΕΓ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η κριτική ανάλυση ποικίλων θεμάτων που αφορούν την Ενόργανη Γυμναστική ως άθλημα και ως μέσο αγωγής και αναψυχής.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί τις διαφορετικές πτυχές της Ενόργανης Γυμναστικής. - να προσεγγίζει ολόπλευρα την Ενόργανη Γυμναστική ως προπονητής/τρια, εκπαιδευτικός, θεατής. - να συνεργάζεται με τους συμφοιτητές/τριες του/της, ώστε να αναπτύξουν επιστημονική επιχειρηματολογία σε θέματα που αφορούν στην Ενόργανη Γυμναστική. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Χορογραφική προετοιμασία στην ενόργανη γυμναστική 2. Ανίχνευση ταλέντων 3. Αξιολόγηση ασκήσεων ενόργανης γυμναστικής (Κώδικα βαθμολογίας) 4. Τραυματιολογία ενόργανης γυμναστικής και αποκατάσταση τραυματισμών 5. Διατροφικές διαταραχές στην ενόργανη γυμναστική 6. Ψυχολογική προετοιμασία στην ενόργανη γυμναστική 7. Εργοφυσιολογία στην ενόργανη γυμναστική 8. Τακτική προετοιμασία στην ενόργανη γυμναστική 9. Μελέτη του κώδικα βαθμολογίας της Ρυθμικής Γυμναστικής 10. Ένταξη ατόμων με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στο μάθημα της Ρυθμικής Γυμναστικής 11. Η Ρυθμική Γυμναστική ως δραστηριότητα αναψυχής και μέσο αγωγής 12. Ερευνητικές προσεγγίσεις της Ρυθμικής Γυμναστικής 13. Η Ρυθμική Γυμναστική ως μορφή τέχνης | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση (50% του τελικού βαθμού) (β) Παρουσίαση εργασίας (30% του τελικού βαθμού) (γ) Συμμετοχή και παρακολούθηση θεωρητικού μαθήματος (20% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.</i> | | | | | | |

| | |
|-------------------------------------|---|
| | 2. ΓΧ-252Επ – Διδακτική & Προπονητική Ενόργανης Γυμναστικής. |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Caine, D., Russell, K., & Lim L. (Eds.) (2013). <i>Gymnastics. Handbook of Sports Medicine and Science. IOC Medical Commission Publication</i> . London: John Wiley & Sons Ltd. Sands, W.A., Caine, D.J., & Borms, J. (2003). <i>Scientific Aspects of Women's Gymnastics</i> . Basel: Karger, AG. |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Ντάλλας, Επίκουρος καθηγητής Αθανασία Δόντη, ΕΕΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ - 480ΕΓ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει εφαρμοσμένη γνώση όλων των επιμέρους παραμέτρων που διέπουν την απόδοση των ασκούμενων στην ενόργανη γυμναστική (τεχνική, μεθοδολογία, κ.λπ.) και να βελτιώσει την αντιληπτική ικανότητα στη διόρθωση των λαθών αναφορικά με την εκτέλεση των ασκήσεων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να καθοδηγούν τους ασκούμενους στην εκμάθηση της αθλητικής τεχνικής των ασκήσεων - να παρέχουν κινηματική ανατροφοδότηση σχετικά με τη διόρθωση των λαθών - να τοποθετούν σωστά και με ασφάλεια τα όργανα ανάλογα με το χώρο και τις διαστάσεις της αίθουσας - να περιγράφουν τη δομή της ημερήσιας προπόνησης και την ολυμπιακή σειρά των οργάνων. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Πρακτική εξάσκηση των ασκήσεων ενόργανης γυμναστικής 2. Ασφαλής τοποθέτηση και έλεγχος της καταλληλότητας των οργάνων 3. Καταμερισμός οργάνων στην ημερήσια προπόνηση 4. Ολυμπιακή σειρά των οργάνων 5. Καθοδήγηση της ομάδας κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής προσπάθειας 6. Κατάρτιση προγραμμάτων ασκήσεων με βάση το τεχνικό επίπεδο των αθλητών 7. Μέθοδοι διδασκαλίας των ασκήσεων 8. Ασφάλεια ασκούμενων κατά την εκτέλεση των ασκήσεων 9. Εντοπισμός της αιτίας του λάθους κατά την εκτέλεση των ασκήσεων 10. Εφαρμογή και «μεταφορά» της τεχνικής των ασκήσεων στα αγωνιστικά όργανα 11. Χρήση βοηθητικών οργάνων για την τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων 12. Εφαρμογή σωματικής βοήθειας ανάλογα με το επίπεδο της τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων 13. Τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Προφορική εξέταση (30% του τελικού βαθμού) - Γραπτή εξέταση (20% του τελικού βαθμού) - Συμμετοχή και παρακολούθηση θεωρητικού και πρακτικού μαθήματος (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική</i> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p><i>Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.</i></p> <p>2. ΓΧ-252Επ – Διδακτική & Προπονητική Ενόργανης Γυμναστικής.</p> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Ντάλλας, Γ. (2011). <i>Ενόργανη Γυμναστική ανδρών και γυναικών. Μηχανική - Τεχνική - Μεθοδολογία</i>. Αθήνα: Εκδόσεις ΤΕΛΕΘΡΙΟΝ.</p> <p>Smith, T. (1982). <i>Gymnastics. A mechanical understanding</i>. London: Hodder & Stoughton.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΧΟΡΟ-ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-4610P | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η διδασκαλία της δημιουργικής κίνησης και του αυτοσχεδιασμού, όπως αυτά εφαρμόζονται στον χορό.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει τις παιδαγωγικές αρχές και τη μεθοδολογία της ένταξης της δημιουργικής μάθησης στη διδασκαλία του χορού. - να συνθέτει και να εκτελεί μια πρωτότυπη ατομική χορευτική σύνθεση. - να σχεδιάζει, να εφαρμόζει και να αξιολογεί μαθήματα χορού, μέσα από τα οποία θα ενθαρρύνεται η κινητική δημιουργικότητα και ο αυτοσχεδιασμός ως έκφρασή της. - να αναπτύσσει αυτόνομη διδασκαλία για την ανάπτυξη της χορευτικής δημιουργικότητας και την προώθηση του αυτοσχεδιασμού, σχεδιάζοντας και υλοποιώντας καινοτόμες προσεγγίσεις στη διδακτική του χορού. - να συνεργάζεται με τους συμφοιτητές/τριες του/της για τον σχεδιασμό και την παρουσίαση ομαδικών χορευτικών συνθέσεων. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η δημιουργικότητα στον χορό 2. Ανάλυση της χορευτικής κίνησης 3. Βασικά στοιχεία χορογραφίας 4. Μουσική και αυτοσχεδιασμός 5. Ο αυτοσχεδιασμός στο μουσικοκινητικό σύστημα Orff 6. Ο αυτοσχεδιασμός σε διάφορα είδη χορού 7. Τα στοιχεία της κίνησης, κατά Laban, και η αξιοποίησή τους στον χορό 8. Δημιουργική μάθηση στον χορό - Μέθοδος διδασκαλίας 9. Ατομικές δημιουργικές χορευτικές συνθέσεις με μουσική 10. Δημιουργικές χορευτικές συνθέσεις σε ζευγάρια 11. Δημιουργικές χορευτικές συνθέσεις σε μικρές και μεγάλες ομάδες 12. Η αξιολόγηση της δημιουργικότητας στον χορό 13. Δημιουργικότητα vs πειθαρχία | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED399/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση γραπτής εργασίας στην αγγλική, δημόσια παρουσίαση ατομικής χορευτικής σύνθεσης, δημόσια παρουσίαση ομαδικής χορευτικής σύνθεσης. | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - παρουσίαση ατομικής χορευτικής σύνθεσης (25% του τελικού βαθμού) - παρουσίαση ομαδικής χορευτικής σύνθεσης (25% του τελικού βαθμού) - συμμετοχή στις ασκήσεις πρακτικής εφαρμογής (20% του τελικού βαθμού) - γραπτή εξέταση (30% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των | | | | | | |

| | |
|--|---|
| | <p>οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.</i></p> <p>2. ΓΧ-172Επ – Διδακτική Δημιουργικής Κίνησης.</p> |
| <p>ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</p> | <p>Γαλάνη, Μ. (2014). <i>Ο χορός στην εκπαίδευση</i>. Αθήνα: Παρίκος & Σία Ε.Ε.</p> <p>Nachmanovitch, S. (2013). <i>Δημιουργικότητα στη ζωή και στην τέχνη: Η δύναμη του αυτοσχεδιασμού</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αιώρα.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΟΡΧΗΣΤΙΚΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-4620P | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η μελέτη και εφαρμογή των μεθόδων και τεχνικών διδασκαλίας του χορού.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να περιγράφει τις μεθόδους διδασκαλίας του χορού και την εφαρμογή των θεωριών μάθησης στον χορό. - να επιλέγει και να εφαρμόζει την κατάλληλη μέθοδο διδασκαλίας, ανάλογα με τους στόχους του μαθήματος και τους συμμετέχοντες σε αυτό. - να οργανώνει αποτελεσματικά ένα μάθημα χορού. - να δημιουργήσει ιδανικό περιβάλλον μάθησης. - να μπορεί να αξιολογήσει ένα μάθημα χορού. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Θεωρίες μάθησης 2. Βασικές αρχές κινητικής μάθησης – η εφαρμογή τους στη διδασκαλία του χορού 3. Μέθοδοι και τεχνικές διδασκαλίας στον χορό 4. Βασικές αρχές δημιουργίας ιδανικού περιβάλλοντος μάθησης 5. Η αξιολόγηση ως αναπόσπαστο κομμάτι της μαθησιακής διαδικασίας 6. Μουσικοκινητικά συστήματα 7. Η διδασκαλία του χορού στην εκπαίδευση 8. Η διδασκαλία του χορού στην προσχολική ηλικία 9. Η διδασκαλία του χορού ως δραστηριότητας αναψυχής για ενήλικες 10. Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση και η χρήση των τεχνολογιών της πληροφορίας και της επικοινωνίας στη διδασκαλία του χορού 11. Σχεδιασμός ημερήσιου πλάνου μαθήματος χορού 12. Ο χορός ως μέσο αισθητικής αγωγής 13. Αντιμετώπιση κρίσεων στο μάθημα | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED402/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Γραπτή εργασία στην αγγλική, πρακτική εξέταση στην αγγλική. | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Εκπόνηση γραπτής εργασίας (ανασκόπηση βιβλιογραφίας) και δημόσια παρουσίασή της (30% του τελικού βαθμού) - Πρακτική εξέταση (35% του τελικού βαθμού) - Γραπτή εξέταση (35% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.</i> | | | | | | |

| | |
|-------------------------------------|---|
| | 2. ΓΧ-172Επ – <i>Διδακτική Δημιουργικής Κίνησης</i> . |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Γαλάνη, Μ. (2014). <i>Ο χορός στην εκπαίδευση</i> . Αθήνα: Παρίκος & Σία Ε.Ε. Παπανικολάου, Χ. (2009). <i>Με μουσική με κίνηση: Παιχνίδια μουσικοκινητικής αγωγής</i> . Αθήνα: Μοτίβο Εκδοτική. |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΟΡΧΗΣΤΙΚΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-4660P | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η κριτική ανάλυση ποικίλων θεμάτων που αφορούν στον χορό ως μορφή τέχνης και ως μέσο αγωγής και αναψυχής.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αναγνωρίζει και να περιγράφει τις διαφορετικές εκφάνσεις και λειτουργίες του χορού - να προσεγγίζει ολόπλευρα τον χορό - να αναπτύσσει επιστημονική επιχειρηματολογία σε θέματα που αφορούν στον χορό - να διεξάγει έρευνα σχετικά με τον χορό. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ιστορία του χορού 2. Χορός και κοινωνία 3. Ο χορός στη σκηνή 4. Ο χορός ως άθλημα 5. Ο χορός ως δραστηριότητα αναψυχής 6. Ο χορός ως μέσο αγωγής 7. Ο χορός ως μορφή τέχνης 8. Χορός και νέες τεχνολογίες 9. Πολιτισμός και κουλτούρα 10. Ψυχολογία και χορός 11. Χοροθεραπεία 12. Χορός και άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες 13. Ερευνητικές προσεγγίσεις του χορού | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED400/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση δύο γραπτών εργασιών στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Εκπόνηση γραπτής εργασίας (ανασκόπηση βιβλιογραφίας) και δημόσια παρουσίασή της (40% του τελικού βαθμού) - Ομαδική εργασία (Αντιπαράθεση απόψεων [debate] σε θέματα επιλογής από το περιεχόμενο του μαθήματος [30% του τελικού βαθμού]) - Γραπτή εξέταση (30% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.</i> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | 2. ΓΧ-172Επ – Διδακτική Δημιουργικής Κίνησης. |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Κουτσούμπα, Μ., & Σαβράμη, Κ. (2000). <i>Πολιτισμός και τέχνη: επτά δοκίμια για τον χορό</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Προπομπός.</p> <p>Μπαρμπούση, Β. (2014). <i>Η τέχνη του χορού στην Ελλάδα τον 20ό αιώνα: Σχολή Πράτσικα: Ιδεολογία-Πράξη-Αισθητική</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.</p> <p>Prudhommeau, G. (2000). <i>Ο χορός μέσα στην ιστορία</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Τρόπος ζωής.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΟΡΧΗΣΤΙΚΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-4690P | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η εφαρμογή των θεωρητικών γνώσεων και η εξάσκηση των δεξιοτήτων των φοιτητών στη διδασκαλία του χορού, σε πραγματικές συνθήκες.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει τις παραμέτρους της αποτελεσματικής διδασκαλίας του χορού - να κατέχει τις επαγγελματικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για τη διαχείριση μιας ομάδας χορού, σε διάφορα περιβάλλοντα - να αναπτύσσει αυτόνομη διδασκαλία, σχεδιάζοντας και υλοποιώντας καινοτόμες προσεγγίσεις στη διδακτική του χορού - να συνεργάζεται με άλλους επαγγελματίες για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση μιας χορευτικής παράστασης - να ασκεί κριτική και αυτοκριτική σχετικά με τη διδασκαλία του χορού, την καθοδήγηση της πρόβας και την οργάνωση της παράστασης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ο χορός ως δραστηριότητα αναψυχής 2. Ο χορός στην εκπαίδευση 3. Ο χορός σε ειδικούς πληθυσμούς 4. Ο χορός ως άθλημα 5. Βασικές αρχές αξιολόγησης διδασκαλίας 6. Θέματα οργάνωσης χορευτικής παράστασης 7. Καθοδήγηση πρόβας 8. Βασικές αρχές αξιολόγησης μιας χορευτικής παράστασης 9. Αντιμετώπιση κρίσεων στο πλαίσιο του μαθήματος/της πρόβας/της παράστασης 10. Πρακτική άσκηση στην αίθουσα της ΣΕΦΑΑ (προσομοίωση διδασκαλίας, επαγγελματικών συναντήσεων, προετοιμασίας παράστασης) 11. Άσκηση στο πεδίο I (παρακολούθηση μαθημάτων χορού και προετοιμασίας παραστάσεων σε συνεργαζόμενους φορείς) 12. Άσκηση στο πεδίο II (συνεπικουρία στη διδασκαλία και στην προετοιμασία παραστάσεων, σε συνεργαζόμενους φορείς) 13. Πρακτική άσκηση (αυτόνομη διδασκαλία σε συνεργαζόμενους φορείς) | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED401/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – προσομοίωση διδασκαλίας χορού σε ενήλικες και παιδιά, προσομοίωση καθοδήγηση πρόβας, πλάνο οργάνωσης παράστασης, πρακτική άσκηση σε συνεργαζόμενους φορείς (όλα στην αγγλική γλώσσα) | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Πρακτική εξέταση I: Προσομοίωση διδασκαλίας χορού σε ενήλικες (20% του τελικού βαθμού) - Πρακτική εξέταση II: Προσομοίωση διδασκαλίας χορού σε παιδιά (20% του τελικού βαθμού) - Πρακτική εξέταση III: Προσομοίωση καθοδήγησης πρόβας (20% του τελικού βαθμού) - Πλάνο οργάνωσης παράστασης (10% του τελικού βαθμού) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | - Πρακτική άσκηση σε συνεργαζόμενους φορείς (30% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.</i> 2. ΓΧ-172Επ – <i>Διδακτική Δημιουργικής Κίνησης.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Γαλάνη, Μ. (2014). <i>Ο χορός στην εκπαίδευση</i> . Αθήνα: Παρίκος & Σία Ε.Ε. Κουρούπη, Ε. (1999). <i>Χορός, σώμα, κίνηση</i> . Αθήνα: Δουβίτσας & Σία Ε.Ε. |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-470ΡΓ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι (α) η μελέτη των κινήσεων του σώματος και των φορητών οργάνων στη Ρυθμική Γυμναστική υπό το πρίσμα της Βιομηχανικής και (β) η ανάλυση της τεχνικής του αθλήματος, όπως αυτή διαμορφώνεται από την εφαρμογή των νόμων της μηχανικής στο κινητικό σύστημα του ανθρώπινου σώματος. Στοχεύει επίσης, στην ενημέρωση των φοιτητών για την τρέχουσα διεθνή βιβλιογραφία σε θέματα που αφορούν την απόκτηση και ανάπτυξη θεμελιωδών και αθλητικών κινητικών δεξιοτήτων στη Ρυθμική Γυμναστική.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κρίνει και να αναλύει την τεχνική του σώματος και του οργάνου στο άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής - να εφαρμόζει τους νόμους της μηχανικής στο κινητικό σύστημα άνθρωπος – όργανο Ρυθμικής Γυμναστικής - να συνδέει την τεχνική και την απόδοση στη Ρυθμική Γυμναστική - να εντοπίζει και να διορθώνει αποτελεσματικά τα λάθη στην τεχνική της Ρυθμικής Γυμναστικής, βασιζόμενος/η στην ανάλυση της κίνησης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τεχνική προετοιμασία στη Ρυθμική Γυμναστική-επιμέρους στάδια και στόχοι 2. Εφαρμογή των νόμων της μηχανικής στην τεχνική της Ρυθμικής Γυμναστικής 3. Βασικές αρχές κλασικού χορού -εφαρμογή τους στο άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής 4. Ανάλυση τεχνικής, εντοπισμός και διόρθωση λαθών 5. Τεχνική των ισοροπιών και των αλμάτων στη Ρυθμική Γυμναστική 6. Τεχνική των κυματισμών και των στροφών στη Ρυθμική Γυμναστική 7. Βασικές απαιτήσεις τεχνικής για αθλήτριες παιδικής ηλικίας 8. Τεχνική των ασκήσεων με μπάλα στη Ρυθμική Γυμναστική 9. Τεχνική των ασκήσεων με στεφάνι στη Ρυθμική Γυμναστική 10. Τεχνική των ασκήσεων με κορύνες στη Ρυθμική Γυμναστική 11. Τεχνική των ασκήσεων με σχοινάκι στη Ρυθμική Γυμναστική 12. Τεχνική των ασκήσεων με κορδέλα στη Ρυθμική Γυμναστική 13. Εξέλιξη της τεχνικής των ασκήσεων της Ρυθμικής Γυμναστικής | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED403/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Δημόσια παρουσίαση ανάλυσης βιντεοσκοπημένης εκτέλεσης προγράμματος Ρυθμικής Γυμναστικής, αναγνώριση των στοιχείων και συνδέσεων και προτάσεις για τη διόρθωση των λαθών που εντοπίστηκαν στην τεχνική (στην αγγλική) | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Δημόσια παρουσίαση ανάλυσης βιντεοσκοπημένης εκτέλεσης προγράμματος Ρυθμικής Γυμναστικής, εντοπισμού λαθών και προτάσεων για τη διόρθωσή τους (30% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Ανάλυση βιντεοσκοπημένης εκτέλεσης προγράμματος ρυθμικής γυμναστικής, αναγνώριση στοιχείων δυσκολίας (20% του τελικού βαθμού)</p> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | (γ) Πρακτική εξέταση (20% του τελικού βαθμού) (δ) Γραπτή εξέταση (30% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.</i> 2. Το μάθημα ΓΧ-255Επ – Διδακτική & Προπονητική Ρυθμικής Γυμναστικής. |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Καρπένκο, Λ. Α., Βίννερ Ι. Α., Μπιστρόβα Ι. Β., Νακλόνοφ Γ. Ι., Ρούμπα Ο. Γ., Σιβίτσκι Β. Α., Στεπάνοβα Ι. Α., & Τεριοχίνα Π. Ν. (2007). <i>Ρυθμική γυμναστική – Ειδική προπονητική, χορογραφία – σκηνοθεσία, ρυθμική αγωγή</i> (Μετ. Α. Αθανασίου, Επιμ. Δ. Τσοπάνη). Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον. Jastrjembская, N., & Titov, Y. (2001). <i>Ρυθμική γυμναστική-Σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα</i> (Μετ., Επιμ. Ε. Γιαννιτσοπούλου & Β. Ζήση). Θεσσαλονίκη: University Press. |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-471ΡΓ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα εστιάζει στη μελέτη των βασικών αρχών της προπονητικής διαδικασίας στη Ρυθμική Γυμναστική, με σκοπό τον αποτελεσματικό χειρισμό των προπονητικών ερεθισμάτων, ώστε να επιτευχθεί η βέλτιστη αθλητική απόδοση. Στοχεύει επίσης, στην ενημέρωση των φοιτητών για την τρέχουσα διεθνή βιβλιογραφία σε θέματα που αφορούν σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων στις αναπτυξιακές ηλικίες και στην εξοικείωση των φοιτητών με τον σχεδιασμό και τη διεξαγωγή ερευνητικών εργασιών.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί τις αρχές της αθλητικής προπόνησης όπως αυτές εφαρμόζονται στη Ρυθμική Γυμναστική και θα είναι σε θέση να επιλέξει τα κατάλληλα προπονητικά ερεθίσματα ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο κάθε αθλήτριας - να σχεδιάσει αποτελεσματικά προγράμματα προπονητικής επιβάρυνσης και να καθοδηγήσει την προπόνηση αθλητριών όλων των επιπέδων και ειδικά σε αναπτυξιακές ηλικίες - να προσδιορίζει παραμέτρους επιβάρυνσης της προπονητικής διαδικασίας ανάλογα με το αγωνιστικό ημερολόγιο, ώστε να επιτύχει το καλύτερο δυνατό φορμάρισμα στους αγώνες - να αξιολογεί σε ικανοποιητικό βαθμό ηλεκτρονικές και μη πηγές έρευνας και να εφαρμόζει στην πράξη τα ερευνητικά δεδομένα αναπτύσσοντας αυτόνομη διδασκαλία σε χώρους άθλησης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Χαρακτηριστικά προπονητικής διαδικασίας στη Ρυθμική Γυμναστική 2. Βασικές αρχές και σχεδιασμός της προπόνησης στη Ρυθμική Γυμναστική 3. Βασικές αρχές ανάπτυξης μυϊκής δύναμης, ισχύος και αντοχής στη Ρυθμική Γυμναστική 4. Βασικές αρχές ανάπτυξης ευκαμψίας, συναρμογής και ρυθμικής ικανότητας στη Ρυθμική Γυμναστική 5. Βασικές αρχές ανάπτυξης ταχύτητας, ευκινησίας και ισορροπίας στη Ρυθμική Γυμναστική 6. Η προπόνηση της Ρυθμικής Γυμναστικής στις αναπτυξιακές ηλικίες 7. Εφαρμογή των αρχών της προπονητικής της Ρυθμικής Γυμναστικής στο πλαίσιο της δια βίου άσκησης των νέων 8. Ποσοτικοποίηση και έλεγχος των προπονητικών φορτίων 9. Περιοδικότητα στην προπόνηση της Ρυθμικής Γυμναστικής 10. Γενική και ειδική προετοιμασία στη Ρυθμική Γυμναστική 11. Μεγιστοποίηση της απόδοσης και φορμάρισμα για αγώνες 12. Σύνθεση και προπόνηση ομαδικών προγραμμάτων Ρυθμικής Γυμναστικής 13. Κώδικας βαθμολογίας Ρυθμικής Γυμναστικής | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED404/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση γραπτής εργασίας προγράμματος προπόνησης στην αγγλική, εκπόνηση project στην αγγλική | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Σχεδιασμός και δημόσια παρουσίαση ετήσιου προπονητικού προγράμματος (40% του τελικού βαθμού) (β) Εκπόνηση μελέτης (project) και δημόσια παρουσίασή της (30% του τελικού βαθμού) (γ) Γραπτή εξέταση (30% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.</i> 2. ΓΧ-255Επ – <i>Διδακτική & Προπονητική Ρυθμικής Γυμναστικής.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Καρπένκο, Λ. Α., Βίννερ Ι. Α., Μπιστρόβα Ι. Β., Νακλόνοφ Γ. Ι., Ρούμπα Ο. Γ., Σιβίτσκι Β. Α., Στεπάνοβα Ι. Α., & Τεριοχίνα, Π. Ν. (2007). <i>Ρυθμική γυμναστική – Ειδική προπονητική, χορογραφία – σκηνοθεσία, ρυθμική αγωγή</i> (Μτφ. Α. Αθανασίου, Επιμ. Δ. Τσοπάνη). Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον. Ανδρεοπούλου, Ε. (2002). <i>Ρυθμική Γυμναστική</i> . Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον. |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-472ΡΓ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το γνωστικό αντικείμενο <i>Μεθοδολογία Διδασκαλίας Ρυθμικής Γυμναστικής</i> αφορά στη μελέτη και εφαρμογή των μεθόδων, τεχνικών και στρατηγικών διδασκαλίας των δεξιοτήτων της Ρυθμικής Γυμναστικής. Στοχεύει επίσης, στην ενημέρωση των φοιτητών για την τρέχουσα διεθνή βιβλιογραφία σε θέματα που αφορούν τη διδακτική κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορες ηλικιακές ομάδες, στη Ρυθμική Γυμναστική.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί τις θεωρίες μάθησης και τις μεθόδους και τεχνικές διδασκαλίας όπως αυτές εφαρμόζονται στη Ρυθμική Γυμναστική - να επιλέγει και να εφαρμόζει την κατάλληλη μέθοδο διδασκαλίας, ανάλογα με τους στόχους του μαθήματος και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των διαφόρων ηλικιακών ομάδων που συμμετέχουν σε αυτό - να επιλέγει τις κατάλληλες προασκήσεις για τη διδασκαλία των βασικών δεξιοτήτων Ρυθμικής Γυμναστικής και να δημιουργεί το κατάλληλο περιβάλλον μάθησης - να αναζητάει στο διαδίκτυο οπτικοακουστικό υλικό για το μάθημά του/της και να αξιολογεί την εκπαιδευτική του αξία. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Θεωρίες μάθησης 2. Βασικές αρχές κινητικής μάθησης 3. Η εφαρμογή τους στη διδασκαλία των δεξιοτήτων της Ρυθμικής Γυμναστικής 4. Μέθοδοι και τεχνικές διδασκαλίας στη Ρυθμική Γυμναστική 5. Βασικές αρχές δημιουργίας ιδανικού περιβάλλοντος μάθησης 6. Η αξιολόγηση ως αναπόσπαστο κομμάτι της μαθησιακής διαδικασίας 7. Μουσική και κίνηση 8. Η διδασκαλία της Ρυθμικής Γυμναστικής στην εκπαίδευση 9. Η διδασκαλία της Ρυθμικής Γυμναστικής στην προσχολική ηλικία 10. Εξατομικευμένη διδασκαλία 11. Διδασκαλία σειρών κινήσεων και κινητικών ενοτήτων στη Ρυθμική Γυμναστική 12. Διδασκαλία συνθέσεων με μουσική 13. Σχεδιασμός ημερήσιου πλάνου μαθήματος Ρυθμικής Γυμναστικής | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED405/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι –προσομοίωση διδασκαλίας δεξιοτήτων Ρυθμικής Γυμναστικής σε παιδιά και αθλήτριες, πλάνο οργάνωσης μαθήματος τεχνικής προετοιμασίας (στην αγγλική γλώσσα) | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Γραπτή εξέταση (30% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Πρακτική εξέταση (30% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Εκπόνηση και δημόσια παρουσίαση εργασίας ανασκόπησης (10% του τελικού βαθμού)</p> <p>(δ) Πρότζεκτ σχεδιασμού διδασκαλίας δεξιοτήτων ρυθμικής γυμναστικής σε ασκούμενες</p> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | διαφορετικών ηλικιών και επιπέδου(30% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.</i> 2. ΓΧ-255Επ – Διδακτική & Προπονητική Ρυθμικής Γυμναστικής. |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Jastrjembetskaja, N., & Titov, Y. (2001). <i>Ρυθμική γυμναστική-Σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα</i> (Μτφ.-Επιμ. Ε. Γιαννιτσοπούλου & Β. Ζήση). Θεσσαλονίκη: University Press.</p> <p>Palmer, H. C. (2003). <i>Teaching rhythmic gymnastics: a developmentally appropriate approach</i>. IL: Human Kinetics.</p> <p>Πολυμενοπούλου Κ., Καραδήμου, Κ., & Πολλάτου, Ε. (2007). <i>Ρυθμικές ασκήσεις στη Φυσική Αγωγή</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-473ΡΓ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η ενημέρωση των φοιτητών και η κριτική ανάλυση ειδικών για το άθλημα θεμάτων που αφορούν στη βέλτιστη προετοιμασία των αθλητριών και το πλαίσιο άσκησης στις αναπτυξιακές ηλικίες. Στοχεύει επίσης, στην ενημέρωση των φοιτητών για την τρέχουσα διεθνή βιβλιογραφία σε θέματα που αφορούν τη Ρυθμική Γυμναστική ως άθλημα, άσκηση και μέσο αγωγής.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα μπορεί:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εξετάζει το άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής μέσα από διαφορετικές επιστημονικές προσεγγίσεις (αθλητική ψυχολογία, διατροφή, φυσιοθεραπεία, κ.λπ.) - να αξιολογεί τη σημασία της ολόπλευρης προσέγγισης του αθλήματος της Ρυθμικής Γυμναστικής τόσο για τη βέλτιστη προετοιμασία των αθλητριών όσο και για το πλαίσιο άσκησης, ως προπονητής/τρια και εκπαιδευτικός - να αξιολογεί σε ικανοποιητικό βαθμό ηλεκτρονικές και μη πηγές πληροφορίας - να συνεργαστεί με τους συμφοιτητές/τριες του/της, ώστε να αναπτύξουν επιστημονική επιχειρηματολογία σε θέματα που αφορούν στη Ρυθμική Γυμναστική και να εφαρμόζει στην πράξη τα ερευνητικά δεδομένα αναπτύσσοντας σε ικανοποιητικό βαθμό αυτόνομη διδασκαλία σε χώρους άσκησης και άθλησης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η Ρυθμική Γυμναστική ως μορφή τέχνης 2. Χορογραφική προετοιμασία στη Ρυθμική Γυμναστική 3. Μελέτη του κώδικα βαθμολογίας της Ρυθμικής Γυμναστικής 4. Παράμετροι ψυχολογικής προετοιμασίας αθλητριών Ρυθμικής Γυμναστικής 5. Κλινικές παράμετροι που σχετίζονται με το άθλημα Ρυθμικής Γυμναστικής (διατροφικές διαταραχές, αμηνόρροια, οστική αναδόμηση) 6. Ανάπτυξη των ικανοτήτων συναρμογής στις αναπτυξιακές ηλικίες 7. Ανάπτυξη ρυθμικής ικανότητας στις αναπτυξιακές ηλικίες 8. Σύστημα επιλογής αθλητριών Ρυθμικής Γυμναστικής 9. Η Ρυθμική Γυμναστική στο πλαίσιο της εκπαίδευσης και άσκησης για όλους 10. Αθλητικοί τραυματισμοί στη Ρυθμική Γυμναστική 11. Ρυθμική Γυμναστική και νέες τεχνολογίες 12. Ερευνητικές προσεγγίσεις της Ρυθμικής Γυμναστικής 13. Ένταξη ατόμων με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στο μάθημα της Ρυθμικής Γυμναστικής | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED407/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση γραπτής εργασίας και συνεργασία σε πρότζεκτ (στην αγγλική) | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Εκπόνηση γραπτής εργασίας (ανασκόπηση βιβλιογραφίας) και δημόσια παρουσίασή της (40% του τελικού βαθμού) (β) Γραπτή εξέταση (60% του τελικού βαθμού) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.</i> 2. ΓΧ-255Επ – Διδακτική & Προπονητική Ρυθμικής Γυμναστικής. |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Σαβράμη, Κ. (2004). <i>Ρυθμική γυμναστική, άθλημα και τέχνη</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.</p> <p>Παυλίδου, Ε. (2012). <i>Κινητική και Ρυθμική Αγωγή στην Προσχολική Εκπαίδευση: Από τη θεωρία στην πράξη</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Ζυγός.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-480ΡΓ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η εφαρμογή των θεωρητικών γνώσεων και η εξάσκηση των δεξιοτήτων των φοιτητών στη διδασκαλία της Ρυθμικής Γυμναστικής, σε πραγματικές συνθήκες. Στοχεύει στην εξοικείωση των φοιτητών με την εφαρμογή προπονητικών προγραμμάτων και την αξιολόγηση και τον επαναπροσδιορισμό της προπονητικής διαδικασίας σε αθλήτριες διαφόρων ηλικιών και επιπέδων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί τις παραμέτρους της αποτελεσματικής διδασκαλίας των δεξιοτήτων της Ρυθμικής Γυμναστικής και της προπονητικής καθοδήγησης στο συγκεκριμένο άθλημα - να αναπτύσσει τις επαγγελματικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για τη διαχείριση μιας ομάδας Ρυθμικής Γυμναστικής διαφόρων επιπέδων - να αναπτύσσει τόσο αυτόνομη διδασκαλία, σχεδιάζοντας και υλοποιώντας καινοτόμες προσεγγίσεις στη διδακτική της Ρυθμικής Γυμναστικής, όσο και συνεργασία με άλλους επαγγελματίες - να ασκεί κριτική και αυτοκριτική σχετικά με τη διδασκαλία και την προπονητική της Ρυθμικής Γυμναστικής. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η Ρυθμική Γυμναστική ως άθλημα 2. Η Ρυθμική Γυμναστική στην εκπαίδευση 3. Η Ρυθμική Γυμναστική ως μορφή τέχνης 4. Βασικές αρχές αξιολόγησης της διδασκαλίας και της προπόνησης 5. Πρακτική εφαρμογή δεικτών επιβάρυνσης της προπόνησης για αθλήτριες διαφορετικών επιπέδων 6. Καθοδήγηση προπόνησης 7. Θέματα οργάνωσης ενός τμήματος Ρυθμικής Γυμναστικής 8. Αντιμετώπιση κρίσεων στο πλαίσιο του μαθήματος/της προπόνησης/του αγώνα 9. Πρακτική άσκηση στην αίθουσα της ΣΕΦΑΑ (προσομοίωση διδασκαλίας, επαγγελματικών συναντήσεων, προετοιμασίας αγώνων) 10. Άσκηση στο πεδίο I (παρακολούθηση μαθημάτων και προπονήσεων Ρυθμικής Γυμναστικής και προετοιμασίας αθλητριών για αγώνες σε συνεργαζόμενους φορείς) 11. Άσκηση στο πεδίο II (συνεπικουρία στη διδασκαλία και στην προετοιμασία αθλητριών για αγώνες, σε συνεργαζόμενους φορείς) 12. Πρακτική άσκηση (αυτόνομη διδασκαλία ή/και καθοδήγηση προπόνησης σε συνεργαζόμενους φορείς) 13. Οι στόχοι και η διδασκαλία της Ρυθμικής Γυμναστικής σε ειδικούς πληθυσμούς | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED408/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι –προσομοίωση διδασκαλίας δεξιοτήτων Ρυθμικής Γυμναστικής σε παιδιά και αθλήτριες, προσομοίωση καθοδήγησης προπόνησης, πλάνο οργάνωσης μαθήματος(όλα στην αγγλική γλώσσα) | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Πρακτική εξέταση I: Προσομοίωση διδασκαλίας δεξιοτήτων Ρυθμικής Γυμναστικής σε | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>παιδιά (20% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Πρακτική εξέταση II: Προσομοίωση διδασκαλίας σύνθετων δεξιοτήτων Ρυθμικής Γυμναστικής σε αθλήτριες (20% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Πρακτική Εξέταση III: Προσομοίωση καθοδήγησης προπόνησης (20% του τελικού βαθμού)</p> <p>(δ) Πλάνο οργάνωσης μαθήματος/προπόνησης (10% του τελικού βαθμού)</p> <p>(ε) Πρακτική άσκηση στους συνεργαζόμενους φορείς (30% του τελικού βαθμού)</p> |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.</i> 2. ΓΧ-255Επ – Διδακτική & Προπονητική Ρυθμικής Γυμναστικής. |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Καρπένκο, Λ. Α., Βίννερ, Ι. Α., Μπιστρόβα, Ι. Β., Νακλόνοφ, Γ. Ι., Ρούμπα, Ο. Γ., Σιβίτσκι, Β. Α., Στεπάνοβα, Ι. Α., & Τεριοχίνα, Π. Ν. (2007). <i>Ρυθμική γυμναστική – Ειδική προπονητική, χορογραφία – σκηνοθεσία, ρυθμική αγωγή</i> (Μτφ. Α. Αθανασίου, Επιμ. Δ. Τσοπάνη). Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.</p> <p>Palmer, H. C. (2017). <i>Διδάσκοντας Ρυθμική Γυμναστική</i> (Μτφ. Ε. Κοσμίδου, Επιμ. Ε. Γιαννιτσοπούλου). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.</p> <p>Σαβράμη, Κ. (2004). <i>Ρυθμική γυμναστική, άθλημα και τέχνη</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΚΡΙΤΙΚΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ - ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Μαρία Κουτσούμπα, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-461ΕΧ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η ανάπτυξη της αναλυτικής σκέψης, της κριτικής ικανότητας και της ευχέρειας αντιμετώπισης θεμάτων που σχετίζονται με τη διεπιστημονική μελέτη του χορού ως μορφή τέχνης (προϊόν και διαδικασία), η οποία εκφράζει πολιτισμικά και κοινωνικά νοήματα, αξίες και αισθητικές, μέσα από τη μελέτη των αισθητικών και καλλιτεχνικών ρευμάτων κάθε εποχής και της διαλεκτικής τους με τις εκάστοτε ιστορικές, κοινωνικές και πολιτισμικές συνθήκες.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, ο/η φοιτητής/-τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να προσδιορίζει τη σχέση της αισθητικής με τις εκάστοτε ιστορικές, κοινωνικές και πολιτισμικές συνθήκες - να αναγνωρίζει το πλαίσιο μέσα στο οποίο δημιουργήθηκαν τα χορευτικά έργα και οι παραστάσεις χορού - να κατανοεί τις διαδικασίες διαμόρφωσης χορευτικών αισθητικών κωδίκων μέσα από χορευτικά έργα και παραστάσεις - να προσδιορίζει την αισθητική του χορού με προσεγγίσεις από τους χώρους των κοινωνικών και ανθρωπιστικών σπουδών, της κριτικής και των θεωριών της κίνησης - να προσδιορίζει τις έννοιες και τις δεξιότητες, και να διακρίνει τα στάδια ανάλυσης του χορού - να αναλύει, να κρίνει και να αξιολογεί χορευτικά έργα και παραστάσεις χορού. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αισθητική και χορός - Η αντιμετώπιση του χορού υπό τους όρους της τέχνης 2. Τα είδη του χορού 3. Προ-θεατρικές μορφές χορού. Οι 'παραδοσιακοί' χοροί 4. Ο χορός ως θέαμα 5. Ο χορός επί σκηνής 6. Αισθητικές θεωρίες - αισθητικές κατηγορίες 7. Ιστορικές, κοινωνικές και πολιτισμικές συνθήκες του χορού 8. Εισαγωγή στην αισθητική μορφολογία 9. Ανάλυση και κριτική του χορού 10. Η δημιουργία και η παράσταση του χορευτικού έργου 11. Χορογράφος-Χορευτής-Θεατής 12. Αξιολόγηση του χορευτικού έργου 13. Οι παραστάσεις του ελληνικού παραδοσιακού χορού | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/modules/course_info/index.php?course=PHED387 | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση (30% του τελικού βαθμού) (β) Δημόσια παρουσίαση (20% του τελικού βαθμού) (γ) Εκπόνηση τελικής γραπτής εργασίας (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.</i> 2. ΓΧ-256Υπ – Χορολογία με έμφαση στον Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό. |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Adshead, J. (Ed.) (2007). <i>Ανάλυση του Χορού. Θεωρία και Πράξη</i> (Μτφρ. - Επιμ. Β. Τυροβολά & Μ.Ι. Κουτσούμπα). Αθήνα: Πασχαλίδης.</p> <p>Cooper Albright, A. (2016). <i>Χορογραφώντας τη διαφορά. Το σώμα και η ταυτότητα στον σύγχρονο χορό</i> (Μτφρ. Ε. Μιχαλοπούλου, Επιμ. Β. Μπαρμπούση). Αθήνα: Νήσος.</p> <p>Κολιοπούλου, Μ. και συν. (2000). <i>Πολιτισμός και τέχνη: Επτά δοκίμια για τον χορό</i>. Αθήνα: Προπομπός.</p> <p>Μπαρμπούση, Β. (2014). <i>Η τέχνη του χορού στην Ελλάδα τον 20^ο αιώνα</i>. Αθήνα: Gutenberg.</p> <p>Τυροβολά, Β. (2012). <i>Χορολογικά Θέματα Α'. Περί χορού... Επτά υποθέσεις εργασίας για την επιστήμη και την τέχνη του χορού</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Μαρία Κουτσούμπα, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-463ΕΧ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η ανάπτυξη της αναλυτικής σκέψης, της κριτικής ικανότητας και της ευχέρειας αντιμετώπισης θεμάτων που σχετίζονται με την διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού σε όλες τις βαθμίδες και τις μορφές εκπαίδευσης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, ο/η φοιτητής/-τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εκτιμά την παιδαγωγική αξία του χορού και του ελληνικού παραδοσιακού χορού - να διακρίνει τις βαθμίδες και τις μορφές εκπαίδευσης, τις θεωρίες μάθησης και τις τεχνικές διδασκαλίας - να απαριθμεί, περιγράφει και προσεγγίζει κριτικά τις μεθόδους διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού - να κατανοεί και εξηγεί τη σημασία της μορφολογικής μεθόδου διδασκαλίας στον ελληνικό παραδοσιακό χορό - να οργανώνει, διδάσκει και αξιολογεί ένα μάθημα ελληνικού παραδοσιακού χορού σε όλες τις βαθμίδες και τις μορφές εκπαίδευσης λαμβάνοντας υπόψη ζητήματα ασφάλειας και χρησιμοποιώντας σωστά την ορολογία του χορού - να αξιολογεί ηλεκτρονικές και μη πηγές του χορού, και να συνεργάζεται με τους συμφοιτητές/τριες του/της. <p>Θεματικές ενότητες - Θεωρία</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η διδασκαλία του χορού και του ελληνικού παραδοσιακού χορού στο σύγχρονο εκπαιδευτικό πλαίσιο-βαθμίδες και τις μορφές εκπαίδευσης 2. Θεωρίες μάθησης και τεχνικές διδασκαλίας 3. Μέθοδοι διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού I 4. Μέθοδοι διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού II 5. Ο ρόλος του ρυθμού και η χρήση της μουσικο-κινητικής αγωγής στη διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού 6. Δημιουργικότητα και αυτοσχεδιασμός στη διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού 7. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός ως μέσο αισθητικής αγωγής 8. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός ως μέσο διαπολιτισμικής αγωγής 9. Η διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού σε ειδικούς πληθυσμούς 10. Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση και η χρήση των τεχνολογιών της πληροφορίας και της επικοινωνίας στη διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού 11. Ο σχεδιασμός και η οργάνωση ενός μαθήματος ελληνικού παραδοσιακού χορού 12. Η διεξαγωγή και η αξιολόγηση ενός μαθήματος ελληνικού παραδοσιακού χορού 13. Η διοργάνωση μιας παράστασης ελληνικού παραδοσιακού χορού <p>Θεματικές ενότητες - Εφαρμογή:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην μουσικοχορευτική παράδοση της Κρήτης 2. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από την Κρήτη με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού I 3. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από την Κρήτη με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού II 4. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από την Κρήτη με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού III | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 5. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από την Κρήτη με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού IV 6. Εισαγωγή στην μουσικοχορευτική παράδοση του Πόντου 7. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από τον Πόντο με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού I 8. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από τον Πόντο με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού II 9. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από τον Πόντο με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού II 10. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από τον Πόντο με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού IV 11. Εισαγωγή στην μουσικοχορευτική παράδοση της Κύπρου 12. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από την Κύπρο με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού I 13. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από την Κύπρο με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού II |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED413/ |
| ERASMUS | - |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Γραπτή εξέταση (20% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Δημόσια παρουσίαση (10% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Εκπόνηση τελικής γραπτής εργασίας (20% του τελικού βαθμού)</p> <p>(δ) Πρακτική εξέταση (40% του τελικού βαθμού)</p> <p>(ε) Καθοδηγούμενη πρακτική εξάσκηση (10% του τελικού βαθμού)</p> |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.</i> 2. ΓΧ-256Υπ – Χορολογία με έμφαση στον Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό. |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Δήμας, Η., Τυροβολά, Β., & Κουτσούμπα, Μ. (2010). <i>Ελληνικός παραδοσιακός χορός. Θεωρήσεις για το λόγο, τη γραφή και τη διδασκαλία του</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Κάβουρας, Π. (Επιμ.) (2010). <i>Φολκλόρ και παράδοση. Ζητήματα ανα-παράστασης και επιτέλεσης της μουσικής και του χορού</i>. Αθήνα: Νήσος.</p> <p>Καρφής, Β., & Ζιάκα, Μ. (2009). <i>Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός στην εκπαίδευση. Προτάσεις διδασκαλίας</i>. Θεσσαλονίκη: Βιβλιοδιάπλους.</p> <p>Πραντσίδης, Ι. (2004). <i>Ο χορός στην ελληνική παράδοση και η διδασκαλία του</i>. Αιγίνιο: Δήμος Αιγινίου.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Μαρία Κουτσούμπα, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-464ΕΧ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η ανάπτυξη της αναλυτικής σκέψης, της κριτικής ικανότητας και της ευχέρειας στην αντιμετώπιση θεμάτων που σχετίζονται με τη μελέτη και έρευνα της μορφής του χορού, δηλαδή της μελέτης της δομής και του ύφους του, της ειδολογικής ιδιαιτερότητας του ελληνικού παραδοσιακού χορού, καθώς και της τυπολογίας και των μεθόδων ταξινόμησης με αναφορά στον ελληνικό παραδοσιακό χορό.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, ο/η φοιτητής/-τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να προσδιορίζει την έννοια της χορευτικής μορφής, της δομής και του ύφους στον χορό - να περιγράφει τα υλικοτεχνικά στοιχεία του χορού και τις μεθόδους και τεχνικές ανάλυσης της μορφής του χορού - να αναφέρει τις βασικές αρχές της μορφολογίας του χορού και να προσδιορίζει τα μοντέλα φόρμας του χορού - να κατανοεί και να εφαρμόζει τη μορφολογική μέθοδο ανάλυσης στον ελληνικό παραδοσιακό χορό χρησιμοποιώντας σωστά την ορολογία του χορού - να αξιολογεί ηλεκτρονικές και μη πηγές του χορού και να συνεργάζεται με τους συμφοιτητές/τριες του/της. <p>Θεματικές ενότητες – Θεωρία</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στον επιστημονικό γραμματισμό και την ακαδημαϊκή γραφή 2. Θεωρητικές βάσεις ανάλυσης της χορευτικής μορφής 3. Μέθοδοι και τεχνικές ανάλυσης της χορευτικής μορφής 4. Ανάλυση των υλικο-τεχνικών συστατικών στοιχείων του χορού. Μέθοδοι προσέγγισης της δομής και του ύφους 5. Σχέσεις χορού και μουσικής (μουσική/ρυθμός, ρυθμική οργάνωση/ρυθμικό σχήμα/χορογραφία του χορού) 6. Αναγνώριση χορευτικής μορφής. Μοντέλα φόρμας 7. Βασικές αρχές της Τυπολογίας (ο τύπος ως βασική μονάδα διαίρεσης και ταξινόμησης του χορευτικού υλικού) 8. Δομικο-μορφολογική και τυπολογική ανάλυση του ελληνικού παραδοσιακού χορού 9. Μέθοδοι και κριτήρια ταξινόμησης I: Χαρτογράφηση μορφικών τύπων και μοντέλων φόρμας του ελληνικού παραδοσιακού χορού κατά περιοχές και ερμηνεία της μορφής (θεωρητικές βάσεις & μέθοδοι προσέγγισης) 10. Μέθοδοι και κριτήρια ταξινόμησης II: Χαρτογράφηση μορφικών τύπων και μοντέλων φόρμας του ελληνικού παραδοσιακού χορού κατά περιοχές και ερμηνεία της μορφής (θεωρητικές βάσεις & μέθοδοι προσέγγισης) 11. Χορός και κοινωνία. Σχέσεις χορευτικής μορφής/περιεχομένου, χορευτικής μορφής/κοσμοθεωρίας 12. Η συμβολική-ερμηνευτική προσέγγιση της χορευτικής μορφής 13. Κοινωνική εξέλιξη, πολιτισμός, διαδικασία, ιδεολογία και δομή: Η σχέση τους με τη μορφή του χορού. <p>Θεματικές ενότητες – Εφαρμογή:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στη δομικο-μορφολογική και τυπολογική μέθοδο ανάλυσης του χορού 2. Εισαγωγή στη δομικο-μορφολογική και τυπολογική μέθοδο ανάλυσης του ελληνικού παραδοσιακού χορού I | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 3. Εισαγωγή στη δομικο-μορφολογική και τυπολογική μέθοδο ανάλυσης του ελληνικού παραδοσιακού χορού II 4. Εισαγωγή στη μουσικοχορευτική παράδοση της Ηπείρου 5. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από την Ήπειρο με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού 6. Εισαγωγή στη μουσικοχορευτική παράδοση της Θεσσαλίας 7. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από τη Θεσσαλία με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού 8. Εισαγωγή στη μουσικοχορευτική παράδοση της Στερ. Ελλάδας και της Πελοποννήσου 9. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από τη Στερεά Ελλάδα και την Πελοπόννησο με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού 10. Εισαγωγή στη μουσικοχορευτική παράδοση των Ιονίων νήσων 11. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από τα Ιόνια νησιά με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού 12. Εισαγωγή στη μουσικοχορευτική παράδοση των Δωδεκανήσων 13. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από τα Δωδεκάνησα με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED410/ |
| ERASMUS | - |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Γραπτή εξέταση (30% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Εκπόνηση γραπτών εργασιών και τελικής γραπτής εργασίας (20% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Πρακτική εξέταση (40% του τελικού βαθμού)</p> <p>(δ) Καθοδηγούμενη πρακτική εξάσκηση (10% του τελικού βαθμού)</p> |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.</i> 2. ΓΧ-256Υπ – Χορολογία με έμφαση στον Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό. |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Δήμας, Η., Τυροβολά, Β., & Κουτσούμπα, Μ. (2010). <i>Ελληνικός παραδοσιακός χορός. Θεωρήσεις για το λόγο, τη γραφή και τη διδασκαλία του</i>. Αθήνα: αυτοέκδοση.</p> <p>Τυροβολά, Β. (1996). <i>Ελληνικοί παραδοσιακοί χορευτικοί ρυθμοί</i> (2η έκδ.). Αθήνα: Gutenberg.</p> <p>Τυροβολά, Β. (2001). <i>Ο ελληνικός χορός. Μια διαφορετική προσέγγιση</i>. Αθήνα: Gutenberg.</p> <p>Τυροβολά, Β. (2012). <i>Χορολογικά Θέματα Α'. Περί χορού... Επτά υποθέσεις εργασίας για την επιστήμη, την τέχνη και τη μορφή του χορού</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Kaeppler, L.A., & Dunin, I.E. (Eds.) (2007). <i>Dance Structures: Perspectives on the Analysis of Human Movement</i>. Budapest: European Folklore Institute.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Βασίλης Λάντζος, Επίκουρος καθηγητής Χρήστος Παπακώστας, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-466ΕΧ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα αυτό έχει σκοπό να αναδείξει και να μελετήσει την ιστορικότητα του χορευτικού φαινομένου γενικότερα αλλά και στην Ελλάδα γενικότερα, καθώς και να διαπραγματευτεί επιμέρους θέματα σε σχέση με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, ο/η φοιτητής/-τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αναφέρει την πορεία του χορού διαχρονικά - να περιγράφει την πορεία του χορού σε συγκεκριμένες χρονικές περιόδους - να αναγνωρίζει τη δυναμική σχέση χορού και ιστορικο-κοινωνικού πλαισίου - να προσδιορίζει το περιεχόμενο των όρων παράδοση, μουσικοχορευτική παράδοση και αυθεντικότητα - να εκτιμά τις χορευτικές πρακτικές σε σχέση με την διαπραγμάτευση ταυτοτήτων. <p>Θεματικές ενότητες – Θεωρία:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η ιστορική έρευνα στον χορό 2. Η ιστορία του χορού 3. Η ιστορία του χορού στην Ελλάδα 4. Ο χορός στην ελληνική μυθολογία 5. Ο χορός στην αρχαία Ελλάδα 6. Ο χορός στους μέσους χρόνους 7. Ο χορός στη νεώτερη Ελλάδα 8. Χορός, ιστορία και λαϊκός πολιτισμός – η ρητορική της παράδοσης 9. Χορός και ταυτότητες. Τόπος, ταυτότητα και χορός 10. Ο παραδοσιακός χορός επί σκηνής 11. Η διαχείριση του παραδοσιακού χορού 12. Χορός και παραδοσιακή μουσική 13. Χορός και μουσικά λαϊκά όργανα <p>Θεματικές ενότητες – Εφαρμογή:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην μουσικοχορευτική παράδοση του βορειο-ανατολικού Αιγαίου 2. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από το βορειο-ανατολικό Αιγαίο με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού I 3. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από το βορειο-ανατολικό Αιγαίο με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού II 4. Εισαγωγή στην μουσικοχορευτική παράδοση της Μικράς Ασίας 5. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από τη Μικρά Ασία με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού I 6. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από τη Μικρά Ασία με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού II 7. Εισαγωγή στην μουσικοχορευτική παράδοση της Καππαδοκίας 8. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από την Καππαδοκία με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού 9. Εισαγωγή στην μουσικοχορευτική παράδοση των νησιών του Αργοσαρωνικού | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p>10. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από τα νησιά του Αργοσαρωνικού με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού</p> <p>11. Εισαγωγή στην μουσικοχορευτική παράδοση των Κυκλάδων</p> <p>12. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από τις Κυκλάδες με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού I</p> <p>13. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από τις Κυκλάδες με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού II</p> |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/ΓΚ466ΕΧ/ |
| ERASMUS | - |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Γραπτή εξέταση (30% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Δημόσια παρουσίαση (30% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Πρακτική εξέταση (40% του τελικού βαθμού)</p> |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.</i> 2. ΓΧ-256Υπ – Χορολογία με έμφαση στον Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Αυδίκος, Ε., Λουτζάκη, Ε., & Παπακώστας Χ. (Επιμ.). (2004). <i>Χορευτικά Ετερόκλητα</i>. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα & Λύκειο των Ελληνίδων Δράμας.</p> <p>Κράους, Ρ. (1980). <i>Η ιστορία του χορού</i>. Αθήνα: Νεφέλη</p> <p>Μπαρμπούς, Β. (2014). <i>Η τέχνη του χορού στην Ελλάδα τον 20ό αιώνα: Σχολή Πράτσικα: Ιδεολογία- Πράξη-Αισθητική</i>. Αθήνα: Gutenberg.</p> <p>Παπακώστας, Χ. (2014). <i>Ώχά ίσι βαρό νι νάι'. Ρόμικες μουσικές και χορευτικές ταυτότητες στη Μακεδονία</i>. Αθήνα: Πεδίο.</p> <p>Τυροβολά, Β. (2012). <i>Χορολογικά Θέματα Α'. Περί χορού... Επτά υποθέσεις εργασίας για την επιστήμη, την τέχνη και τη μορφή του χορού</i>. Αθήνα: αυτοέκδοση.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΘΝΟΧΟΡΟΛΟΓΙΑ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Μαρία Κουτσούμπα, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-467ΕΧ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η ανάπτυξη της αναλυτικής σκέψης, της κριτικής ικανότητας και της ευχέρειας στην αντιμετώπιση θεμάτων που σχετίζονται με τη μελέτη και έρευνα του χορού στο πλαίσιο της εθνοχορολογίας, η ανάλυση των μεθόδων και των τεχνικών της επιτόπιας έρευνας στον χορό, καθώς και η παρουσίαση εθνογραφικών μελετών του ελληνικού παραδοσιακού χορού και η άσκηση διεξαγωγής επιτόπιας έρευνας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/-τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να προσδιορίζει τη θέση της εθνοχορολογίας στο γενικότερο πλαίσιο σπουδών στον χορό, να αναφέρει τις θεμελιώδεις έννοιές της και να περιγράφει τα ρεύματα της εθνοχορολογίας προσδιορίζοντας τη λαογραφική, ανθρωπολογική, εθνολογική προσέγγιση μελέτης και έρευνας του χορού - να αναγνωρίζει την εθνογραφική έρευνα, να προσδιορίζει τα στάδια διεξαγωγής της - να αναφέρει τις μεθόδους και τις τεχνικές διεξαγωγής μιας επιτόπιας έρευνας στον χορό και να αναγνωρίζει τις ψυχοκινητικές, κοινωνικές, επικοινωνιακές και οργανωτικές δεξιότητες διεξαγωγής μιας επιτόπιας έρευνας στον χορό - να σχεδιάζει, οργανώνει και διεξάγει μια εθνογραφική έρευνα στον χορό και να την αξιολογεί - να αξιολογεί ηλεκτρονικές και μη πηγές του χορού και να συνεργάζεται με τους συμφοιτητές/τριες του/της. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η θέση της εθνοχορολογίας στις σπουδές στο χορό 2. Εισαγωγή στις βασικές έννοιες και την ορολογία - Παρουσίαση επί μέρους προσεγγίσεων (εθνοχορολογική, ανθρωπολογική, λαογραφική, εθνολογική κ.λπ.) 3. Ο χορός ως συμβολική πρακτική (η γλώσσα του σώματος) και ως δείκτης πολιτισμικής ταυτότητας (έμφυλης, εθνικής, εθνοτικής κ.ά.) 4. Αυτοσχεδιασμός και δημιουργικότητα στον χορό 5. Οι υπάρξεις χορού ('πρώτη', 'δεύτερη', ' τρίτη' ύπαρξη) και το ζήτημα της αυθεντικότητας στον χορό 6. Η πολιτική χρήση του χορού, διαχρονία και συγχρονία 7. Χορός, πολιτισμός, τουρισμός 8. Εθνογραφική έρευνα στον χορό 9. Ψυχοκινητικές, κοινωνικές, επικοινωνιακές και οργανωτικές δεξιότητες διεξαγωγής επιτόπιας έρευνας στον χορό 10. Συμμετοχική παρατήρηση 11. Προφορική μαρτυρία-αφήγηση ζωής 12. Συνέντευξη 13. Παραδείγματα εθνογραφιών από τον ελληνικό παραδοσιακό χορό | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED412/ | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση (30% του τελικού βαθμού) (β) Δημόσια παρουσίαση (20% του τελικού βαθμού) (γ) Άσκηση επιτόπιας έρευνας και εκπόνηση τελικής γραπτής εργασίας (50% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.</i> 2. ΓΧ-256Υπ – Χορολογία με έμφαση στον Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Τυροβολά, Β. (2012). <i>Χορολογικά Θέματα Β'. Περί χορού... Για μια επιστημονική τεκμηρίωση του χορού: θέσεις, αντιθέσεις και συνθέσεις.</i> Αθήνα: Αυτοέκδοση. Λαλιώτη, Β., & Παπαπαύλου, Μ. (2010). <i>"...γιατί κυλά στο αίμα μας". Από το αρχαίο δράμα στο φλαμένκο. Επιστρέφοντας την ανθρωπολογία στο πεδίο της εμπειρίας.</i> Αθήνα: Κριτική. Buckland, Th. (Ed.) (1999). <i>Dance in the Field: Theory, Methods and Issues in Dance Ethnography.</i> London: Macmillan Press. |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΣΗΜΕΙΟΓΡΑΦΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Μαρία Κουτσούμπα, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-468ΕΧ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η ανάπτυξη της αναλυτικής σκέψης, της κριτικής ικανότητας και της ευχέρειας στην αντιμετώπιση θεμάτων που σχετίζονται με τη σημειογραφία του χορού, καθώς και η ανάλυση σημειογραφικών συστημάτων με έμφαση στο σύστημα σημειογραφίας του Laban (ικανότητα ανάγνωσης και γραφής του συστήματος σε βασικό επίπεδο-Elementary Level).</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, ο/η φοιτητής/-τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να ορίζει τη σημειογραφία του χορού, να αναφέρει τα είδη της και να περιγράφει τα στάδιά της - να εξηγεί και να αποδέχεται την αναγκαιότητα και τη χρησιμότητα της σημειογραφίας του χορού - να περιγράφει την ιστορική ανάπτυξη και την ταξινόμηση των σημειογραφικών συστημάτων του χορού, και να προσεγγίζει κριτικά τα σημειογραφικά συστήματα του χορού - να περιγράφει και να κατανοεί σε βασικό επίπεδο το σύστημα σημειογραφίας κίνησης και χορού του Laban (Labanotation) - να περιγράφει σε βασικό επίπεδο το σύστημα της Πηγαίας Προσπάθειας του Laban - να εφαρμόζει τα δύο συστήματα καταγραφής της χορευτικής κίνησης του Laban στον ελληνικό παραδοσιακό χορό, χρησιμοποιώντας σωστά την ορολογία του χορού - να αξιολογεί ηλεκτρονικές και μη πηγές της σημειογραφίας του χορού και να συνεργάζεται με τους συμφοιτητές/τριες του/της. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στον επιστημονικό γραμματισμό 2. Εισαγωγή στη σημειογραφία της χορευτικής κίνησης (ορισμός, είδη, αναγκαιότητα, στάδια) 3. Σύντομη ιστορική αναδρομή και κριτική παρουσίαση των σημειογραφικών συστημάτων της χορευτικής κίνησης στο εξωτερικό και την Ελλάδα. 4. Εισαγωγή στις θεωρίες και στο σύστημα Laban 5. Σημειογραφία της δομικής πλευράς της χορευτικής κίνησης στο σύστημα του Laban (Labanotation) - θεμελιώδη στοιχεία I & εφαρμογή 6. Σημειογραφία της δομικής πλευράς της χορευτικής κίνησης στο σύστημα του Laban (Labanotation) - θεμελιώδη στοιχεία II & εφαρμογή 7. Σημειογραφία της δομικής πλευράς της χορευτικής κίνησης στο σύστημα του Laban (Labanotation) - θεμελιώδη στοιχεία III & εφαρμογή 8. Σημειογραφία της δομικής πλευράς της χορευτικής κίνησης στο σύστημα του Laban (Labanotation) - άλματα και στροφές & εφαρμογή 9. Σημειογραφία της δομικής πλευράς της χορευτικής κίνησης στο σύστημα του Laban (Labanotation) - επαναληπτικά σύμβολα, μετακίνηση στο χώρο & εφαρμογή 10. Σημειογραφία της δομικής πλευράς της χορευτικής κίνησης στο τροποποιημένο σύστημα του Conté 11. Σημειογραφία της ποιοτικής πλευράς της χορευτικής κίνησης στο σύστημα του Laban (Effort) 12. Εφαρμογή του συστήματος Laban στον χορό και τον ελληνικό παραδοσιακό χορό I 13. Εφαρμογή του συστήματος Laban στον χορό και τον ελληνικό παραδοσιακό χορό II | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED411/ |
| ERASMUS | - |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση (70% του τελικού βαθμού) (β) Εκπόνηση εργασιών και τελικής γραπτής εργασίας (30% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.</i> 2. ΓΧ-256Υπ – Χορολογία με έμφαση στον Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό. |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Δήμας, Η., Τυροβολά, Β., & Κουτσούμπα, Μ. (2010). <i>Ελληνικός παραδοσιακός χορός. Θεωρήσεις για το λόγο, τη γραφή και τη διδασκαλία του</i> . Αθήνα: Αυτοέκδοση. Hutchinson-Guest, A. (2005). <i>Labanotation. The System of Analyzing and Recording Movement</i> (4 th ed.). New York - London: Routledge. Κουτσούμπα, Μ. (2005). <i>Σημειογραφία της χορευτικής κίνησης. Το πέρασμα από την προϊστορία στην ιστορία του χορού</i> . Αθήνα: Προπομπός. Laban, R., & Lawrence, F.C. (1974). <i>Effort. Economy of human movement</i> (2 nd ed.). London: MacDonald and Evans. Newlove, J., & Dalby, J. (2004). <i>Laban for all</i> . New York: Routledge. |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Βασίλειος Λάντζος, Επίκουρος καθηγητής Χρήστος Παπακώστας, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-462ΕΧ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η δημιουργική σύνθεση μεταξύ θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων που αποκτούν οι φοιτητές της Ειδίκευσης «Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός» όσον αφορά τις μεθόδους διδασκαλίας και τις εκπαιδευτικές τεχνικές με έμφαση στη μορφολογική μέθοδο διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού καθώς και η ενημέρωση πάνω σε ζητήματα δομής και λειτουργίας πολιτιστικών, λαογραφικών, χορευτικών και άλλων φορέων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, ο/η φοιτητής/-τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εφαρμόζει σε πραγματικές συνθήκες τις γνώσεις σχετικά με τη διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού - να αναπτύσσει σε πραγματικές συνθήκες τις δεξιότητες που απαιτούνται σχετικά με τη διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού - να διαφοροποιεί τη διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού ανάλογα με το εκάστοτε πλαίσιο. <p>Θεματικές ενότητες – Θεωρία:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Βασικές αρχές αξιολόγησης διδασκαλίας 2. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός ως δραστηριότητα αναψυχής 3. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός ως φυσική δραστηριότητα 4. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός σε ειδικούς πληθυσμούς 5. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός στις βαθμίδες εκπαίδευσης 6. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός ως μορφή τέχνης 7. Καθοδήγηση πρακτικής εξάσκησης ελληνικού παραδοσιακού χορού I 8. Καθοδήγηση πρακτικής εξάσκησης ελληνικού παραδοσιακού χορού II 9. Παρακολούθηση παράστασης ελληνικού παραδοσιακού χορού I 10. Παρακολούθηση παράστασης ελληνικού παραδοσιακού χορού II 11. Παρακολούθηση παράστασης χορού I 12. Παρακολούθηση παράστασης χορού II 13. Αξιολόγηση πρακτικής εξάσκησης ελληνικού παραδοσιακού χορού <p>Θεματικές ενότητες – Εφαρμογή:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στη μουσικοχορευτική παράδοση της Μακεδονίας 2. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από τη Μακεδονία με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού I 3. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από τη Μακεδονία με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού II 4. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από τη Μακεδονία με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού III 5. Εισαγωγή στη μουσικοχορευτική παράδοση της Θράκης 6. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από τη Θράκη με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού I 7. Εφαρμογές και παραδείγματα χορών από τη Θράκη με βάση τα βασικά δομικά σχήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού I 8. Πρακτική άσκηση στην αίθουσα της ΣΕΦΑΑ (προσομοίωση διδασκαλίας, | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p>επαγγελματικών συναντήσεων, προετοιμασίας παράστασης)</p> <p>9. Παρακολούθηση μαθημάτων ελληνικού παραδοσιακού χορού και προετοιμασίας παραστάσεων σε συνεργαζόμενους φορείς</p> <p>10. Παρακολούθηση προετοιμασίας παραστάσεων ελληνικού παραδοσιακού χορού σε συνεργαζόμενους φορείς</p> <p>11. Παρακολούθηση παραστάσεων χορού</p> <p>12. Παρακολούθηση παραστάσεων ελληνικού παραδοσιακού χορού</p> <p>13. Αυτόνομη διδασκαλία</p> |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/ΓΧ-462EX/ |
| ERASMUS | - |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Γραπτή εξέταση (50% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Παρακολούθηση και συμμετοχή καθοδηγούμενης πρακτικής εξάσκησης (50% του τελικού βαθμού)</p> |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Βασικής Γυμναστικής, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου ή Αθλητική Βιομηχανική, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης ή Μυϊκή Ενδυνάμωση, Εργοφυσιολογία ή Φυσιολογία του Ανθρώπου, Αθλητική Παιδαγωγική ή Διδακτική Φυσικής Αγωγής, Αθλητική Ψυχολογία ή Κινητική Συμπεριφορά.</i> 2. ΓΧ-256Υπ – <i>Χορολογία με έμφαση στον Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Βενετσάνου, Φ., & Λεβέντης, Χρ. (2010). <i>Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός για παιδιά προσχολικής ηλικίας</i>. Αθήνα: Αθλότυπο</p> <p>Δήμας, Η., Τυροβολά, Β., & Κουτσούμπα, Μ. (2010). <i>Ελληνικός παραδοσιακός χορός. Θεωρήσεις για το λόγο, τη γραφή και τη διδασκαλία του</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Gough, M. (2008). <i>Γνωριμία με τον χορό</i> (Μτφρ. - Επιμ. Κ. Σαβράμη). Αθήνα: Dian.</p> <p>Καρφής, Β., & Ζιάκα, Μ. (2009). <i>Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός στην εκπαίδευση. Προτάσεις διδασκαλίας</i>. Θεσσαλονίκη: Βιβλιοδιάπλους.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ - ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ιωάννης Αυθίνος, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-435ΑΔ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση βασικών αρχών της διοικητικής επιστήμης, με πρακτική εφαρμογή σε ολόκληρο το φάσμα της φυσικής αγωγής, του αθλητισμού και της αναψυχής.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να πραγματοποιεί αναλύσεις περιβάλλοντος (SWOT) - να δομεί έναν αθλητικό οργανισμό, τμήμα αυτού ή μια οργανωτική διαδικασία - να διαχειρίζεται αθλητικά έργα - να δημιουργεί ομάδες και θέσεις εργασίας - να εφαρμόζει διαδικασίες στελέχωσης - να δημιουργεί οργανογράμματα οργανισμών και λειτουργίας τους - να δημιουργεί χρονοδιαγράμματα (Gantt) - να εφαρμόζει διαδικασίες λήψης αποφάσεων - να εφαρμόζει τη διαδικασία ΔμΣ - να εφαρμόζει διαφορετικά ηγετικά στυλ - να αξιολογεί την οργανωτική διαδικασία. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τι είναι το μάνατζμεντ; Ορισμός. Περιεχόμενο - βασικές έννοιες. 2. Μάνατζμεντ Ολικής Ποιότητας (ΜΟΠ) στον αθλητισμό. 3. Οι τρεις όψεις της ποιότητας. 4. Σχεδιασμός ποιότητας στον αθλητισμό. 5. Προγραμματισμός της ποιότητας στον αθλητισμό. 6. Οργάνωση και δομές αθλητικών οργανισμών. 7. Διαχείριση ανθρώπινων πόρων. 8. Ηγεσία: Θεωρία και πράξη. 9. Ομάδες εργασίας, επικοινωνία. 10. Έλεγχος. 11. Πρότυπα ποιότητας. 12. Διευθυντικές δεξιότητες. 13. Ο επαγγελματίας - στέλεχος αθλητικής διοίκησης | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED202/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Ενεργή συμμετοχή στη διάρκεια των διαλέξεων του μαθήματος (10% του τελικού βαθμού) - Εργασίες (30% του τελικού βαθμού) - Γραπτές εξετάσεις (60% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των | | | | | | |

| | |
|--|---|
| | <p>οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού, Αθλητική Ψυχολογία, Αθλητική Στατιστική & Ιστορία Φυσικής Αγωγής.</i></p> <p>2. ΘΕ-231Επ – Αθλητικό Δίκαιο</p> |
| <p>ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</p> | <p>James, P. (1998). <i>Μάνατζμεντ ολικής ποιότητας - Μια εισαγωγή</i>. Αθήνα: Κλειδάριθμος.</p> <p>Montana, P. J., & Charnov, B. H. (2002). <i>Μάνατζμεντ</i>. Αθήνα: Κλειδάριθμος.</p> <p>Αλεξανδρή, Κ. (2011). <i>Αρχές Μάνατζμεντ και Μάρκετινγκ: Οργανισμών και επιχειρήσεων Αθλητισμού και αναψυχής (2^η έκδ.)</i>. Θεσ/νίκη: SALTO.</p> <p>Παπαδημητρίου, Δ. (2005). <i>Διοίκηση αθλητικών οργανισμών και επιχειρήσεων</i>. Αθήνα: Κλειδάριθμος.</p> <p>Parks, J. B., Quarterman, J., & Thibault, L. (2014). <i>Contemporary sport management (3rd ed)</i>. Champaign IL: Human Kinetics.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ιωάννης Αυθίνος, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-436ΑΔ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Εκμάθηση βασικών αρχών και διαδικασιών εφαρμογής του αθλητικού μάρκετινγκ σε ολόκληρο το φάσμα της φυσικής αγωγής, του αθλητισμού και της αναψυχής.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να δημιουργεί ένα ετήσιο πρόγραμμα επικοινωνίας συγκεκριμένης υπηρεσίας ή αθλητικού οργανισμού - να δημιουργεί ένα πρόγραμμα πωλήσεων συγκεκριμένης αθλητικής υπηρεσίας - να αξιοποιεί την ανάλυση ετοιμότητας σε σχέση με την αγορά και τον ανταγωνισμό, προκειμένου να τοποθετήσει στην αγορά συγκεκριμένο αθλητικό οργανισμό ή υπηρεσία - να δημιουργεί ένα συνολικό σχεδιασμό μάρκετινγκ (marketing plan) ενός αθλητικού οργανισμού, ή συγκεκριμένης αθλητικής υπηρεσίας. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή. Η ιδιαίτερη φύση του αθλητικού μάρκετινγκ 2. Μάρκετινγκ - μανάτζμεντ 3. Έρευνες αθλητικών καταναλωτών 4. Συμπεριφορά αθλητικών καταναλωτών 5. Τμηματοποίηση αθλητικής αγοράς 6. Το αθλητικό προϊόν 7. Η διαμόρφωση της τιμής διάθεσης των αθλητικών υπηρεσιών 8. Τόπος ή διανομή των αθλητικών υπηρεσιών 9. Προώθηση και δημόσιες σχέσεις των αθλητικών υπηρεσιών 10. Πωλήσεις αθλητικών υπηρεσιών 11. Χορηγία και Αδειοδοτήσεις συσχέτισης 12. Έλεγχος και συντονισμός του μίγματος μάρκετινγκ 13. Ο επαγγελματίας - στέλεχος αθλητικού μάρκετινγκ | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED205/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι στα αγγλικά | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (60% του τελικού βαθμού) - Εκπόνηση εργασίας (30% του τελικού βαθμού), - Ενεργή συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (10% του τελικού βαθμού). | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού, Αθλητική Ψυχολογία, Αθλητική Στατιστική & Ιστορία Φυσικής Αγωγής.</i> 2. ΘΕ-231Επ – <i>Αθλητικό Δίκαιο</i> | | | | | | |

| | |
|-------------------------------------|---|
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Mullin, B.J., Hardy, S., & Sutton, W.A. (2004). <i>Αθλητικό μάρκετινγκ</i>. Αθήνα: Πασχαλίδης.</p> <p>Perreault, W. (2011). <i>Marketing: Μια Στρατηγική Προσέγγιση</i>. Αθήνα: Broken Hill Publishers Ltd.</p> <p>Silbury, D., Quick, S., & Westerbeek, H. (2007). <i>Στρατηγικό μάρκετινγκ του αθλητισμού και της αθλητικής αναψυχής</i>. Αθήνα: Τελέθριον.</p> <p>Αυλωνίτης, Γ., Γούναρης, Σ., & Τσιότσου, Ρ. (2017). <i>Μάρκετινγκ υπηρεσιών</i>. Αθήνα: Πασχαλίδης.</p> |
|-------------------------------------|---|

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Δημήτριος Παναγιωτόπουλος, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-437ΑΔ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Στο μάθημα <i>Αθλητικές Εργασιακές Σχέσεις</i> γίνεται η εισαγωγή στο γνωστικό πεδίο των βασικών εννοιών των εργασιακών σχέσεων, όπως είναι οι μορφές και η φύση των συμβάσεων εργασίας και η διάκριση αυτών.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζουν βασικές έννοιες του εργατικού δικαίου - να διακρίνουν πότε μια σύμβαση λαμβάνει την μορφή παροχής εξαρτημένης ή ανεξάρτητης εργασίας, σύμβασης έργου, ορισμένου ή αορίστου χρόνου - να περιγράφουν τις αθλητικές συμβατικές σχέσεις στον ιδιωτικό και στον δημόσιο τομέα, καθώς και τα αθλητικά επαγγέλματα - να διακρίνουν πότε υφίσταται σύμβαση παροχής αθλητικών υπηρεσιών και ποιό το περιεχόμενο αυτής και πότε υφίσταται υποκρυπτόμενη σύμβαση αμοιβής ερασιτέχνη αθλητή - να διακρίνουν και κατανοούν τις έννοιες του υποβιβασμού και της αποζημίωσης των αθλητών - να γνωρίζουν την έννοια της προπονητικής και αθλητικής ιδιότητας και της ιδιότητας του γυμναστή και του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής - να περιγράφουν νομικά την έννοια και το επάγγελμα του Προπονητή και τον τύπο που απαιτείται για την σύναψη συμβάσεως προπονητή, τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις που απορρέουν από μια σύμβαση προπονητή - να περιγράφουν νομικά την έννοια και το επάγγελμα του Καθηγητή Φυσικής Αγωγής τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού συστήματος - να γνωρίζουν την έννοια Παροχής γυμναστικών Υπηρεσιών (γυμναστής/στρια) σε γυμναστήρια-αθλητικές σχολές - να γνωρίζουν τη φύση του Ευρωπαϊκού δικαίου σε σχέση με την εθνική νομοθεσία - να κατανοούν τις επιπτώσεις του κοινοτικού δικαίου στους επαγγελματίες και αμειβόμενους αθλητές των εργασιακών σχέσεων στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Δικαίου - να εξασφαλίζουν δικαστικώς και εξωδίκως τα απορρέοντα δικαιώματα τους από τις συμβάσεις εργασίας τους στο αθλητικό γίγνεσθαι και στο χώρο της Φυσικής Αγωγής στο Δημόσιο και Ιδιωτικό τομέα εργασίας. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Στοιχεία εργατικού δικαίου 2. Φύση και διάκριση των συμβάσεων εργασίας 3. Εργασία στο Δημόσιο και Ιδιωτικό τομέα της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού 4. Συμβατικές Σχέσεις στην αθλητική Δραστηριότητα και Προστασία εργαζομένων 5. Αθλητική Ιδιότητα, Επαγγελματίες και Αμειβόμενοι Αθλητές 6. Παροχή και Προσφορά αθλητικών υπηρεσιών 7. Συμβόλαια Αθλητών και Δικαιώματα ερασιτεχνών αθλητών 8. Προπονητικές, γυμναστικές Υπηρεσίες και υπηρεσίες Φυσικής Αγωγής 9. Επάγγελμα του Προπονητή Αθλήματος-άδεια ασκήσεως επαγγέλματος 10. Φύση παροχής προπονητικών υπηρεσιών-Καταγγελία συμβάσεως προπονητή 11. Καθηγητής Φυσικής Αγωγής και Παροχή υπηρεσιών στο δημόσιο και ιδιωτικό τομέα 12. Παροχή γυμναστικών Υπηρεσιών σε νομικά πρόσωπα ιδιωτικού και δημοσίου τομέα 13. Ευρωπαϊκό Δίκαιο - εργασιακές σχέσεις στην αθλητική δράση και παροχή υπηρεσιών στο πεδίο του Αθλητισμού. | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| E-class | https://eclass.uoa.gr/main/login_form.php?next=%2Fmain%2Fportfolio.php |
| ERASMUS | Ναι-Εκπόνηση Εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (80% του τελικού βαθμού) - Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (20% του τελικού βαθμού). |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού, Αθλητική Ψυχολογία, Αθλητική Στατιστική & Ιστορία Φυσικής Αγωγής.</i> 2. ΘΕ-231Επ – <i>Αθλητικό Δίκαιο</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Παναγιωτόπουλος, Δ. (2007). <i>Εργασιακές Σχέσεις στον Αθλητισμό</i>. Αθήνα: Νομική Βιβλιοθήκη.</p> <p>Γούλας, Δ. (2014). <i>Εργασιακές σχέσεις αθλητών-Η υπαγωγή των αθλητών στο πεδίο εφαρμογής του εργατικού δικαίου</i>. Αθήνα-Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάκκουλα.</p> <p>Panagiotopoulos, D. (2011). <i>Sports Law - Lex Sportiva & Lex Olympica</i>. Athens: Ant. N. Sakkoulas Publishers.</p> <p>Μοίρα, Π., & Μυλωνόπουλος, Δ. (2014). <i>Εργασιακές Σχέσεις</i>. Αθήνα: Νομική Βιβλιοθήκη.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ιωάννης Αυθίνος, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-438ΑΔ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η απόκτηση γνώσης των βασικών αρχών σχεδιασμού, οργάνωσης, λειτουργίας, διεύθυνσης και αξιολόγησης των εγκαταστάσεων που καλύπτουν όλο το φάσμα της φυσικής αγωγής, του αθλητισμού και της αναψυχής.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει τις βασικές αρχές σχεδιασμού, οργάνωσης, λειτουργίας και διεύθυνσης μιας αθλητικής εγκατάστασης - να έχει πρακτική εμπειρία στον λειτουργικό σχεδιασμό και την επιμέρους λειτουργία των διαφόρων λειτουργικών περιοχών μιας αθλητικής εγκατάστασης - να έχει την απαραίτητη εμπειρία και γνώση για την συγγραφή του Εγχειριδίου Λειτουργίας μιας αθλητικής εγκατάστασης - να έχει τις απαραίτητες εμπειρίες (εκπαιδευτικές επισκέψεις) για την αξιολόγηση του σχεδιασμού, της λειτουργίας και της διοίκησης αθλητικών εγκαταστάσεων κάθε μορφής. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ιστορική αναδρομή στις αθλητικές εγκαταστάσεις 2. Σχεδιασμός και κατασκευή αθλητικών εγκαταστάσεων 3. Οργάνωση και διοίκηση αθλητικών εγκαταστάσεων 4. Λειτουργία των αθλητικών εγκαταστάσεων 5. Υπηρεσίες και υποστηρικτικές λειτουργίες στις αθλητικές εγκαταστάσεις 6. Διαχείριση κινδύνων και ασφάλεια στις αθλητικές εγκαταστάσεις 7. Μάρκετινγκ, επικοινωνία, διαφήμιση και δημόσιες σχέσεις στις αθλητικές εγκαταστάσεις 8. Οικονομική και επιχειρηματική λειτουργία στις αθλητικές εγκαταστάσεις 9. Σχεδιασμός και παραγωγή αθλητικών γεγονότων 10. Διαχείριση πώλησης εισιτηρίων 11. Εξειδικευμένες αθλητικές εγκαταστάσεις 12. Μελλοντικές τάσεις σχεδιασμού και λειτουργίας των αθλητικών εγκαταστάσεων. 13. Ο επαγγελματίας – στέλεχος αθλητικών εγκαταστάσεων | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED206/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (60% του τελικού βαθμού) - Εκπόνηση εργασιών (30% του τελικού βαθμού), - Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (10% του τελικού βαθμού). | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού, Αθλητική Ψυχολογία, Αθλητική Στατιστική & Ιστορία Φυσικής Αγωγής.</i> 2. ΘΕ-231Επ – <i>Αθλητικό Δίκαιο</i> | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Farmer, P., Γαργαλιάνος, Δ., & Αυθίνος, Ι. (2000). *Αθλητικές Εγκαταστάσεις. Σχεδιασμός, κατασκευή, οργάνωση, διοίκηση*. Αθήνα : Κλειδάριθμος.
- Αλεξανδρή, Κ. (2016). *Αρχές Μάνατζμεντ και Μάρκετινγκ*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.
- Schwarz, E. C., Westerbeek, H., Liu, D., Emery, P., & Turner, P. (2016). *Managing Sport Facilities and Major Events*. NY:Routledge.
- Culley, P., & Pascoe, J. (2009). *Sports facilities and technologies*. NY:Routledge.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ιωάννης Αυθίνος, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-439ΑΔ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η συστηματική γνωστική προσέγγιση της οικονομικής πλευράς της αθλητικής δραστηριότητας και αναλυτική γνωστική εξοικείωση με τις οικονομικές παραμέτρους της ανάπτυξης της αθλητικής δράσης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει και να χρησιμοποιεί τα οικονομικά στοιχεία των αθλητικών επιχειρήσεων (Ισολογισμοί, λογιστικές καταστάσεις - να ερμηνεύει τα γραφήματα προσφοράς και ζήτησης σε ένα αθλητικό οικονομικό περιβάλλον - να γνωρίζει βασικούς οικονομικούς αριθμοδείκτες - να κοστολογεί και να τιμολογεί αθλητικά προϊόντα και υπηρεσίες - να συντάσσει βασικό οικονομικό προϋπολογισμό ενός αθλητικού φορέα. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην οικονομική της διοίκησης - παραδείγματα από τον αθλητισμό. Η έννοια της ζήτησης (συνάρτηση, καμπύλη, ελαστικότητα). 2. Ζήτηση αθλητικών δραστηριοτήτων και αθλητικών εγκαταστάσεων. 3. Μέθοδοι πρόβλεψης της ζήτησης αθλητικών υπηρεσιών και εγκαταστάσεων. 4. Η έννοια της προσφοράς (συνάρτηση, ελαστικότητα). Παρουσίαση του δημόσιου, εθελοντικού και ιδιωτικού τομέα προσφοράς υπηρεσιών άθλησης. 5. Παρουσίαση του "προϊόντος" και της οικονομικής διαχείρισης των επαγγελματικών αθλητικών ομάδων. 6. Παράγοντες που επηρεάζουν την προσέλευση των φιλάθλων για την παρακολούθηση αγώνων επαγγελματικών ομάδων. 7. Διακρίσεις της έννοιας του κόστους. Μέθοδοι κοστολόγησης αθλητικών προϊόντων και υπηρεσιών. 8. Τρόποι τιμολόγησης αθλητικών προϊόντων και υπηρεσιών. 9. Εισαγωγικές έννοιες της λογιστικής. Βασικές λογιστικές καταστάσεις. 10. Προϋπολογισμός. Τρόποι κατάρτισης προϋπολογισμού. 11. Αξιολόγηση επενδυτικών σχεδίων. 12. Τεχνολογία στην Αθλητική Οικονομία 13. Περιπτωσιακές μελέτες αθλητικών οργανισμών | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED207/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι στα αγγλικά | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (60% του τελικού βαθμού) - Εκπόνηση εργασιών (30% του τελικού βαθμού), - Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (10% του τελικού βαθμού). | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p>οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού, Αθλητική Ψυχολογία, Αθλητική Στατιστική & Ιστορία Φυσικής Αγωγής.</i></p> <p>2. ΘΕ-231Επ – <i>Αθλητικό Δίκαιο</i></p> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Νάσσης, Π. (2004). <i>Οικονομική της διοίκησης αθλητισμού: Εισαγωγικές έννοιες και εφαρμογές.</i> Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.</p> <p>Θωμαδάκης, Σ., & Αλεξάκης, Π. (2006). <i>Οικονομική των Επιχειρήσεων.</i> Αθήνα: Εκδόσεις Σταμούλη.</p> <p>Brown, M.T., Rascher, D.A., Nagel, M.S., & McEvoy, C.D. (2017). <i>Financial Management in the Sport Industry</i> (2nd ed.). London & New York: Routledge Taylor & Francis Group.</p> <p>Fizel, J. (2006). <i>Handbook of sports economics research</i> (e-book 2017). London & New York: Routledge Taylor & Francis Group.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ & ΔΙΚΑΙΟ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Δημήτριος Παναγιωτόπουλος, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-441ΑΔ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα Διεθνείς Αθλητικοί Οργανισμοί & Δίκαιο Ολυμπιακών Αγώνων αποτελεί μια εισαγωγή στον κόσμο των διεθνών αθλητικών και ολυμπιακών θεσμών.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να περιγράφει την εξέλιξη του δικαίου της ελληνικής αγωνιστικής παράδοσης ενταγμένης στο ιστορικό και κοινωνικοπολιτικό πλαίσιο του αρχαίου ελληνικού κόσμου - να περιγράφει την έννοια και τη σημασία των αθλητικών αγώνων και την ιστορική διαδρομή των αρχαίων ολυμπιακών αγώνων στο πλαίσιο εορτών - να γνωρίζει τη λειτουργία και τη σημασία του θεσμού της εκχειρίας στην αρχαιότητα και στο σύγχρονο κόσμο και της εξέλιξη του σύγχρονου ολυμπιακού και αθλητικού κινήματος - να περιγράφει το πεδίο του δικαίου, τις πηγές, το περιεχόμενο και το πεδίο εφαρμογής του στη διεθνή αθλητική δραστηριότητα - να περιγράφει τη συγκρότηση της διεθνούς αθλητικής έννομης τάξης και τη σχέση της με το εθνικό δίκαιο και με το δίκαιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης - να γνωρίζει τη νομική φύση των Διεθνών Αθλητικών ομοσπονδιών και της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής - να περιγράφει ποια είναι η Οργάνωση, η λειτουργία και η θέση των Αθλητικών και Ολυμπιακών θεσμών στο πλαίσιο του δικαίου της διεθνούς αθλητικής δραστηριότητας - να περιγράφει το μηχανισμό αναγνώρισης εθνικών ολυμπιακών επιτροπών και των διεθνών αθλητικών ομοσπονδιών από την Δ.Ο.Ε. - να γνωρίζει τις διεθνείς αθλητικές και ολυμπιακές και κέντρο ολυμπιακής εκχειρίας - να γνωρίζει τα ανθρώπινα δικαιώματα στον αθλητισμό και την πολιτική που ασκείται - να περιγράφει τον τρόπο επίλυσης των διεθνών αθλητικών διαφορών στο πλαίσιο του Court Arbitration for Sport (CAS). <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ο Αθλητικός Αγώνας στην Αρχαιότητα και Θεσμός της Εκχειρίας (διαπολιτειακό δίκαιο) 2. Αγώνες τα Ολύμπια και Pax Romana 3. Διεθνής αθλητική δραστηριότητα στο διεθνές σύστημα του διεθνούς δικαίου 4. Διεθνής αθλητική έννομη τάξη 5. Lex Sportiva ως Unethical law και η σχέση με τις παραδοσιακές έννομες τάξεις 6. Ολυμπιακοί Θεσμοί και Διεθνής Ολυμπιακή Κίνηση 7. Νομική Φύση της ΔΟΕ 8. Διεθνείς Αθλητικές και Ολυμπιακές Σχέσεις Αθλητικές Σχέσεις 9. Διεθνείς Αθλητικοί Θεσμοί και Διεθνής Αθλητική Ομοσπονδία – Νομική φύση 10. Διεθνές Κέντρο Ολυμπιακής Εκχειρίας 11. Αθλητισμός και Ανθρώπινα Δικαιώματα 12. Αθλητισμός και Περιβάλλον και Πράξεις Διεθνών Οργανισμών 13. Διεθνής Αθλητική δικαιοδοσία | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/main/login_form.php?next=%2Fmain%2Fportfolio.php | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ERASMUS | Ναι-Εκπόνηση Εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (80% του τελικού βαθμού) - Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (10% του τελικού βαθμού). |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού, Αθλητική Ψυχολογία, Αθλητική Στατιστική & Ιστορία Φυσικής Αγωγής.</i> 2. ΘΕ-231Επ - <i>Αθλητικό Δίκαιο</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Παναγιωτόπουλος, Δ. (2016). <i>Διεθνείς Αθλητικοί & Ολυμπιακοί Θεσμοί, Αθλητικό Διεθνές Δίκαιο, Lex Sportiva, Ειδική Έκδοση.</i> Αθήνα: Νομική Βιβλιοθήκη.</p> <p>Καρεκλάς, Ι. (2014). <i>Διεθνές Δίκαιο.</i> Αθήνα: Νομική Βιβλιοθήκη.</p> <p>Panagiotopoulos, D. (2011). <i>Sports Law - Lex Sportiva & Lex Olympica.</i> Athens: Ant. N. Sakkoulas Publishers.</p> <p>Παναγιωτόπουλος, Δ. (2007). <i>Διεθνείς Αθλητικοί & Ολυμπιακοί Θεσμοί, Αθλητικό Διεθνές Δίκαιο, Lex Sportiva.</i> Αθήνα: Νομική Βιβλιοθήκη.</p> <p>Panagiotopoulos, D., & Xiaoping, W. (2013). <i>Sports Law - Structures, Practice, Justice, Sports Science and Studies.</i> Athens: EKEAD.</p> <p>Panagiotopoulos, D. (2015). <i>Sports Law, 22 Years I.A.S.L.</i> Athens: EKEAD.</p> <p>Panagiotopoulos, D. (2009). <i>Sports law: an Emerging Legal Order - Human Rights of Athletes.</i> Athens: Nomiki Bibliothiki Publishers.</p> <p>Panagiotopoulos, D. (2005). <i>Sports Law: Implementation and the Olympic Games.</i> Athens: Ant Sakkoulas.</p> <p>Panagiotopoulos, D. (2004). <i>Sports law [Lex Sportiva] in the World.</i> Athens: Ant. N. Sakkoulas publishers.</p> <p>Nafziger, J. (2004). <i>International Sports Law (2nd ed).</i> New York: Transnational Publishers, Inc. Ardsley.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ιωάννης Αυθίνος, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-442ΑΔ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Γνώση βασικών παραμέτρων διοργάνωσης αθλητικών αγώνων και ανάπτυξη ικανότητας εφαρμογής τους.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Τελικός στόχος του μαθήματος είναι να μάθει ο φοιτητής θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει τις βασικές παραμέτρους διοργάνωσης αθλητικών αγώνων - να δημιουργεί αγωνιστικές διαδικασίες (τουρνουά knockout, ένας εναντίον όλων κλπ.) με βάση τον αριθμό των αγωνιστικών χώρων, τον διαθέσιμο χρόνο, αριθμό των συμμετεχόντων - να γνωρίζει τον σχεδιασμό και την οργάνωση κάποιου συγκεκριμένου τομέα της διοργάνωσης - να γνωρίζει την αλληλεπίδραση των εμπλεκόμενων σε μια διοργάνωση - να γνωρίζει την συνολική επιχειρησιακή εμπειρία της διοργάνωσης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Γνωριμία και Περιγραφή /Πλαίσιο λειτουργίας μαθήματος (υποχρεώσεις, πληροφορίες κλπ.) 2. Διαχρονική εξέλιξη της οργάνωσης αθλητικών αγώνων 3. Είδη αθλητικών αγώνων και στάδια διαδικασίας οργάνωσης αγώνων 4. Διερεύνηση εφικτότητας, ανάπτυξη συνεργασιών υποστήριξης αγώνων 5. Προετοιμασία αγώνων. Οργανωτικά σχήματα και επιτροπές 6. Τομείς οργάνωσης 7. Στελέχωση των τομέων αθλητικών αγώνων 8. Οργάνωση των τομέων αθλητικών αγώνων 9. Κανονισμοί και διαδικασίες 10. Διεξαγωγή αθλητικών αγώνων 11. Είδη συναγωνισμού 12. Διεξαγωγή αθλητικού αγώνα 13. Αξιολόγηση αθλητικών αγώνων | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED208/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (60% του τελικού βαθμού) - Εκπόνηση εργασιών (30% του τελικού βαθμού), - Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (10% του τελικού βαθμού). | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού, Αθλητική Ψυχολογία, Αθλητική Στατιστική & Ιστορία Φυσικής Αγωγής.</i> 2. ΘΕ-231Επ – <i>Αθλητικό Δίκαιο</i> | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Αυθίνος, Ι. Δ. (2014). *Οργάνωση αθλητικών αγώνων*. Αθήνα: Εκδ. Χαραλάμπους.
- Αυθίνος, Ι. Δ. (2013). *Διαχείριση Έργου Αθλητικών Υπηρεσιών*. Αθήνα: Εκδ. Χαραλάμπους.
- Parent, M. M., & Chappelet, J. L. (Eds.). (2015). *Routledge Handbook of Sports Event Management*. Routledge.
- Skinner, B.E., & Rukavina, V. (2003). *Event Sponsorship*. NJ: John Wiley & Sons Hoboken.

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ιωάννης Αυθίνος, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-446ΑΔ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Βασικές γνώσεις οργάνωσης, υλοποίησης και αξιολόγησης προγραμμάτων άσκησης για όλους σε συγκεκριμένους χώρους εφαρμογής τους.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει τα χαρακτηριστικά συμμετοχής σε προγράμματα κινητικής αναψυχής - να γνωρίζει τους φορείς, το περιβάλλον και τις δραστηριότητες της κινητικής αναψυχής - να δημιουργεί και να υλοποιεί ένα πρόγραμμα κινητικής αναψυχής για οποιοδήποτε ηλικιακή κατηγορία - να αξιολογεί ένα πρόγραμμα κινητικής αναψυχής. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Από τη Σχολή στην Άσκηση για Όλους (ΑγΟ) 2. Η ΑγΟ σε άλλες χώρες 3. Η ΑγΟ στη Σύγχρονη Ελλάδα 4. Το κοινό της ΑγΟ 5. Δημιουργία Προγραμμάτων ΑγΟ 6. Αγωγή Σχολής 7. ΑγΟ-Κινητική Αναψυχή σε Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης 8. Υπαίθρια ΑγΟ-Κινητική Αναψυχή 9. ΑγΟ-Κινητική Αναψυχή στις Διακοπές και τον Τουρισμό 10. ΑγΟ-Κινητική Αναψυχή για Άτομα με Ειδικές Ανάγκες 11. ΑγΟ-Κινητική Αναψυχή Ατόμων με Παραπτωματική Συμπεριφορά ή Προβλήματα Κατάχρησης 12. ΑγΟ-Κινητική Αναψυχή σε Χώρους Εργασίας 13. ΑγΟ-Κινητική Αναψυχή στις Ένοπλες Δυνάμεις και στα Σώματα Ασφαλείας | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED209/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι στα ελληνικά | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (60% του τελικού βαθμού) - Εκπόνηση εργασιών (30% του τελικού βαθμού), - Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (10% του τελικού βαθμού). | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού, Αθλητική Ψυχολογία, Αθλητική Στατιστική & Ιστορία Φυσικής Αγωγής.</i> 2. ΘΕ-231Επ – <i>Αθλητικό Δίκαιο</i> | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Αυθίνος, Ι. (1998). <i>Άσκηση-Άθληση-Κινητική Αναψυχή, Οργανωτική διάσταση</i> . Αθήνα: Εκδόσεις Χαραλάμπους. | | | | | | |

| | |
|--|---|
| | <p>Γκανάτσιος, Γ. (2008). <i>Ο Αθλητισμός στην Τοπική Αυτοδιοίκηση</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Χαραλάμπους.</p> <p>Rossman, J. R., & Schlatter, B. E. (2015). <i>Recreation programming: Designing and staging leisure experiences</i>. Sagamore Publishing.</p> <p>Torkildsen, G. (2005). <i>Leisure and Recreation Management</i>. London & New York: Routledge.</p> |
|--|---|

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ: ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ιωάννης Αυθίνος, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-447ΑΔ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα της Πρακτικής Εξάσκησης αποβλέπει: (α) στη δυνατότητα που προσφέρεται στους φοιτητές/τριες να αποκτήσουν πρακτικές εμπειρίες στον χώρο της αθλητικής διοίκησης, συνεργαζόμενοι/ες με έναν αθλητικό φορέα για ένα ακαδημαϊκό εξάμηνο, και (β) στην ενθάρρυνση της αθλητικής επιχειρηματικότητας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με το πέρας του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αποκτήσουν τη δυνατότητα άμεσης επαφής με την επιχειρησιακή και εργασιακή πραγματικότητα στον ιδιωτικό και δημόσιο τομέα, για την καλύτερη δυνατή επαγγελματική προετοιμασία τους - να γνωρίζουν και να εξοικειωθούν με τη λειτουργία των αθλητικών οργανισμών και επιχειρήσεων σε ρυθμούς καθημερινής εργασίας - να γνωρίζουν την αθλητική επιχειρηματικότητα και να ενθαρρυνθούν - καθοδηγηθούν να δημιουργήσουν ένα επιχειρηματικό σχέδιο. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <p>Η Πρακτική Εξάσκηση υλοποιείται σε περιβάλλον γραφείου αθλητικών οργανισμών ή επιχειρήσεων. Οι φοιτητές/τριες καλούνται να ανταποκριθούν σε αρμοδιότητες συγκεκριμένης θέσης εργασίας σε τομείς όπως:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Διαδικασιών πρόσληψης, επιλογής και εκπαίδευσης προσωπικού 2. Αποτελεσματικής εταιρικής επικοινωνίας 3. Γραμματείας διεύθυνσης 4. Διαχείρισης αρχείων 5. Οικονομικών και ελεγκτικών συστημάτων 6. Διαχείρισης αθλητικών έργων 7. Έρευνας και παρουσίασης πληροφοριών 8. Αθλητικού μάρκετινγκ 9. Διοργάνωσης αθλητικών αγώνων 10. Διαχείρισης αθλητικών εγκαταστάσεων <p>Επίσης, οι φοιτητές έρχονται σε επαφή και παρακινούνται για την ανάπτυξη της Αθλητικής επιχειρηματικότητας με:</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Διαλέξεις αθλητικής επιχειρηματικότητας 12. Δημιουργία επιχειρηματικού πλάνου 13. Συμμετοχή σε σχετικούς διαγωνισμούς | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | Οι φοιτητές αξιολογούνται από τη συμμετοχή υπό συγκεκριμένες προϋποθέσεις σε αθλητικούς οργανισμούς και επιχειρήσεις (συμπλήρωση ελάχιστων ωρών παρουσίας, αξιολόγηση από φορέα) και συμμετοχή σε αθλητικές διοργανώσεις. | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>οποίων τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού, Αθλητική Ψυχολογία, Αθλητική Στατιστική & Ιστορία Φυσικής Αγωγής.</i></p> <p>2. ΘΕ-231Επ – <i>Αθλητικό Δίκαιο</i></p> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Αυθίνος, Ι. Δ. (2013). <i>Ασκήσεις Εφαρμογών: Αθλητική Διοίκηση - Μάρκετινγκ</i>. Αθήνα: Εκδ. Χαραλάμπους</p> <p>Αυθίνος, Ι. Δ. (2013). <i>Διαχείριση Έργου Αθλητικών Υπηρεσιών</i>. Αθήνα: Εκδ. Χαραλάμπους</p> <p>Πετράκης, Π. (2008). <i>Η Επιχειρηματικότητα</i>. Αθήνα: Π. Πετράκης.</p> <p>Sweitzer, H.F. (2004). <i>The successful internship</i>. CA, Brooks/Cole Belmont.</p> <p>Cuneen, J., & Sidwell, M. (1994). <i>Sport management field experiences</i>. Morgantown, WV., Fitness Information Technology.</p> <p>Kestner, J. (1996). <i>Program evaluation for sport directors</i>. Champaign IL, Human Kinetics.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ & ΠΡΩΙΜΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Δήμητρα Κουτσούκη, Καθηγήτρια Σοφία Χαρίτου, μέλος ΕΔΙΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ- 421ΠΚΑ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα εστιάζεται στην πρώιμη αναγνώριση των καθυστερήσεων ή των δυσκολιών, που εμφανίζονται τα βρέφη/ή και τα μικρά παιδιά στην κινητική τους ανάπτυξη. Παρουσιάζονται δέσμες δοκιμασιών, τις οποίες αξιολογούνται τα βρέφη και τα μικρά παιδιά στον τομέα της κίνησης. Η αξιολόγηση οδηγεί σε προγράμματα πρώιμης παρέμβασης. Στη συνέχεια, αναπτύσσεται ο ιδιαίτερος ρόλος των γονέων στη διαδικασία αυτή, ιδιαίτερα στις ηλικίες πριν από το νηπιαγωγείο. Τέλος, παρουσιάζονται μέθοδοι πρώιμης εκπαιδευτικής παρέμβασης σαν μέσο πρόληψης σε περιπτώσεις παιδιών με κινητικές διαταραχές.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Θα εκτιμά τη σημασία της πρώιμης ανίχνευσης στην αντιμετώπιση πιθανών αναπτυξιακών καθυστερήσεων. - Θα αναγνωρίζει τα διακριτά μέρη στα προγράμματα πρώιμης παρέμβασης (γονείς, παιδιά, ειδικοί) και τον ρόλο του καθενός στη διαδικασία εφαρμογής τους. - Θα αναπτύξει την ικανότητα δημιουργίας ενός μικρού προγράμματος πρώιμης παρέμβασης. - Θα έχουν την ικανότητα να διαχειρίζονται επαγγελματικές δραστηριότητες και να αναλαμβάνουν ευθύνες στον χώρο εργασίας τους. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Πρώιμη ανίχνευση, ομάδα αξιολόγησης κι εμπλεκόμενοι φορείς. 2. Ο ρόλος των ΚΕΔΔΥ στην πρώιμη ανίχνευση και η συμβολή του ΚΦΑ στη διαδικασία αξιολόγησης. 3. Μοντέλα πρώιμης παρέμβασης και πρακτικές εφαρμογές. 4. Συνθετικό μοντέλο πρώιμης παρέμβασης. 5. Προγεννητικοί, περιγεννητικοί, μεταγεννητικοί παράγοντες που επηρεάζουν την κινητική ανάπτυξη. 6. Χαρακτηριστικά γνωρίσματα (signs) για τον εντοπισμό κινητικών ή άλλων διαταραχών σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. 7. Δέσμες δοκιμασιών ανίχνευσης κινητικών διαταραχών (π.χ. AIMS, MABC, TGMD, BOTMP, TMC). 8. Ο ρόλος των γονέων στην εφαρμογή των προγραμμάτων πρώιμης παρέμβασης. 9. Ο ρόλος των εκπαιδευτικών στην εφαρμογή προγραμμάτων πρώιμης παρέμβασης. 10. Διαθεματικότητα και προγράμματα κινητικής παρέμβασης. 11. Ενδεικτικές δραστηριότητες προγραμμάτων πρώιμης κινητικής παρέμβασης σε παιδιά με διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού. 12. Ενδεικτικές δραστηριότητες προγραμμάτων πρώιμης κινητικής παρέμβασης σε παιδιά με νοητικές αναπηρίες. 13. Ενδεικτικές δραστηριότητες προγραμμάτων πρώιμης κινητικής παρέμβασης σε παιδιά με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες. | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED336/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι με εργασία στην αγγλική γλώσσα | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | Οι φοιτητές αξιολογούνται με την τελική γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης, που αντιστοιχεί στο 100% της συνολικής βαθμολογίας. |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να είναι τα: <i>Λειτουργική Ανατομική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας και Κινητική Συμπεριφορά.</i> 2. ΘΕ-232Επ – <i>Εισαγωγή στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Kορνηλάκη, Α.Ν., Κυπριωτάκη, Μ.Α., & Μανωλίτσης, Γ. (Επιμ.) (2010). <i>Πρώιμη Παρέμβαση-Διεπιστημονική θεώρηση</i>. Αθήνα: Πεδίο.</p> <p>Bruininks, R.H., & Bruininks, B.D. (2005). <i>Test of Motor Proficiency (2nd ed)</i>. Manual: AGS Publishing. Circle Pines.</p> <p>Henderson, S.E., Sugden, D.A., & Barnett, A.L. (2007). <i>Movement Assessment Battery for Children-2, Second Edition (Movement ABC-2): Examiner's Manual</i>. London: Harcourt Assessment; Pearson.</p> <p>Guralnick, M.J. (2005). <i>The Developmental Systems Approach to Early Intervention</i>. Brookes Publishing Co.</p> <p>Shonkoff, J. P., & Meisels, S.J. (Eds.) (2000). <i>Handbook of Early Childhood Intervention (2nd ed)</i>. Cambridge: Cambridge University Press.</p> <p>Piper, M.C., & Darrah, J. (1994). <i>Motor assessment of the Developing Infant</i>. Philadelphia, PA: W.B. Saunders Company.</p> <p>Ulrich, D.A. (2014). <i>Test of Gross Motor Development-3 (TGMD-3) (3rd ed)</i>. Personal communication.</p> <p>Reichow, B., Boyd, B.A., Barton, E.E., & Odom, S.L. (Eds.) (2016). <i>Handbook of Early Childhood Special Education</i>. Springer.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Δήμητρα Κουτσούκη, Καθηγήτρια Εμμανουήλ Σκορδίλης, Αναπληρωτής καθηγητής Αικατερίνη Ασωνίτου, μέλος ΕΔΙΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-424ΠΚΑ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η μέτρηση και αξιολόγηση θεωρούνται η βάση της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Οι ενημερωμένες δοκιμασίες που εκπαιδεύονται οι φοιτητές/τριες μας συμπεριλαμβάνουν αυθεντικές μετρήσεις και αξιολογήσεις, οδηγίες, δημιουργία δοκιμασιών με στοιχεία που εμπειρεύονται στη διδασκόμενη ύλη, μέτρηση και αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης, κινητικής μάθησης και κοινωνικής συμπεριφοράς (κοινωνική αλληλεπίδραση, επάρκεια, συμπεριφορά), καθώς και αρχές για τη μέτρηση και αξιολόγηση της απόδοσης σε βάθος χρόνου και τη συσχέτιση της απόδοσης με τους στόχους του εκπαιδευτικού προγράμματος.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να περιγράφει τις βασικές αρχές μέτρησης και αξιολόγησης σε «ειδικούς» πληθυσμούς - να επιλέγει κατάλληλες δοκιμασίες για την μέτρηση και αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης, αδρής και λεπτής κίνησης, ισορροπίας, λειτουργικότητας και κινητικών δεξιοτήτων γενικότερα, σε άτομα με και χωρίς αναπηρία - να επιλέγει την κατάλληλη μέτρηση για την διαρκή αξιολόγηση των μαθητών και αθλητών του - να σχεδιάζει και να εφαρμόζει δοκιμασίες για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και των κινητικών δεξιοτήτων σε μαθητές/τριες του, με και χωρίς αναπηρία, ανάλογα με τα μέσα που διαθέτει - να αξιολογεί τη φυσική κατάσταση, τις κινητικές και κοινωνικές δεξιότητες των μαθητών/τριών του με διαφορετικές αναπηρίες και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αρχές μέτρησης και αξιολόγησης, εγκυρότητα, αξιοπιστία και αντικειμενικότητα. 2. Αρχές μέτρησης και αξιολόγησης σε 'ειδικούς' πληθυσμούς. Στόχοι. 3. Δοκιμασίες για τη μέτρηση και αξιολόγηση σε 'ειδικούς' πληθυσμούς. Προσαρμογές. 4. Χρήση της μέτρησης και αξιολόγησης για την σύνταξη του Εξατομικευμένου Εκπαιδευτικού Προγράμματος. 5. Δοκιμασίες για την μέτρηση και αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης σε μαθητές/τριες με αναπηρία. 6. Δοκιμασίες για την μέτρηση και αξιολόγηση της αδρής και λεπτής κίνησης σε μαθητές/τριες με αναπηρία. 7. Δοκιμασίες για την μέτρηση και αξιολόγηση της ισορροπίας, λειτουργικότητας και κινητικών δεξιοτήτων σε μαθητές/τριες με αναπηρία. 8. Δοκιμασίες για την μέτρηση και αξιολόγηση της ψυχοκοινωνικής συμπεριφοράς σε μαθητές/τριες με και χωρίς αναπηρία. 9. Διαδικασία για την επιλογή της κατάλληλης μέτρησης για την διαρκή αξιολόγηση των μαθητών και αθλητών του, με και χωρίς αναπηρία. 10. Μέτρηση και αξιολόγηση αδρής κινητικότητας σε μαθητές με νοητική αναπηρία. 11. Μέτρηση και αξιολόγηση λεπτής κινητικότητας σε άτομα με νοητική και αισθητηριακή αναπηρία. 12. Μέτρηση και αξιολόγηση αδρής λειτουργικότητας σε μαθητές με κινητική αναπηρία (εγκεφαλική παράλυση). 13. Μέτρηση και αξιολόγηση φυσικής κατάστασης και λειτουργικότητας σε ενήλικες με αναπηρία. | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| E-class | - |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (60% του τελικού βαθμού). - Πρόοδος ή Εκπόνηση και παρουσίαση (40%). |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να είναι τα: <i>Λειτουργική Ανατομική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας και Κινητική Συμπεριφορά</i> . 2. ΘΕ-232Επ – <i>Εισαγωγή στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Horvat, M., Block, M., & Kelly, L. (2007). <i>Μέτρηση και αξιολόγηση στην προσαρμοσμένη κινητική αγωγή</i> (Μτφ. – Επιμ. Ε. Σκορδίλης & Ε. Γραμματοπούλου). Αθήνα: Τελέθριο. American College of Sports Medicine (2007). <i>Κατευθύνσεις σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και αξιολόγησης</i> (7 ^η έκδ.) (Επιμ. Κ. Ταξιλδάρης, Α. Τζιαμούρτας, Ι. Φατούρος). Αθήνα: Αθλότυπο. Yun, J., & Ulrich, D. (2002). Estimating measurement validity: A tutorial. <i>Adapted Physical Activity Quarterly</i> , 19, 32-47. |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Δήμητρα Κουτσούκη, Καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-425ΠΚΑ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η κατανόηση βασικών εννοιών της φυσικής ανάπτυξης, της ωρίμανσης και της κινητικής εξέλιξης του ανθρώπου αποτελεί τον βασικό στόχο του μαθήματος.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές:</p> <ol style="list-style-type: none"> Θα είναι σε θέση να περιγράψουν: <ul style="list-style-type: none"> - τις αναπτυξιακές αλλαγές στη σκελετική και χρονολογική ηλικία, - την αντιληπτικο-κινητική ανάπτυξη, - τις κινητικές ικανότητες κι επιδεξιότητες, - τις διαταραχές στην κινητική συμπεριφορά. Θα μπορούν να επεξεργάζονται θεωρητικά μοντέλα και θέματα έρευνας στην κινητική ανάπτυξη. Θα μπορούν να επεξεργάζονται και να παρουσιάζουν ερευνητικά, θεωρητικά και εκπαιδευτικά ζητήματα σχετικά με τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό, καθώς και η διεπιστημονική τους προσέγγιση <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> Κινητική ανάπτυξη και παράγοντες που την επηρεάζουν. Ορισμοί φυσικής ανάπτυξης (growth), ωρίμανσης (maturation) και κινητικής εξέλιξης (motor development). Θεωρίες Σταδίων Εξέλιξης: Θεωρία Piaget - Θεωρία Diamond (executive functions) - Δυναμική θεωρία. Θεωρία Luria – Θεωρία Das. Θεωρία Norman and Shallice (SAS model) – Working memory model. Η γνωστική προσέγγιση στην κινητική εξέλιξη του ανθρώπου – Θεωρία Wall.- Η γνωστική προσέγγιση στον κινητικό έλεγχο. Γνωστική ανάπτυξη και Νευροψυχολογικό Μοντέλο. Διαταραχές ανάπτυξης και επιπτώσεις στην κινητική εξέλιξη. Γνωστικές ικανότητες και Φυσική δραστηριότητα. Φύση και κληρονομικότητα (nature-nurture). Κινητική ικανότητα – επάρκεια – απόδοση. Ποσοτική και ποιοτική παρατήρηση. Προσέγγιση στη δοκιμασία-στόχο ή προσέγγιση στη διαδικασία? (Task oriented approach or Process oriented approach). Βρεφική ανάπτυξη και κινητική εξέλιξη. Νεογνικά αντανάκλαστικά και ο ρόλος τους στην ανάπτυξη και κινητική εξέλιξη. Ανάπτυξη και κινητική εξέλιξη στην εφηβεία και την ενηλικίωση. Στοιχειώδεις κινήσεις. Θεμελιώδη κινητικά πρότυπα. Αθλητικές κινήσεις (Μοντέλο Gallahue). Αυτοεκτίμηση – εικόνα του σώματος κι εξέλιξη. - Παχυσαρκία - Ψυχογενής ανορεξία και κινητική εξέλιξη. Κινητική συμπεριφορά στην τρίτη ηλικία. Φυσιολογικές αλλαγές και κινητική απόδοση. Χρόνιες Παθήσεις (σκλήρυνση κατά πλάκας, επιληψία και Πάρκινσον) και διαταραχές κινητικότητας. | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED333/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι με εργασία στην αγγλική γλώσσα | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Τελική γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης, που αντιστοιχεί στο 60% της συνολικής βαθμολογίας. - Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (20%). |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να είναι τα: <i>Λειτουργική Ανατομική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας και Κινητική Συμπεριφορά.</i> 2. ΘΕ-232Επ – <i>Εισαγωγή στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Καμπάς, Α. (2004). <i>Εισαγωγή στην Κινητική Ανάπτυξη</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.</p> <p>Κουτσούκη, Δ. (2008). <i>Ειδική Φυσική Αγωγή: Θεωρία και Πρακτική</i> (3η έκδ.). Αθήνα: Εκδ. της ίδιας.</p> <p>Gallahue, D.L. (2002). <i>Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά παιδιά</i> (μετάφραση – επιμέλεια: Χρ. Ευαγγελινού, & Α. Παππά). Θεσ/νίκη: University Studio Press.</p> <p>Gallahue, D.L., & Ozmun, J. (2006). <i>Understanding Motor Development. Infants, Children, Adolescents, Adults</i> (6th ed.). New York: Mc Graw-Hill.</p> <p>Haywood, M.K., & Getchell, N. (2005). <i>Life Span Motor Development</i>. Human Kinetics Publishers, INC.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ - ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΨΥΧΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Νικήτας Νικηταράς, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ- 427ΠΚΑ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση της έννοιας κινητική αναψυχή και η θεωρητική προσέγγιση της διαδικασίας σχεδιασμού και εκπόνησης προγραμμάτων κινητικής αναψυχής σε άτομα με λειτουργικούς περιορισμούς και αναπηρία.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να σχεδιάζει και να εφαρμόζει προγράμματα κινητικής αναψυχής για άτομα τρίτης ηλικίας. - να σχεδιάζει και να εφαρμόζει προγράμματα κινητικής αναψυχής για άτομα με νοητική αναπηρία (π.χ. Special Olympics). - να σχεδιάζει και να εφαρμόζει προγράμματα κινητικής αναψυχής σε άτομα με παχυσαρκία, εγκύους, ασθενείς με άσθμα, Χ.Α.Π, με low back pain, θεραπευτική ιππασία, κατάθλιψη, κ.ο.κ. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τι είναι αναψυχή, ελεύθερος χρόνος, κινητική ή ενεργητική αναψυχή. 2. Είδη προγραμμάτων αναψυχής. Είδη προγραμμάτων κινητικής αναψυχής. 3. Σχεδιασμός προγραμμάτων κινητικής αναψυχής. 4. Οφέλη από τη συμμετοχή σε προγράμματα κινητικής αναψυχής. 5. Προσδιορισμός 'ειδικών' πληθυσμιακών ομάδων – Προγράμματα αναψυχής για άτομα με αναπηρία. 6. Εμπόδια στο σχεδιασμό προγραμμάτων κινητικής αναψυχής. Για άτομα με αναπηρία. 7. Προγράμματα κινητικής αναψυχής για άτομα με νοητική αναπηρία. 8. Προγράμματα κινητικής αναψυχής για άτομα με αισθητηριακή αναπηρία. 9. Προγράμματα κινητικής αναψυχής για άτομα με κινητική αναπηρία. 10. Προγράμματα κινητικής αναψυχής για άτομα τρίτης ηλικίας. 11. Κατασκηνωτικά προγράμματα για άτομα με αναπηρία. 12. Προσαρμοσμένα προγράμματα κινητικής αναψυχής στο δάσος. 13. Ειδικά προγράμματα κινητικής αναψυχής σε οργανισμούς τοπικής αυτοδιοίκησης (Ο.Τ.Α) και στέγες υποστηριζόμενης διαβίωσης (Σ.Υ.Δ). | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι με εργασία στην αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | Η αξιολόγηση των φοιτητών γίνεται με την τελική γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης, που αντιστοιχεί στο 100% της συνολικής βαθμολογίας. | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να είναι τα: <i>Λειτουργική Ανατομική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας και Κινητική Συμπεριφορά.</i> 2. ΘΕ-232Επ – <i>Εισαγωγή στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή</i> | | | | | | |

| | |
|-------------------------------------|--|
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Κώστα, Γ., Ματσούκα, Ο., Τσίτσαρη, Ε., & Τριγώνης, Ι. (Επιμ.) (2015). <i>Αθλητική Ψυχαγωγία και Αναψυχή</i>. Αθήνα: ΣΕΑΒ.</p> <p>Νικηταράς, Ν. (2004). <i>Υπαίθρια Ζωή. Οικολογία, Ορεινή Πεζοπορία, Κατασκήνωση</i>. Αθήνα: ΜΑΡΙΑ ΠΑΡΙΚΟΥ & ΣΙΑ ΕΠΕ.</p> <p>Ζαρωτής, Γ.Φ., Tokarski, W., Κοντάκος, Α., & Κατσαγκόλης, Αθ. (2011). <i>Ελεύθερος Χρόνος: Φυσική Δραστηριότητα-Υγεία και Ποιότητα Ζωής: Μια ψυχολογική, παιδαγωγική και κοινωνιολογική προσέγγιση</i>. Αθήνα: Διάδραση.</p> <p>Robertson, T., & Long, T. (2008). <i>Foundations of Therapeutic Recreation</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>Rikli, R., & Jones, J. (2001). <i>Senior Fitness Test Manual</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>Αυθίνος, Γ. (1998). <i>Άσκηση – άθληση – κινητική αναψυχή. Οργανωτική διάσταση</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Δελλασούδας, Λ. (2006). <i>Ποιότητα Ζωής Ατόμων με Αναπηρία</i>. Αθήνα: Ατραπός.</p> |
|-------------------------------------|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ - ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ Ι | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Δήμητρα Κουτσούκη, Καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ- 428ΠΚΑ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Z' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Στο μάθημα αυτό αναλύονται σε βάθος οι αναπτυξιακές διαταραχές και ο τρόπος εκπαιδευτικής αντιμετώπισης. Δίνεται έμφαση στα φυσικά, κινητικά και γνωστικά χαρακτηριστικά των ατόμων με αναπτυξιακές διαταραχές. Το μάθημα επικεντρώνεται στην κινητική αξιολόγηση και τον εκπαιδευτικό προγραμματισμό στο πεδίο της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής. Επίσης, το μάθημα περιλαμβάνει πρακτική εξάσκηση σε ειδικά σχολεία, όπου φοιτούν παιδιά με αναπτυξιακές διαταραχές με σκοπό την απόκτηση διδακτικής εμπειρίας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση :</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αναγνωρίζει τα κινητικά, γνωστικά, συναισθηματικά και ψυχοκοινωνικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι μαθητές με αναπτυξιακές διαταραχές - να επιδεικνύει την ικανότητα να ολοκληρώσει μια βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με μία από τις παραπάνω αναπτυξιακές διαταραχές - να χρησιμοποιεί τα κατάλληλα εργαλεία για την αξιολόγηση των φυσικών-κινητικών ικανοτήτων και να είναι σε θέση να συντάσσει το κινητικό προφίλ των ατόμων με αναπτυξιακές διαταραχές - να γνωρίζει πώς να χρησιμοποιεί τον ειδικό εξοπλισμό, και πώς μέσα από τροποποιήσεις και προσαρμογές δραστηριοτήτων να συντάσσει και να υλοποιεί εκπαιδευτικά προγράμματα που ικανοποιούν τις ανάγκες των παιδιών με αναπτυξιακές διαταραχές - να έχει την ικανότητα να διαχειρίζεται επαγγελματικές δραστηριότητες και να αναλαμβάνει ευθύνες στο χώρο εργασίας του. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η θεωρία επεξεργασίας των πληροφοριών σε σχέση με τη γνωστική ανάπτυξη των ατόμων με νοητικές αναπηρίες - Γνωστικές Δυσκολίες 2. Το νευροψυχολογικό μοντέλο της ανθρώπινης κίνησης και η ταξινόμηση των γνωστικών, κινητικών, αισθητηριακών και συναισθηματικών διαταραχών 3. Βασικές διδακτικές αρχές στην Ειδική Αγωγή και στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή 4. Διδακτικές μέθοδοι, στρατηγικές διδασκαλίας και ειδικές προσεγγίσεις στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή 5. Σχεδιασμός Εξατομικευμένου Εκπαιδευτικού Προγράμματος (ΕΕΠ). 6. Στρατηγικές προσαρμογής διδακτικών ενεργειών και μαθησιακού περιβάλλοντος 7. Νοητικές αναπηρίες. Νοητικές αναπηρίες και προγράμματα ΠΚΑ 8. Ειδικές μαθησιακές δυσκολίες 9. Αναπτυξιακή διαταραχή κινητικού συντονισμού (DCD) 10. Σύνδρομο υπερκινητικότητας και διάσπασης της προσοχής (ADHD). 11. Διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού (αυτισμός, σύνδρομο Asperger, σύνδρομο Rett) 12. Διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού και προγράμματα ΠΚΑ 13. Συναισθηματικές διαταραχές και διαταραχές συμπεριφοράς. | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED326/ | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Εργασίες: <ul style="list-style-type: none"> - Βιβλιογραφική αναζήτηση σε ένα υποθετικό θέμα (αναφορά λέξεων κλειδιών). Αντιστοιχεί στο 10% της συνολικής βαθμολογίας. - Περίληψη ξενόγλωσσου ερευνητικού άρθρου με συγκεκριμένη δομή (σκοπός ερευνητικής εργασίας, δείγμα, εργαλείο μέτρησης, αποτελέσματα, συμπεράσματα) και παρουσιάσή του. Αντιστοιχεί στο 10% της συνολικής βαθμολογίας. 2. Εξατομικευμένα Προγράμματα και ημερήσια προγράμματα: Αντιστοιχούν στο 30% της συνολικής βαθμολογίας. 3. Τελική Εξέταση: Αντιστοιχεί στο 50% της συνολικής βαθμολογίας. |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να είναι τα: <i>Λειτουργική Ανατομική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας και Κινητική Συμπεριφορά.</i> 2. ΘΕ-232Επ – <i>Εισαγωγή στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Κουτσούκη, Δ. (1998). <i>Κινητικές διαταραχές και εξέλιξη. Θεωρία και μεθοδολογία</i>. Αθήνα: εκδ. της ίδιας.</p> <p>Zimmer, R. (2007). <i>Εγχειρίδιο ψυχοκινητικής. Θεωρία και πράξη της ψυχοκινητικής παρέμβασης</i>. Αθήνα: Αθλότυπο.</p> <p>Κουτσούκη, Δ. (2008). <i>Ειδική Φυσική Αγωγή: Θεωρία και Πρακτική</i> (3^η έκδ). Αθήνα: εκδ. της ίδιας.</p> <p>Sherill, C. (2014). <i>Προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα, αναψυχή και σπορ</i> (Επιμ. Χρ. Ευαγγελινού). Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd.</p> <p>Winnick, J.P. (2011). <i>Adapted Physical Education and Sport</i> (5th ed). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, INC.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ-ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ-ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ II | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Δήμητρα Κουτσούκη, καθηγήτρια Αικατερίνη Ασωνίτου, μέλος ΕΔΙΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-430ΠΚΑ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Στο μάθημα αναλύονται σε βάθος οι κινητικές και αισθητηριακές αναπηρίες, καθώς και ο τρόπος εκπαιδευτικής αντιμετώπισης. Το μάθημα επικεντρώνεται στην κινητική αξιολόγηση και τον εκπαιδευτικό προγραμματισμό στο πεδίο της Προσαρμοσμένης Κινητικής Αγωγής. Επίσης, περιλαμβάνει πρακτική εξάσκηση σε ειδικά σχολεία, όπου φοιτούν παιδιά με κινητικές και αισθητηριακές αναπηρίες με σκοπό την απόκτηση διδακτικής εμπειρίας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζουν τις κινητικές και αισθητηριακές αναπηρίες και την εκπαιδευτική αντιμετώπισή τους - να γνωρίζουν τα κινητικά, γνωστικά, συναισθηματικά και ψυχοκοινωνικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι μαθητές με κινητικές αναπηρίες & αισθητηριακές διαταραχές - να επιδεικνύουν την ικανότητα να ολοκληρώσουν μια βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με μία αναπηρία - να χρησιμοποιούν τα κατάλληλα εργαλεία για την αξιολόγηση των φυσικών-κινητικών ικανοτήτων και θα μπορούν να συντάξουν το κινητικό προφίλ των ατόμων με κινητική αναπηρία και αισθητηριακή διαταραχή - να χρησιμοποιούν τον ειδικό εξοπλισμό και πώς μέσα από τροποποιήσεις και προσαρμογές δραστηριοτήτων να συντάξουν και να υλοποιούν εκπαιδευτικά προγράμματα, που ικανοποιούν τις ανάγκες των παιδιών με κινητικές και αισθητηριακές αναπηρίες - να κατανοούν τις βασικές αρχές και μεθόδους της εξατομικευμένης διδασκαλίας - να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα αξιολόγησης φυσικών και κινητικών διαταραχών, καθώς και ατομικά και ομαδικά εκπαιδευτικά προγράμματα παρέμβασης και πρώιμης παρέμβασης, προσαρμοσμένα στις εκπαιδευτικές ανάγκες των ατόμων με αναπηρία - να συντάξουν και να υλοποιούν εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εγκεφαλική παράλυση. Επιληπτικές Διαταραχές. 2. Κακώσεις νωτιαίου μυελού. Δισχιδής Ράχη. 3. Νευρομυϊκές παθήσεις - Μυϊκή Δυστροφία - Νωτιαία Μυϊκή Ατροφία. 4. Ορθοπεδικές αναπηρίες - Μυοσκελετικές διαταραχές. Αποκλίσεις της σπονδυλικής στήλης. 5. Διαταραχές των άκρων & της άρθρωσης του ισχίου. Ατελής Οστεογένεση- Αρθρογρύπωση. 6. Σκλήρυνση κατά πλάκας - Ζαχαρώδης διαβήτης - Μεσογειακή Αναμία (Θαλασσαιμία). 7. Αρθρίτιδα (οστεοαρθρίτιδα, ρευματοειδής αρθρίτιδα, εφηβική ρευματοειδής αρθρίτιδα). 8. Διαταραχές όρασης - Τύφλωση. Κώφωση - βαρηκοΐα. 9. Προσαρμοσμένη δραστηριότητα στο νερό. 10. Αγωνιστικές Κατηγορίες Αθλητών με Αναπηρία. 11. Παραολυμπιακά αθλήματα - Δραστηριότητες Boccia & Goalball. 12. Βασικές διδακτικές αρχές στην Ειδική Αγωγή και στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή. Διδακτικές μέθοδοι, στρατηγικές διδασκαλίας και ειδικές προσεγγίσεις στην ΠΚΑ 13. Σχεδιασμός Εξατομικευμένου Εκπαιδευτικού Προγράμματος-Στρατηγικές | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | προσαρμογής διδακτικών ενεργειών και μαθησιακού περιβάλλοντος |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED324/ |
| ERASMUS | - |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Εργασία: Περίληψη ξενόγλωσσου ερευνητικού άρθρου με συγκεκριμένη δομή (σκοπός ερευνητικής εργασίας, δείγμα, εργαλείο μέτρησης, αποτελέσματα, συμπεράσματα) και παρουσίασή του. Βιβλιογραφική αναζήτηση με αναφορά συγκεκριμένων λέξεων - κλειδιών. Αντιστοιχεί στο 20% της συνολικής βαθμολογίας. (β) Σύνταξη κι εφαρμογή Εξατομικευμένων Προγραμμάτων και Ημερησίων Προγραμμάτων: Αντιστοιχούν στο 30% της συνολικής βαθμολογίας. (γ) Τελική Εξέταση: Αντιστοιχεί στο 50% της συνολικής βαθμολογίας. |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να είναι τα: <i>Λειτουργική Ανατομική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας και Κινητική Συμπεριφορά</i> . 2. ΘΕ-232Επ – <i>Εισαγωγή στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Κουτσούκη, Δ. (2008). <i>Ειδική Φυσική Αγωγή: Θεωρία και Πρακτική</i> (3η έκδ.). Αθήνα: εκδ. της ίδιας. Κουτσούκη, Δ. (1998). <i>Κινητικές Διαταραχές και Εξέλιξη. Θεωρία και Μεθοδολογία</i> . Αθήνα: εκδ. της ίδιας. Κοκαρίδας, Δ. (2010). <i>Άσκηση και Αναπηρία</i> . Θεσσαλονίκη: Εκδ. Χριστοδουλίδη. Carr, J., & Shepherd, R. (2004). <i>Νευρολογική Αποκατάσταση</i> . Αθήνα: Παρισιάνος. Sherill, C. (2014). <i>Προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα, αναψυχή και σπορ</i> (Επιμ. Χ. Ευαγγελινού). Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd. Winnick, J.P. (2011). <i>Adapted Physical Education and Sport</i> (5 th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, INC. Scrutton, D., Damiano, D., & Mayston, M. (2009). <i>Αντιμετώπιση των κινητικών διαταραχών στα παιδιά με εγκεφαλική παράλυση</i> (2 ^η έκδ.). (Μτφ-Επιμ. Κ. Κατσουλάκης). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου. |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΕΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΕΙΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Τσίγκανος, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ- 432ΠΚΑ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα αυτό εξετάζει τους νευρογενείς μηχανισμούς, με τους οποίους επηρεάζεται η ανθρώπινη κίνηση, είτε υπό μορφή αναχαίτισης σε υπερτονικούς μυς, είτε υπό μορφή ενίσχυσης σε υποτονικούς. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην κινητική απάντηση δια του ερεθισμού των ιδιοδεκτικών υποδοχέων της μυϊκής ατράκτου και των θυλακο-συνδεσμικών στοιχείων των αρθρώσεων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αξιολογεί νευρογενείς μηχανισμούς - να δημιουργεί προγράμματα αποκατάστασης - να εφαρμόζει κινητικά πρότυπα, με στόχο τη μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλουμένων με αναπηρία - να διαχειρίζεται επαγγελματικές δραστηριότητες και να αναλαμβάνει ευθύνες στο χώρο εργασίας του. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Νευροφυσιολογική άποψη της κίνησης, αντανακλαστικά. 2. Κινητικά πρότυπα άνω άκρων. 3. Κινητικά πρότυπα κάτω άκρων. 4. Κινητικά πρότυπα κεφαλής-αυχένα. 5. Κινητικά πρότυπα κορμού με χρησιμοποίηση των κάτω άκρων. 6. Τεχνικές ισχυροποίησης μυών. 7. Τεχνικές χαλάρωσης μυών. 8. Ρυθμική σταθεροποίηση τμημάτων σώματος. 9. Βελτίωση ισορροπίας. 10. Βελτίωση βάδισης. 11. Αυτοεξυπηρέτηση. 12. Προγράμματα λειτουργικής αποκατάστασης - πρακτικές εφαρμογές. 13. Σύνδρομα νευρομυϊκών ελλειμμάτων | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Πρακτική εξάσκηση: Αντιστοιχεί στο 50% της συνολικής βαθμολογίας. (β) Τελική Εξέταση: Αντιστοιχεί στο 50% της συνολικής βαθμολογίας. | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να είναι τα: <i>Λειτουργική Ανατομική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας και Κινητική Συμπεριφορά.</i> 2. ΘΕ-232Επ – <i>Εισαγωγή στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή</i> | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Bobath, B. (2005). *Ενήλικος Ημιπληγικός*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Μπάκας, Ε. (2003). *Φυσική Ιατρική και Αποκατάσταση* (τόμος 4ος). Αθήνα: Σιώκης.
- Adler, S., Beckers, D., & Bluck, M. (2000). *PNF in Practice: An Illustrated Guide*. NY: Springer.
- Mc Atee, R. (1993). *Facilitated Stretching: PNF Stretching Made Easy*. NY: Churchill Livingstone.
- Shumway-Cook, A., & Woollacott, M. (2000). *Κινητικός έλεγχος, θεωρία και πρακτικές εφαρμογές*. Αθήνα: Σιώκης.
- Voss, D., Ionta, M., & Meyers, B. (1985). *Proprioceptive neuromuscular facilitation: patterns and techniques*. Philadelphia: Harper & Row.

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΑΝΑΠΗΡΙΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Τσίγκανος, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ- 433ΠΚΑ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Στο μάθημα αυτό εξετάζονται οι λειτουργικές ιδιαιτερότητες που παρουσιάζονται στα άτομα με κινητική αναπηρία. Οι κινητικές αναπηρίες αξιολογούνται και κατατάσσονται ανάλογα με το αίτιο που τις προκάλεσε, καθώς και με την περιοχή, το μέγεθος και το είδος της βλάβης. Η λειτουργική αποκατάσταση εστιάζεται κυρίως στο ρόλο της κίνησης στην αποκατάσταση προβλημάτων του κεντρικού νευρικού συστήματος, στην αξιολόγηση της κινητικότητας, της μυϊκής λειτουργικής ικανότητας και στη δυνατότητα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες των παραπληγικών, που χρησιμοποιούν τροχοκαρέκλα.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αξιολογεί τις κινητικές αναπηρίες - να δημιουργεί προγράμματα αποκατάστασης - να επιλέγει αθλήματα ανάλογα με τον τύπο της αναπηρίας - να διαχειρίζεται επαγγελματικές δραστηριότητες και να αναλαμβάνει ευθύνες στο χώρο εργασίας τους. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Νευρο-φυσιολογία και κινητικές λειτουργίες 2. Ο ρόλος της κίνησης στην αποκατάσταση προβλημάτων του Κ.Ν.Σ. 3. Αξιολόγηση κινητικότητας και όργανα μέτρησης αθλητών με κινητικές αναπηρίες 4. Αξιολόγηση κοινωνικών προβλημάτων αθλητών με βλάβες Κ.Ν.Σ. 5. Κινητική αποκατάσταση τραυματικών βλαβών του νωτιαίου μυελού 6. Κινητική αποκατάσταση τραυματικών βλαβών του εγκεφάλου 7. Κινητική αποκατάσταση γενετικών βλαβών Κ.Ν.Σ. 8. Αθλητικές δραστηριότητες παραπληγικών αθλητών που χρησιμοποιούν τροχοκαρέκλα 9. Ρίψεις: ακόντιο, δίσκος, σφαίρα 10. Δρόμοι, αθλοπαιδιές, κολύμβηση 11. Προγράμματα παρέμβασης 12. Ο ρόλος της ομάδας αποκατάστασης 13. Έλεγχος Μυϊκής Λειτουργικής Ικανότητας | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Πρακτική εξάσκηση: Αντιστοιχεί στο 50% της συνολικής βαθμολογίας. (β) Τελική Εξέταση: Αντιστοιχεί στο 50% της συνολικής βαθμολογίας. | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων τρία (3) θα πρέπει να είναι τα: <i>Λειτουργική Ανατομική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας και Κινητική Συμπεριφορά.</i> 2. ΘΕ-232Επ – <i>Εισαγωγή στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή</i> | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Bromley, I. (2002). *Τετραπληγία και παραπληγία. Οδηγός για φυσικοθεραπευτές*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Carr, J., & Shepherd, R. (2004). *Νευρολογική Αποκατάσταση*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου
- Κοκαρίδας, Δ., & Πέρκος, Σ. (2005). *Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο*. Θεσ/νίκη: Χριστοδουλίδης.
- Cohen, H. (1999). *Neuroscience for Rehabilitation*. Philadelphia: Williams & Wilkins.
- Houglum, P.A. (2005). *Therapeutic exercise for musculoskeletal injuries* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Jones, J.C., & Rose, D.J. (2005). *Physical activity instruction of older adults*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | KA-470AB | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Z' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η κατανόηση της βασικής τεχνικής των κλασικών κινήσεων της άρσης βαρών</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει την τεχνική των αγωνισμάτων της ολυμπιακής άρσης βαρών - να αναλύει τα τεχνικά σφάλματα των αθλητών - να σχεδιάζει το κατάλληλο πρόγραμμα ασκήσεων, ώστε οι αθλητές να διορθώσουν την τεχνική τους - να αναλύει βιο-μηχανικά τα βίντεο που απεικονίζουν την αθλητική κίνηση, να εντοπίζει τα τεχνικά σφάλματα και να κατανοεί την αιτία τους. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Βασικές αρχές της βιο-μηχανικής ανάλυσης στην άρση βαρών 2. Παρουσίαση ηλεκτρονικού προγράμματος ανάλυσης της κίνησης 3. Θεωρητική ανάλυση της τεχνικής στον επωμισμό 4. Θεωρητική ανάλυση της τεχνικής στην εκτίναξη 5. Θεωρητική ανάλυση της τεχνικής στο αρασέ 6. Ανάλυση τεχνικών σφαλμάτων στον επωμισμό 7. Ανάλυση τεχνικών σφαλμάτων στην εκτίναξη 8. Ανάλυση τεχνικών σφαλμάτων στο αρασέ 9. Διόρθωση τεχνικών σφαλμάτων στον επωμισμό 10. Διόρθωση τεχνικών σφαλμάτων στην εκτίναξη 11. Διόρθωση τεχνικών σφαλμάτων στο αρασέ 12. Καθοδηγούμενη ανάλυση τεχνικής με απλή βιντεοσκόπηση 1 13. Καθοδηγούμενη ανάλυση τεχνικής με απλή βιντεοσκόπηση 2 | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | - Γραπτή εξέταση (100%) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Σαρογλάκης, Γ., & Ζαρζαβατσίδης, Δ. (1995). <i>Άρση βαρών</i> . Θεσσαλονίκη: Κ. Χριστοδουλίδης. | | | | | | |

| | |
|--|---|
| | <p>Ζαρζαβατσίδης, Δ. (1989). <i>Η ολυμπιακή άρση βαρών</i>. Θεσσαλονίκη: Κ. Χριστοδουλίδης.</p> <p>Χαλατσόγλου, Ι. (1987). <i>Διδασκαλία της τεχνικής στον αρχάριο αθλητή</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> |
|--|---|

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεράσιμος Τερζής, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | KA-471AB | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Z' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η επιστημονική εκπαίδευση νέων προπονητών οι οποίοι θα μπορούν να κατευθύνουν αποτελεσματικά την προπόνηση αθλητών της άρσης βαρών όλων των επιπέδων και ηλικιακών κατηγοριών και επιπέδων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να σχεδιάζει μακροχρόνια αποτελεσματικά προγράμματα αθλητών της άρσης βαρών διαφόρων επιπέδων - να παρακολουθεί την εξέλιξη των αθλητικών ικανοτήτων και - να παρεμβαίνει προπονητικά, ώστε να βελτιώνει την αγωνιστική απόδοση. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Βασικές αρχές προπονητικής 2. Μέθοδοι προπόνησης στην άρση βαρών 3. Βασικές αρχές σχεδίασης της προπόνησης στην άρση βαρών 4. Περιοδικό μοντέλο προπόνησης στην άρση βαρών 1 5. Περιοδικό μοντέλο προπόνησης στην άρση βαρών 2 6. Σχεδιασμός προγραμμάτων στην άρση βαρών 1 7. Σχεδιασμός προγραμμάτων στην άρση βαρών 2 8. Σχεδιασμός προγραμμάτων για παιδιά 9. Σχεδιασμός προγραμμάτων για εφήβους 10. Σχεδιασμός προγραμμάτων για αθλήτριες της άρσης βαρών 11. Επιλογή ταλέντων στην άρση βαρών 12. Η μεταβατική φάση στον ετήσιο κύκλο προπόνησης 13. Μακροχρόνια διακοπή της προπόνησης στην άρση βαρών | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή εξέταση (50% του τελικού βαθμού) 2. Προφορική - εργαστηριακή εξέταση στο πρακτικό μέρος (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Σαρογλάκης, Γ., & Ζαρζαβατσίδης, Δ. (1995). <i>Άρση βαρών</i>. Θεσσαλονίκη: Κ. Χριστοδουλίδης.</p> | | | | | | |

| | |
|--|---|
| | <p>Ζαρζαβατσίδης, Δ. (1989). <i>Η ολυμπιακή άρση βαρών</i>. Θεσσαλονίκη: Κ. Χριστοδουλίδης.</p> <p>Χαλατσόγλου, Ι. (1987). <i>Διδασκαλία της τεχνικής στον αρχάριο αθλητή</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> |
|--|---|

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-472 ΑΒ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η εκμάθηση της μεθοδικής διδασκαλίας των κλασικών κινήσεων της άρσης βαρών.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί τον τρόπο διδασκαλίας των αγωνισμάτων της άρσης βαρών σε αθλητές και αρχάριους διαφόρων ηλικιών - να διδάσκει την βασική, αλλά και πιο προχωρημένες τεχνικές της άρσης βαρών σε διάφορα επίπεδα αθλητών - να αντιλαμβάνεται τα τεχνικά σφάλματα των αθλητών και - να παρέμβει αποτελεσματικά, σχεδιάζοντας το κατάλληλο πρόγραμμα που θα βοηθήσει στη διόρθωσή τους. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής της άρσης βαρών 2. Συχνά λάθη στην τεχνική της άρσης βαρών 3. Διορθώσεις σφαλμάτων τεχνικής στον επωμισμό 4. Διορθώσεις σφαλμάτων τεχνικής στην εκτίναξη 5. Διορθώσεις σφαλμάτων τεχνικής στο αρασέ 6. Μέθοδοι προσέγγισης των αθλητών από τον προπονητή 7. Μέθοδοι προπόνησης 8. Στάδιο αρχικής προετοιμασίας (12-14 ετών) 9. Στάδιο ειδικής προετοιμασίας (14-16 ετών) 10. Στάδιο τελειοποίησης υψηλών επιδόσεων (16-18 ετών) 11. Τακτική κατά τη διάρκεια των αγώνων 12. Οργάνωση αγώνων 13. Ασκήσεις γενικής και ειδικής προετοιμασίας | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | Γραπτή εξέταση (50% του τελικού βαθμού) Προφορική – εργαστηριακή εξέταση (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων: | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> | | | | | | |

| | |
|-------------------------------------|---|
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Σαρογλάκης, Γ., & Ζαρζαβατσίδης, Δ. (1995). <i>Άρση βαρών</i>. Θεσσαλονίκη: Κ. Χριστοδουλίδης.</p> <p>Ζαρζαβατσίδης, Δ. (1989). <i>Η ολυμπιακή άρση βαρών</i>. Θεσσαλονίκη: Κ. Χριστοδουλίδης.</p> <p>Χαλατσόγλου, Ι. (1987). <i>Διδασκαλία της τεχνικής στον αρχάριο αθλητή</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> |
|-------------------------------------|---|

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεράσιμος Τερζής, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | KA-480AB | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Z' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η πρακτική εκπαίδευση προπονητών οι οποίοι θα μπορούν να προπονήσουν αποτελεσματικά αθλητές της άρσης βαρών καθώς και αρχάριους ασκούμενους.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να σχεδιάσει και να εφαρμόσει μακροχρόνια αποτελεσματικά προγράμματα σε αθλητές της άρσης βαρών διαφόρων επιπέδων - να διδάξει σε αρχάριους τη βασική τεχνική των αγωνισμάτων της άρσης βαρών - να καθοδηγήσει τους αθλητές στην αθλητική τους πορεία. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Σχεδιασμός προγραμμάτων εκμάθησης άρσης βαρών για αρχάριους 2. Εφαρμογή προγραμμάτων εκμάθησης άρσης βαρών για αρχάριους 3. Σχεδιασμός προγραμμάτων άρσης βαρών για αθλητές μέσου επιπέδου 4. Εφαρμογή προγραμμάτων άρσης βαρών για αθλητές μέσου επιπέδου 5. Σχεδιασμός προγραμμάτων άρσης βαρών για αθλητές υψηλού επιπέδου 6. Εφαρμογή προγραμμάτων άρσης βαρών για αθλητές υψηλού επιπέδου 7. Σχεδιασμός προγραμμάτων άρσης βαρών για αθλήτριες 8. Εφαρμογή προγραμμάτων άρσης βαρών για αθλήτριες 9. Σχεδιασμός προγραμμάτων άρσης βαρών για εφήβους 10. Εφαρμογή προγραμμάτων άρσης βαρών για εφήβους 11. Εργαστηριακή αξιολόγηση της απόδοσης στην άρση βαρών 1 12. Εργαστηριακή αξιολόγηση της απόδοσης στην άρση βαρών 2 13. Σχεδιασμός του ετήσιου προπονητικού κύκλου | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση (50% του τελικού βαθμού) - Προφορική – εργαστηριακή εξέταση (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Απαιτείται η επιτυχής περάτωση 15 υποχρεωτικών μαθημάτων. Το ένα θα πρέπει Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ | Σαρογλάκης, Γ., & Ζαρζαβατσίδης, Δ. (1995). <i>Άρση βαρών</i> . Θεσσαλονίκη: Κ. | | | | | | |

| | |
|---------------------|--|
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Χριστοδουλίδης. Ζαρζαβατσίδης, Δ. (1989). <i>Η ολυμπιακή άρση βαρών</i> . Θεσσαλονίκη: Κ. Χριστοδουλίδης. Χαλατσόγλου, Ι. (1987). <i>Διδασκαλία της τεχνικής στον αρχάριο αθλητή</i> . Αθήνα: Αυτοέκδοση. |
|---------------------|--|

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Πολυξένη Αργειτάκη, Επίκουρη καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | KA-490ΜΔ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Ο στόχος του μαθήματος είναι η απόκτηση γνώσεων σε ειδικούς τομείς που επηρεάζουν την εξέλιξη και τη βελτίωση της απόδοσης στα ατομικά αγωνίσματα. Επίσης, η συγκριτική μελέτη μεθόδων σε αθλήματα μαχητικών και δυναμικών αθλημάτων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει ειδικά θέματα, που αφορούν στη μεγιστοποίηση της απόδοσης, στους μηχανισμούς της προπόνησης και στην σημασία της διατροφής των αθλητών των συγκεκριμένων αθλημάτων - να οργανώνει την προπόνηση, την ψυχολογική προετοιμασία και την σχέση αποδοχής από την κοινωνία (μαζική προτίμηση από παιδιά και εφήβους, χρήση βίας κλπ), dual career κλπ. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναπτυξιακός προπονητικός σχεδιασμός 2. Ενεργειακά όρια και μυοδυναμικά χαρακτηριστικά αθλημάτων επαφής 3. Προπόνηση δύναμης στην εφηβεία 4. Συνδυασμός αερόβιας προπόνησης και δύναμης 5. Δύναμη και ισχύς στα αθλήματα επαφής 6. Παιδαγωγική αθλημάτων επαφής 7. Διατροφικές συμβουλές για την προπόνηση και τον αγώνα 8. Επίδραση παθητικών και δυναμικών διατάσεων στην απόδοση αθλημάτων επαφής. 9. Ψυχολογική προετοιμασία 10. Φορμάρισμα (Targeting) μαχητικών και δυναμικών αθλημάτων 11. Ο παιδαγωγικός ρόλος των μαχητικών αθλημάτων μέσα από την ιστορία και τη φιλοσοφία 12. Ο πρωταθλητισμός στην εφηβεία 13. Doping: Γιατί τελικά στην Ελλάδα είναι όλοι αθώοι (κανόνες, διαδικασίες, έλεγχοι και παραβάτες) | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED374 | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Γραπτή εξέταση προόδου στα Αγγλικά 100% | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | 2 Εργασίες προόδου (50% του τελικού βαθμού η κάθε μια) με διαβάθμιση αξιολόγησης: (Απλή εργασία, συγκριτική εργασία, ανασκόπηση). | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων: | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης (Ξιφασκία-Πάλη -Άρση βαρών -Πυγμαχία-Ταεκβοντο). - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Lloyd, R.S., Oliver, J.L., Faigenbaum, A.D., Howard, R., De Ste Croix, M.B.A., Williams, C.A., Best, T.M., Alvar, B.A., Micheli, L.J., Thomas, D.P., Hatfield, D.L., Cronin, J.B., & Myer, G.D. (2015). Long-term athletic development: Part 1: A pathway for all youth. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(5), 1439–1450.
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., & Anthony, R. (2006). White A profile of Olympic Taekwondo Competitors. *Journal of Sports Science & Medicine CSSI*, 114-121.
- Agostinho, M., Philippe, A., Marcolino, S., Pereira, R., Busso, T., Candau, R.B., & Franchini, E. (2015). Perceived training intensity and performance changes quantification in judo. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(6), 1570–1577.
- Michailidis, et al. (2013). Plyometrics' trainability in preadolescent soccer athletes. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(1), 38–49.
- Nader, G. A. (2006) Concurrent Strength and Endurance Training: From Molecules to Man. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(11), 1965-1970.
- Payne, V.G., & Isaacs, L. D. (2002). *Human motor development* (5th ed.). Boston: McGraw Hill.
- Stovitz, S. (2010). The pyramid of sports medicine and child. *British Journal of Sports Medicine*, 44, 4-7.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χαρίλαος Τσολάκης, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-491ΜΔ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η απόκτηση γνώσεων σε ειδικούς τομείς που επηρεάζουν την εξέλιξη και τη βελτίωση της απόδοσης στα ατομικά αγωνίσματα.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει διδακτικές ενότητες και πρακτική εφαρμογή ανθρωπομετρίας και μετρήσεων ειδικών φυσικών ικανοτήτων, που σχετίζονται με την απόδοση αθλητών μαχητικών και δυναμικών αθλημάτων. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ανθρωπομετρία – Φυσικά χαρακτηριστικά 2. Αερόβια ικανότητα 3. Ταχύτητα – αντίδραση 4. Ευλυγισία 5. Αξιολόγηση δύναμης I 6. Αξιολόγηση δύναμης II: Ισχύς - Μυϊκή αντοχή 7. Κατακόρυφο άλμα χωρίς και με φόρα, άλμα βάθους, αντιδραστική δύναμη 8. Μυϊκή αντοχή 9. Ισορροπία 10. Ευκινησία 11. Δέσμες μετρήσεων 12. Μετρήσεις αθλημάτων επαφής I & II 13. Προπονητικό φορτίο I & II | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED383 | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Γραπτή εξέταση προόδου στα Αγγλικά 100% | | | | | | |
| - | <p>α) Εργασία (απλή εργασία, συγκριτική εργασία, ανασκόπηση) (50% του τελικού βαθμού)</p> <p>β) Εργαστηριακή άσκηση (50% του τελικού βαθμού)</p> | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης (Ξιφασκία-Πάλη-Άρση βαρών-Πυγμαχία-ΤαεΚβοΝτο). - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Παξινός, Θ., & Χαβενετίδης, Θ. (2011). <i>Νόρμες αξιολόγησης για άσκηση και ευρωστία</i> . Αθήνα: Αθλότυπο. | | | | | | |

- Leger, L.A., Mercier, D., Gadoury, G., & Lambert, J. (1998). The multistage 20-meter shuttle run for aerobic fitness. *Journal of Sports Science*, 6, 93–101.
- Baker, D., & Nance, S. (1999). The relationship between running speed and measures of strength and power in professional rugby league players. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 13, 230–235.
- Harvey, D. (1998). Assessment of the flexibility of elite athletes using the modified Thomas test. *British Journal of Sports Medicine*, 32(1), 68–70.
- Davis, K.L., Kang, M., Boswell, B.B., DuBose, K.D., Altman, S.R., & Binkley, H.M. (2008). Validity and reliability of the medicine ball throw for kindergarten children. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(6), 1958–1963.
- Perna, F.M., Coa, K., Troiano, R.P., Lawman, H.G., Wang, C.Y, Li, Y, Moser, R.P., Ciccolo, J.T., Comstock, B.A., & Kraemer, W.J. (2016). Muscular grip strength estimates of the U.S. population from the National Health and Nutrition Examination Survey 2011–12. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(3), 867–874.
- https://www.cdc.gov/nchs/data/nhanes/nhanes_05_06/BM.pdf National Health and Nutrition Examination Survey Anthropometry and Physical Activity Monitor Procedures Manual.
- WHO. (1995). Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. WHO Technical Report Series 854. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2000). Obesity : preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. WHO Technical Report Series 894. Geneva: World Health Organization.

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΞΙΦΑΣΚΙΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χαρίλαος Τσολάκης, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-470 ΕΙ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η διδακτική προσέγγιση της ορθής εκτέλεσης των βασικών κινητικών προτύπων του αρχαρίου, των επιθετικών και αμυντικών κινήσεων της αγωνιστικής προσπάθειας και των εξειδικευμένων κινήσεων του υψηλού αθλητισμού. Η διδασκαλία της μηχανικής των κινήσεων. Η διδασκαλία της τεχνικής των τριών όπλων (Ομοιότητες – διαφορές)</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να διδάσκει τις βασικές θέσεις επίθεσης άμυνας και των τριών αγωνισμάτων (ξίφος άσκησης, ξίφος μονομαχίας και σπάθης). <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ανατομική, κινησιολογική και βιομηχανική υποστήριξη βασικών κινήσεων και θέσεων του σώματος χωρίς αντίπαλο και σε σχέση με τον αντίπαλο. 2. Θέση φύλαξης 3. Κινήσεις βημάτων 4. Προβολή (συνδυασμοί κινήσεων) 5. Θέσεις χεριού στο χώρο 6. Απλές επιθέσεις 7. Απλές αποκρούσεις 8. Σύνθετες επιθέσεις 9. Σύνθετες αποκρούσεις 10. Επιθέσεις με τη λάμα 11. Αντεπιθέσεις 12. Επιθέσεις σε απομακρυσμένα σημεία 13. Επιθέσεις με δρομαία επίθεση | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED430/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Θεωρητική εξέταση στα Αγγλικά 50% – Πρακτικές εξετάσεις 50% | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση (50% του τελικού βαθμού): Γραπτή εργασία (β) Πρακτική εξέταση (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων: - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Τσολάκης, Χ. (2011). *Ειδικά θέματα Ξιφασκίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΞΙΦΑΣΚΙΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χαρίλαος Τσολάκης, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-471ΕΙ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι οι εφαρμογές προπόνησης σε θέματα Φυσικής κατάστασης, τεχνικής και τακτικής. Η διδασκαλία των ενεργειακών μηχανισμών και οι αντίστοιχες μέθοδοι προπόνησης. Ο εντοπισμός των διαφορών όσον αφορά τις ενεργειακές ανάγκες και τις αντίστοιχες μεθόδους προπόνησης των τριών όπλων. Η εφαρμογή κανόνων περιοδικότητας σε θέματα φυσικής κατάστασης. Η μεταφορά των προπονητικών προσαρμογών σε στοιχεία τεχνικής και τακτικής. Ο συνδυασμός της τακτικής με την προσωπικότητα του αθλητή.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εφαρμόζει διδακτικές μεθόδους βελτίωσης της απόδοσης σε θέματα φυσικής κατάστασης, τεχνικής και τακτικής σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και διαφορετικά επίπεδα απόδοσης (αρχάριος – αθλητής αγώνων – αθλητής διεθνούς επιπέδου). <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η διδασκαλία της ειδικής φυσικής κατάστασης στην ξιφασκία. 2. Περιοδικότητα προπόνησης στην ξιφασκία 3. Είδη μαθήματος (Μηχανικό, επιλογής, προθέρμανσης, αγωνιστικό) 4. Συνασκήσεις (Συμβατικές, Τακτικής) 5. Αγωνιστικές ενότητες με περιορισμούς. 6. Τακτική (αγωνιστικά χαρακτηριστικά, σωματότυπος, προσωπικά χαρακτηριστικά, αριστερόχειρας, ομαδικού αγώνα) 7. Αερόβιες μέθοδοι προπόνησης στην ξιφασκία 8. Προπόνηση δύναμης – ισχύος στην ξιφασκία 9. Μέθοδοι μυϊκής ενεργοποίησης 10. Ιδιαιτερότητες αγωνισμάτων 11. Τακτικές επιλογές (επίθεσης - απόκρουσης, σύνθετων επιθέσεων – αντεπιθέσεων, αντεπιθέσεων – επιθέσεων με δεύτερη σκέψη) 12. Τακτικές επιλογές και προσωπικά χαρακτηριστικά. 13. Τακτική αρχαρίων - προχωρημένων | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED431/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Θεωρητική εξέταση στα Αγγλικά 50% – Πρακτικές εξετάσεις 50% | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εργασία (50% του τελικού βαθμού): απαντήσεις σε εφαρμοσμένα θέματα και ασκήσεις τεχνικής – τακτικής. - Αξιολόγηση μαθήματος αρχαρίου και προχωρημένου επιπέδου (50% του τελικού βαθμού). | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική</i> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <i>Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Τσολάκης, Χ. (2011). <i>Ειδικά θέματα Σιφασκίας</i> . Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο. Γεωργιάδης, Γ. (2015). <i>Αθλητική προπόνηση</i> . Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd. |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΞΙΦΑΣΚΙΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χαρίλαος Τσολάκης, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-472ΕΙ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η διδασκαλία παιδαγωγικών μεθόδων για την εκμάθηση της τεχνικής. Η οργάνωση του μαθήματος με ομαδικό και έμμεσο τρόπο διδασκαλίας. Η διδασκαλία μοντέλων μακροχρόνιου προπονητικού αναπτυξιακού σχεδιασμού. Η διδασκαλία της μεθόδου μίμησης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να διδάσκει την μακρόχρονη εκπαιδευτική διαδικασία εγκατάστασης των κινητικών προτύπων και την αντίστοιχη βελτίωσή τους, με έμφαση στις ηλικίες των 5-13 ετών - να αναπτύσσει τις παιδαγωγικές και διδακτικές του ικανότητες σε όλο το φάσμα της εκπαιδευτικής διαδικασίας. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Παιδαγωγικές διαδικασίες στην ξιφασκία 2. Εκμάθηση του προγράμματος “Νίκησε με το σπαθί σου” 3. Έμμεσος τρόπος μετάδοσης αυτοματοποιημένων κινήσεων 4. Ομαδική διδασκαλία 5. Θεωρία του μακροχρόνιου προπονητικού σχεδιασμού 6. Παιδική ηλικία και παράθυρα βελτίωσης ικανοτήτων στην ξιφασκία. 7. Εντοπισμός και ανίχνευση με βάση το παιχνίδι. 8. Εγκατάσταση βασικών κινητικών προτύπων 9. Εγκατάσταση βασικών δεξιοτήτων αθλήματος 10. Βιωματική διδασκαλία κατά τη διάρκεια της προπόνησης 11. Προσαρμογές στην προπόνησης 12. Μεγιστοποίηση της απόδοσης 13. Δια βίου σχέση με το άθλημα | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED432/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Θεωρητική εξέταση στα Αγγλικά 50% – Πρακτικές εξετάσεις 50% | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εργασία: απαντήσεις σε εφαρμοσμένα θέματα και ασκήσεις τεχνικής – τακτικής (50% του τελικού βαθμού). - Αξιολόγηση σε οργάνωση και παρουσίαση υποδειγματικής διδασκαλίας (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Τσολάκης, Χ. (2011). *Ειδικά θέματα Ξιφασκίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.
Gaugler, W. (1999). *The science of fencing*. Laureate Press.

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΞΙΦΑΣΚΙΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χαρίλαος Τσολάκης, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-480ΞΙ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η εξάσκηση και απόκτηση διδακτικής άνεσης σε πρακτικά θέματα μεθοδολογίας, φυσικής κατάστασης, τεχνικής και τακτικής της ξιφασκίας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εφαρμόζει την παιδαγωγική διαδικασία, την οργάνωση και έλεγχο της προπόνησης - να προετοιμάζει τους αθλητές για τη συμμετοχή τους σε αγώνες. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Προετοιμασία – οργάνωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας 2. Αρχές προπόνησης, παιδαγωγικές αξίες 3. Παρακολούθηση μαθημάτων του προγράμματος “Νίκησε με το σπαθί σου” 4. Συμμετοχή στην εκπαιδευτική διαδικασία και στις εκδηλώσεις του προγράμματος “Νίκησε με το σπαθί σου” 5. Παρουσιάσεις του αθλήματος της Ξιφασκίας σε σχολεία και Δήμους 6. Παρακολούθηση και συμμετοχή σε προπόνηση σωματείων (αρχάριοι) 7. Παρακολούθηση και συμμετοχή σε προπόνηση σωματείων (Ξίφος άσκησης) 8. Παρακολούθηση και συμμετοχή σε προπόνηση σωματείων (Ξίφος μονομαχίας) 9. Παρακολούθηση και συμμετοχή σε προπόνηση σωματείων (Σπάθη) 10. Συμμετοχή στη διδασκαλία του μαθήματος της Επιλογής ξιφασκίας 11. Καταγραφή φορτίων 12. Οργάνωση αγώνων 13. Στατιστικά αγωνιστικού σχεδιασμού | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHEd433/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Θεωρητική εξέταση στα Αγγλικά 50% – Πρακτικές εξετάσεις 50% | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Πρακτικές εξετάσεις διαφορετικών τύπων μαθημάτων (ομαδικό – ατομικό)(25% του τελικού βαθμού) - Πρακτική εξέταση σε μηχανικό και αγωνιστικό μάθημα (50% του τελικού βαθμού). - Παρουσίαση υποδειγματικής προπόνησης: προθέρμανσης, ειδικής φυσική κατάσταση, συνασκήσεων, μαθήματος, αγωνιστικού χαρακτήρα, αποθεραπείας (25% του τελικού βαθμού). | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική</i> | | | | | | |

| | |
|-------------------------------------|---|
| | <i>Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Τσολάκης, Χ. (2011). <i>Ειδικά θέματα Ξιφασκίας</i> . Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο. Γεωργιάδης, Γ. (2015). <i>Αθλητική προπόνηση</i> . Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd. |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΑΛΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χρήστος Κόλλιας, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ - 470 ΠΑ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η διδακτική προσέγγιση της ορθής εκτέλεση των βασικών κινητικών προτύπων των δυο αγωνισμάτων της πάλης, των επιθετικών, αντεπιθετικών και αμυντικών κινήσεων της αγωνιστικής δραστηριότητας και των εξειδικευμένων κινήσεων του υψηλού αθλητισμού. Ο φοιτητής αποκτά διδακτικές ικανότητες σε βασικές τεχνικο-τακτικές ενέργειες επίθεσης, αντεπίθεσης, άμυνας καθώς και στις ειδικές ασκήσεις και προασκήσεις για την ασφαλή εκμάθηση και τελειοποίηση των τεχνικό-τακτικών ενεργειών.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να διδάξει με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα την βασική τεχνικο-τακτική του αθλήματος της πάλης (Ελληνορωμαϊκή και Ελευθέρα πάλη). <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Βιομηχανική ανάλυση της βασικής τεχνικής της πάλης (είδη μοχλών κ.λπ.) 2. Θέση φύλαξης (κάτω - όρθια πάλη) Μετακινήσεις με και χωρίς αντίπαλο (κάτω - όρθια πάλη) 3. Βασικά δεσίματα - απελευθερώσεις 4. Είσοδος και έξοδος στη παλαιστική γέφυρα (συνδυασμοί κινήσεων) 5. Κατακρατήσεις και απελευθερώσεις από την επικίνδυνη θέση 6. Απλές και σύνθετες επιθετικές ενέργειες: μεταθέσεων 7. Αμυντικές και αντεπιθετικές ενέργειες: μεταθέσεων 8. Απλές και σύνθετες επιθετικές ενέργειες: καταρρίψεων και ρίψεων από όρθια θέση 9. Αμυντικές και αντεπιθετικές ενέργειες: καταρρίψεων και ρίψεων από όρθια θέση 10. Απλές και σύνθετες επιθετικές ενέργειες: ανατροπές, έξοδοι πάνω από τον αντίπαλο από την κάτω θέση 11. Αμυντικές και αντεπιθετικές ενέργειες: ανατροπές, έξοδοι πάνω από τον αντίπαλο από την κάτω θέση 12. Τεχνικο-τακτικές συνθέσεις από όλες τις ομάδες των τεχνικών ενεργειών. 13. Η τεχνικο-τακτική στη ζώνη παθητικότητας | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση (75% του τελικού βαθμού) - Επεξεργασία αναφορών (Εργασιών) ειδικών θεμάτων του αθλήματος της πάλης (25% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>- τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i></p> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Μητρόπουλος, Ν. (2009). <i>Σημειώσεις πάλης</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Κόλλιας, Χ. (2015). <i>Σημειώσεις πάλης (θεωρία και μεθοδική της προπόνησης)</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Τσιακάρης, Ν., & Ντάνης, Σ. (2019). <i>Η διδασκαλία της Ελληνορωμαϊκής Πάλης</i>. Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd.</p> <p>Welker, W. (2013). <i>The Wrestling Drill Book</i>. Champaign, IL.: Human Kinetics.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΑΛΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χρήστος Κόλλιας, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-471ΠΑ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Εφαρμογές προπόνησης σε θέματα Φυσικής κατάστασης, τεχνικο-τακτικής και ψυχολογικής προετοιμασίας. Ο φοιτητής μαθαίνει να εφαρμόζει διδακτικές μεθόδους βελτίωσης της απόδοσης σε θέματα γενικής και ειδικής φυσικής κατάστασης, τεχνικο - τακτικής και ψυχολογικής προετοιμασίας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να διδάξει με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα την βασική προπονητική διαδικασία του αθλήματος της πάλης (Ελληνορωμαϊκή και Ελευθέρα) σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και διαφορετικά επίπεδα απόδοσης (αρχάριος – αθλητής αγώνων – αθλητής διεθνούς επιπέδου). <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ενεργειακοί μηχανισμοί και η εκδήλωσή τους στο αγώνισμα της πάλης. Αερόβιες και αναερόβιες μέθοδοι προπόνησης στην πάλη 2. Μέθοδοι και μέσα για την ανάπτυξη της Γενικής και Ειδικής φυσικής κατάστασης 3. Μέθοδοι και μέσα για την ανάπτυξη της δύναμης στην πάλη 4. Μέθοδοι και μέσα για την ανάπτυξη της ταχύτητας στην πάλη 5. Μέθοδοι και μέσα για την ανάπτυξη της αντοχής στην πάλη 6. Μέθοδοι και μέσα για την ανάπτυξη της ευκαμψίας-ευκινησίας στην πάλη 7. Μέθοδοι και μέσα για την ανάπτυξη της επιδεξιότητας στην πάλη 8. Ιδιαιτερότητες των τριών αγωνισμάτων της πάλης (Ελ-κη, Ελευθέρα, Γυναικεία πάλη) 9. Η αλληλεπίδραση των κινητικών ικανοτήτων 10. Μέθοδοι και μέσα για την ανάπτυξη της ψυχολογικής προετοιμασίας στην πάλη 11. Μέθοδοι και μέσα για την ανάπτυξη της τεχνικής προετοιμασίας στην πάλη 12. Μέθοδοι και μέσα για την ανάπτυξη της τακτικής προετοιμασίας στην πάλη 13. Μέθοδοι υπολογισμού της επιβάρυνσης της προπόνησης (αναλογική μέθοδος κ.λπ.) | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή αξιολόγηση (πλήρους ανάπτυξης) (60% του τελικού βαθμού) (β) Επίλυση προπονητικών προβλημάτων (20% του τελικού βαθμού) (γ) Γραπτή εργασία (20% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων: - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική</i> | | | | | | |

| | |
|-------------------------------------|--|
| | <i>Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Μητρόπουλος, Ν. (2009). <i>Σημειώσεις πάλης</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Κόλλιας, Χ. (2015). <i>Σημειώσεις πάλης (θεωρία και μεθοδική της προπόνησης)</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Τσιακάρας, Ν., & Ντάνης, Σ. (2019). <i>Η διδασκαλία της Ελληνορωμαϊκής Πάλης</i>. Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd.</p> <p>Welker, W. (2013). <i>The Wrestling Drill Book</i>. Champaign, IL.: Human Kinetics.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΠΑΛΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χρήστος Κόλλιας, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-472ΠΑ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος αποτελεί η διδασκαλία παιδαγωγικών μεθόδων για την εκμάθηση της τεχνικο-τακτικής της πάλης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να διδάσκει την μακρόχρονη εκπαιδευτική διαδικασία εγκατάστασης των κινητικών προτύπων και την αντίστοιχη βελτίωση τους, με έμφαση στις ηλικίες των 12-20 ετών - να αναπτύσσει τις παιδαγωγικές και διδακτικές του ικανότητες σε όλο το φάσμα της εκπαιδευτικής διαδικασίας - να οργανώνει και να καθοδηγεί επιστημονικά την προετοιμασία τόσο των αρχαρίων παλαιστών όσο και των παλαιστών επιδόσεων. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ιστορία του αθλήματος πάλης (ελληνική, παγκόσμια) 2. Φιλοσοφία του αθλήματος 3. Βασικές αρχές της προπονητικής στην πάλη 4. Σχεδιασμός της προετοιμασίας του παλαιστή (4ετής – ετήσιος τύποι προπονητικών μαθημάτων κ.λπ.) 5. Σύστημα καθοδήγησης της προετοιμασίας των παλαιστών υψηλών επιδόσεων 6. Αθλητική φόρμα (Βιολογικό υπόβαθρο της αθλητικής φόρμας, πως αποκτάται η αθλητική φόρμα, διάρκεια αθλητικής φόρμας κ.λπ.) 7. Μέθοδοι για την απώλεια βάρους του παλαιστή 8. Μέθοδοι και μέσα αποκατάστασης μετά την επιβάρυνση 9. Σύστημα επιλογής (Αρχική, Ενδιάμεση, κ.λπ.) 10. Τραυματισμοί στη πάλη 11. Αξιολόγηση των λειτουργικών αποθεμάτων της προπόνησης 12. Η τάση ανάπτυξης της πάλης 13. Εντοπισμός και ανίχνευση με βάση το παιχνίδι | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση (50% του τελικού βαθμού) - Πρακτική εξέταση (25% του τελικού βαθμού) - Επεξεργασία αναφορών (Εργασιών) ειδικών θεμάτων του αθλήματος της πάλης (25% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική</i> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <i>Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Μητρόπουλος, Ν. (2009). <i>Σημειώσεις πάλης</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Κόλλιας, Χ. (2015). <i>Σημειώσεις πάλης (θεωρία και μεθοδική της προπόνησης)</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Τσιακάρας, Ν., & Ντάνης, Σ. (2019). <i>Η διδασκαλία της Ελληνορωμαϊκής Πάλης</i>. Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd.</p> <p>Welker, W. (2013). <i>The Wrestling Drill Book</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΠΑΛΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χρήστος Κόλλιας, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-480ΠΑ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η εξάσκηση και απόκτηση διδακτικής άνεσης σε πρακτικά θέματα μεθοδολογίας, φυσικής κατάστασης, τεχνικής και τακτικής της πάλης. Ο φοιτητής εξοικειώνεται με την παιδαγωγική διαδικασία, την οργάνωση και έλεγχο της προπόνησης, την συμμετοχή ομάδων σε αγώνες. Εξοικείωση με την ιατρικο-παιδαγωγική παρατήρηση της προπόνησης. Απόκτηση ικανότητας προβολής της δημοτικότητας του αθλήματος της πάλης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να διδάσκει την μακρόχρονη εκπαιδευτική διαδικασία εγκατάστασης των κινητικών προτύπων και την αντίστοιχη βελτίωση τους - να αναπτύσσει τις παιδαγωγικές και διδακτικές του ικανότητες σε όλο το φάσμα της εκπαιδευτικής διαδικασίας - να οργανώνει και να καθοδηγεί επιστημονικά την προετοιμασία τόσο των αρχαρίων παλαιστών όσο και των παλαιστών επιδόσεων. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Παρακολούθηση προπονήσεων των εθνικών ομάδων 2. Εφαρμογές Ιατρικο-παιδαγωγικών παρατηρήσεων των προπονήσεων των εθνικών ομάδων 3. Παρακολούθηση προπονήσεων σωματείων και εφαρμογές Ιατρικο-παιδαγωγικών παρατηρήσεων 4. Συμμετοχή σε προπόνηση σωματείων 5. Συμμετοχή σε προπόνηση σωματείων 6. Παρουσιάσεις του αθλήματος της πάλης σε σχολεία και Δήμους 7. Παρουσιάσεις του αθλήματος της πάλης σε σχολεία και Δήμους 8. Συμμετοχή στη διδασκαλία του μαθήματος της Επιλογής της πάλης 9. Συμμετοχή στη διδασκαλία του μαθήματος της Επιλογής της πάλης 10. Καθοδήγηση των φοιτητών της επιλογής στη εξάσκηση της τεχνικο – τακτικής δεξιότητας 11. Οργάνωση και εκτέλεση προπονητικών προγραμμάτων σε διάφορες ομάδες 12. Σχεδιασμός και οργάνωση αγώνων 13. Ανάλυση καθηκόντων διαιτησίας σε φιλικούς αγώνες | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση (75% του τελικού βαθμού) - Επεξεργασία αναφορών (Εργασιών) ειδικών θεμάτων του αθλήματος της πάλης (25% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της | | | | | | |

| | |
|--|---|
| | <p>ειδίκευσης.</p> <p>- τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i></p> |
| <p>ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</p> | <p>Μητρόπουλος, Ν. (2009). <i>Σημειώσεις πάλης</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Κόλλιας, Χ. (2015). <i>Σημειώσεις πάλης (θεωρία και μεθοδική της προπόνησης)</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Τσιακάρης, Ν., & Ντάνης, Σ. (2019). <i>Η διδασκαλία της Ελληνορωμαϊκής Πάλης</i>. Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd.</p> <p>Welker, W. (2013). <i>The Wrestling Drill Book</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|------------------------|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΥΓΜΑΧΙΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-470ΠΥ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Ο σκοπός του μαθήματος αφορά στην εκμάθηση όλου του φάσματος των τεχνικών και τακτικών της πυγμαχίας από τις πιο απλές έως τις πιο προηγμένες, από τις σημαντικότερες σχολές στον κόσμο. Μηχανική της κίνησης και των χτυπημάτων των πυγμάχων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εφαρμόζει τις τεχνικές επίθεσης-άμυνας-αντεπίθεσης - να εφαρμόζει απλούς και σύνθετους συνδυασμούς τεχνικών - να διακρίνει τα λάθη και να αξιολογεί το τεχνικό επίπεδο των πυγμάχων - να γνωρίζει τακτικές αντιμετώπισης διαφορετικών στυλ πυγμάχων - να αναλύει την τεχνική και τακτική αντιπάλων πυγμάχων - να εφαρμόζει την μηχανική της κίνησης και των δυνάμεων στα πυγμαχικά χτυπήματα. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Στάση Πυγμαχίας. Βήματα-μετακίνηση 2. Επιθέσεις & Συνδυασμοί επιθετικών ενεργειών 3. Άμυνες & Συνδυασμοί αμυντικών ενεργειών 4. Προσπονήσεις 5. Προηγμένες τεχνικές επίθεσης-άμυνας-αντεπίθεσης 6. Τακτική αγώνα & Τακτικές αντιμετώπισης διαφορετικών τύπων πυγμάχων 7. Κανονισμοί αγώνα και τεχνικοί κανονισμοί 8. Σύστημα βαθμολόγησης 9. Τεχνικές περίδεσης χεριών (ερασιτεχνικός-επαγγελματικός) & Σωστή χρήση πυγμαχικού εξοπλισμού 10. Αντιμέτωπιση μικροτραυματισμών των πυγμάχων στο γυμναστήριο και στον αγώνα 11. Ο ρόλος του Cutman 12. Συμμετοχή σε προπονητικούς αγώνες 13. Διαχείριση του σωματικού βάρους | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι- Εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) γραπτή εξέταση | | 30% του τελικού βαθμού | | | | |
| | (β) σχεδιασμός εκπαίδευσης | | 10% του τελικού βαθμού | | | | |
| | (γ) πρακτική εξέταση | | 60% του τελικού βαθμού | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής</i> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <i>Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Κερεμίδης, Β. (1999). <i>Πυγμαχία-Τα Βασικά Στοιχεία του Αθλήματος-Ενιαίο Πλαίσιο Προετοιμασίας των Νέων</i>. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση.</p> <p>Sondhi, R., & Thompson, T. (2011). <i>Advanced Boxing-Training, Skills and Techniques</i>. The Crowood Press Ltd, Ramsbury Marlborough Wiltshire.</p> <p>Aiba_coaches_manual_2011</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΥΓΜΑΧΙΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-471ΠΥ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος της Προπονητικής της Πυγμαχίας είναι η εκπαίδευση των νέων προπονητών στη σχεδίαση αποτελεσματικών και ασφαλών προγραμμάτων συστηματικής άσκησης, τόσο αθλητών πυγμαχίας όσο και αρχάριων ασκουμένων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί πλήρως τη θεωρία της προπόνησης - να σχεδιάζει ένα προπονητικό πρόγραμμα - να τοποθετεί τους προπονητικούς αγώνες (Sparring) στα σωστά χρονικά σημεία κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας των πυγμάχων - να επιλέγει τους αγώνες προετοιμασίας με βάση το βαθμό δυσκολίας τους και την κατάλληλη χρονική στιγμή πριν από τους αγώνες - να κατανοεί τη σχέση μεταξύ της έντασης, του όγκου, της συχνότητας και της διάρκειας της επιβάρυνσης που αποτελούν ίσως το σημαντικότερο κρίκο για την επιτυχή έκβαση της προπόνησης. - να διακρίνει τα σφάλματα της προπόνησης, ώστε να είναι σε θέση να παρεμβαίνει στο σχεδιασμό του προγράμματος - να αναγνωρίζει τα συμπτώματα και να αποφεύγει την υπέρ-προπόνηση - να προλαμβάνει τους τραυματισμούς. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Το πρόγραμμα προπόνησης. Απλός και διπλός περιοδισμός. 2. Περίοδοι και φάσεις του ετήσιου κύκλου(περίοδος προσαρμογής-γενικής προετοιμασίας-ειδικής προετοιμασίας-προαγωνιστική-αγωνιστική περίοδος και μεταβατική περίοδος) 3. Προπονητικές μονάδες, μικρόκυκλοι και μεσόκυκλοι 4. Επιβάρυνση και προσαρμογή. Ένταση, Όγκος, Συχνότητα και Διάρκεια της Επιβάρυνσης 5. Προοδευτική αύξηση της επιβάρυνσης 6. Η κατασκευή του προπονητικού προγράμματος 7. Προετοιμασία πριν τον αγώνα. Προετοιμασία κατά τη διάρκεια του αγώνα 8. Προετοιμασία για μετά τον αγώνα 9. Αγώνες και προπόνηση 10. Τρόποι αποθεραπείας 11. Το χρονοδιάγραμμα των αγώνων (αριθμός, ημερομηνίες των αγώνων) 12. Προπόνηση, υπερπροπόνηση και υπερκόπωση. 13. Σφάλματα της προπόνησης. Παράγοντες που μειώνουν την απόδοση | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι- Εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή αξιολόγηση (πλήρους ανάπτυξης) 60% του τελικού βαθμού (β) Επίλυση προβλημάτων 20% του τελικού βαθμού (γ) Γραπτή εργασία 20% του τελικού βαθμού | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Κερεμίδης, Β. (1999). <i>Πυγμαχία-Τα Βασικά Στοιχεία του Αθλήματος-Ενιαίο Πλαίσιο Προετοιμασίας των Νέων</i>. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση.</p> <p>Sondhi, R., & Thompson, T. (2011). <i>Advanced Boxing-Training, Skills and Techniques</i>. The Crowood Press Ltd, Ramsbury Marlborough Wiltshire.</p> <p>Aiba_coaches_manual_2011 http://boxingscience.co.uk/</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΠΥΓΜΑΧΙΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-472ΠΥ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Καλύπτονται θέματα μεθόδων διδασκαλίας και κατάρτισης. Δομή και οργάνωση της διδασκαλίας και εκπαίδευσης ομάδων. Οργάνωση και μέθοδος επιλογής αθλητών.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να διδάσκει τις τεχνικο-τακτικές δεξιότητες του αθλήματος. - να αντιλαμβάνεται και να επεμβαίνει στα τεχνικά σφάλματα των πυγμάχων με σκοπό τη διόρθωσή τους. - να οργανώνει ατομικό και ομαδικό πρόγραμμα εκπαίδευσης. - να χρησιμοποιεί διαφορετικές μορφές διδασκαλίας. - να κατανοεί πλήρως τα στάδια εκπαίδευσης των πυγμάχων (αρχικό-βασικό-εξειδίκευσης-υψηλής απόδοσης) - να κατανοεί πλήρως τα βασικά στάδια επιλογής ταλέντων. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Βασικές αρχές της διδασκαλίας των πυγμάχων 2. Μορφές προπόνησης: α) Βασισμένες στην ποσότητα της καταβαλλόμενης προσπάθειας (φυσική-τεχνική-τακτική προπόνηση), β) Βασισμένες στις κινητικές ικανότητες(γενική-προσανατολισμένη-ειδική-ταχύτητας-δύναμης-αντοχής κ.λπ.) 3. Κύριες μέθοδοι διδασκαλίας της τεχνικής και τακτικής της πυγμαχίας(6 στάδια) 4. Δομή και οργάνωση της διδασκαλίας και εκπαίδευσης νέων πυγμάχων 5. Δομή και οργάνωση της διδασκαλίας και εκπαίδευσης αρχαρίων 6. Δομή και οργάνωση της διδασκαλίας και εκπαίδευσης προχωρημένων 7. Δομή και οργάνωση της διδασκαλίας και εκπαίδευσης υψηλού επιπέδου αθλητών 8. Προπονητικές μέθοδοι (συνεχόμενη-διακοπτόμενη κ.λπ.) 9. Σχεδιασμός ημερήσιου προπονητικού προγράμματος 10. Σχεδιασμός εβδομαδιαίου προπονητικού προγράμματος 11. Σχεδιασμός ετήσιου προπονητικού προγράμματος 12. Σχεδιασμός ετήσιου προπονητικού πλάνου σύμφωνα με τις μεγαλύτερες πυγμαχικές σχολές στον κόσμο (Ευρώπη-Ρωσία-Αμερική και Κούβα) 13. Αξιολόγηση της προπονητικής διαδικασίας-μέσα ελέγχου και μεθόδων με σκοπό την καταγραφή του βαθμού αφομοίωσης των πληροφοριών από τους πυγμάχους | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι- Εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή αξιολόγηση (πλήρους ανάπτυξης) (40% του τελικού βαθμού) (β) Προφορική αξιολόγηση (20% του τελικού βαθμού) (γ) Πρακτική εξέταση (30% του τελικού βαθμού) (δ) Γραπτή εργασία (10% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων: | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Κερεμίδης, Β. (1999). <i>Πυγμαχία-Τα Βασικά Στοιχεία του Αθλήματος-Ενιαίο Πλαίσιο Προετοιμασίας των Νέων</i>. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση.</p> <p>aiba_coaches_manual_2011</p> <p>Grassroots Task Force/ Training Manual v. 01</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΠΥΓΜΑΧΙΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-480ΠΥ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η πρακτική εκπαίδευση των μελλοντικών προπονητών της πυγμαχίας, ώστε να μπορούν να προπονήσουν αποτελεσματικά πυγμάχους όλων των ηλικιακών κατηγοριών και επιπέδων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί πλήρως τη θεωρία της προπονητικής και θα είναι σε θέση να σχεδιάσει και να εφαρμόσει με επιτυχία ένα προπονητικό πρόγραμμα - να γνωρίζει όλες τις τεχνικές στοιχείων (επιθετικών και αμυντικών), αλλά και της τακτικής για την αντιμετώπιση διαφορετικών αντιπάλων - να διακρίνει λάθη τεχνικής και τακτικής και να επεμβαίνει ουσιαστικά στη διόρθωση των σφαλμάτων - να διακρίνει τα σφάλματα της προπόνησης, ώστε να είναι σε θέση να κάνει τις απαραίτητες παρεμβάσεις με σκοπό τη διόρθωσή τους - να εκπονεί πρόγραμμα προετοιμασίας σε υψηλό επίπεδο - να κατανοεί σε βάθος τις ιδιαίτερες απαιτήσεις του αθλήματος (φυσικές-πνευματικές-ψυχικές) - να προστατεύει τους αθλητές του κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Το πρόγραμμα προπόνησης (ημερήσιο-εβδομαδιαίο) 2. Διαίρεση του ετήσιου κύκλου με βάση τον απλό περιορισμό. 3. Κατασκευή προγράμματος που αφορά στο μικρόκυκλο της προπαρασκευαστικής φάσης 1 4. Κατασκευή προγράμματος που αφορά στο μεσόκυκλο της προαγωνιστικής περιόδου φάσης 2 5. Σχεδιασμός προγράμματος κι επιλογή κατάλληλων προπονητικών αγώνων (Spragging) κι επίσημων αγώνων με στόχο την καλύτερη και ασφαλέστερη προετοιμασία των αθλητών 6. Βασικά στοιχεία της τεχνικής των χτυπημάτων 7. Βασικά στοιχεία της τεχνικής των αμυντικών δεξιοτήτων των πυγμάχων. 8. Βασικά στοιχεία της τακτικής των αντεπιθέσεων των πυγμάχων 9. Βασικά στοιχεία της μετακίνησης του πυγμάχου στο ριγκ 10. Λάθη και διορθώσεις στην τεχνική του αγωνίσματος 11. Προηγμένες τεχνικές 12. Πρόληψη τραυματισμών & Αντιμετώπιση μικρό-τραυματισμών 13. Έλεγχος σωματικού βάρους & Ψυχολογική προετοιμασία | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι- Εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή αξιολόγηση (πλήρους ανάπτυξης) (60% του τελικού βαθμού) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | (β) Επίλυση προβλημάτων (20% του τελικού βαθμού) (γ) Γραπτή εργασία (20% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων: - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Κερεμίδης, Β. (1999). <i>Πυγμαχία-Τα Βασικά Στοιχεία του Αθλήματος-Ενιαίο Πλαίσιο Προετοιμασίας των Νέων</i> . Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση. Sondhi, R., & Thompson, T. (2011). <i>Advanced Boxing-Training, Skills and Techniques</i> . The Crowood Press Ltd, Ramsbury Marlborough Wiltshire. Aiba_coaches_manual_2011 http://boxingscience.co.uk/ |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Αθανασία Συμυρνιώτου, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-470ΤΚ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η τεχνική και μηχανική ανάλυση των τεχνικών και τακτικών του Ταεκβοντό και όλων των ασκήσεων ακριβείας (Φόρμες - Roomse) που αφορούν στις έγχρωμες και μαύρες ζώνες.</p> <p>Στόχος είναι η εκμάθηση και τελειοποίηση των τεχνικών και τακτικών και των ασκήσεων ακριβείας (Φόρμες - Roomse) που αφορούν στις έγχρωμες και μαύρες ζώνες του Ταεκβοντό.</p> <p>Στόχος της εκπαιδευτικής διαδικασίας είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές βασικές γνώσεις, τόσο σε θεωρητικό όσο και πρακτικό επίπεδο εφαρμογής, ως προς την εκμάθηση, εκτέλεση, διδασκαλία ,καθοδήγηση της βασικής τεχνικής και τις βασικές αρχές που διέπουν την προπονητική του Ολυμπιακού αθλήματος του Ταεκβοντό (δεν διδάσκεται το Ταεκβοντό ITF).</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εφαρμόζει τη μεθοδική διδασκαλία και τους τρόπους εκμάθησης των βασικών τεχνικών του αθλήματος για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες και αγωνιστικά επίπεδα, με βάση τις γενικές αρχές της μαθησιακής διαδικασίας και της εξειδικευμένης προπονησιολογίας, με τη χρήση της σύγχρονης τεχνολογίας. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Κανονισμοί του αθλήματος 2. Εκμάθηση των βασικών στάσεων 3. Εκμάθηση των μετακινήσεων 4. Εκμάθηση των κυριότερων ειδικών ασκήσεων του αθλήματος 5. Εκμάθηση απλών επιθετικών τεχνικών ενεργειών 6. Εκμάθηση απλών αντεπιθετικών 7. Εκμάθηση των αμυντικών ενεργειών 8. Τεχνικές Ταεκβοντό: στάσεις, χτυπήματα με τα χέρια, άμυνες, λακτίσματα 9. Τεχνική ανάλυση και εκμάθηση φορμών εγχρώμων ζωνών 1 – 8 10. Τεχνικές Ταεκβοντό: Περιστροφικά λακτίσματα 11. Τεχνικές υψηλής δυσκολίας 12. Τεχνική ανάλυση και εκμάθηση φορμών μαύρων ζωνών 9 – 14 13. Ερευνητικός προσανατολισμός | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Στην αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή / Προφορική εξέταση (60% του τελικού βαθμού) - Εργασίες (40% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος | | | | | | |

| | |
|--|---|
| | <p>Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| <p>ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</p> | <p>Μπέης, Κ. (2016). <i>ΤΑΕ KWON DO ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΑΘΛΗΜΑ</i>. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση.</p> <p>Φυσιετζίδης, Μ. (1992). <i>Γνωριμία με το Τάε-Κβο-Ντο</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Βογιατζή & Σια.</p> <p>Jeon, I. (2000). <i>Taekwondo</i>. Seoul: Wawoo Publishing Co.</p> <p>Lee, S., & Gaetane, R. (1999). <i>Σύγχρονο Ταεκβοντό – Επίσημο εγχειρίδιο της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας (WTF)</i>. Αθήνα: Αλκίμαχον.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Αθανασία Σμυρνιώτου, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-471TK | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η απόκτηση γνώσεων που αφορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> - στην τελειοποίηση των τεχνικών και τακτικών του Ταεκβοντό και των ασκήσεων ακριβείας (Φόρμες - Roomse) εγχρώμων και μαύρων ζωνών, - στην προπονητική προετοιμασία αθλητών όλων των αγωνιστικών ηλικιών και αγωνιστικών επιπέδων, - στη δομή και τον σχεδιασμό της προπονητικής διαδικασίας, - στην ανάπτυξη και βελτίωση των απαιτούμενων φυσικών ικανοτήτων των αθλητών όλων των ηλικιακών κατηγοριών. <p>Στόχος της εκπαιδευτικής διαδικασίας είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές βασικές γνώσεις, τόσο σε θεωρητικό όσο και πρακτικό επίπεδο εφαρμογής, ως προς την εκμάθηση, εκτέλεση, διδασκαλία της βασικής τεχνικής και η καθοδήγηση όλων των διαδικασιών ώστε να μπορούν οι φοιτητές να σχεδιάζουν και να δομούν προπονητικά προγράμματα για τις απαιτήσεις όλων των ζωνών, αγωνιστικών επιπέδων και ηλικιακών κατηγοριών στηριζόμενοι στις εξειδικευμένες αρχές που διέπουν την προπονητική του Ολυμπιακού αθλήματος του Ταεκβοντό (δεν διδάσκεται η προπονητική διαδικασία του Ταεκβοντό ITF).</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εφαρμόζει τη μεθοδική διδασκαλία και τρόπους εκμάθησης των βασικών τεχνικών του αθλήματος για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες και αγωνιστικά επίπεδα, με βάση τις γενικές αρχές της μαθησιακής διαδικασίας και της εξειδικευμένης προπονησιολογίας, με τη χρήση της σύγχρονης τεχνολογίας. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Κανονισμοί αγώνων 2. Οργάνωση αγώνων 3. Κατηγορίες βάρους και διατροφή των αθλητών 4. Τακτικές αγώνα 5. Επίθεση για όλες τις ζώνες, ηλικιακές κατηγορίες και αγωνιστικό επίπεδο 6. Αντεπίθεση για όλες τις ζώνες, ηλικιακές κατηγορίες και αγωνιστικό επίπεδο 7. Προπονητικό πλάνο προετοιμασίας αθλητών όλων των αγωνιστικών ηλικιών και αγωνιστικών επιπέδων 8. Δομή της προπονητικής διαδικασίας 9. Σχεδιασμός της προπονητικής διαδικασίας 10. Προπονητικό πλάνο προετοιμασίας αθλητών υψηλού αγωνιστικού επιπέδου 11. Ανάπτυξη και βελτίωση των απαιτούμενων φυσικών ικανοτήτων των αθλητών όλων των ηλικιακών κατηγοριών 12. Διερεύνηση ειδικών θεμάτων προπονητικής του αθλήματος 13. Ερευνητικός προσανατολισμός | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - Στην αγγλική γλώσσα | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή / Προφορική εξέταση (60% του τελικού βαθμού) - Εργασίες (40% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Μπέης, Κ. (2016). <i>ΤΑΕ KWON DO ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΑΘΛΗΜΑ</i>. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση.</p> <p>Φυσιετζίδης, Μ. (1992). <i>Γνωριμία με το Τάε-Κβο-Ντο</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Βογιατζή & Σια.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Αθανασία Σμυρνιώτου, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-472ΤΚ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η απόκτηση γνώσεων που αφορούν στη διδασκαλία, εκμάθηση και τελειοποίηση του τρόπου εκτέλεσης των τεχνικών και τακτικών του Ταεκβοντό και των ασκήσεων ακριβείας (Φόρμες - Roomse) εγχρώμων και μαύρων ζωνών καθώς και τη μεθοδική διδασκαλία όλων των επιμέρους στοιχείων της τεχνικής των «Τεχνικών του Ταεκβοντό», σε όλα τα ηλικιακά στάδια.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να διδάξουν μεθοδικά τα επιμέρους στοιχεία της τεχνικής του Ταεκβοντό, σε όλα τα ηλικιακά στάδια με τα αντίστοιχα για το άθλημα αποτελέσματα/ζώνες. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Μεθοδολογία ανάπτυξης βασικών κινητικών ικανοτήτων στο Ταεκβοντό 2. Μεθοδολογία εκπαίδευσης αρχαρίων 3. Τεχνικές Ταεκβοντό: στάσεις, χτυπήματα με τα χέρια 4. Τεχνικές Ταεκβοντό για άμυνες & λακτίσματα 5. Εκμάθηση φορμών εγχρώμων ζωνών 1 – 4 6. Εκμάθηση φορμών εγχρώμων ζωνών 5 – 8 7. Μεθοδική διδασκαλία προκαθορισμένης μάχης 8. Μεθοδική διδασκαλία ημιελεύθερης μάχης 9. Μέσα εξάσκησης τεχνικών Ταεκβοντό 10. Μεθοδολογία εκπαίδευσης προχωρημένων σε επίπεδο αθλητές. 11. Τεχνικές Ταεκβοντό: Περιστροφικά λακτίσματα 12. Τεχνικές υψηλής δυσκολίας 13. Μεθοδική διδασκαλία ελεύθερης μάχης | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Στην αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>Η αξιολόγηση του μαθήματος γίνεται στην ελληνική γλώσσα.</p> <p>Η αξιολόγηση περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή / Προφορική εξέταση (50% του τελικού βαθμού) - Αξιολόγηση πρακτικού μέρους και Εργασίες (50% του τελικού βαθμού) <p>Η εξεταστέα ύλη, οι διαδικασίες και τα κριτήρια της αξιολόγησης γνωστοποιούνται στους φοιτητές κατά τη διάρκεια των διαλέξεων.</p> | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Μπέης, Κ. (2016). *ΤΑΕ KWON DO ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΑΘΛΗΜΑ*. Θεσ/νίκη: Αυτοέκδοση.
- Φυσιετζίδης, Μ. (1992). *Γνωριμία με το Τάε-Κβο-Ντο*. Αθήνα: Εκδόσεις Βογιατζή & Σια.
- Jeon, I. (2000). *Taekwondo*. Seoul, Korea: Wawoo Publishing Co.
- Lee, S., & Gaetane, R. (1999). *Σύγχρονο Ταεκβοντό – Επίσημο εγχειρίδιο της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας (WTF)*. Αθήνα: Αλκίμαχον.

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Αθανασία Σμυρνιώτου, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-480ΤΚ | Δ.Μ.: | 6 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Η |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ | <p>Σκοποί του μαθήματος: είναι η απόκτηση γνώσεων που αφορούν στην εφαρμογή των μαθησιακών, διδακτικών και προπονητικών μεθόδων και διαδικασιών για την ανάπτυξη και βελτίωση των ειδικών τεχνικών του Ταεκβοντο, την αξιολόγησή και τον κριτικό έλεγχο απόδοσης σε μέρος ή στο σύνολο της προπονητικής διαδικασίας σε διαφορετικά περιβάλλοντα εφαρμογής (χώροι Γ/θμιας εκπαίδευσης, αθλητικοί σύλλογοι κ.λπ.).</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα. Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατέχουν διδακτική και προπονητική εμπειρία μέσω της μεθοδικής διδασκαλίας και προπονητικής πρακτικής σε προπτυχιακούς φοιτητές και σε αθλητές συνεργαζόμενων αθλητικών σωματείων (επίβλεψη και συνεργασία των αντίστοιχων φορέων με μέλη ΔΕΠ του μαθήματος) - να γνωρίζουν εξειδικευμένα προπονητικά θέματα: η οργάνωση, παρακολούθηση, καταγραφή, έλεγχος και σχολιασμός προπονητικών προγραμμάτων, η υποχρεωτική παρουσία σε χώρους διδασκαλίας, προπόνησης και αθλητικές διοργανώσεις με σκοπό την κριτική αντιμετώπιση και σχολιασμό γενικών και ειδικών προπονητικών προβλημάτων, που απορρέουν από την προπονητική και αγωνιστική πρακτική καθώς και η απόκτηση ειδικών γνώσεων και εμπειρίας σε προπονητικά ζητήματα που έχουν ανατεθεί ατομικά ή ανά ομάδα φοιτητών από τον διδάσκοντα του μαθήματος. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εκμάθηση των βασικών στάσεων 2. Εκμάθηση των μετακινήσεων 3. Εκμάθηση των κυριότερων ειδικών ασκήσεων του αθλήματος 4. Εκμάθηση απλών επιθετικών τεχνικών ενεργειών 5. Εκμάθηση απλών αντεπιθετικών ενεργειών 6. Εκμάθηση σύνθετων επιθετικών ενεργειών 7. Εκμάθηση των αμυντικών ενεργειών 8. Τεχνικές Ταεκβοντό: στάσεις, χτυπήματα με τα χέρια 9. Τεχνικές Ταεκβοντό: άμυνες, λακτίσματα 10. Τεχνική ανάλυση και εκμάθηση φορμών έγχρωμων ζωνών 1 – 8 11. Τεχνικές Ταεκβοντό: Περιστροφικά λακτίσματα 12. Τεχνικές υψηλής δυσκολίας 13. Τεχνική ανάλυση και εκμάθηση φορμών μαύρων ζωνών 9 – 14 | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Στην αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή / Προφορική εξέταση (40% του τελικού βαθμού) - Εργασίες (60% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ: | Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p>Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Μπέης, Κ. (2016). <i>ΤΑΕ KWON DO ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΑΘΛΗΜΑ</i>, Αυτοέκδοση, Θεσ/νίκη.</p> <p>Φυσιετζίδης, Μ. (1992). <i>Γνωριμία με το Τάε-Κβο-Ντο</i>. Αθήνα, Εκδόσεις Βογιατζή & Σια, Αθήνα.</p> <p>Jeon, I. (2000). <i>Taekwondo</i>. Wawoo Publishing Co. Seoul ,Korea.</p> <p>Lee, S., & Gaetane, R. (1999). <i>Σύγχρονο Ταεκβοντό – Επίσημο εγχειρίδιο της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας (WTF)</i>. Αλκίμαχον, Αθήνα.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γρηγόρης Μπογδάνης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-470 ΑΛ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η κατανόηση της βασικής τεχνικής των δρομικών αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> - κατανοεί την τεχνική των αλμάτων του κλασικού αθλητισμού - αναλύει τις κινήσεις των μελών του σώματος και του κέντρου βάρους κατά την εκτέλεση αθλητικών αλμάτων - μετρά και να αξιολογεί κινηματικές παραμέτρους όπως η ταχύτητα, ο χρόνος επαφής του ποδιού με το έδαφος και ο χρόνος πτήσης <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Στοιχεία που αφορούν στην τεχνική εκτέλεση και τη βιομηχανική ανάλυση των αλμάτων του κλασικού αθλητισμού 2. Τεχνική ανάλυση του άλματος σε μήκος 3. Τεχνική ανάλυση του άλματος τριπλούν 4. Τεχνική ανάλυση του άλματος σε ύψος 5. Τεχνική ανάλυση του άλματος επί κοντώ 6. Χρήση φωτοκυττάρων για τη μέτρηση της δρομικής ταχύτητας 7. Μέτρηση και αξιολόγηση του κατακόρυφου άλματος με ειδικό τάπητα (χρόνος πτήσης, ύψος άλματος, ισχύς) 8. Χρήση εφαρμογών λογισμικού για επεξεργασία video και τη δημιουργία clips 9. Χρήση βιντεοκάμερας για την καταγραφή της κίνησης κατά τη διάρκεια της φόρας 10. Χρήση βιντεοκάμερας για την καταγραφή της κίνησης κατά τη διάρκεια οριζοντίων αλμάτων 11. Χρήση εφαρμογών λογισμικού για την ανάλυση τη μέτρηση ταχύτητας και γωνιών από βίντεο clips 12. Μέτρηση και αξιολόγηση του κατακόρυφου άλματος με χρήση βιντεοκάμερας 13. Μέτρηση και αξιολόγηση του διμερούς ελλείμματος ισχύος (bilateral deficit) στα κάτω άκρα | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED256/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – εκπόνηση εργασίας στην αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Συγγραφή 2 σύντομων εργασιών που περιλαμβάνουν: απλή βιομηχανική ανάλυση από video, φωτοκύτταρα και contact mat - (50% του τελικού βαθμού) - Γραπτή ή προφορική εξέταση -(50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική</i> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <i>Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Βεληγκέκας, Π., & Μπογδάνης, Γ. (2017). <i>Θεωρία και μεθοδολογία προπονητικής αλμάτων κλασικού αθλητισμού</i>. Λευκωσία: Broken Hill Publishers.</p> <p>Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Γ., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π., & Σούλας, Δ. (2009). <i>Κλασικός Αθλητισμός στην εκπαίδευση και τον αθλητισμό</i>. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Παναγιώτης Βεληγκέκας, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-471 ΑΛ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος της Προπονητικής των Αθλητικών Αλμάτων είναι η εκμάθηση του αποτελεσματικού και ασφαλούς σχεδιασμού προγραμμάτων συστηματικής άσκησης, εξατομικευμένων στους στόχους αλτών του κλασικού αθλητισμού και αρχάριων ασκουμένων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> - σχεδιάζει το ετήσιο πρόγραμμα προπόνησης αθλητών των αλμάτων του Κλασικού Αθλητισμού, που θα χωρίζεται σε κύκλους (μακρόκυκλοι, μεσόκυκλοι, μικρόκυκλοι) στους οποίους επιδιώκεται η βελτίωση των βιοκινητικών ικανοτήτων (δύναμη, ταχύτητα, αντοχή, ευκαμψία, κ.ά), λαμβάνοντας υπόψη την χρονολογική, βιολογική και προπονητική ηλικία των αθλητών. <p>Οι γνώσεις αυτές δίνουν τη δυνατότητα στον φοιτητή να εργασθεί σε Αθλητικά Σωματεία Κλασικού Αθλητισμού και να προπονήσει νεαρούς άλτες και πρωταθλητές.</p> <p>Θεματικές ενότητες - Θεωρία:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Σχεδιασμός και δόμηση της προπόνησης 2. Δομή πολυετούς προετοιμασίας: πρώτο στάδιο ή περίοδος ολόπλευρης φυσικής αγωγής 3. Δεύτερο στάδιο ή περίοδος διαμόρφωσης του θεμελίου της αθλητικής επιδεξιότητας 4. Φάση αρχικής ειδικεύσης - Φάση εξειδίκευσης 5. Δομή κύκλων 6. Δόμηση προπονητικής ημέρας 7. Δόμηση μικρόκυκλου 8. Περίοδοι (φάσεις) μονόκυκλου: προπαρασκευαστική, αγωνιστική περίοδος και επιμέρους περίοδοι 9. Δομή φάσεων προετοιμασίας: Φάση Γενικής Φυσικής Προετοιμασίας, Ειδικής Φυσικής Προετοιμασίας, 10. Δομή φάσεων προετοιμασίας :Τεχνικής Προετοιμασίας και Αγωνιστικής Προετοιμασίας 11. Επίδραση της προπόνησης: προσαρμογή - σύνδρομο της προσαρμογής – μακροχρόνιες προσαρμοστικές μεταβολές – όγκος και ένταση των προπονητικών επιβαρύνσεων – μέτρηση και αξιολόγηση της επιβάρυνσης στον οργανισμό (tests) 12. Προετοιμασίες που χρησιμοποιούνται στις φάσεις: δρομική, αλματική, δυναμική, ταχυτητο- δυναμική και ψυχολογική προετοιμασία 13. Υποδειγματικό σχεδιάγραμμα διπλού περιοδισμού <p>Θεματικές ενότητες - Εφαρμογή:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Διδασκαλία χρήσης εφαρμογών λογισμικού για τη δημιουργία μικρών video με υπότιτλους και άλλο διδακτικό περιεχόμενο. 2. Χρήση παιχνιδιών και σκυταλοδρομιών για τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων που σχετίζονται με τα άλματα σε παιδιά ακαδημιών στίβου. 3. Δημιουργία διδακτικού video που να περιλαμβάνει παιχνίδια και σκυταλοδρομίες σε παιδιά ακαδημιών στίβου (χρήση βιντεοκάμερας και λογισμικού επεξεργασίας βίντεο). 4. Διδασκαλία προσέγγισης «Στίβος για τα παιδιά» (Kids' Athletics). 5. Εφαρμογή της προσέγγισης «Στίβος για παιδιά» (Kids' Athletics) σε αθλητικό | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>σύλλογο.</p> <p>6. Δόμηση ερωτηματολογίου και συνέντευξης που απευθύνεται σε προπονητές ακαδημιών και προπονητές υψηλού επιπέδου.</p> <p>7. Ανάλυση και παρουσίαση αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου και συνέντευξης σε προπονητές.</p> <p>8. Μεθοδολογία σχεδιασμού προπονητικών προγραμμάτων ανάλογα με τη φάση του κύκλου προπόνησης.</p> <p>9. Μεθοδολογία σχεδιασμού προπονητικών προγραμμάτων (case studies)</p> |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED256/ |
| ERASMUS | Ναι - εκπόνηση εργασίας στην αγγλική γλώσσα |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Συγγραφή τριών σύντομων εργασιών που περιλαμβάνουν: video analysis, δόμηση και ανάλυση ερωτηματολογίου, σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων (30% του τελικού βαθμού) - Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα (20% του τελικού βαθμού) - Γραπτή ή προφορική εξέταση (50% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Βεληγκέκας, Π., & Μπογδάνης, Γ. (2017). <i>Θεωρία και μεθοδολογία προπονητικής αλμάτων κλασικού αθλητισμού</i>. Λευκωσία: Broken Hill Publishers.</p> <p>Καντζίδης, Δ., & Παπαϊακώβου, Γ. (2006). <i>Κλασικός αθλητισμός για το σχολείο και τον σύλλογο</i>. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.</p> <p>Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Γ., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π., & Σούλας, Δ. (2009). <i>Κλασικός Αθλητισμός στην εκπαίδευση και τον αθλητισμό</i>. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Απόστολος Θεοδώρου, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-331 Υπ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Z' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η εκμάθηση της μεθοδικής διδασκαλίας των αλματικών αγωνισμάτων κλασικού αθλητισμού.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Εφαρμόζει τη διδασκαλία των αγωνισμάτων των αλμάτων του κλασικού αθλητισμού σε αθλητές και αρχάριους διαφόρων ηλικιών. - Καταρτίζει πρόγραμμα μαθήματος. - Εφαρμόσει την βασική αλλά και πιο προχωρημένες τεχνικές των αγωνισμάτων των αλμάτων του κλασικού αθλητισμού όλα τα επίπεδα αθλητών. - Διακρίνει τα τεχνικά σφάλματα των αθλητών και θα μπορεί να παρέμβει αποτελεσματικά, ώστε να βοηθήσει στη διόρθωσή τους. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αρχές της μεθοδικής διδασκαλίας της τεχνικής των αλμάτων του κλασικού αθλητισμού. Εκμάθηση της τεχνικής τρεξίματος στα οριζόντια άλματα. 2. Ορισμός θέματος αυτόνομης εργασίας, τρόπος συγγραφής και κριτήρια αξιολόγησης. Εκμάθηση των τρόπων ανάπτυξης της ταχύτητας στα οριζόντια άλματα. Εκμάθηση εύρεσης του ιδανικού μήκους της φόρας. 3. Οργάνωση προγράμματος μαθήματος τάξης στα αθλητικά άλματα. Εκμάθηση της ώθησης στο άλμα σε μήκος και σύνδεσης της φόρας με την ώθηση. 4. Νέες τεχνολογίες στη διδακτική της τεχνικής των αλμάτων (οπτικοακουστικά μέσα). Εκμάθηση της τεχνικής πτήσης του εκτατικού στο άλμα σε μήκος και της τεχνικής προσγείωσης στο άλμα σε μήκος και τριπλούν. 5. Νέες τεχνολογίες στη διδακτική της τεχνικής των αλμάτων (λογισμικές εφαρμογές). Εκμάθηση της τεχνικής πτήσης του ψαλιδιού στο άλμα σε μήκος. 6. Οργάνωση μαθήματος και τάξης στη διδακτική της τεχνικής των αλμάτων. Εκμάθηση του τριπλούν I. Εκμάθηση των απλών και σύνθετων ρυθμών. 7. Συχνά λάθη στην τεχνική των οριζοντίων αλμάτων κλασικού αθλητισμού. Εκμάθηση του τριπλούν II. Εκμάθηση των πολυαλμάτων στο σκάμμα και του ολοκληρωμένου ρυθμού του τριπλούν. Εκτέλεση ολοκληρωμένου άλματος τριπλούν με μικρή και μεσαία φόρα. 8. Συχνά λάθη στην τεχνική των κάθετων αλμάτων κλασικού αθλητισμού. Εκμάθηση της φάσης της φόρας στο άλμα σε ύψος. Εκμάθηση της σωστής τεχνικής τρεξίματος, ανάπτυξης της ταχύτητας και αλλαγής κατεύθυνσης στο άλμα σε ύψος. 9. Κριτήρια για τον σχεδιασμό της φόρας στο άλμα σε ύψος. Εκμάθηση εύρεσης της φόρας στο άλμα σε ύψος. Εκμάθηση εύρεσης της κατάλληλη ακτίνας της φόρας με διαφορετικές μεθόδους και μέτρησης της φόρας για αρχάριους. 10. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής του στραντλ στο άλμα σε ύψος. Εκμάθηση της ώθησης και πτήσης στο άλμα σε ύψος. 11. Κριτήρια επιλογής του κονταριού. Εκμάθηση της φάσης της φόρας στο άλμα επί κοντώ. Εκμάθηση λαβής, μεταφοράς και εξοικείωση με το κοντάρι. Εκμάθηση της κίνησης των χεριών στην τοποθέτηση του κονταριού και τον συντονισμό τους με τη ώθηση. Εκμάθηση εύρεσης της φόρας στο άλμα επί κοντώ. 12. Μέθοδοι προσέγγισης των αθλητών από τον προπονητή. Επίτευξη της εξατομίκευσης στη διδασκαλία. Εκμάθηση της ώθησης, αιώρησης, ανατροπής και πτήσης στο άλμα επί κοντώ. Εκτέλεση ολοκληρωμένου άλματος επί κοντώ με άκαμπτο κοντάρι με φόρα 6-8 διασκελισμών. 13. Παρουσίαση εργασιών. Επίδειξη και εκτέλεση από τους φοιτητές προγράμματος | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | διδασκαλίας των αλμάτων του κλασικού αθλητισμού. |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED365/ |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική γλώσσα |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση ή προφορική εξέταση για φοιτητές με δυσλεξία. Θέματα πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης απάντησης, επίλυση προβλημάτων (50% του τελικού βαθμού). - Γραπτή Εργασία (20% του τελικού βαθμού). - Προφορική εξέταση. Επίδειξη και εκτέλεση από τους φοιτητές προγράμματος διδασκαλίας των αλμάτων του κλασικού αθλητισμού (30% του τελικού βαθμού). |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Βεληγκέκας, Π., & Μπογδάνης, Γ. (2017). <i>Θεωρία και μεθοδολογία προπονητικής αλμάτων κλασικού αθλητισμού</i>. Λευκωσία: Broken Hill Publishers.</p> <p>Dickwach, H., & Gundlach, H. (2002). <i>Άλματα</i>. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.</p> <p>Katzenbogner, H. (2004). <i>Κλασικός Αθλητισμός για παιδιά (παιγνιώδεις μορφές άσκησης στο σχολείο και το σύλλογο)</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Όλυμπος.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χρήστος Κατσίκας, μέλος ΕΕΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-480 ΑΛ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η πρακτική εκπαίδευση των μελλοντικών προπονητών οι οποίοι θα μπορούν να κατευθύνουν αποτελεσματικά την προπόνηση των αλτών όλων των ηλικιακών κατηγοριών και επιπέδων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> - διδάσκει μεθοδικά την τεχνική των αλμάτων του κλασικού αθλητισμού - εκπονεί και να καθοδηγεί την προπόνηση αρχάριων και νεαρών αθλητών - σχεδιάζει, να υλοποιεί και να αξιολογεί ένα προπονητικό πρόγραμμα, καθώς και να το αναπροσαρμόζει, ανάλογα με τις ανάγκες των ασκουμένων. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Άλμα σε μήκος- εκτατικό: Πρακτική εφαρμογή μεθοδολογίας διδασκαλίας φάσης φόρας 2. Άλμα σε μήκος-εκτατικό: Πρακτική εφαρμογή μεθοδολογίας διδασκαλίας φάσης στήριξης-ώθησης 3. Άλμα σε μήκος-εκτατικό και ψαλίδι: Πρακτική εφαρμογή μεθοδολογίας διδασκαλίας φάσης πτήσης και προσγείωσης 4. Άλμα τριπλούν: Πρακτική εφαρμογή μεθοδολογίας διδασκαλίας φάσης φόρας και στήριξης-ώθησης 5. Άλμα τριπλούν: Απλοί και σύνθετοι ρυθμοί 6. Άλμα τριπλούν: Πρακτική εφαρμογή μεθοδολογίας διδασκαλίας φάσης πτήσης και προσγείωσης 7. Άλμα σε ύψος: Πρακτική εφαρμογή μεθοδολογίας διδασκαλίας φάσης φόρας- Μεθοδολογία διδασκαλίας φάσης φόρας 8. Άλμα σε ύψος: Πρακτική εφαρμογή μεθοδολογίας διδασκαλίας φάσης στήριξης-ώθησης 9. Άλμα σε ύψος: Πρακτική εφαρμογή μεθοδολογίας διδασκαλίας φάσης πτήσης και προσγείωσης 10. Άλμα επί κοντώ : Πρακτική εφαρμογή μεθοδολογίας διδασκαλίας φάσης φόρας 11. Άλμα επί κοντώ : Πρακτική εφαρμογή μεθοδολογίας διδασκαλίας φάσης στήριξης-ώθησης 12. Άλμα επί κοντώ : Πρακτική εφαρμογή μεθοδολογίας διδασκαλίας φάσης πτήσης 13. Εφαρμογή του προγράμματος προπόνησης σε αρχάριους αθλητές | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED256/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - εκπόνηση εργασίας στην αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Βαθμολόγηση από τον καθηγητή τμήματος πρακτικής διδασκαλίας (50% του τελικού βαθμού) - Βαθμολόγηση παρουσίασης εργασίας που εκπονήθηκε στον αθλητικό σύλλογο (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Βεληγκέκας, Π., & Μπογδάνης, Γ. (2017). <i>Θεωρία και μεθοδολογία προπονητικής αλμάτων κλασικού αθλητισμού</i>. Λευκωσία: Broken Hill Publishers.</p> <p>Καντζίδης, Δ., & Παπαϊακώβου, Γ. (2006). <i>Κλασικός αθλητισμός για το σχολείο και τον σύλλογο</i>. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.</p> <p>Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Γ., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π., & Σούλας, Δ. (2009). <i>Κλασικός Αθλητισμός στην εκπαίδευση και τον αθλητισμό</i>. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γρηγόρης Μπογδάνης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-490 ΚΛ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι να φέρει σε επαφή τους υποψήφιους προπονητές με γνώσεις ευρύτερου ενδιαφέροντος, από πολλούς επιστημονικούς κλάδους που μπορούν να βοηθήσουν στη μεγιστοποίηση της απόδοσης των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εφαρμόζει την εργοφυσιολογία, βιοκινητική, αθλητική ψυχολογία, αθλητική διατροφή, προπονητική και κανονισμούς, που αφορούν τον κλασικό αθλητισμό - να αναλύει και να συνθέτει τις γνώσεις αυτές, ώστε να βελτιστοποιηθεί η προπονητική διαδικασία. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Το πρόγραμμα της IAAF kid's athletics και η εφαρμογή του σε αθλητικούς χώρους 2. Παραολυμπιακά αγωνίσματα κλασικού αθλητισμού - κατηγορίες αθλητών, κανονισμοί και βασικές αρχές προπονητικής προσέγγισης 3. Η βιολογική βάση της μυϊκής ισχύος 4. Μετα-διεγερτική ενεργοποίηση των μυών: μηχανισμοί και εφαρμογές στην προπόνηση και στην αθλητική απόδοση σε αγωνίσματα ισχύος 5. Φορμάρισμα για αγωνιστική προσπάθεια μικρής και μεγάλης διάρκειας 6. Έλεγχος πορείας προσαρμογών προπόνησης 7. Ο ρόλος της διατροφής στην προπονητική διαδικασία και την αθλητική απόδοση σε αγωνίσματα αντοχής, δύναμης και ισχύος 8. Οξεία & χρόνια επίδραση των διατάσεων στην αθλητική απόδοση 9. Τοπογραφική και κινηματική ανάλυση των αγωνιστικών διαδρομών κλασικού αθλητισμού και χειμερινών αθλημάτων 10. Αναπτυξιακός αθλητισμός (long-term athlete development) 11. Κανονισμοί αγώνων στίβου της IAAF 12. Τεχνικές διατάξεις αγώνων στίβου του ΣΕΓΑΣ 13. Ντόπινγκ: διαδικασίες, δικαιώματα & υποχρεώσεις αθλητών | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED359/ | | | | | | |
| ERASMUS | ΝΑΙ -εκπόνηση εργασίας στην αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Συγγραφή εργασίας σε μία από τις θεματικές ενότητες που παρουσιάστηκαν στο μάθημα (80% του τελικού βαθμού) - Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα (20% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης (Άλματα - Δρόμοι - Ρίψεις - Χιονοδρομία) - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής</i> | | | | | | |

| | |
|--|--|
| | <p><i>Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i></p> |
| <p>ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</p> | <p>Βεληγκέκας, Π., & Μπογδάνης, Γ. (2017). <i>Θεωρία και μεθοδολογία προπονητικής αλμάτων κλασικού αθλητισμού</i>. Λευκωσία: Broken Hill Publishers.</p> <p>Καντζίδης, Δ., & Παπαϊακώβου, Γ. (2006). <i>Κλασικός αθλητισμός για το σχολείο και τον σύλλογο</i>. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.</p> <p>Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Γ., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π., & Σούλας, Δ. (2009). <i>Κλασικός Αθλητισμός στην εκπαίδευση και τον αθλητισμό</i>. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.</p> <p>Τσούκος, Α., Βεληγκέκας, Π., & Μπογδάνης, Γ. (2013). Φυσιολογική βάση της μεταδιεγερτικής διευκόλυνσης στο σκελετικό μυ και πρακτικές εφαρμογές στον αθλητισμό. <i>Επιθεώρηση Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, 1: 1-21</i>. (www.eevfa.gr) – δωρεάν πρόσβαση</p> <p>Δόντη, Ο., Τσολάκης, Χ., & Μπογδάνης, Γ. (2013). Οξεία και χρόνια επίδραση των στατικών διατάσεων στην αθλητική απόδοση: φυσιολογική βάση και πρακτικές εφαρμογές. <i>Επιθεώρηση Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, 2: 1-23</i>. (www.eevfa.gr) – δωρεάν πρόσβαση</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ηλίας Ζαχαρόγιαννης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-491 ΚΛ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος Αξιολόγηση Απόδοσης στον Κλασικό Αθλητισμό είναι η εκμάθηση των ιδιαίτερων φυσιολογικών χαρακτηριστικών από τα οποία εξαρτάται άμεσα η απόδοση σε κάθε αγώνισμα του Κλασικού Αθλητισμού που θα βοηθήσει καθοριστικά στην αποτελεσματική και ασφαλή σύνθεση ενός προγράμματος συστηματικής άσκησης που θα είναι εξατομικευμένο στους στόχους του αθλητή ή αθλούμενου. Ο έλεγχος της πορείας βελτίωσης αυτών των φυσιολογικών χαρακτηριστικών θα βοηθήσει τον προπονητή να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα του προγράμματος προπόνησης, αλλά και την ικανότητα προσαρμογής του αθλητή/αθλούμενου (προπονησιμότητα). Ακόμα ο προπονητής και ο αθλητής/αθλούμενος διαθέτουν ένα σημαντικό εργαλείο πρόβλεψης της επίδοσης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια: θα είναι σε θέση να βελτιώσει με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα εκείνα τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά από τα οποία εξαρτάται άμεσα η απόδοση στο αγώνισμα του Κλασικού Αθλητισμού που ενδιαφέρει τον αθλητή και έχει στόχο να εξαντλήσει όλα τα περιθώρια προσαρμογής στο προπονητικό ερέθισμα.</p> <p>Συγκεκριμένα, θα γνωρίζει:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Πώς να ρυθμίζει τα συστατικά του προγράμματος προπόνησης για μεγιστοποίηση προσαρμογών - Ποιες είναι οι παράμετροι από τις οποίες εξαρτάται η απόδοση: α) στους δρόμους ταχύτητας, β) τους δρόμους με εμπόδια, γ) στο οριζόντια και κάθετα άλματα, δ) στις αθλητικές ρίψεις, ε) στους δρόμους ημιαντοχής, στ) στους δρόμους αντοχής – μαραθώνιο και υπερμαραθώνιο. - Σε κάθε σημείο του ετήσιου μακρόκυκλου το επίπεδο απόδοσης του αθλητή του πραγματοποιώντας υπομέγιστες δοκιμασίες - Πώς να σχεδιάσει την αγωνιστική τακτική του αθλητή <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Περιγραφή του μαθήματος 2. Εισαγωγή στην αξιολόγηση απόδοσης με δοκιμασίες πεδίου: εγκυρότητα -αξιοπιστία - πρόβλεψη επίδοσης. 3. Αξιολόγηση απόδοσης στις αθλητικές ρίψεις 4. Εισαγωγή στην αξιολόγηση απόδοσης με δοκιμασίες στη χιονοδρομία 5. Αξιολόγηση απόδοσης στα κατακόρυφα άλματα του κλασικού αθλητισμού 6. Αξιολόγηση απόδοσης σε μέγιστη δρομική προσπάθεια μεσαίας διάρκειας (400-3000m) 7. Αξιολόγηση απόδοσης σε μέγιστη δρομική προσπάθεια διάρκειας 120-360 λεπτά (μαραθώνιος) 8. Αξιολόγηση απόδοσης σε μέγιστη δρομική προσπάθεια διάρκειας >360 λεπτά (υπερμαραθώνιος) 9. Μετρήσεις έλεγχου της προόδου και πρόβλεψης της επίδοσης στο άλμα σε μήκος και τριπλούν 10. Μετρήσεις έλεγχου της προόδου και πρόβλεψης της επίδοσης στους δρόμους ταχύτητας 11. Μετρήσεις έλεγχου της προόδου και προβλέψεις της επίδοσης στους δρομους με εμπόδια 12. Έλεγχος & αξιολόγηση φυσιολογικών χαρακτηριστικών αναπτυξιακής ηλικίας (8-15 ετών) 13. Δοκιμασίες πεδίου (στίβος) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| E-class | https://eclass.uoa.gr/modules/document/?course=PHED384 |
| ERASMUS | Ναι - με εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Συγγραφή και παρουσίαση ερευνητικής εργασίας (70% του τελικού βαθμού) (β) Συμμετοχή στο εργαστηριακό και πρακτικό μάθημα (30% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων: <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης (Άλματα – Δρόμοι – Ρίψεις – Χιονοδρομία) - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Winter, E., Jones, A., Davison, R., Bromley, P., & Mercer, T. (2007). <i>Sport and exercise physiology testing guidelines</i>. London: Routledge.</p> <p>O'Connor, H., Olds, T., & Maughan, R. (2007). Physique and performance for track and field events. <i>Journal of Sports Sciences</i>, 25(1), 49-60.</p> <p>Capranica, L., & Millard-Stafford, M. (2011). Youth Sport Specialization: How to Manage Competition and Training? <i>Human Kinetics Journal</i>, 6(4), 572-579.</p> <p>Daniels, J. (2005). <i>Daniels Running Formula</i>. Champaign, IL : Human Kinetics.</p> <p>Costill, D., & Trappe, S. (2002). <i>Running (the athlete within)</i>. Traverse City MI: Cooper Publ.Group.</p> <p>MacDougall, D., & Sale, D. (2014). <i>The Physiology of Training for High Performance</i>. Oxford: Oxford University Press.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Παραδείσης, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-470ΔΡ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Z' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η κατανόηση της βασικής τεχνικής των αλτικών αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί την μηχανική, κινησιολογική και τεχνική των αγωνισμάτων ταχύτητας και αντοχής του κλασικού αθλητισμού σε αθλητές και αρχάριους διαφόρων ηλικιών. - να διεξάγει κινηματική ανάλυση της κίνησης σε αγωνίσματα ταχύτητας και αντοχής του κλασικού αθλητισμού και να μπορεί να μετρά και να αξιολογεί κινηματικές παραμέτρους όπως η ταχύτητα, ο χρόνος επαφής του ποδιού με το έδαφος και ο χρόνος πτήσης. - να κατανοεί και να διδάσκει την βασική τεχνική των αγωνισμάτων ταχύτητας και αντοχής του κλασικού αθλητισμού σε αθλητές και αρχάριους διαφόρων ηλικιών. - να αντιλαμβάνεται τα τεχνικά σφάλματα των αθλητών και θα μπορεί να παρέμβει αποτελεσματικά ώστε να βοηθήσει στη διόρθωσή τους. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 14. Στοιχεία που αφορούν στην τεχνική εκτέλεση και τη βιομηχανική ανάλυση των δρομικών αγωνισμάτων <ol style="list-style-type: none"> 1. Τεχνική ανάλυση του δρόμου 100 μ 2. Τεχνική ανάλυση του δρόμου 200 μ 3. Τεχνική ανάλυση του δρόμου 400 μ 4. Τεχνική ανάλυση των δρόμων με εμπόδια 5. Τεχνική ανάλυση των δρομικών αγωνισμάτων αντοχής 6. Τεχνική ανάλυση των δρομικών αγωνισμάτων αντοχής II 7. Χρήση φωτοκύτταρων για τη μέτρηση της δρομικής ταχύτητας 8. Χρήση βιντεοκάμερας για την καταγραφή της κίνησης κατά τη διάρκεια τρεξίματος και την μέτρηση της δρομικής ταχύτητας 9. Χρήση βιντεοκάμερας για την καταγραφή της κίνησης κατά τη διάρκεια τρεξίματος και την μέτρηση των χαρακτηριστικών του δρομικού διασκελισμού 10. Χρήση εφαρμογών λογισμικού για επεξεργασία video και τη δημιουργία clips 11. Χρήση εφαρμογών λογισμικού για την ανάλυση τη μέτρηση ταχύτητας και γωνιών από video clips 12. Χρήση εφαρμογών λογισμικού για την βασικής βιομηχανικής ανάλυσης των δρομικών αγωνισμάτων | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED235/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Συγγραφή 2 σύντομων εργασιών που περιλαμβάνουν: απλή βιομηχανική ανάλυση από video και φωτοκύτταρα και contact mat (50% του τελικού βαθμού) - Γραπτή ή προφορική εξέταση (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p>Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π., & Σούλας, Δ. (2009). <i>Κλασικός Αθλητισμός στην Εκπαίδευση και τον Αθλητισμό. Τεχνική, Διδακτική, Προπόνηση στις Αναπτυξιακές ηλικίες</i>. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.</p> <p>Marinier, E. (2008). <i>100 Ασκήσεις Κλασικού Αθλητισμού για δημοτικά σχολεία και τμήματα υποδομής</i>. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.</p> <p>Katzenbogner, H. (2006). <i>Κλασικός Αθλητισμός για παιδιά</i>. Θεσσαλονίκη: Όλυμπος.</p> <p>Καντζίδης, Δ., & Παπαϊακώβου, Γ. (2006). <i>Κλασικός Αθλητισμός για το Σχολείο και τον Σύλλογο</i>. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.</p> <p>Dombrowski, O. (2000). <i>Κλασικός Αθλητισμός στο Μάθημα της Φυσικής Αγωγής</i>. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ηλίας Ζαχαρόγιαννης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-471 ΔΡ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος Προπονητική Αθλητικών δρόμων είναι η εκμάθηση της φυσιολογικής βάσης της προπόνησης δρόμων ταχύτητας και αντοχής που θα βοηθήσει καθοριστικά στην αποτελεσματική και ασφαλή σύνθεση ενός προγράμματος συστηματικής άσκησης, εξατομικευμένο στους στόχους του αθλητή ή του αθλούμενου. Το αντικείμενο της προπονητικής αθλητικών δρόμων έχει εφαρμογή με μεγάλο εύρος ηλικιών (10-70+) και αφορά τόσο αυτούς που θέλουν να εξαντλήσουν όλα τα περιθώρια βελτίωσης της απόδοσης σε ταχύτητα ή αντοχή που μπορεί να οδηγήσει και σε επιδόσεις υψηλού επιπέδου όσο και αυτούς που θέλουν να χρησιμοποιήσουν τέτοιου τύπου φυσική δραστηριότητα για βελτίωση παραμέτρων φυσικής κατάστασης και την ποιότητα της ζωής.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να γυμνάζει με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα άτομα που στόχο έχουν υψηλές επιδόσεις αλλά και αθλούμενους με στόχο την βελτίωση δεικτών υγείας.</p> <p>Συγκεκριμένα, θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοούν ειδικές αρχές προπόνησης ταχύτητας και αντοχής - να κατανοούν τις φυσιολογικές προσαρμογές δρομικής προπόνησης ταχύτητας και αντοχής - να αναγνωρίζουν τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά που καθορίζουν την απόδοσης στην ταχύτητα και την αντοχή - να αναγνωρίζουν τα συστατικά προπονητικής μονάδας δρόμων ταχύτητας και αντοχής - να κατανοούν τις γενικές αρχές σύνθεσης προπονητικών μονάδων και υλοποίησης μακροπρόθεσμων στόχων - να σχεδιάζουν μικρόκυκλους, μεσόκυκλους και ετήσιο μακρόκυκλο - να συντάσσουν προγράμματα με αντιστάσεις - να συνταγογραφεί άσκηση για τα δρομικά αγωνίσματα αντοχής και ταχύτητας <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Οι ταχύτητες και η αντοχή, παρελθόν, παρόν και μέλλον. 2. Φυσιολογικά χαρακτηριστικά και ενεργειακές απαιτήσεις δρομικών αγωνισμάτων Κλασικού Αθλητισμού 3. Σωματομετρικά και Μυϊκά χαρακτηριστικά δρομέων ταχύτητας και αντοχής 4. Συνεισφορά επιλεγμένων χαρακτηριστικών στην απόδοση στους δρόμους ταχύτητας και αντοχής. 5. Φυσιολογική βάση των προπονητικών εντάσεων 6. Οικονομία ενέργειας δρομέων ταχύτητας και αντοχής 7. Αξιολόγηση παραμέτρων από τις οποίες εξαρτάται άμεσα η απόδοση στους αθλητικούς δρόμους 8. Αθλητοσυσχέτιση έντασης, συχνότητας, όγκου προπόνησης και αρχικού επιπέδου φυσικής κατάστασης 9. Φυσιολογική βάση συνεχόμενης και διαλειμματικής μεθόδου προπόνησης 10. Σχεδιασμός προπονητικής μονάδας και Ετήσιος σχεδιασμός προπόνησης 11. Αγωνιστική Τακτική 12. Προπόνηση σε υψόμετρο και Ορεινό τρέξιμο | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | 13. Φορμάρισμα για μέγιστη προσπάθεια μικρής και μεγάλης διάρκειας |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED236/ |
| ERASMUS | Ναι – εκπόνηση εργασίας στην αγγλική γλώσσα |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτές εξετάσεις (50% του τελικού βαθμού) (β) Συμμετοχή στο εργαστηριακό και πρακτικό μάθημα (20% του τελικού βαθμού) (γ) Συγγραφή και παρουσίαση 2 εργασιών (30% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων: <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Daniels, J. (2005). <i>Daniels' Running Formula</i> . Champaign, IL: Human Kinetics. Costill, D., & Trappe, S. (2002). <i>Running (the athlete within)</i> . Traverse City MI: Cooper Publ.Group. MacDougall, D., & Sale, D. (2014). <i>The Physiology of Training for High Performance</i> . Oxford: Oxford University Press. |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Παραδείσης, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-472ΔΡ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η εκμάθηση της μεθοδικής διδασκαλίας των δρομικών αγωνισμάτων κλασικού αθλητισμού.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να διδάσκει δρομικά αγωνίσματα κλασικού αθλητισμού - να καταρτίσει πρόγραμμα μαθήματος - να διδάξει την βασική, αλλά και πιο προχωρημένες τεχνικές των δρομικών αγωνισμάτων - να αντιλαμβάνεται τα τεχνικά σφάλματα των αθλητών και να παρεμβαίνει αποτελεσματικά, ώστε να βοηθήσει στη διόρθωσή τους. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αρχές της μεθοδικής διδασκαλίας της τεχνικής των δρομικών αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού 2. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής του δρόμου των 100μ του κλασικού αθλητισμού 3. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής του δρόμου των 200μ του κλασικού αθλητισμού 4. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής των δρόμων με εμπόδια του κλασικού αθλητισμού 5. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής του δρόμου των σκυταλοδρομιών του κλασικού αθλητισμού 6. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής των δρόμων αντοχής μεσαίων αποστάσεων του κλασικού αθλητισμού 7. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής των δρόμων αντοχής μεγάλων αποστάσεων του κλασικού αθλητισμού 8. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής του βάδην του κλασικού αθλητισμού 9. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής των δρόμων αντοχής με φυσικά εμπόδια του κλασικού αθλητισμού 10. Νέες τεχνολογίες στη διδακτική των δρομικών αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού 11. Ορισμός θέματος αυτόνομης εργασίας, τρόπος συγγραφής και κριτήρια αξιολόγησης 12. Οργάνωση μαθήματος και τάξης στη διδακτική των δρομικών αγωνισμάτων. Συχνά λάθη στην τεχνική των δρομικών αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού 13. Παρουσίαση εργασιών | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED235/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση ή προφορική εξέταση. Θέματα πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης απάντησης, επίλυση προβλημάτων (50% του τελικού βαθμού). - Γραπτή Εργασία (30% του τελικού βαθμού). - Προφορική εξέταση. Επίδειξη και εκτέλεση από τους φοιτητές προγράμματος διδασκαλίας των δρομικών αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού. (20% του τελικού βαθμού). | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π., & Σούλας, Δ. (2009). <i>Κλασικός Αθλητισμός στην Εκπαίδευση και τον Αθλητισμό. Τεχνική, Διδακτική, Προπόνηση στις Αναπτυξιακές ηλικίες</i>. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.</p> <p>Marinier, E. (2008). <i>100 Ασκήσεις Κλασικού Αθλητισμού για δημοτικά σχολεία και τμήματα υποδομής</i>. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.</p> <p>Katzenbogner, H. (2006). <i>Κλασικός Αθλητισμός για παιδιά</i>. (Επιμ. Γ. Παπαϊακώβου). Θεσσαλονίκη: Όλυμπος.</p> <p>Καντζίδης, Δ., & Παπαϊακώβου, Γ. (2006). <i>Κλασικός Αθλητισμός για το Σχολείο και τον Σύλλογο</i>. Θεσσαλονίκη: Γ. Παπαϊακώβου.</p> <p>Dombrowski, O. (2000). <i>Κλασικός Αθλητισμός στο Μάθημα της Φυσικής Αγωγής</i>. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Αθανασία Σμυρνιώτου, Καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-480ΔΡ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός της ειδίκευσης του Κλασικού Αθλητισμού – Αθλητικοί Δρόμοι είναι :</p> <p>Η απόκτηση εξειδικευμένων γνώσεων που αφορούν στα Δρομικά αγωνίσματα του Κλασικού αθλητισμού για όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης.</p> <p>Η κατάρτιση και «εκπαίδευση» επιστημόνων προπονητών προκειμένου να δύνανται να συνθέσουν και να εφαρμόσουν τα ερευνητικά δεδομένα της «θεωρίας με την πράξη» στο πλαίσιο της ανάπτυξης του αγωνιστικού αθλητισμού όλων των ηλικιακών κατηγοριών./ Άδεια άσκησης επαγγέλματος προπονητή Α' κατηγορίας / ΓΓΑ.</p> <p>Η διερεύνηση και επιστημονική υποστήριξη νέων μεθόδων ανάλυσης και εφαρμογής όλων των επιμέρους στοιχείων της “προπονητικής τεχνογνωσίας” όχι μόνον μέσα στα όρια του κλασικού αθλητισμού αλλά και στα ευρύτερα όρια του αγωνιστικού αθλητισμού άλλων αθλημάτων.</p> <p>Στόχος της εκπαιδευτικής διαδικασίας είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές εξειδικευμένες γνώσεις, τόσο σε θεωρητικό όσο και πρακτικό επίπεδο εφαρμογής, ως προς την εκμάθηση, εκτέλεση, διδασκαλία, καθοδήγηση της προπονητικής διαδικασίας των επιμέρους Δρομικών Αγωνισμάτων και τις νομοτέλειες που διέπουν τον προπονητικό σχεδιασμό και προγραμματισμό της προπονητικής τακτικής των δρομικών αγωνισμάτων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εφαρμόζει τη μεθοδική διδασκαλία και τρόπους εκμάθησης της τεχνικής κάθε δρομικού αγωνίσματος για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες, βαθμίδες εκπαίδευσης και αγωνιστικά επίπεδα, με βάση τις αρχές της μαθησιακής διαδικασίας και της εξειδικευμένης προπονησιολογίας στα δρομικά αγωνίσματα με τη χρήση της σύγχρονης τεχνολογίας - να επιλύει πλήρως θέματα-προβλήματα που αφορούν στην προπονητική των δρομικών αγωνισμάτων και τον προγραμματισμό της προπονητικής διαδικασίας - να εφαρμόζει τις μαθησιακές, διδακτικές και προπονητικές μεθόδους και διαδικασίες που αφορούν στην ανάπτυξη και βελτίωση των ειδικών κινητικών δεξιοτήτων των Δρομικών Αγωνισμάτων (ΔΑ) - να αξιολογεί και να κρίνει την απόδοση σε μέρος ή στο σύνολο της προπονητικής διαδικασίας σε διαφορετικά περιβάλλοντα εφαρμογής (χώροι Α/θμια, Β/θμια, Γ/θμια εκπαίδευση, αθλητικοί σύλλογοι, κ.λπ.). <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Διδασκαλία, καθοδήγηση , επεξεργασία προπονητικών προγραμμάτων. 2. Ανάλυση των προπονητικών πρακτικών εφαρμογής των δρομικών αγωνισμάτων (ανάλογα με τα θέματα που έχουν ανατεθεί στους φοιτητές) 3. Προπονητικές εφαρμογές - Δρόμοι μεγάλων αποστάσεων(αγωνίσματα εντός σταδίου) 4. Προπονητικές εφαρμογές - Δρόμοι μεγάλων αποστάσεων(αγωνίσματα εκτός σταδίου) 5. Προπονητικές εφαρμογές - Δρόμοι μεσαίων αποστάσεων (800μ) 6. Προπονητικές εφαρμογές - Δρόμοι μεσαίων αποστάσεων (1500μ) 7. Προπονητικές εφαρμογές – εκκινήσεις 8. Προπονητικές εφαρμογές - Δρόμοι ταχύτητας (100μ- 200μ) 9. Προπονητικές εφαρμογές - Δρόμοι ταχύτητας(400μ) 10. Προπονητικές εφαρμογές - Δρόμοι με εμπόδια (110μ – 100μ) 11. Προπονητικές εφαρμογές - Δρόμοι με εμπόδια(400μ) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | 12. Προπονητικές εφαρμογές – αγωνιστικό βάδην 13. Προπονητικές εφαρμογές - σκυταλοδρομίες |
| E-class | - |
| ERASMUS | Ναι - στην αγγλική γλώσσα |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | 1. Γραπτή εξέταση (10% του τελικού βαθμού) 2. Συμμετοχή και παρακολούθηση πρακτικών εφαρμογών (50% του τελικού βαθμού) 3. Αξιολόγηση πρακτικών εφαρμογών -γραπτές εργασίες (40% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων: - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Τζιωρτζής, Σ. (2004). <i>Αθλητικοί Δρόμοι</i> . Αθήνα: Artwork. Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Γ., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π., & Σούλας, Δ. (2009). <i>Κλασικός Αθλητισμός στην Εκπαίδευση & τον Αθλητισμό (τεχνική, διδακτική, προπονητική στις αναπτυξιακές ηλικίες)</i> . Θεσσαλονίκη: Σάλτο. Katzenbogner, H. (2004). <i>Κλασικός Αθλητισμός για παιδιά (παιγνιώδεις μορφές άσκησης στο σχολείο και τον σύλλογο)</i> . Θεσσαλονίκη: Εκδ. Όλυμπος. |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΡΙΨΕΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Καραμπάτσος, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | KA-470PI | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η κατανόηση της βασικής τεχνικής των ριπτικών αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοούν την μηχανική, κινησιολογική και τεχνική των ριπτικών αγωνισμάτων σε αρχάριους και σε νέους αθλητές - να διεξάγει κινηματική ανάλυση της κίνησης στα ριπτικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού και να αξιολογεί κινηματικές και δυναμικές παραμέτρους της τεχνικής - να κατανοεί και να διδάσκει τη βασική τεχνική των ριπτικών αγωνισμάτων σε αρχάριους και σε νέους αθλητές - να αντιλαμβάνεται τα τεχνικά σφάλματα των αθλητών και θα μπορεί να παρέμβει αποτελεσματικά ώστε να βοηθήσει στη διόρθωσή τους. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Βασικές έννοιες και ορισμοί της κίνησης 2. Τα είδη κίνησης 3. Ανθρώπινη κίνηση 4. Μυϊκή συστολή 5. Είδη μυϊκής συστολής 6. Η δύναμη 7. Μηχανική της ανθρώπινης κίνησης 8. Μοχλοί 9. Η λειτουργία των αρθρώσεων 10. Το σύστημα των άνω και κάτω άκρων 11. Αθλητική κίνηση 12. Ανατομικές διαφορές ανδρών και γυναικών 13. Οι νόμοι της κίνησης | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/main/portfolio.php/PHED169/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι- Εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | - Γραπτή δοκιμασία (πλήρους ανάπτυξης) 100% του τελικού βαθμού | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Γεωργιάδης, Γ., & Τερζής, Γ. (2012). *Αθλητικές Ρίψεις*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π., & Σούλας, Δ. (2009). *Κλασικός Αθλητισμός στην Εκπαίδευση και τον Αθλητισμό. Τεχνική, Διδακτική, Προπόνηση στις Αναπτυξιακές ηλικίες*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΡΙΨΕΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Καραμπάτσος, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | KA-471PI | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος της Προπονητικής των Αθλητικών Ρίψεων είναι η εκπαίδευση των νέων προπονητών στον αποτελεσματικό και ασφαλή σχεδιασμό προγραμμάτων συστηματικής άσκησης, εξατομικευμένων στους στόχους αθλητών ρίψεων και αρχάριων ασκουμένων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί πλήρως τη θεωρία της προπόνησης - να σχεδιάζει ένα προπονητικό πρόγραμμα - να κατανοεί τη σχέση μεταξύ της έντασης, του όγκου, της συχνότητας και της διάρκειας της επιβάρυνσης που αποτελούν ίσως το σημαντικότερο κρίκο για την επιτυχή έκβαση της προπόνησης - να αναγνωρίζει τα σφάλματα της προπόνησης, ώστε να είναι σε θέση να παρεμβαίνει στο σχεδιασμό του προγράμματος. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Το πρόγραμμα προπόνησης 2. Απλός και διπλός περιοδισμός 3. Περίοδοι και φάσεις του ετήσιου κύκλου 4. Προπονητικές μονάδες, μικρόκυκλοι και μεσόκυκλοι 5. Επιβάρυνση και προσαρμογή 6. Ένταση, Όγκος, Συχνότητα και Διάρκεια της Επιβάρυνσης 7. Προοδευτική αύξηση της επιβάρυνσης 8. Η κατασκευή του προπονητικού προγράμματος 9. Αγωνιστική περίοδος 10. Αγωνιστική προετοιμασία 11. Το χρονοδιάγραμμα των αγώνων (αριθμός, ημερομηνίες των αγώνων) 12. Προπόνηση, υπερπροπόνηση και υπερκόπωση 13. Σφάλματα της προπόνησης και παράγοντες που μειώνουν την απόδοση | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι- Εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή αξιολόγηση (πλήρους ανάπτυξης) (60% του τελικού βαθμού) (β) Επίλυση προβλημάτων (20% του τελικού βαθμού) (γ) Γραπτή εργασία (20% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων: | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική</i> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <i>Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Γεωργιάδης, Γ., & Τερζής, Γ. (2012). <i>Αθλητικές Ρίψεις</i> . Αθήνα: Αυτοέκδοση. Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π., & Σούλας, Δ. (2009). <i>Κλασικός Αθλητισμός στην Εκπαίδευση και τον Αθλητισμό. Τεχνική, Διδακτική, Προπόνηση στις Αναπτυξιακές ηλικίες</i> . Θεσσαλονίκη: Σάλτο. |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΡΙΨΕΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Καραμπάτσος, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | KA-472PI | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Z' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η εκμάθηση της μεθοδικής διδασκαλίας των ριπτικών αγωνισμάτων κλασικού αθλητισμού.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί πλήρως τον τρόπο διδασκαλίας και των τεσσάρων (4) ριπτικών αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού - να αντιλαμβάνεται και να επεμβαίνει στα τεχνικά σφάλματα των αθλητών με σκοπό τη διόρθωσή τους - να σχεδιάζει, να αξιολογεί και να αναπροσαρμόζει το κατάλληλο ασκησιολόγιο για κάθε ριπτικό αγώνισμα ανάλογα με τις ανάγκες των αθλητών. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Μέθοδος διδασκαλίας των ρίψεων στην προεφηβική ηλικία 2. Τα ριπτικά όργανα (Σφαιροβολία, Ακοντισμός, Δισκοβολία, Σφυροβολία) 3. Ακοντισμός (ρίψεις με τα δύο χέρια με βοηθητικά όργανα, ρίψεις με το ένα χέρι και εκμάθηση των ειδικών βημάτων) 4. Ακοντισμός (ρίψεις με το κανονικό όργανο, δρομική φόρα και καθορισμός της απόστασης) 5. Δισκοβολία (ασκήσεις με βοηθητικά όργανα) 6. Δισκοβολία (προασκήσεις με το δίσκο) 7. Δισκοβολία (εκμάθηση των φάσεων) 8. Σφαιροβολία (προκαταρκτικές ασκήσεις χωρίς όργανο) 9. Η μύηση με τη σφαίρα 10. Εκμάθηση των φάσεων του παλμού της σφαιροβολίας 11. Σφυροβολία (ρίψεις με βοηθητικά όργανα) 12. Προκαταρκτικές περιστροφές του οργάνου 13. Τρόπος εκτέλεσης της περιστροφής (1^{ης} -2^{ης} -3^{ης} -4^{ης}) | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι- Εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή αξιολόγηση (πλήρους ανάπτυξης) (40% του τελικού βαθμού) (β) Προφορική αξιολόγηση (20% του τελικού βαθμού) (γ) Πρακτική εξέταση (30% του τελικού βαθμού) (δ) Γραπτή εργασία (10% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων: | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική</i> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <i>Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Γεωργιάδης, Γ., & Τερζής, Γ. (2012). <i>Αθλητικές Ρίψεις</i> . Αθήνα: Αυτοέκδοση. Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Ι., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π., & Σούλας, Δ. (2009). <i>Κλασικός Αθλητισμός στην Εκπαίδευση και τον Αθλητισμό. Τεχνική, Διδακτική, Προπόνηση στις Αναπτυξιακές ηλικίες</i> . Θεσσαλονίκη: Σάλτο. |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΡΙΨΕΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Καραμπάτσος, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | KA-480PI | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η πρακτική εκπαίδευση των μελλοντικών προπονητών οι οποίοι θα μπορούν να προπονήσουν αποτελεσματικά ρίπτες όλων των ηλικιακών κατηγοριών και επιπέδων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί πλήρως τη θεωρία της προπόνησης και θα είναι στη θέση να σχεδιάσει και να εφαρμόσει με επιτυχία ένα προπονητικό πρόγραμμα - να γνωρίζει την τεχνική των ριπτικών αγωνισμάτων - να διακρίνει και να επεμβαίνει ουσιαστικά στη διόρθωση των σφαλμάτων - να αναγνωρίζει τα σφάλματα της προπόνησης, ώστε να είναι σε θέση να παρεμβαίνει στο σχεδιασμό του προγράμματος. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Το πρόγραμμα προπόνησης 2. Διαίρεση του ετήσιου κύκλου με βάση τον απλό περιορισμό 3. Διαίρεση του ετήσιου κύκλου με βάση τον διπλό περιορισμό 4. Κατασκευή προγράμματος που αφορά στον μικρόκυκλο της προπαρασκευαστικής φάσης 1 ενός αθλητή του ακοντισμού 5. Κατασκευή προγράμματος που αφορά στον μεσόκυκλο της προαγωνιστικής περιόδου φάση 2 ενός αθλητή δισκοβολίας 6. Βασικά στοιχεία της τεχνικής του αγωνίσματος της σφαιροβολίας 7. Λάθη και διορθώσεις στην τεχνική του αγωνίσματος 8. Βασικά στοιχεία της τεχνικής του αγωνίσματος της δισκοβολίας 9. Λάθη και διορθώσεις στην τεχνική του αγωνίσματος 10. Βασικά στοιχεία της τεχνικής του αγωνίσματος της σφυροβολίας 11. Λάθη και διορθώσεις στην τεχνική του αγωνίσματος 12. Βασικά στοιχεία της τεχνικής του αγωνίσματος του ακοντισμού 13. Λάθη και διορθώσεις στην τεχνική του αγωνίσματος | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι- Εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή αξιολόγηση (πλήρους ανάπτυξης) (60% του τελικού βαθμού) (β) Επίλυση προβλημάτων (20% του τελικού βαθμού) (γ) Γραπτή εργασία (20% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων: | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδικευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Γεωργιάδης, Γ., & Τερζής, Γ. (2012). *Αθλητικές Ρίψεις*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
Fleck, S., & Kraemer, W. (2006). *Σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης*. Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδη.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Βασίλειος Γιοβάνης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | KA-470XI | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η οργάνωση και εφαρμογή της τεχνικής, μηχανικής, τοπογραφικής και κινηματικής ανάλυσης χιονοδρομίας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εφαρμόζει μεθοδικά και με ασφάλεια την τεχνική των ασκήσεων χιονοδρομίας, ανάλογα τη δυσκολία της πίστας - να προσδιορίζει το Κέντρο Μάζας (Βάρους) του χιονοδρόμου χωρίς τον εξοπλισμό και με τον εξοπλισμό - να προσδιορίζει και να συγκρίνει την ακτίνα στροφής (R) του κατασκευαστή με βάση το πλάγιο κόψιμο (side cut), που αναγράφεται πάνω στο σκι - να αναλύει τοπογραφικά και κινηματικά τα αγωνίσματα χιονοδρομίας. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ιστορική αναδρομή της τεχνικής στη χιονοδρομία- Τα είδη της τεχνικής του χιονοδρόμου 2. Ανάλυση του εξοπλισμού του χιονοδρόμου 3. Ανάλυση της ασφάλειας του χιονοδρόμου (οι τραυματισμοί και πρώτες βοήθειες) 4. Ανάλυση της ισορροπίας του χιονοδρόμου & Ανάλυση των δυνάμεων που επιδρούν 5. Ανάλυση της πορείας του χιονοδρόμου στην ευθεία 6. Ανάλυση της πορείας του χιονοδρόμου στη στροφή 7. Προσδιορισμός του Κέντρου Μάζας (Βάρους) του χιονοδρόμου χωρίς τον εξοπλισμό (Εργασία) 8. Προσδιορισμός του Κέντρου Μάζας (Βάρους) του χιονοδρόμου με τον εξοπλισμό (Εργασία) 9. Προσδιορισμός και σύγκριση της ακτίνας στροφής (R) του κατασκευαστή με βάση το πλάγιο κόψιμο (side cut), που αναγράφεται πάνω στο σκι (Εργασία) 10. Μέθοδοι τοπογραφικής ανάλυσης της αγωνιστικής πίστας - αξιολόγηση του βαθμού δυσκολίας της διαδρομής 11. Κινηματική ανάλυση των αγωνισμάτων χιονοδρομίας 12. Αξιολόγηση της ταχύτητας, επιτάχυνσης, συχνότητας (τέμπο και ρυθμού), τακτικής, αντοχής και επιπέδου του αθλητή 13. Ανάλυση και αξιολόγηση της τεχνικής ικανότητας μέσω των τεστ και των αγώνων | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED298/ | | | | | | |
| ERASMUS | ΝΑΙ με εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής (30% του τελικού βαθμού), - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (30% του τελικού βαθμού), - Εκπόνηση και παρουσίαση εργασίας σε μία από τις θεματικές ενότητες του μαθήματος (20%), - Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (20%). | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Γιοβάνης, Β. (2006). <i>Τεχνική της χιονοδρομίας</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Ελβεκαλτ.</p> <p>Γιοβάνης, Β. (2008). <i>Προπονητική στη χιονοδρομία καταβάσεων</i> (4^η έκδ.). Αθήνα: Εκδόσεις Ελβεκαλτ.</p> <p>Le Master, R. (1999). <i>The Skier's edge</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Βασίλειος Γιοβάνης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-471ΧΙ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η οργάνωση και εφαρμογή του προγραμματισμού της περιοδικότητας και κύκλων προπόνησης αντίστοιχα.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να σχεδιάζει το εβδομαδιαίο πρόγραμμα (μικρόκυκλο), το περιοδικό πρόγραμμα (μεσόκυκλο) και το μακροπρόθεσμο πρόγραμμα (μακρόκυκλο) προπόνησης στο ξηρό έδαφος και στο χιόνι για την περίοδο προετοιμασίας - να εφαρμόζει τα μέσα και τις μεθόδους προπόνησης των φυσικών ικανοτήτων του χιονοδρόμου στο ξηρό έδαφος - να διδάσκει τις φυσικές ικανότητες του χιονοδρόμου στο ξηρό έδαφος. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τα χαρακτηριστικά της φυσιολογίας και διατροφής του χιονοδρόμου (Παραμονή σε υψόμετρο π.χ. στον παγετώνα) 2. Τα χαρακτηριστικά της ψυχολογίας του χιονοδρόμου 3. Μεθοδική προπονητική σε όλα τα στάδια της ηλικίας του χιονοδρόμου (Επιλογή ταλέντων) 4. Τα μέσα και μέθοδοι προπόνησης των φυσικών ικανοτήτων του χιονοδρόμου στο ξηρό έδαφος και στο χιόνι 5. Προγραμματισμός του μικρόκυκλου, μεσόκυκλου και μακρόκυκλου 6. Διδασκαλία των φυσικών ικανοτήτων του χιονοδρόμου στο ξηρό έδαφος 7. Σεμινάριο κριτών χιονοδρομίας στα Αλπικά αγωνίσματα 8. Σεμινάριο & Αξιολόγηση «χαρακτών» της διαδρομής χιονοδρομίας στα Αλπικά αγωνίσματα 9. Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης στο ξηρό έδαφος (ταχύτητα, δύναμη, ευκινησία και αντοχή). 10. Αξιολόγηση της αναερόβιας ισχύος σε: προσομοιωτές του σλάλομ («σλαλομ-εργόμετρο», «κυβο-εργόμετρο») και στο Bosco system – Chronojump. 11. Εργασία «χάραξης» της διαδρομής Αλπικού σκι στο αγώνισμα γιγαντιαίου σλάλομ (GS) 12. Εργασία «χάραξης» της διαδρομής Αλπικού σκι στο αγώνισμα του σλάλομ (SL) 13. Κανονισμοί των Αλπικών αγωνισμάτων χιονοδρομίας (Οργάνωση αγώνων) | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED298/ | | | | | | |
| ERASMUS | ΝΑΙ με εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής (30% του τελικού βαθμού), - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (30% του τελικού βαθμού), - Εκπόνηση και παρουσίαση εργασίας σε μία από τις θεματικές ενότητες του μαθήματος (20%), - Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (20%). | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Γιοβάνης, Β. (2008). <i>Προπονητική στη χιονοδρομία καταβάσεων</i> (4^η έκδ.). Αθήνα: Εκδόσεις Ελβεκαλτ.</p> <p>Γιοβάνης, Β. (2006). <i>Τεχνική της χιονοδρομίας</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Ελβεκαλτ.</p> <p>Le Master, R. (1999). <i>The Skier's edge</i>. Champaign, IL : Human Kinetics</p> <p>Ελληνική Ομοσπονδία Χειμερινών Αθλημάτων (2016). <i>Κανονισμοί</i>. http://www.eox.gr</p> <p>FIS. (2016). <i>Rules Alpine Skiing</i>. http://www.fis-ski.com</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Βασίλειος Γιοβάνης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-472ΧΙ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η οργάνωση και εφαρμογή της μεθοδολογίας διδασκαλίας της τεχνικής στο συγκεκριμένο αγώνισμα της χιονοδρομίας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να σχεδιάζει πρόγραμμα ημερήσιας γύμνασης στο ξηρό έδαφος και στο χιόνι - να εφαρμόζει το κατάλληλο ασκησιολόγιο χιονοδρομίας στο ξηρό έδαφος και στο χιόνι - να διδάσκει μεθοδικά και με ασφάλεια τις ασκήσεις χιονοδρομίας, ανάλογα τη δυσκολία της πίστας. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η ορολογία στη χιονοδρομία 2. Υποχρεώσεις του δασκάλου ή προπονητή χιονοδρομίας πριν, κατά και μετά το μάθημα, την προπόνηση ή του αγώνα αντίστοιχα 3. Μέθοδοι διδασκαλίας της χιονοδρομίας 4. Διδασκαλία βασικής τεχνικής βαδίσματος με τα μπαστούνια (Nordic Walking) 5. Διδασκαλία προσομοίωσης της τεχνικής του χιονοδρόμου με μιμητικές ασκήσεις στο ξηρό έδαφος (στην ύπαιθρο π.χ. με Rollers, Skateboard), στο γυμναστήριο, σε πισίνα και στο παγοδρόμιο 6. Διδασκαλία βασικής τεχνικής χιονοδρομίας αντοχής (Cross Country Ski) 7. Διδασκαλία βασικής τεχνικής χιονοσανίδας (Snowboard) 8. Διδασκαλία της τεχνικής Αλπικής χιονοδρομίας (Alpine ski) για προχωρημένους, ανάλογα τη δυσκολία της πίστας (συμβατική και παραβολική τεχνική "Carving") 9. Προγραμματισμός ημερήσιας γύμνασης στη χιονοδρομία 10. Χιονοδρομία στα σχολεία και Παιχνίδια της χιονοδρομίας στο ξηρό έδαφος και στο χιόνι 11. Διδασκαλία των παιχνιδιών της χιονοδρομίας στο ξηρό έδαφος και στο χιόνι 12. Συμμετοχή στις σχολές σκι ή σε αθλητικούς συλλόγους σαν βοηθός δασκάλου ή προπονητή αντίστοιχα 13. Αξιολόγηση της τεχνικής και διδακτικής ικανότητας του χιονοδρόμου μέσω των δοκιμασιών (τεστ) | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED298/ | | | | | | |
| ERASMUS | ΝΑΙ με εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής (30% του τελικού βαθμού), - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (30% του τελικού βαθμού), - Εκπόνηση και παρουσίαση εργασίας σε μία από τις θεματικές ενότητες του μαθήματος (20% του τελικού βαθμού), - Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (20% του τελικού βαθμού). | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων: | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Γιοβάνης, Β. (2006). <i>Τεχνική της χιονοδρομίας</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Ελβεκαλτ.</p> <p>Γιοβάνης, Β. (2008). <i>Προπονητική στη χιονοδρομία καταβάσεων</i> (4^η έκδ.). Αθήνα: Εκδόσεις Ελβεκαλτ.</p> <p>Le Master, R. (1999). <i>The Skier's edge</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Βασίλειος Γιοβάνης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-480ΧΙ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η οργάνωση και εφαρμογή της προπονητικής εξάσκησης χιονοδρομίας, κατάρτιση της φυσικής κατάστασης, της τεχνικής και της τακτικής στα Αλπικά αγωνίσματα.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να σχεδιάζει και να εφαρμόζει το εβδομαδιαίο πρόγραμμα (μικρόκυκλο) και περιοδικό πρόγραμμα (μεσόκυκλο) προπόνησης στο χιόνι για την αγωνιστική και μεταβατική περίοδο - να σχεδιάζει και να εφαρμόζει το μακροπρόθεσμο πρόγραμμα (μακρόκυκλο) προπόνησης - να εφαρμόζει τα μέσα και τις μεθόδους προπόνησης των φυσικών ικανοτήτων του χιονοδρόμου στις χιονισμένες πίστες, ανάλογα τη δυσκολία τους. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τα χαρακτηριστικά της φυσικής κατάστασης του χιονοδρόμου 2. Τα μέσα και μέθοδοι προπόνησης των φυσικών ικανοτήτων στο χιόνι 3. Διδασκαλία της τεχνικής Αλπικού σκι για επιδέξιους (ακραία τεχνική "Extreme") και για αθλητές (αγωνιστική τεχνική) 4. Διδασκαλία των αγωνισμάτων ταχύτητας (DH, Super-G) 5. Διδασκαλία των αγωνισμάτων των σλάλομ (GS, SL) 6. Συναγωνισμός στις διαδρομές των σλάλομ (GS, SL, Parallel SL) 7. Αξιολόγηση της παρακίνησης στο παράλληλο σλάλομ 8. Αξιολόγηση της τεχνικής και τακτικής κατάρτισης στο ελεύθερο σκι και στο αγωνιστικό σκι αντίστοιχα 9. Διδασκαλία των φυσικών ικανοτήτων του χιονοδρόμου, ανάλογα τη δυσκολία της χιονισμένης πίστας 10. Αξιολόγηση των κύριων φυσικών ικανοτήτων στις χιονισμένες πίστες (αντοχή, δύναμη, ταχύτητα) 11. Αξιολόγηση των βοηθητικών φυσικών ικανοτήτων στις χιονισμένες πίστες (ευλυγισία, ισορροπία, ευκινησία, αλτικότητα) 12. Διδασκαλία προγραμματισμού περιοδικότητας του μικρόκυκλου, μεσόκυκλου και ετήσιου κύκλου (μακρόκυκλου) προπόνησης στο ξηρό έδαφος και στο χιόνι 13. Αξιολόγηση της μεθοδικής συντήρησης του εξοπλισμού του σκι - Αθλητικό μασάζ και μεθοδική χρήση της σάουνας | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED298/ | | | | | | |
| ERASMUS | ΝΑΙ με εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής (30% του τελικού βαθμού), - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (30% του τελικού βαθμού), - Εκπόνηση και παρουσίαση εργασίας σε μία από τις θεματικές ενότητες του μαθήματος (20% του τελικού βαθμού), - Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (20% του τελικού βαθμού). | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών, εκ των οποίων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ένα (1) θα πρέπει να είναι υποχρεωτικό ή κατ' επιλογής, αντίστοιχο μάθημα της ειδίκευσης. - τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Μυϊκή Ενδυνάμωση, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Στατιστική, Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας, Αθλητική Παιδαγωγική και Αθλητική Ψυχολογία.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Γιοβάνης, Β. (2008). <i>Προπονητική στη χιονοδρομία καταβάσεων</i> (4^η έκδ.). Αθήνα: Εκδόσεις Ελβεκαλτ.</p> <p>Γιοβάνης, Β. (2006). <i>Τεχνική της χιονοδρομίας</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Ελβεκαλτ.</p> <p>Le Master, R. (1999). <i>The Skier's edge</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>Ελληνική Ομοσπονδία Χειμερινών Αθλημάτων (2016). <i>Κανονισμοί</i>. http://www.eox.gr</p> <p>FIS. (2016). <i>Rules Alpine Skiing</i>. http://www.fis-ski.com</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Βογιατζής Ιωάννης, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-470ΙΣ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα σκοπό έχει την ανάλυση της τεχνικής του αθλήματος, ώστε να οδηγήσει τον φοιτητή/τρια στην ολοκληρωμένη γνώση του αντικειμένου και τη δυνατότητα εφαρμογής στην προπονητική διαδικασία.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να σχεδιάζει ετήσια, περιοδικά, εβδομαδιαία και ημερήσια προγράμματα για ιστιοπλόους - να εφαρμόσει διαφορετικές μεθόδους προπόνησης για την μεγιστοποίηση της απόδοσης των ιστιοπλόων, αξιολογεί και καταγράφει την ένταση, όγκο και επιβάρυνση της προπόνησης - να έχει γνώση των αρχών αεροδυναμικής και υδροδυναμικής σκαφών - να είναι γνώστης της βιομηχανικής ανάλυσης κινήσεων στην ιστιοπλοία. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αρχές αεροδυναμικής ιστίων των σκαφών Ολυμπιακών κατηγοριών 2. Αρχές υδροδυναμικής των σκαφών Ολυμπιακών κατηγοριών 3. Βιομηχανική ανάλυση των κινήσεων στην ιστιοπλοία 4. Τεχνική τριμαρίσματος των πανιών σε διαφορετικές καιρικές συνθήκες 5. Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών τριμαρίσματος πανιών στην θάλασσα 6. Μέτρα ασφάλειας κατά την πλεύση, κανονισμοί αποφυγής 7. Ανάλυση κινήσεων στο τρίγωνο για τα μικρά σκάφη (ΟΠΤΙΜΙΣΤ) 8. Προσέγγιση «σημαδούρας» στροφής 9. Μέθοδοι προπόνησης σε ατομικά σκάφη 10. Βασικές αρχές τακτικής κατά τον αγώνα 11. Ανάλυση κινήσεων πληρώματος σκαφών LASER 12. Ανάλυση κινήσεων πληρώματος σκάφους 470 13. Ανάλυση πλεύσης -κίνησης σκάφους κατεύθυνση «ΟΡΤΣΑ» | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εργασία (20% του τελικού βαθμού) (β) Γραπτή εξέταση (40% του τελικού βαθμού) (δ) Πρακτική εξέταση (40% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής πέντε (5): <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | 2. Το μάθημα ΥΣ-168Επ - <i>Διδακτική και Προπονητική Ιστιοπλοΐας</i> . |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Στρούντζας, Π. (2003). <i>Ιστιοπλοΐα και Ναυτική Τέχνη</i> . Αθήνα: Εκδότης Πανελλήνιος Όμιλος Ιστιοπλοΐας Ανοικτής Θαλάσσης. |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Βογιατζής Ιωάννης, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-471ΙΣ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Κατανόηση των βιολογικών ανταποκρίσεων και προσαρμογών με την άσκηση και προπόνηση στο υδάτινο περιβάλλον κατά τη διάρκεια της Ιστιοπλοΐας σε όλες τις ηλικιακές ομάδες.</p> <p>Παρέχονται πληροφορίες για τον πολυετή, ετήσιο, περιοδικό, εβδομαδιαίο και ημερήσιο σχεδιασμό της προπόνησης στην Ιστιοπλοΐα .</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να σχεδιάζει ετήσια, περιοδικά, εβδομαδιαία και ημερήσια προγράμματα για ιστιοπλόους - να εφαρμόσει διαφορετικές μεθόδους προπόνησης για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης των ιστιοπλόων - να αξιολογεί και καταγράφει την ένταση, όγκο και επιβάρυνση της προπόνησης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Φυσιολογικές απαιτήσεις της Ιστιοπλοΐας 2. Φυσιολογικά χαρακτηριστικά των Ιστιοπλόων 3. Μέσα, περιεχόμενο και μέθοδοι βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων στο γυμναστήριο. 4. Μέσα , περιεχόμενο και μέθοδοι βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων στην θάλασσα. 5. Έλεγχος των φυσικών ικανοτήτων με δοκιμασίες στο γυμναστήριο. 6. Εξατομικευμένη προπόνηση και κυκλική προπόνηση στο γυμναστήριο. 7. Μακροχρόνιος προγραμματισμός – Σχεδίαση της προπόνησης . 8. Ετήσιοι και περιοδικοί κύκλοι. Δομή και περιεχόμενο. Δομή, περιεχόμενο και σχεδίαση εβδομαδιαίων μικρόκυκλων και προπονητικών μονάδων 9. Προπόνηση Ολυμπιακού τριγώνου για μικρά σκάφη 10. Προετοιμασία φυσικής κατάστασης πληρώματος σκάφους Ανοικτής Θαλάσσης. 11. Προσαρμογή αθλητών στις καιρικές συνθήκες 12. Στοιχεία μετεωρολογίας και προσαρμογή στην προπονητική διαδικασία. 13. Χρήση βοηθητικών γυμναστικών οργάνων στην προπόνηση φυσικής κατάστασης | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Εργασίες (50% του τελικού βαθμού) (β) Πρόοδοι στη διάρκεια του μαθήματος (10% του τελικού βαθμού) (γ) Γραπτή εξέταση στο τέλος του εξαμήνου (40% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής πέντε (5): <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i> - Το μάθημα ΥΣ-168Επ - <i>Διδακτική και Προπονητική Ιστιοπλοΐας.</i> | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Βογιατζής, Γ. (2005). *Σημειώσεις στην Προπονητική της Ιστιοπλοΐας*. Αθήνα: ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ.

Sjogaard, G., & Bangsho, J. (2002). *Sailing and Science*. Εκδότης : University of Copenhagen.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Βογιατζής Ιωάννης, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-472ΙΣ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η απόκτηση από τους φοιτητές της ικανότητας να μπορεί να οργανώσει καλύτερα την προπόνηση.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> - προγραμματίζει την προπόνηση των αθλητών - διδάξει με τον ενδεδειγμένο τρόπο την προπονητική διαδικασία. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Γενικές και ειδικές μέθοδοι διδασκαλίας αρχαρίων στην ιστιοπλοΐα 2. Γενικές και ειδικές μέθοδοι διδασκαλίας αγωνιστικής τεχνικής στην ιστιοπλοΐα 3. Γενικές και ειδικές μέθοδοι διδασκαλίας αγωνιστικής τακτικής στην ιστιοπλοΐα 4. Γενικές και ειδικές μέθοδοι διδασκαλίας καιρικών συνθηκών στην ιστιοπλοΐα 5. Εφαρμογή των κανονισμών σε αγώνες ιστιοπλοΐας Ολυμπιακού τριγώνου 6. Μεθοδολογία εκμάθησης πλεύσεων 7. Εισαγωγή στην αρχή κίνησης αερίων και υδάτινων μαζών, καιρικά φαινόμενα 8. Μέθοδος εκμάθησης πλεύσεων Ανοικτής Θαλάσσης 9. Μεθοδολογία διδασκαλίας τεχνικών ιστιοπλοΐας εκτός σκάφους 10. Εφαρμογή κανονισμών σε αγώνες ανοικτής θαλάσσης 11. Μεθοδολογία διδασκαλίας για την χρήση των σχοινιών της «αρματωσιάς» του σκάφους 12. Τα καθήκοντα του συνοδού – προπονητή από το συνοδευτικό σκάφος 13. Κανόνες ασφάλειας πλεύσεων | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εργασία (20% του τελικού βαθμού) (β) Γραπτή εξέταση (40% του τελικού βαθμού) (δ) Πρακτική εξέταση (40% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής πέντε (5): <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. Το μάθημα ΥΣ-168Επ - <i>Διδακτική και Προπονητική Ιστιοπλοΐα.</i> | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Στρούντζας, Π. (2003). <i>Ιστιοπλοΐα και Ναυτική Τέχνη</i> . Αθήνα: Εκδότης Πανελληνίος Όμιλος Ιστιοπλοΐας Ανοικτής Θαλάσσης. | | | | | | |

Blackburn, M. (1998). *Sailing Tactics Training*. Southwood Press.
CD : *Laser sailing instruction racing*. Laser Coach 2000.

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Βογιατζής Ιωάννης, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-473ΙΣ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Οι φοιτητές ενημερώνονται και ασκούνται σε εξειδικευμένα θέματα της ιστιοπλοΐας τα οποία έχουν σχέση με την ανάπτυξη της δυνατότητας να αντιληφθούν τις απαιτήσεις της πρακτικής εφαρμογής της προπόνησης καθώς και άλλα θέματα που αφορούν στην υποστήριξή της.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να σχεδιάζει ετήσια, περιοδικά, εβδομαδιαία και ημερήσια προγράμματα για ιστιοπλόους - να εφαρμόσει διαφορετικές μεθόδους προπόνησης για την μεγιστοποίηση της απόδοσης των ιστιοπλόων, αξιολογεί και καταγράφει την ένταση, όγκο και επιβάρυνση της προπόνησης - να κατευθύνει την προπόνηση των αθλητικών ομάδων. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εξάσκηση των φοιτητών-τριών της ειδικότητας στην εφαρμογή της μεθοδολογίας απλών τεχνικών ενεργειών στους φοιτητές του μαθήματος της επιλογής 2. Καθοδήγηση αθλητικής ομάδας 3. Εξάσκηση των φοιτητών-τριών της ειδικότητας στην εφαρμογή της μεθοδολογίας της τεχνικής 4. στους φοιτητές του μαθήματος της επιλογής 5. Καθοδήγηση σκάφους αγώνων σε αγωνιστικούς στίβους 6. Παρακολούθηση προπονήσεων αθλητικών ομάδων 7. Πρακτική εξάσκηση στην εκπαίδευση των φοιτητών του μαθήματος επιλογής 8. Πρακτική εξάσκηση με συμμετοχή στην προπόνηση αθλητών 9. Πρακτική εξάσκηση της μεθοδολογίας των τεχνικών κινήσεων και των τακτικών ενεργειών της Ιστιοπλοΐας. 10. Ανάλυση νομοθεσίας για την ιστιοπλοΐα αναψυχής 11. Επίσκεψη σε ναυπηγεία 12. Συντήρηση-επισκευή σκάφους -έκτακτη ανάγκη - βύθιση σκάφους 13. Ειδικοί κανονισμοί Ολυμπιακών Αγώνων 14. Ανάλυση ανέμων | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Εργασίες (50% του τελικού βαθμού) (β) Προόδους στη διάρκεια του μαθήματος (10% του τελικού βαθμού) (γ) Γραπτή εξέταση (40% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής πέντε (5): <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i></p> <p>2. Το μάθημα ΥΣ-168Επ - <i>Διδακτική και Προπονητική Ιστιοπλοΐας.</i></p> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Στρούντζας, Π. (2003). <i>Ιστιοπλοΐα και Ναυτική Τέχνη</i>. Αθήνα: Πανελλήνιος Όμιλος Ιστιοπλοΐας Ανοικτής Θαλάσσης.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Βογιατζής Ιωάννης, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-480ΙΣ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι οι φοιτητές –τριες να αποκτήσουν την εμπειρία της προπονητικής διαδικασίας ασκούμενοι πρακτικά με αθλητές σε σωματεία, αλλά και διδάσκοντας στο μάθημα επιλογής.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να σχεδιάζει ετήσια, περιοδικά, εβδομαδιαία και ημερήσια προγράμματα για ιστιοπλόους - να εφαρμόσει διαφορετικές μεθόδους προπόνησης για την μεγιστοποίηση της απόδοσης των ιστιοπλόων, αξιολογεί και καταγράφει την ένταση, όγκο και επιβάρυνση της προπόνησης - να κατευθύνει την προπόνηση των αθλητικών ομάδων. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εξάσκηση των φοιτητών- τριών της ειδικότητας στην εφαρμογή της μεθοδολογίας απλών τεχνικών ενεργειών στους φοιτητές του μαθήματος της επιλογής 2. Καθοδήγηση αθλητικής ομάδας 3. Εξάσκηση των φοιτητών- τριών της ειδικότητας στην εφαρμογή της μεθοδολογίας της τεχνικής στους φοιτητές του μαθήματος της επιλογής 4. Καθοδήγηση σκάφους αγώνων σε αγωνιστικούς στίβους 5. Παρακολούθηση προπονήσεων αθλητικών ομάδων 6. Πρακτική εξάσκηση στην εκπαίδευση των φοιτητών του μαθήματος επιλογής 7. Πρακτική εξάσκηση με συμμετοχή στην προπόνηση αθλητών 8. Πρακτική εξάσκηση της μεθοδολογίας των τεχνικών κινήσεων και των τακτικών ενεργειών της Ιστιοπλοΐας. 9. Εφαρμογή κανονισμών αγώνων Ολυμπιακού Τριγώνου 10. Εφαρμογή κανονισμών Ιστιοπλοΐας Ανοικτής Θαλάσσης 11. Αρμοδιότητες μελών του πληρώματος του σκάφους 12. Ο ρόλος του αρχηγού του πληρώματος σε σκάφος Ανοικτής Θαλάσσης 13. Πρακτική άσκηση στο αρμάτωμα του σκάφους | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Εργασίες (50% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Πρόοδοι στη διάρκεια του μαθήματος (10% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Γραπτή εξέταση στο τέλος του εξαμήνου (40% του τελικού βαθμού)</p> | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής πέντε (5): <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | 2. Το μάθημα ΥΣ-168Επ - <i>Διδακτική και Προπονητική Ιστιοπλοΐας</i> . |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Βογιατζής, Γ. (2005). <i>Σημειώσεις στην Προπονητική της Ιστιοπλοΐας</i> . Αθήνα: ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ. Sjogaard, G., & Bangsho, J. (2002). <i>Sailing and Science</i> . Εκδότης: University of Copenhagen. |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Τουμπέκης Ανάργυρος, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-470ΚΟ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Γενικός στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση των αρχών μηχανικής - υδροδυναμικής στις οποίες βασίζεται η προώθηση του σώματος στο νερό κατά τη διάρκεια της κολύμβησης. Επιδιώκεται η αναγνώριση των προτύπων κίνησης και των επιμέρους μορφών υδροδυναμικής αντίστασης στα τέσσερα στυλ κολύμβησης. Διδάσκεται η ανάλυση των κινηματικών και κινητικών χαρακτηριστικών στα τέσσερα στυλ (ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο, πεταλούδα), στις εκκινήσεις και στροφές στην αγωνιστική κολύμβηση.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αντιληφθεί τις μορφές αντίστασης και τις αρχές υδροδυναμικής με τις οποίες ερμηνεύεται η μετακίνηση του σώματος στο νερό κατά την κολύμβηση - να περιγράψει τις κολυμβητικές κινήσεις και το συγχρονισμό τους στα τέσσερα στυλ, στις στροφές και εκκινήσεις της αγωνιστικής κολύμβησης - να αναλύσει τις φάσεις κίνησης των μελών του σώματος μέσα και έξω από το νερό για κάθε ένα από τα στυλ τις στροφές και εκκινήσεις για να εντοπίσει αδυναμίες ή πλεονεκτήματα - να σχεδιάσει προγράμματα τα οποία θα στοχεύουν τη διόρθωση λανθασμένων κινήσεων κατά την κολύμβηση. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Βασικές αρχές μηχανικής - υδροδυναμικής στην κολύμβηση 2. Δυνάμεις αντίστασης στην κολύμβηση 3. Προωθητικές δυνάμεις στην κολύμβηση 4. Μήκος και συχνότητα χεριάς - Ανάλυση αγώνα 5. Συγχρονισμός κινήσεων - δείκτης συγχρονισμού 6. Τεχνική του ελεύθερου 7. Τεχνική του Υπτίου 8. Τεχνική του πρόσθιου 9. Τεχνική της πεταλούδας 10. Τεχνικής στροφής ελεύθερου - ύπτιου 11. Τεχνική στροφής πρόσθιου - πεταλούδας 12. Τεχνική εκκίνησης ελεύθερου - πρόσθιου - πεταλούδας 13. Τεχνική εκκίνησης υπτίου - κανονισμοί αγωνιστικής κολύμβησης | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED262/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι με εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Εργασίες (30% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Γραπτή εξέταση (30% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Πρόοδοι στη διάρκεια του μαθήματος (10% του τελικού βαθμού)</p> <p>(δ) Εκτέλεση κολυμβητικών δεξιοτήτων - πρακτικό (30% του τελικού βαθμού)</p> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. Το μάθημα ΑΒ-121Επ – <i>Υγιεινή & Πρώτες Βοήθειες</i> ή οποιοδήποτε μάθημα επιλογής του Τομέα Υγρού Στίβου. |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Costill, D., Maglisco, E., & Richardson, A. (1996). <i>Κολύμβηση</i> (Επιμ. Σ. Τοκμακίδης & Α. Τουμπέκης). Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.</p> <p>Maglisco, E. (2003). <i>Αγωνιστική Κολύμβηση</i> (Επιμ. Ε. Σουλτανάκη). Αθήνα: Εκδότης Σουλτανάκη.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ανάργυρος Τουμπέκης, επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-471ΚΟ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Κατανόηση των βιολογικών ανταποκρίσεων και προσαρμογών με την άσκηση και προπόνηση στο υδάτινο περιβάλλον και κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Παρέχονται πληροφορίες για τον πολυετή, ετήσιο, περιοδικό, εβδομαδιαίο και ημερήσιο σχεδιασμό της προπόνησης στην κολύμβηση</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να σχεδιάζει ετήσια, περιοδικά, εβδομαδιαία και ημερήσια προγράμματα για κολυμβητές/τριες - να εφαρμόσει διαφορετικές μεθόδους προπόνησης για την μεγιστοποίηση της απόδοσης των κολυμβητών/τριών - να αξιολογεί και καταγράφει την ένταση, όγκο και επιβάρυνση της προπόνησης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Βασικές αρχές της προπόνησης στην κολύμβηση 2. Σχεδιασμός προγραμμάτων για την ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας των κολυμβητών/τριών 3. Σχεδιασμός προγραμμάτων για την ανάπτυξη της αναερόβιας ικανότητας και ισχύος των κολυμβητών/τριών 4. Μεταβολές στα κινηματικά χαρακτηριστικά μετά από μια περίοδο προπόνησης στην κολύμβηση 5. Βιολογικές προσαρμογές με την προπόνηση στην κολύμβηση 6. Καρδιακή συχνότητα και συγκέντρωση γαλακτικού στο σχεδιασμό της προπόνησης 7. Πολυετής προγραμματισμός της προπόνησης στην κολύμβηση 8. Ετήσιος προγραμματισμός της προπόνησης στην κολύμβηση 9. Σχεδιασμός της προπόνησης στις διαφορετικές περιόδους προετοιμασίας των κολυμβητών/τριών 10. Φορμάρισμα για το σημαντικό αγώνα κολύμβησης 11. Προπόνηση των κολυμβητών/τριων σε υψόμετρο 12. Προπόνηση για κολυμβητές/τριες μικρών, μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων 13. Ειδικές απαιτήσεις της προπόνησης για κολυμβητές προσθίου, πεταλούδας και μικτής ατομικής | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED270/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι με εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Εργασίες (50% του τελικού βαθμού) (β) πρόοδοι στη διάρκεια του μαθήματος (10% του τελικού βαθμού) (γ) γραπτή εξέταση στο τέλος του εξαμήνου (40% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική</i> | | | | | | |

| | |
|--|---|
| | <p><i>Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i></p> <p>2. Το μάθημα AB-121Επ – Υγιεινή & Πρώτες Βοήθειες ή οποιοδήποτε μάθημα επιλογής του Τομέα Υγρού Στίβου.</p> |
| <p>ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</p> | <p>Αυλωνίτου, Ε. (2000). <i>Αθλητικές επιδόσεις στην κολύμβηση</i>. Αθήνα: College of Sports Sciences Press.</p> <p>Costill, D., Maglisco, E., & Richardson, A. (1996). <i>Κολύμβηση</i> (Επιμ. Σ. Τοκμακίδης & Α. Τουμπέκης). Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.</p> <p>Maglisco, E. (2003). <i>Αγωνιστική Κολύμβηση</i> (Επιμ. Ε. Σουλτανάκη). Αθήνα: Εκδότης Σουλτανάκη.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ελένη Σουλτανάκη, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-472ΚΟ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Διδακτικοί Μέθοδοι ακαδημιών σχολικής ηλικίας και ακαδημιών αγωνιστικής κολύμβησης. Στο μάθημα αυτό δίδονται οι μεθοδολογικές βάσεις προσέγγισης του αποτελεσματικότερου τρόπου διδασκαλίας της κολύμβησης. Οι μέθοδοι διδασκαλίας βασίζονται σε διεθνείς προδιαγραφές προοδευτικής εκμάθησης κολυμβητικών δραστηριοτήτων σε παιγνιώδη μορφή με ασφάλεια στο νερό, τόσο κατά τη σχολική ηλικία στους δήμους, σχολεία και ιδιωτικά κολυμβητήρια, όσο και μετέπειτα στην εφηβεία για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης των νέων σε αγωνιστικό επίπεδο. Οι προσεγγίσεις βασίζονται σε διεθνές προδιαγραφές που θέτουν οι ακαδημίες με τη μεγαλύτερη εμπειρία διεθνώς, στη διδακτική κολύμβησης και ασφάλειας στο νερό όπως της Αυστραλίας, ΗΠΑ, Νέα Ζηλανδίας, Ελβετίας, Ιρλανδίας και Ηνωμένου Βασιλείου.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωσή του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια να είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να οργανώνει τις ακαδημίες σχολικής ηλικίας σε διαφορετικά επίπεδα και ηλικίες, ξεκινώντας από τη φάση εξοικείωσης και φτάνοντας σε μεγαλύτερες ηλικίες και ποικιλόμορφες κολυμβητικές δραστηριότητες στο νερό - να οργανώνει τις ακαδημίες της αγωνιστικής κολύμβησης με στόχο τη μεθοδική διδακτική των 4 στυλ, στροφών και εκκινήσεων, σε όλη τους τη δομή, με ιεραρχία μάθησης και προσαρμογή για τους εκάστοτε κολυμβητικούς στόχους. Σε αυτό το επίπεδο δίδεται προσοχή στη λεπτομέρεια και διδάσκεται η "τέχνη" της αποτελεσματικότερης και ταχύτερης κολύμβησης - να οργανώνει τον κολυμβητικό χώρο έτσι ώστε να προάγει την ασφάλεια των κολυμβητών και να παρέχει προγράμματα που να δίνουν πολλαπλές δυνατότητες άθλησης και ενασχόλησης με κολύμβηση αλλά και όλα τα είδη κολυμβητικών δραστηριοτήτων που να προσελκύουν και άτομα που δεν ενδιαφέρονται απαραίτητα με την αγωνιστική κολύμβηση αλλά αγαπούν το νερό. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Κολυμβητική Αξιολόγηση Αρχαρίων 2. Γενικά Περί Ακαδημιών Κολύμβησης 3. Ακαδημίες Σχολικής Κολύμβησης-Προοδευτικά Επίπεδα Εκμάθησης Κολύμβησης 4. Προασκήσεις-Είδη και Εφαρμογή σε Αρχάριους Κολυμβητές 5. Προασκήσεις-Είδη και Εφαρμογή στην Αγωνιστική Κολύμβησης 6. Αξιολόγηση Τεχνικής Κολυμβητικών Στυλ-Οπτική & με Βιντεοσκόπηση 7. Πλάνα Διδασκαλίας-Ημερήσιο, Εβδομαδιαίο, Κύκλου Μαθημάτων 8. Θεωρίες Μάθησης και Παιδαγωγική στην Κολύμβηση 9. Είδη Νοημοσύνης και Διδακτικοί Μέθοδοι Προσέγγισης 10. Ασφάλεια στο Νερό και διεθνείς κατευθυντήριες γραμμές για την εξασφάλιση της 11. Μεθοδολογία Διδακτικής Κολύμβησης σε βαθιά και ρηχή πισίνα 12. Μεθοδολογία Διδακτικής Κολύμβησης στη θάλασσα 13. Οργάνωση Κολυμβητηρίου, Πλάνο Κανονικής Λειτουργίας Κολυμβητηρίου και Πλάνο Άμεσης Δράσης για επείγοντα περιστατικά | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED366/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - Εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική και πρακτική άσκηση. | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτές εξετάσεις (30% του τελικού βαθμού) (β) Διδακτική Εξάσκηση (35% του τελικού βαθμού) (γ) Εργασία ανασκόπησης & παρουσίαση (35% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. Το μάθημα AB-121Επ – <i>Υγιεινή & Πρώτες Βοήθειες</i> ή οποιοδήποτε μάθημα επιλογής του Τομέα Υγρού Στίβου. |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Lepore, M., Columbia, L., & Friedlander Litzner, L. (2015). <i>Assessments and Activities for Teaching Swimming</i> . Champaign, IL: Human Kinetics. Lynn, A. (2007). <i>Τεχνική, Προπόνηση, Στρατηγική Αγώνα</i> . Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε. |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ανάργυρος Τουμπέκης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-473ΚΟ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με την επιστημονική έρευνα και τις δοκιμασίες αξιολόγησης φυσικών και τεχνικών ικανοτήτων στην κολύμβηση. Στη διάρκεια του μαθήματος γίνονται αναφορές σε εξειδικευμένα θέματα συναφή με την αγωνιστική κολύμβηση.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αναζητά και να ερμηνεύει ευρήματα επιστημονικών ερευνών σχετικών με την κολύμβηση - να εφαρμόζει δοκιμασίες αξιολόγησης για τους κολυμβητές/τριες - να αξιολογεί ικανότητες των κολυμβητών και να κατανοεί τη χρησιμότητα τους. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δομή Ελληνικής κολύμβησης. Η έρευνα στην κολύμβηση – Οδηγίες συγγραφής – παρουσίασης εργασιών 2. Δοκιμασίες αξιολόγησης των κολυμβητικών ικανοτήτων 3. Πρακτική εφαρμογή δοκιμασιών στο κολυμβητήριο Ι* 4. Πρακτική εφαρμογή δοκιμασιών στο κολυμβητήριο ΙΙ* 5. Πρακτική εφαρμογή δοκιμασιών στο κολυμβητήριο ΙΙΙ* 6. Ενεργειακή συμμετοχή στον αγώνα και την προπόνηση στην κολύμβηση 7. Παράγοντες κόπωσης στον αγώνα και την προπόνηση 8. Συναρμοστικές ικανότητες στην κολύμβηση (θεωρία και πράξη) 9. Θερμидικές ανάγκες και διατροφή για τους κολυμβητές 10. Συμπληρώματα διατροφής 11. Απαγορευμένες ουσίες 12. Σύνδρομο υπερπροπόνησης στους κολυμβητές 13. Χρήση του Η/Υ για το σχεδιασμό και καταγραφή της προπόνησης | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED248/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι με εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Εργασίες – Παρουσιάσεις (40% του τελικού βαθμού) (β) Ενδιάμεσες εξετάσεις προόδου (10% του τελικού βαθμού) (γ) Γραπτή τελική εξέταση (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. Το μάθημα AB-121Επ – <i>Υγιεινή & Πρώτες Βοήθειες</i> ή οποιοδήποτε μάθημα επιλογής του Τομέα Υγρού Στίβου. | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Αυλωνίτου, Ε. (2000). *Αθλητικές επιδόσεις στην κολύμβηση*. Αθήνα: College of Sports Sciences Press.

Costill, D., Maglisco, E., & Richardson, A. (1996). *Κολύμβηση* (Επιμ. Σ. Τοκμακίδης & Α. Τουμπέκης). Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ανάργυρος Τουμπέκης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-480ΚΟ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Εξοικείωση με τη διαδικασία οργάνωσης και εκτέλεσης της προπόνησης στην κολύμβηση σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και επίπεδα ικανότητας. Οργάνωση και διαχείριση αγώνων κολύμβησης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να σχεδιάζει, οργανώνει και να εφαρμόζει προγράμματα προπόνησης με συγκεκριμένο στόχο σε ομάδα κολυμβητών/τριών - να κωδικοποιεί και καταγράφει το περιεχόμενο διαφορετικών μεθόδων προπόνησης - να αναλύει και αξιολογεί την αποτελεσματικότητα της προπόνησης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Οργάνωση προπόνησης σε μεγάλες ομάδες κολυμβητών/τριών 2. Κλιμάκωση της προπόνησης τεχνικής για κολυμβητές διαφορετικών ηλικιών και επιπέδων 3. Προπόνηση κολύμβησης κατά την παιδική και εφηβική ηλικία 4. Προγράμματα προπόνησης για αρχάριους και κολυμβητές/τριες μεγάλης ηλικίας 5. Καταγραφή και αξιολόγηση της έντασης και επιβάρυνσης στην προπόνηση 6. Προπόνηση δύναμης εκτός νερού για τους κολυμβητές/τριες 7. Προπόνηση για την ανάπτυξη της ειδικής δύναμης των κολυμβητών/τριών 8. Ειδικές μορφές προπόνησης και βοηθητικά μέσα προπόνησης για τους κολυμβητές 9. Προπόνηση με περιορισμό της συχνότητας αναπνοής 10. Σχεδιασμός της προθέρμανσης των κολυμβητών εκτός και εντός νερού 11. Τακτική στον αγώνα και την προπόνηση 12. Ανάλυση αγώνα και διαχείριση πληροφοριών από τον προπονητή 13. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων στο υδάτινο περιβάλλον - υδροβιότητα - Ασφάλεια στην προπόνηση | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED270/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι, με εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) εργασίες (60% του τελικού βαθμού) (β) πρακτική εξέταση – δοκιμασία απόδοσης (40% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής: <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. Το μάθημα AB-121Επ – <i>Υγιεινή & Πρώτες Βοήθειες</i> ή οποιοδήποτε μάθημα επιλογής του Τομέα Υγρού Στίβου. | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ | Αυλωνίτου, Ε. (2000). <i>Αθλητικές επιδόσεις στην κολύμβηση</i> . Αθήνα: College of Sports | | | | | | |

| | |
|---------------------|---|
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Sciences Press.</p> <p>Costill, D., Maglisco, E., & Richardson, A. (1996). <i>Κολύμβηση</i> (Επιμ. Σ. Τοκμακίδης & Α. Τουμπέκης). Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.</p> <p>Maglisco, E. (2003). <i>Αγωνιστική Κολύμβηση</i> (Επιμ. Ε. Σουλτανάκη). Αθήνα: Εκδότης Σουλτανάκη.</p> |
|---------------------|---|

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΑΛΑΣΣΙΟΥ ΣΚΙ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Αραχωβίτης, μέλος ΕΕΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-470ΘΣ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η ανάλυση της τεχνικής του θαλασσίου σκι.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να περιγράφει τη βασική και εξειδικευμένη τεχνική του αγωνιστικού θαλάσσιου σκι και του Γουέηκμπορντ - να διδάσκει τη βασική και εξειδικευμένη τεχνική του αγωνιστικού θαλάσσιου σκι και του Γουέηκμπορντ. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ιστορική εξέλιξη αθλήματος 2. Εισαγωγή στο αντικείμενο, υλικά, εξέλιξη, συντήρηση 3. Η βασική στάση - το πρώτο μάθημα-πορεία 4. Είδη εκκινήσεων 5. Τεχνική του μονοσκι (κλασσική και νέα). Ανάλυση των φάσεων επιτάχυνσης, προβολής, προστροφής 6. Είσοδος στον στίβο σλάλομ, η τεχνική της πρώτης μπάλας 7. Τεχνική των φιγούρων, βασικές θέσεις, παρουσίαση των ασκήσεων των φιγούρων 8. Εισαγωγή στην τεχνική του άλματος, πορεία προς τον βατήρα, εκτίναξη, πτήση, προσθαλάσωση 9. Ανάλυση μονού και διπλού κοψίματος 10. Βιομηχανική ανάλυση του άλματος 11. Βασική τεχνική του Γουέηκμπορντ 12. Εισαγωγή στις πρώτες ασκήσεις - φιγούρες 13. Προγράμματα ασκήσεων - φιγούρων για αγώνες | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Γραπτή εργασία (10% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής (40% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Πρακτική εξέταση (40% του τελικού βαθμού)</p> | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής πέντε (5): <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. Το μάθημα ΥΣ-166Επ - <i>Διδακτική και Προπονητική Θαλασσίου Σκι.</i> | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ | Nations, D., & Kevin, D. (1977). <i>The Guinness Guide to Water Skiing</i> . England: Guinness | | | | | | |

| | |
|---------------------|--|
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Superlatives Ltd.</p> <p>Farvet, B., & Benzel, D. (1997). <i>The Complete Guide to Water Skiing</i>. Champaign, IL. : Human Kinetics.</p> <p>Benzel, D. (1989). <i>Psyching for slalom</i>. USA: World Publications.</p> <p>Cau, J.M., & Favret, B. (1983). <i>Ski Nautique (de l' apprentissage a la competition)</i>. Paris: Vigot.</p> <p>Cau, J.M. (1992). <i>Le ski nautique en questions</i>. Paris: Amphora.</p> <p>Cau, J.M. (1987). <i>Ski Nautique (Decouvert- Technique- Entraînement)</i>. Paris: Robert Laffont S.A.</p> <p>West, J. (1989). <i>Water skiing. The skills of the Game</i>. England: The Crowood Press.</p> <p>Klister, B. (1988). <i>Hit It</i>. IL USA: Leisure Press.</p> <p>Αραχωβίτης, Γ. (1989). <i>Το θαλάσσιο σκι: Σημειώσεις μαθήματος</i>. Αθήνα: ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ.</p> |
|---------------------|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|--|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΘΑΛΑΣΣΙΟΥ ΣΚΙ | | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Αραχωβίτης, μέλος ΕΕΠ | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-471ΘΣ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Η' | |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η ανάλυση της προπονητικής του θαλασσίου σκι και η απόκτηση των απαραίτητων γνώσεων για την δυνατότητα τεχνικής υποστήριξης των προπονητικών διαδικασιών.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να δημιουργεί προπονητικά προγράμματα κατέχοντας την πρακτική και θεωρητική βάση της Προπονητικής - να αξιολογεί το προπονητικό έργο για την καλύτερη φυσική κατάσταση των αθλητών. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ανάλυση μεθόδων προπόνησης στο θαλάσσιο σκι 2. Ανάλυση μεθόδων προπόνησης στο Γουέηκμπορντ 3. Προπόνηση στο Μπέρφουτ (barefoot) 4. Περίοδοι προπόνησης 5. Αναλυτικό ετήσιο πρόγραμμα προπόνησης 6. Προγραμματισμός προπόνησης υψηλού επιπέδου αθλητών 7. Προπόνηση φυσικής κατάστασης 8. Χειμερινή προετοιμασία φυσικής κατάστασης αθλητών 9. Άλλοι τρόποι προπόνησης 10. Χειμερινή προπόνηση αθλητών σε ειδική πισίνα 11. Κατάρτιση προπονητικών προγραμμάτων 12. Πρακτική εξάσκηση με αθλητές 13. Επίσκεψη σε αθλητικά σωματεία, παρακολούθηση προπόνησης | | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>α) Γραπτή εργασία (10% του τελικού βαθμού)</p> <p>β) Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής (40% του τελικού βαθμού)</p> <p>γ) Πρακτική εξέταση (40% του τελικού βαθμού)</p> | | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής πέντε (5): <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. Το μάθημα ΥΣ-166Επ - <i>Διδακτική και Προπονητική Θαλασσίου Σκι.</i> | | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ | Nations, D., & Kevin, D. (1977). <i>The Guinness Guide to Water Skiing</i> . England: Guinness | | | | | | | |

| | |
|---------------------|--|
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Superlatives Ltd.</p> <p>Farvet, B., & Benzel, D. (1997). <i>The Complete Guide to Water Skiing</i>. Champaign, IL. : Human Kinetics.</p> <p>Benzel, D. (1989). <i>Psyching for slalom</i>. USA: World Publications.</p> <p>Cau, J.M., & Favret, B. (1983). <i>Ski Nautique (de l' apprentissage a la competition)</i>. Paris: Vigot.</p> <p>Cau, J.M. (1992). <i>Le ski nautique en questions</i>. Paris: Amphora.</p> <p>Cau, J.M. (1987). <i>Ski Nautique (Decouvert- Technique- Entraînement)</i>. Paris: Robert Laffont S.A.</p> <p>West, J. (1989). <i>Water skiing. The skills of the Game</i>. England: The Crowood Press.</p> <p>Klister, B. (1988). <i>Hit It</i>. IL USA: Leisure Press.</p> <p>Αραχωβίτης, Γ. (1989). <i>Το θαλάσσιο σκι: Σημειώσεις μαθήματος</i>. Αθήνα: ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ.</p> |
|---------------------|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΘΑΛΑΣΣΙΟΥ ΣΚΙ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Αραχωβίτης, μέλος ΕΕΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-472ΘΣ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η ανάλυση και γνώση των μεθόδων διδασκαλίας της τεχνικής του θαλασσίου σκι και του Γουέηκμπορντ.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να προγραμματίζει την προπόνηση των αθλητών - να διδάξει με τον ενδεδειγμένο τρόπο την προπονητή διαδικασία. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Μεθοδολογία διδασκαλίας του αρχάριου αθλητή 2. Η σημαντικότητα του πρώτου μαθήματος με διπλά πέδιλα 3. Ανάλυση τεχνικών του τρόπου εκκίνησης του αρχάριου σκιέρ 4. Διδασκαλία της σειράς των μαθημάτων 5. Ανάλυση των τεχνικών διδασκαλίας του προπονητή 6. Μεθοδολογία της διδασκαλίας προχωρημένου επιπέδου αθλητή 7. Μεθοδολογία διδασκαλίας της στάσης του «πελαργού» 8. Ανάλυση μεθόδων διδασκαλίας μετάβασης από τα διπλά πέδιλα στο μονοσκι 9. Μεθοδολογία διδασκαλίας των εκκινήσεων με μονοσκι 10. Σύνθεση προγράμματος φιγούρων 11. Μεθοδολογία διδασκαλίας του άλματος 12. Μονό κόψιμο και διπλό κόψιμο στο άλμα 13. Μέθοδοι διδασκαλίας με ηλεκτρονικά μέσα | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>α) Γραπτή εργασία (10% του τελικού βαθμού)</p> <p>β) Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής (50% του τελικού βαθμού)</p> <p>γ) Πρακτική εξέταση (40% του τελικού βαθμού)</p> | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής πέντε (5): <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. Το μάθημα ΥΣ-166Επ - <i>Διδακτική και Προπονητική Θαλασσίου Σκι.</i> | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Nations, D., & Kevin, D. (1977). <i>The Guinness Guide to Water Skiing</i>. England: Guinness Superlatives Ltd.</p> <p>Farvet, B., & Benzel, D. (1997). <i>The Complete Guide to Water Skiing</i>. Champaign, IL. : Human Kinetics.</p> | | | | | | |

- Benzel, D. (1989). *Psyching for slalom*. USA: World Publications.
- Cau, J.M., & Favret, B. (1983). *Ski Nautique (de l' apprentissage a la competition)*. Paris: Vigot.
- Cau, J.M. (1992). *Le ski nautique en questions*. Paris: Amphora.
- Cau, J.M. (1987). *Ski Nautique (Decouvert- Technique- Entraînement)*. Paris: Robert Laffont S.A.
- West, J. (1989). *Water skiing. The skills of the Game*. England: The Crowood Press.
- Klister, B. (1988). *Hit It*. IL USA: Leisure Press.
- Αραχωβίτης, Γ. (1989). *Το θαλάσσιο σκι: Σημειώσεις μαθήματος*. Αθήνα: ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΟΥ ΣΚΙ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Αραχωβίτης, μέλος ΕΕΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-473ΘΣ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η απόκτηση ειδικών γνώσεων σε διαφορετικά αντικείμενα που αφορούν τη συνολική λειτουργία του θαλασσίου σκι ως αγώνισμα ή και ως αναψυχή.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να περιγράφει την ναυπήγηση σκαφών θαλασσίου σκι - να περιγράφει το νομικό καθεστώς που διέπει τη λειτουργία των αθλητικών και τουριστικών επιχειρήσεων θαλάσσιας αναψυχής - να συντηρεί τις μηχανές των σκαφών - να αναγνωρίζει τα νέα υλικά και τη νέα τεχνολογία του θαλασσίου σκι - να περιγράφει τους κανονισμούς των αγωνισμάτων του θαλασσίου σκι - να διοργανώνει αγώνες. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 14. Διδασκαλία κανονισμών αγωνισμάτων (σλάλομ, φιγούρες, άλμα) 1. Διδασκαλία κανονισμών Μπέρφουτ, Γουέηκμπορντ 2. Ανάλυση του κανονισμού Λιμένα, το Νομικό καθεστώς 3. Στοιχεία μηχανολογίας 4. Στοιχεία συντήρησης κινητήρων σκαφών 5. Επίσκεψη σε συνεργείο συντήρησης κινητήρων σκαφών 6. Στοιχεία ναυπηγικής, επίσκεψη σε ναυπηγείο σκαφών αλεξιπτώτου θάλασσης 7. Ανάλυση τρόπου βαθμολογίας αγωνισμάτων 8. Γραμματεία αγώνων, σεμινάριο κριτών αγώνων 9. Οργάνωση αγώνων, ανάλυση αρμοδιοτήτων στελεχών 10. Πρακτική εφαρμογή με συμμετοχή σε αγώνες θαλασσίου σκι ως στελέχη 11. Θαλάσσια μέσα αναψυχής - Τουρισμός 12. Επίσκεψη και πρακτική άσκηση σε χώρους θαλασσίων μέσων αναψυχής | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>α) Γραπτή εργασία (10% του τελικού βαθμού)</p> <p>β) Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής (90% του τελικού βαθμού)</p> | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής πέντε (5): <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. Το μάθημα ΥΣ-166Επ - <i>Διδακτική και Προπονητική Θαλασσίου Σκι.</i> | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Farvet, B., & Benzel, D. (1997). *The Complete Guide to Water Skiing*. Champaign, IL. : Human Kinetics.
- Τεχνικός Κανονισμός Αγώνων Θαλασσίου Σκι . Ελληνική Ομοσπονδία Θαλασσίου Σκι και Γουέηκμπορντ
- Αργυρακόπουλος, Α. (2008). *Λιμενομία*. Αθήνα.
- Μυλωνόπουλος, Δ., & Μοίρα, Π. (2005). *Θαλάσσιος Τουρισμός*. Εκδόσεις INTERBOOKS.
- Αραχωβίτης, Γ. (1989). *Το θαλάσσιο σκι: Σημειώσεις μαθήματος*. Αθήνα: ΤΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ.

| | | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|--|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΘΑΛΑΣΣΙΟΥ ΣΚΙ | | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Αραχωβίτης, μέλος ΕΕΠ | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-480ΘΣ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' | |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η εξάσκηση των φοιτητών στην καθοδήγηση αθλητών, η οδήγηση σκάφους με έλξη σκιέρ.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να χειρίζεται το σκάφος για αγώνες και προπόνηση - να βελτιώνει την προπονητική μεθοδολογία – διδασκαλία. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Καθοδήγηση αθλητικής ομάδας 2. Εκπαίδευση στην οδήγηση σκάφους με έλξη σκιέρ με διπλά πέδιλα 3. Εκπαίδευση στην οδήγηση σκάφους με έλξη σκιέρ στο σλάλομ 4. Εκπαίδευση στην οδήγηση σκάφους με έλξη σκιέρ στο άλμα 5. Εκπαίδευση στην οδήγηση σκάφους με έλξη σκιέρ στις φιγούρες 6. Εκπαίδευση στην οδήγηση σκάφους με έλξη σκιέρ στο Γουέηκμπορντ 7. Εκπαίδευση στην οδήγηση του σκάφους με τα θαλάσσια μέσα αναψυχής 8. Εκπαίδευση στην οδήγηση σκάφους θαλάσσιου αλεξιπτώτου 9. Οδήγηση σκάφους αγώνων σε αγωνιστικούς στίβους 10. Εκπαίδευση στην χρήση του ηλεκτρονικού συστήματος ελέγχου ταχύτητας του σκάφους από τον οδηγό (Zero off- Perfect Pass) 11. Παρακολούθηση προπονήσεων αθλητικών ομάδων 12. Πρακτική εξάσκηση στην εκπαίδευση των φοιτητών του μαθήματος επιλογής 13. Πρακτική εξάσκηση με συμμετοχή στην προπόνηση αθλητών | | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Γραπτή εργασία (10% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής (40% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Πρακτική εξέταση (50% του τελικού βαθμού)</p> | | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής πέντε (5): <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. Το μάθημα ΥΣ-166Επ - <i>Διδακτική και Προπονητική Θαλασσίου Σκι.</i> | | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Farvet, B., & Benzel, D. (1997). <i>The Complete Guide to Water Skiing</i>. Champaign, IL. : Human Kinetics.</p> <p>Cau, J.M., & Favret, B. (1983). <i>Ski Nautique (de l'apprentissage a la compétition)</i>. Paris:</p> | | | | | | | |

| | |
|--|--|
| | <p>Vigot.</p> <p>Cau, J.M. (1992). <i>Le ski nautique en questions</i>. Paris: Amphora.</p> <p>Αραχωβίτης, Γ. (1989). <i>Το θαλάσσιο σκι: Σημειώσεις μαθήματος</i>. Αθήνα: ΤΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ.</p> <p>Τεχνικός Κανονισμός Θαλασσίου Σκι . Ελληνική Ομοσπονδία Θαλασσίου Σκι και Γουέηκμπορντ.</p> |
|--|--|

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χρυσούλα Χαιροπούλου, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-470ΣΚ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η εκμάθηση της τεχνικής των ασκήσεων και φιγούρων τόσο σε θεωρητική όσο και σε πρακτική βάση.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος η φοιτήτρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να διδάξει βασικές θέσεις και μεταφορές - να διδάξει βασικές μετακινήσεις και κολυμβητικά στυλ - να εκτελεί βασικές ασκήσεις φιγούρες FINA. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ιστορική ανασκόπηση του αθλήματος 2. Τεχνική ανάλυση βασικών θέσεων 3. Υδροδυναμική 4. Πλευστότητα και ισορροπία 5. Οριζόντια επίπλευση, Επιτάχυνση 6. Σκάλινγκ, αρχές της μηχανικής του σκάλινγκ 7. Προχωρημένες μορφές σκάλινγκ 8. Βασικές μετακινήσεις 9. Φιγούρες FINA 10. Κανονισμοί για τις φιγούρες 11. Σύνθεση προγράμματος 12. Επίπλευση 13. Πίεση νερού | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτές εξετάσεις (70% του τελικού βαθμού) (β) Εργασίες (30% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής τέσσερα (4): <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. Το μάθημα ΥΣ-182Επ – <i>Διδακτική & Προπονητική Συγχρονισμένης Κολύμβησης.</i> | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Χαιροπούλου, Χ. (2010). *Προπονητική της Συγχρονισμένης Κολύμβησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.
- Gray, J. (1993). *Coaching Synchronized Swimming, Figures- transitions*. Standard Studio.
- FINA rules (<http://www.fina.org/content/fina-rules>)

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χρυσούλα Χαιροπούλου, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-471ΣΚ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η προπονητική κατάρτιση των φοιτητών σε πρακτική και θεωρητική βάση για την απόκτηση φυσικής κατάστασης και την εκμάθηση των προπονητικών μεθόδων στη Συγχρονισμένη Κολύμβηση.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος η φοιτήτρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να προγραμματίσει τις προπονήσεις ομάδας σε ετήσιο, εβδομαδιαίο κα ημερήσιο επίπεδο - να αξιολογήσει το προπονητικό έργο για την καλύτερη φυσική κατάσταση των αθλητών. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ανάλυση κίνησης 2. Ετήσιος Αγωνιστικός Προγραμματισμός 3. Ανάπτυξη Φυσικής Κατάστασης 4. Φυσιολογικοί Μηχανισμοί Προπόνησης 5. Τεχνικό Πρόγραμμα 6. Ασκήσεις με βάρη για την Συγχρονισμένη Κολύμβηση 7. Κανονισμοί Τεχνικού Προγράμματος 8. Κανονισμοί Ρουτίνας 9. Κανονισμοί Φιγούρων 10. Οργάνωση Αγώνων 11. Ανάλυση φιγούρων 12. Έλεγχος της κίνησης 13. Τεχνικές απόκτησης ρυθμού | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτές εξετάσεις (70% του τελικού βαθμού) (β) Πρακτική εξάσκηση (30% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής τέσσερα (4): <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. Το μάθημα ΥΣ-182Επ – <i>Διδακτική & Προπονητική Συγχρονισμένης Κολύμβησης.</i> | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Χαιροπούλου, Χ. (2010). *Προπονητική της Συγχρονισμένης Κολύμβησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.
- Gray, J. (1993). *Coaching Synchronized Swimming, Figures- transitions*. Standard Studio.
- Forbes, M. S. (1984). *Coaching Synchronized Swimming Effectively*. Champaign IL: Human Kinetics.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χρυσούλα Χαιροπούλου, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-472ΣΚ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η ανάπτυξη της ομαδικότητας στον έλεγχο των κινήσεων μέσα στο νερό. Το μάθημα διερευνά το πώς γίνεται μία ολοκληρωμένη κίνηση, τους κανόνες και μηχανισμούς ελέγχου της κίνησης στο νερό και τις μεθόδους ανατροφοδότησης που χρησιμοποιεί ο αθλητής για να ελέγξει την κίνησή του.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος η φοιτήτρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να δημιουργεί προγράμματα για την ανάπτυξη της ομαδικότητας των αθλητών - να δημιουργεί προγράμματα για την ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης κίνησης των αθλητών και την απόκτηση του ελέγχου της κίνησης στο νερό. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Μέθοδοι διδασκαλίας στην Συγχρονισμένη Κολύμβηση 2. Χορογραφία. Δημιουργία κινητικών προγραμμάτων στο νερό. Πρωτοτυπία στην χορογραφία 3. Κλειστό και ανοιχτό σύστημα ελέγχου κίνησης 4. Κρίση φιγούρων και χορογραφιών 5. Δυσκολία στην κίνηση 6. Έκφραση και τέχνη 7. Θέματα κριτών 8. Κίνηση και αντανακλαστικά. Είναι μία ρουτίνα ένα κινητικό πρόγραμμα; Κινητικά προγράμματα μέσα στο νερό 9. Θεωρίες κινητικού ελέγχου που αφορούν την κίνηση στο νερό 10. Ρυθμός και κίνηση. Η επίδραση της μουσικής στην χορογραφία 11. Ανατροφοδότηση και κίνηση 12. Είδη ανατροφοδότησης για τον/την αθλήτρια της Συγχρονισμένης Κολύμβησης 13. Προσωπικός ρυθμός και απόδοση | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτές εξετάσεις (70% του τελικού βαθμού) (β) Εργασία (30% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής τέσσερα (4): <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. Το μάθημα ΥΣ-182Επ – <i>Διδακτική & Προπονητική Συγχρονισμένης Κολύμβησης.</i> | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ | Χαιροπούλου, Χ. (2010). <i>Προπονητική της Συγχρονισμένης κολύμβησης</i> . Αθήνα: Εκδόσεις | | | | | | |

| | |
|---------------------|---|
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Τελέθριον.</p> <p>Gundling, B., & White, J.E. (1988). <i>Creative synchronized swimming</i>. Leisure Pr.</p> <p>Schmidt, R.A. (1988). <i>Motor Control and Learning, a Behavioral Emphasis</i>. Champaign IL: Human Kinetics Publishers.</p> <p>Ζέρβας, Ι. (2011). <i>Εισαγωγή στην Κινητική Συμπεριφορά, Κινητικός Έλεγχος και Μάθηση</i> (2^η έκδ.). Αθήνα: Νικητόπουλος Ε & ΣΙΑ ΕΕ.</p> |
|---------------------|---|

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χρυσούλα Χαιροπούλου, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-473ΣΚ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η αναζήτηση της βιβλιογραφίας και η παρουσίαση θέματος σχετικού με την έρευνα στη Συγχρονισμένη Κολύμβηση.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος η φοιτήτρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αξιολογεί ερευνητικά τον έλεγχο και την παραγωγή της κίνησης στη Συγχρονισμένη κολύμβηση - να εξετάζει ερευνητικές πηγές και να διαμορφώνει μία ερευνητική παρουσίαση σε διάφορα θέματα που άπτονται των ερευνητικών ερωτημάτων της Συγχρονισμένης Κολύμβησης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 14. Φυσιολογικοί μηχανισμοί στη Συγχρονισμένη κολύμβηση 1. Η επίδραση της όρασης στη Συγχρονισμένη Κολύμβηση 2. Ευλυγισία 3. Ρυθμός στη Συγχρονισμένη Κολύμβηση 4. Χορογραφία 5. Ψυχολογία του αθλητή 6. Ψυχολογία του προπονητή 7. Επιλογή ταλέντων 8. Προσωπικός ρυθμός 9. Προθέρμανση 10. Υπερπροπόνηση 11. Χρήση ηχητικών μέσων 12. Ανατροφοδότηση στη Συγχρονισμένη Κολύμβηση | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση (80% του τελικού βαθμού) (β) Εργασία (20% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής τέσσερα (4): <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. Το μάθημα ΥΣ-182Επ – <i>Διδακτική & Προπονητική Συγχρονισμένης Κολύμβησης.</i> | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Χαιροπούλου, Χ. (2010). <i>Προπονητική της Συγχρονισμένης κολύμβησης</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.</p> <p>Gundling, B., & White, J.E. (1988). <i>Creative synchronized swimming</i>. Leisure Pr.</p> | | | | | | |

Schmidt, R.A. (1988). *Motor Control and Learning, a Behavioral Emphasis*. Champaign IL: Human Kinetics Publishers.

Ζέρβας, Ι. (2011). *Εισαγωγή στην Κινητική Συμπεριφορά, Κινητικός Έλεγχος και Μάθηση* (2^η έκδ.). Αθήνα: Νικητόπουλος Ε. & ΣΙΑ ΕΕ.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χρυσούλα Χαιροπούλου, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-480ΣΚ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η διδακτική της Συγχρονισμένης Κολύμβησης σε συλλόγους, σύμφωνα με τους νέους κανονισμούς της FINA. Διδασκαλία σε φοιτήτριες της επιλογής μέσα στο νερό (Πρακτική). Φυσική κατάσταση φοιτητριών και δημιουργία ρουτίνας στο νερό.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την περάτωση του μαθήματος, η φοιτήτρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εκτελεί φιγούρες Δ' κατηγορίας - να δημιουργεί προπονητικά προγράμματα για την κατηγορία αυτή. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Παρακολούθηση προπονήσεων Εθνικής Ομάδος 2. Παρακολούθηση προπονήσεων συλλόγων 3. Προπόνηση στο Γυμναστήριο 4. Στεγνή προπόνηση 5. Διδασκαλία στο μάθημα επιλογής 6. Δημιουργία χορογραφιών (σόλο, ντουέτο, ομαδικό) 7. Συμμετοχή στη Γραμματεία Αγώνων 8. Παρακολούθηση αγώνων ως Shadow κριτές 9. Διοργάνωση αγώνων 10. Προετοιμασία αθλητών - προθέρμανση 11. Εφαρμογή κανονισμών 12. Κανονισμοί ρουτίνας εφαρμογή 13. Εφαρμογή της μουσικής σύνθεσης | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Πρακτική εξάσκηση (30% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Εκτέλεση φιγούρων (20% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Εκτέλεση χορογραφίας (20% του τελικού βαθμού)</p> <p>(δ) γραπτή εξέταση (30% του τελικού βαθμού)</p> | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής τέσσερα (4): <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. Το μάθημα ΥΣ-182Επ – <i>Διδακτική & Προπονητική Συγχρονισμένης Κολύμβησης.</i> | | | | | | |

| | |
|-------------------------------------|--|
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Χαιροπούλου, Χ. (2010). <i>Προπονητική της Συγχρονισμένης Κολύμβησης</i> . Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον. FINA BOOK 2017 FINA COACHING MANUAL 2016 |
|-------------------------------------|--|

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ανάργυρος Τουμπέκης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-470ΥΔ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η τεχνική και μηχανική ανάλυση των βασικών ατομικών τεχνικών των υδατοσφαιριστών, καθώς και η ανάλυση της ομαδικής επιθετικής και αμυντικής τακτικής.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να περιγράψει και να επιδείξει τις κινήσεις του αθλήματος - να αναγνωρίσει ορθές και εσφαλμένες τεχνικές ενέργειες σε όλες τις ατομικές ενέργειες στην υδατοσφαίριση και να υποδείξει διορθώσεις όταν απαιτείται - να διδάξει βασικές και σύνθετες ομαδικές ενέργειες σε σταθερές και μεταβαλλόμενες καταστάσεις - να αναγνωρίσει βασικές ομαδικές ενέργειες κατά τη διάρκεια του αγώνα και της προπόνησης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αρχές Υδροδυναμικής 2. Τεχνική και μηχανική ανάλυση των βασικών τρόπων μετακίνησης (κολύμβησης) του Υδατοσφαιριστή 3. Τεχνική και μηχανική ανάλυση των ειδικών τρόπων μετακίνησης του Υδατοσφαιριστή 4. Υδροδυναμική της «επιτόπιας κολύμβησης» και του «άλματος στο νερό» 5. Τεχνική Επίθεσης: Βασικοί τρόποι κατοχής και χειρισμού της μπάλας- Τρόποι ρίψης της μπάλας (πάσες, σουτ) 6. Τεχνικής Άμυνας (σε στατικό και κινούμενο αντίπαλο επιθετικό) 7. Τεχνική του κεντρικού επιθετικού, κεντρικού αμυντικού και περιφερειακού παίκτη 8. Τερματοφύλακας, Τεχνική και Τακτική του Τερματοφύλακα 9. Θεωρητική Ανάλυση επιθετικής τακτικής: Στον Αιφνιδιασμό και με ίσο αριθμό Επιθετικών – Αμυντικών 10. Θεωρητική Ανάλυση επιθετικής τακτικής: Με παίκτη παραπάνω 11. Θεωρητική Ανάλυση αμυντικής τακτικής: Επιστροφή στην Άμυνα. Με ίσο αριθμό αμυντικών-επιθετικών 12. Θεωρητική Ανάλυση αμυντικής τακτικής: Με παίκτη λιγότερο 13. Αντιμετώπιση αμυντικών συστημάτων | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι, με εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση (70% του τελικού βαθμού) (β) εξέταση δεξιοτήτων στην πράξη (30% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής πέντε (5): <i>Διδακτική και</i> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p><i>Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i></p> <p>2. Το μάθημα ΥΣ-186Επ – Διδακτική και Προπονητική Υδατοσφαίρισης.</p> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Πλατάνου, Θ. (1997). <i>Η Υδατοσφαίριση</i>. Αθήνα: ΑΠ. & ΑΝ. Κρέτση Ο.Ε.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ανάργυρος Τουμπέκης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-471ΥΔ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 8 | Εξάμηνο: | Ζ' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Φυσιολογικές απαιτήσεις Υδατοσφαίρισης. Μέσα, περιεχόμενο και μέθοδοι βελτίωσης των γενικών και ειδικών φυσικών ικανοτήτων και μεγιστοποίηση της ατομικής και ομαδικής απόδοσης. Θεωρητική βάση σχεδιασμού και οργάνωσης της προπόνησης σε ετήσια και μακροχρόνια βάση σύμφωνα με τη θεωρία του περιορισμού.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να σχεδιάσει ημερήσια και μακροχρόνια προγράμματα προπόνησης για την υδατοσφαίριση - να αναπτύξει και τελειοποιήσει φυσικές και λειτουργικές ικανότητες οι οποίες είναι βασικές για την ατομική και ομαδική απόδοση των υδατοσφαιριστών. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Είδη προετοιμασίας. Γενική και ειδική φυσική προετοιμασία. Φυσική προετοιμασία έξω από το νερό. Μέσα περιεχόμενο και μέθοδοι βελτίωσης φυσικών ικανοτήτων έξω από το νερό 2. Προπόνηση δύναμης 3. Προπόνηση αντοχής, ευλυγισίας, ταχύτητας και επιδεξιότητας 4. Προγραμματισμός της προπόνησης έξω από το νερό 5. Φυσική προετοιμασία μέσα στο νερό. Μέσα, περιεχόμενο και μέθοδοι βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων μέσα στο νερό. Κολυμβητική προετοιμασία 6. Ειδική κολυμβητική προετοιμασία. Προγραμματισμός της προπόνησης μέσα στο νερό 7. Προπόνηση φυσικής κατάστασης σε συνδυασμό με την Τεχνική και Τακτική 8. Θεωρητική και ψυχολογική προετοιμασία 9. Κυκλική προπόνηση στο νερό 10. Εξατομικευμένη προπόνηση 11. Ενεργειακές απαιτήσεις της Υδατοσφαίρισης. Αγωνιστική ένταση – Καρδιαγγειακές και μεταβολικές απαιτήσεις των έξω παικτών και του τερματοφύλακα 12. Σχεδίαση της προπόνησης. Μακροχρόνιος προγραμματισμός. Ετήσιοι και περιοδικοί κύκλοι 13. Σχεδίαση εβδομαδιαίων μικρόκυκλων και προπονητικών μονάδων | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι με εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση (60% του τελικού βαθμού) (β) Πρακτική εξέταση (20% του τελικού βαθμού) (γ) Εργασίες (20% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής πέντε (5): <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική</i> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p><i>Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i></p> <p>2. Το μάθημα ΥΣ-186Επ – Διδακτική και Προπονητική Υδατοσφαίρισης.</p> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Πλατάνου, Θ. (1997). <i>Η Υδατοσφαίριση</i>. Αθήνα: ΑΠ. & ΑΝ. Κρέτση Ο.Ε.</p> <p>Πλατάνου, Θ. (1994). <i>Η Φυσική Προετοιμασία των Υδατοσφαιριστών</i>. Αθήνα: ΑΠ. & ΑΝ. Κρέτση Ο.Ε.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--------------|---|-----------------|----|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ανάργυρος Τουμπέκης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-472ΥΔ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Διδασκαλία των τρόπων εκμάθησης, εμπέδωσης και τελειοποίησης των ατομικών τεχνικών και ομαδικών τακτικών ενεργειών της Υδατοσφαίρισης</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να διδάξει την εκτέλεση ατομικών και ομαδικών ενεργειών στο στάδιο της εκμάθησης και στο στάδιο της εμπέδωσης - να βελτιώσει και τελειοποιήσει ατομικές και ομαδικές ενέργειες που έχουν ήδη εμπέδωθεί. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Μεθοδολογία αφομοίωσης, στερεοποίησης και παραπέρα τελειοποίησης των τεχνικών 2. Μέθοδοι προπόνησης Τεχνικής 3. Μεθοδολογία των βασικών τρόπων κολύμβησης του Υδατοσφαιριστή 4. Μεθοδολογία των ειδικών τρόπων κολύμβησης του Υδατοσφαιριστή 5. Μεθοδολογία των βασικών τρόπων κατοχής και χειρισμού της μπάλας 6. Μεθοδολογία της τεχνικής των ρίψεων (πάσες, σουτ) 7. Μεθοδική σειρά διδασκαλίας αμυντικών τεχνικών 8. Τεχνική Προετοιμασία. Μεθοδική προπόνηση της Τακτικής. Τακτική Προετοιμασία 9. Αφομοίωση των ατομικών ενεργειών 10. Αφομοίωση των ενεργειών τμήματος της ομάδας και όλης της ομάδας 11. Παιχνίδια ειδικών συνθηκών με ίσο και άνισο αριθμό επιτιθέμενων και αμυνόμενων παικτών 12. Διπλά παιχνίδια: Εκπαιδευτικά-προπονητικά, Φιλικά, Προσχεδιασμένα, Ελέγχου 13. Μεθοδική διδασκαλία των ατομικών τεχνικών και τακτικών ενεργειών του τερματοφύλακα | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι, με εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση (60% του τελικού βαθμού) (β) εξέταση δεξιοτήτων στην πράξη (40% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <p>Επιτυχής περάτωση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής πέντε (5): <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. Το μάθημα ΥΣ-186Επ – <i>Διδακτική και Προπονητική Υδατοσφαίρισης.</i> | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Πλατάνου, Θ. (2010). *Εφαρμοσμένη έρευνα στην υδατοσφαίριση*. Αθήνα: ΑΠ. & ΑΝ. Κρέτση Ο.Ε.

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ανάργυρος Τουμπέκης, Επίκουρος καθηγητής Αγγελική Δούκα, μέλος ΕΕΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-473ΥΔ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Θεωρητική προσέγγιση εξειδικευμένων θεμάτων της προπόνησης της Υδατοσφαίρισης και ενίσχυση της επιστημονικής κατάρτισης των φοιτητών. Εστιάζεται σε θέματα που αφορούν την επιλογή αθλητών, τη διατροφή, τις μετρήσεις των φυσικών και φυσιολογικών χαρακτηριστικών στην υδατοσφαίριση καθώς και ειδικά θέματα της τακτικής.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> - αξιολογήσει αποτελέσματα ειδικών μετρήσεων για υδατοσφαιριστές - εφαρμόσει μετρήσεις πεδίου ειδικές για υδατοσφαιριστές - αξιολογήσει τακτικές ενέργειες και τις συνέπειες τους στον αγώνα - αξιολογήσει και να επιλέξει νέους αθλητές για την υδατοσφαίριση - κάνει αναζητήσει και μελέτη επιστημονικών άρθρων σχετικών με την προπόνηση της υδατοσφαίρισης <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δομή τεχνικών και τακτικών δραστηριοτήτων του παιχνιδιού των έξω παικτών και του τερματοφύλακα. 2. Φυσικά, φυσιολογικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά των Υδατοσφαιριστών 3. Μετρήσεις στην Υδατοσφαίριση. Δοκιμασίες αξιολόγησης των Υδατοσφαιριστών. 4. Έλεγχος των φυσικών και τεχνικών ικανοτήτων έξω και μέσα στο νερό. 5. Στοιχεία μοντελοποίησης του αγώνα - Καταγραφή της προπόνησης και της αγωνιστικής απόδοσης 6. Επιλογή και αξιολόγηση αθλητικού ταλέντου 7. Προθέρμανση 8. Αποθεραπεία 9. Φορμάρισμα 10. Κατασκοπεία. Καθοδήγηση αγώνων 11. Διατροφή υδατοσφαιριστών 12. Βιβλιογραφική ανασκόπηση και κριτική των αναφορών στην προπόνηση της Υδατοσφαίρισης 13. Ανάλυση κανονισμών – Φύλλο αγώνος | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι με εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση (80% του τελικού βαθμού) (β) Εργασίες (20% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής πέντε (5): <i>Διδακτική και</i> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p><i>Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i></p> <p>2. Το μάθημα ΥΣ-186Επ – Διδακτική και Προπονητική Υδατοσφαίρισης.</p> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Πλατάνου, Θ. (1994). <i>Η φυσική προετοιμασία των υδατοσφαιριστών</i>. Αθήνα: ΑΠ. & ΑΝ. Κρέτση Ο.Ε.</p> <p>Πλατάνου, Θ. (2010). <i>Εφαρμοσμένη έρευνα στην Υδατοσφαίριση</i>. Αθήνα: ΑΠ. & ΑΝ. Κρέτση Ο.Ε.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ανάργυρος Τουμπέκης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-480ΥΔ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | Η' |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Πρακτική εξάσκηση της μεθοδολογίας εκμάθησης των τεχνικών κινήσεων, των τακτικών ενεργειών και της προπονητικής διαδικασίας της Υδατοσφαίρισης. Σχεδιασμός και πρακτική εφαρμογή από τους φοιτητές/τριες της ειδικότητας ημερήσιων προπονητικών προγραμμάτων στα κολυμβητήρια – Απόκτηση εμπειρίας διαιτητή.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να καθοδηγήσει ομάδες διαφορετικών επιπέδων κατά τη διάρκεια ενός αγώνα - να εκτελεί σωστά τις διάφορες τεχνικές κινήσεις και τακτικές ενέργειες - να διδάξει μεθοδικά όλες τις κινήσεις του αθλήματος - να σχεδιάσει ημερήσια προπονητικά προγράμματα - να πραγματοποιήσει τις ενέργειες του διαιτητή. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Πρακτική εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για βελτίωση των βασικών φυσικών ικανοτήτων έξω από το νερό 2. Πρακτική εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για βελτίωση της κολυμβητικής επίδοσης 3. Πρακτική εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για βελτίωση των ειδικών φυσικών ικανοτήτων του υδατοσφαιριστή στο νερό 4. Πρακτική εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για βασικές ατομικές τεχνικές ενέργειες 5. Πρακτική εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για σύνθετες ατομικές τεχνικές ενέργειες 6. Πρακτική εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για ομαδικές επιθετικές ενέργειες με ίσο αριθμό επιθετικών και αμυντικών παικτών 7. Πρακτική εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για ομαδικές επιθετικές ενέργειες με άνισο αριθμό επιθετικών και αμυντικών παικτών 8. Πρακτική εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για ομαδικές αμυντικές ενέργειες με ίσο αριθμό αμυντικών και επιθετικών παικτών 9. Πρακτική εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για ομαδικές αμυντικές ενέργειες με άνισο αριθμό αμυντικών και επιθετικών παικτών 10. Πρακτική εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για αντιμετώπιση αμυντικών συστημάτων 11. Πρακτική εφαρμογή ημερήσιων προπονητικών προγραμμάτων 12. Πρακτική εφαρμογή Καθοδήγηση ομάδας (κοουτσάρισμα) 13. Πρακτική εφαρμογή Διαιτησίας | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι, με εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | α) Γραπτή εξέταση (50% του τελικού βαθμού) β) πρακτική εξέταση (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | Επιτυχής περάτωση: 1. Δεκαπέντε (15) υποχρεωτικών μαθημάτων του Προγράμματος Σπουδών εκ των οποίων τα τρία (3) θα πρέπει να επιλεγούν από τα εξής πέντε (5): <i>Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης, Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης, Εργοφυσιολογία, Κινητική Συμπεριφορά, Αθλητική Ψυχολογία.</i> 2. Το μάθημα ΥΣ-186Επ – <i>Διδακτική και Προπονητική Υδατοσφαίρισης.</i> |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Πλατάνου, Θ. (1997). <i>Η Υδατοσφαίριση</i> . Αθήνα: ΑΠ. & ΑΝ. Κρέτση Ο.Ε. Πλατάνου, Θ. (1994). <i>Η Φυσική Προετοιμασία των Υδατοσφαιριστών</i> . Αθήνα: ΑΠ. & ΑΝ. Κρέτση Ο.Ε. |

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ **ΕΠΙΛΟΓΗΣ**



Περιγράμματα Μαθημάτων Επιλογής

| | |
|--|-----|
| AB-111Επ Κινησιολογία | 402 |
| AB-114Επ Εφαρμοσμένη Αθλητική Εργοφυσιολογία | 404 |
| AB-115Επ Εφαρμοσμένη Αθλητική Βιομηχανική | 406 |
| AB-120Επ Αυτόνομη & Ελεύθερη Κατάδυση: Φυσιολογία και Ασφάλεια | 408 |
| AB-121Επ Υγιεινή και Πρώτες Βοήθειες | 410 |
| AB-303Επ Αθλητιατρική | 412 |
| ΑΠ-162Επ Αρχές Διδακτικής και Προπονητικής Αντισφαίρισης | 414 |
| ΑΠ-183Επ Προχωρημένο Επίπεδο Καλαθοσφαίρισης | 416 |
| ΑΠ-185Επ Προχωρημένο Επίπεδο Πετοσφαίρισης | 418 |
| ΑΠ-187Επ Προχωρημένο Επίπεδο Χειροσφαίρισης | 420 |
| ΑΠ-190Επ Διδακτική και Προπονητική Πετοσφαίρισης επί Άμμου | 422 |
| ΑΠ-195Επ Προχωρημένο Επίπεδο Ποδοσφαίρισης | 424 |
| ΑΠ-196Επ Διδακτική Παραολυμπιακών Αθλημάτων | 426 |
| ΓΧ-121Επ Φυσική Δραστηριότητα και Ανάπτυξη στην Προσχολική Ηλικία | 428 |
| ΓΧ-160Επ Διδακτική & Προπονητική Αεροβικής Γυμναστικής | 430 |
| ΓΧ-172Επ Διδακτική Δημιουργικής Κίνησης | 432 |
| ΓΧ-188Επ Διδακτική Χορών από όλο τον Κόσμο | 434 |
| ΓΧ-190Επ Διδακτική και Προπονητική στο Τραμπολίνο | 436 |
| ΓΧ-191Επ Πιλάτες | 438 |
| ΓΧ-192Επ Διδακτική & Προπονητική Γυμναστικής για όλους (Γενική Γυμναστική) | 440 |
| ΓΧ-193Επ Γιόγκα | 442 |
| ΓΧ-255Επ Διδακτική & Προπονητική Ρυθμικής Γυμναστικής | 444 |
| ΓΧ-252Επ Διδακτική & Προπονητική Ενόργανης Γυμναστικής | 446 |
| ΘΕ-128Επ Εισαγωγή στη Φιλοσοφία της Παιδείας | 448 |
| ΘΕ-122Επ Κατασκηνωτικός Θεσμός & Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής | 450 |
| ΘΕ-124Επ Κοινωνικό Φύλο και Αθλητισμός | 452 |
| ΘΕ-125Επ Ένταξη μαθητών με αναπηρία στη Φυσική Αγωγή | 454 |
| ΘΕ-126Επ Ιστορία Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων | 456 |
| ΘΕ-127Επ Άσκηση και Ψυχική Υγεία | 458 |
| ΘΕ-141Επ Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία | 460 |
| ΘΕ-142Επ Εισαγωγή στην Παιδαγωγική | 462 |
| ΘΕ-143Επ Αναπτυξιακή Ψυχολογία | 464 |
| ΘΕ-145Επ Άσκηση για Όλους | 466 |
| ΘΕ-147Επ Πληροφορική στη Φυσική Αγωγή | 468 |
| ΘΕ-148Επ Μουσική | 470 |
| ΘΕ-149Επ Ξένη Γλώσσα (Αγγλικά) | 472 |
| ΘΕ-153Επ Εισαγωγή στη Φιλοσοφία & Φιλοσοφία του Αθλητισμού | 474 |
| ΘΕ-155Επ Ολυμπιακή Παιδεία & Αθλητική Ηθική | 476 |
| ΘΕ-156Επ Ολυμπισμός: Κοινωνιολογική Προσέγγιση | 478 |
| ΘΕ-231Επ Αθλητικό Δίκαιο | 480 |
| ΘΕ-232Επ Εισαγωγή στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή | 482 |
| ΚΑ-163Επ Διδακτική και Προπονητική Άρσης Βαρών | 484 |
| ΚΑ-167Επ Διδακτική Ιππασίας | 486 |
| ΚΑ-175Επ Διδακτική και Προπονητική Ξιφασκίας | 488 |

| | |
|---|-----|
| ΚΑ-178Επ Διδακτική και Προπονητική Πάλης | 490 |
| ΚΑ-179Επ Διδακτική και Προπονητική Ποδηλασίας | 492 |
| ΚΑ-181Επ Διδακτική και Προπονητική Πυγμαχίας | 494 |
| ΚΑ-183Επ Διδακτική και προπονητική Τάε Κβο Ντο | 496 |
| ΚΑ-185Επ Διδακτική και Προπονητική Χιονοδρομίας | 498 |
| ΥΣ-166Επ Διδακτική και Προπονητική Θαλάσσιου Σκι | 500 |
| ΥΣ-168Επ Διδακτική και Προπονητική της Ιστιοπλοΐας | 501 |
| ΥΣ-174Επ Εφαρμοσμένη Ναυαγοσωστική | 502 |
| ΥΣ-182Επ Διδακτική και Προπονητική Καλλιτεχνικής Κολύμβησης | 504 |
| ΥΣ-186Επ Διδακτική και Προπονητική Υδατοσφαίρισης | 505 |
| ΥΣ-188Επ Άσκηση στο νερό στις καρδιοαναπνευστικές παθήσεις | 507 |
| ΥΣ-189Επ Προσαρμοσμένη & Θεραπευτική Κολύμβηση | 508 |
| ΥΣ- 190Επ Αθλητική Ναυαγοσωστική | 510 |
| ΥΣ-191Επ Διδακτική και Προπονητική Ναυταθλητικών Δραστηριοτήτων | 512 |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Κωνσταντίνος Μπουντόλος, Καθηγητής Ελισάβετ Ρουσάνογλου, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΒ - 111Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΑΡΙΝΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα έχει ως σκοπό να μυήσει τους φοιτητές/τριες στην κινησιολογική ανάλυση και μελέτη του ανθρώπινου σώματος και ειδικότερα της αυχενικής μοίρας και της κεφαλής, του κορμού, των άνω και κάτω άκρων. Επιδιώκει να συμβάλει στην κατανόηση του ρόλου των μυϊκών δυνάμεων και ροπών, αλλά και των εκδηλούμενων φορτίων σε κρίσιμες αρθρώσεις και σημεία του μυοσκελετικού μηχανισμού, κατά την εκτέλεση διαφόρων δραστηριοτήτων της καθημερινότητας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει την ενεργοποίηση των μυών, τη σταθεροποίηση των αρθρώσεων και την κινητοποίηση των οστών του σώματος - να κατανοεί τη λειτουργία του ανθρώπινου κινητικού συστήματος και οργανώνει τη σκέψη του στη μελέτη κάθε ανθρώπινης κίνησης - να οργανώνει με μεθοδικό τρόπο την παιδαγωγική παρέμβαση στην εξάσκηση του ατόμου και ελέγχει πιο αποτελεσματικά την πρόοδο. <p>Θεματικές ενότητες - Θεωρία</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην εμβιομηχανική ανάλυση 2. Μηχανικές ιδιότητες υλικών, οστών, σκελετικών μυών 3. Μηχανικές ιδιότητες τενόντων, συνδέσμων και αρθρώσεων 4. Κινησιολογία κεφαλής και αυχενικής μοίρας 5. Κινησιολογία Θωρακικής μοίρας 6. Κινησιολογία Οσφυϊκής μοίρας 7. Κινησιολογία πυέλου 8. Κινησιολογία ισχίου και γονάτου 9. Κινησιολογία ποδοκνημικής 10. Κινησιολογία ωμικής ζώνης, αγκώνα και καρπού 11. Κινησιολογικά χαρακτηριστικά φυσιολογικής στάσης 12. Κινησιολογικά χαρακτηριστικά φυσιολογικής βάδισης 13. Κινησιολογική ανάλυση δραστηριοτήτων καθημερινότητας <p>Θεματικές ενότητες - Εργαστήρια</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Κινησιολογική ανάλυση και ισομετρική αξιολόγηση 2. Κινησιολογική ανάλυση και ισοκινητική αξιολόγηση 3. Ηλεκτρομυογραφία και εφαρμογές στην κινησιολογία 4. Αδρανειακοί αισθητήρες και ανάλυση δραστηριοτήτων | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED124/ | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | α) Γραπτό διαγώνισμα με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | (50% του τελικού βαθμού) β) Ομαδική εργασία (εκπόνηση, συγγραφή και παρουσίαση) (40% του τελικού βαθμού) γ) Συμμετοχή (10% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Oatis, C. (2016). <i>Μηχανική και Παθομηχανική της Ανθρώπινης κίνησης</i> (Επιμ. Κινησιολογία I & II). Αθήνα: Εκδόσεις Γκότσης. Newmann, D. (2002). <i>Kinesiology of the Muscoloskeletal system</i> . Evolve: Mosby. |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Βασίλειος Πασχάλης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΒ-114Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΑΡΙΝΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η εφαρμοσμένη Αθλητική Εργοφυσιολογία μελετά τις μεταβολές στη φυσιολογική λειτουργία του σώματός μας όταν συμμετέχουμε σε αθλητικές δραστηριότητες, καθώς η άσκηση υψηλής έντασης αποτελεί έναν ισχυρό στρεσογόνο παράγοντα που έχει την τάση να αλλάζει την ομοιοστασία του οργανισμού. Το γνωστικό αυτό αντικείμενο έχει ως στόχους να μελετήσει: α) την αντίδραση του οργανισμού σε μία οξεία συνεδρία άσκησης και β) την προσαρμογή του οργανισμού στην χρόνια άσκηση (προπόνηση). Το περιεχόμενο του μαθήματος στοχεύει στην κατανόηση της λειτουργίας των συστημάτων του οργανισμού που σχετίζονται με την μεγιστοποίηση της απόδοσης και τη διασφάλιση της υγείας των συμμετεχόντων, αναδεικνύοντας τις ιδιαιτερότητες διαφορετικών αθλημάτων.</p> <p>Στοχεύει στην ενημέρωση των φοιτητών για την τρέχουσα διεθνή έρευνα και βιβλιογραφία σε θέματα εφαρμοσμένης Φυσιολογίας της Άσκησης και εξοικειώνει τους φοιτητές/τριες στην κατανόηση των μεθόδων μέτρησης των φυσιολογικών παραμέτρων που σχετίζονται με την απόδοση. Επιπρόσθετα, προσπαθεί να εισαγάγει τους φοιτητές/τριες στον σχεδιασμό και στη διεξαγωγή ερευνητικών εργασιών στον χώρο της Εργοφυσιολογίας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί βασικές φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού που συντελούν στην μεγιστοποίηση της απόδοσης ενώ θα κατανοήσει τις ιδιαιτερότητες των διάφορων αθλημάτων καθώς και της άθλησης για τη διασφάλιση και προαγωγή της υγείας, σε σχέση με τη λειτουργία του οργανισμού - να κατανοεί τις γενικές αρχές προπόνησης που πρέπει να ακολουθηθούν για τη βελτιστοποίηση της απόδοσης, ανά συγκεκριμένο άθλημα και αγώνισμα - να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες της προπόνησης με αντιστάσεις ανάλογα με το άθλημα ενώ θα εξοικειωθεί με τα διάφορα μοντέλα αερόβιας και αναερόβιας προπόνησης - να κατανοεί τις ιδιαιτερότητες της προπόνησης στον αγωνιστικό αθλητισμό, θα γνωρίζει για τον τρόπο επίτευξης της μέγιστης απόδοσης, ενώ θα έχει την ικανότητα να αναγνωρίζει το σύνδρομο της υπερπροπόνησης - να δομεί προγράμματα προπόνησης λαμβάνοντας υπόψη θέματα φορμαρίσματος και μικροκύκλων - να γνωρίζει για την σπουδαιότητα της διατροφής στην αθλητική απόδοση και στην προαγωγή της υγείας - να προτείνει φυσικά μέσα, διατροφή και μοντέλα άσκησης για την γρήγορη αποκατάσταση των αθλητών <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην Εφαρμοσμένη Αθλητική Εργοφυσιολογία 2. Μυϊκή λειτουργία σε διαφορετικές συνθήκες επιβάρυνσης 3. Κατανάλωση ενέργειας ανά αγώνισμα και άθλημα 4. Κόπωση ανά αγώνισμα και άθλημα 5. Αρχές της προπόνησης και διαφορετικά είδη προπόνησης για μεγιστοποίηση της απόδοσης 6. Αγωνιστικός αθλητισμός και υπερπροπόνηση 7. Ιδιαιτερότητες της προπόνησης στην παιδική ηλικία 8. Περιβαλλοντικοί παράγοντες και αθλητική απόδοση | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>9. Θεμιτές και αθέμιτες εργογόνες ουσίες και διαδικασίες</p> <p>10. Διατροφή και απόδοση</p> <p>11. Διατροφικοί χειρισμοί για μεγιστοποίηση της απόδοσης σε διάφορα αθλήματα</p> <p>12. Μυϊκός μικρο-τραυματισμός και μέθοδοι μετα-ασκησιακής αποκατάστασης</p> <p>13. Ιδιαιτερότητες προπόνησης σε διάφορες ηλικιακές ομάδες</p> |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED392/ |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (20% του συνολικού βαθμού), (β) Γραπτές εξετάσεις (80% του συνολικού βαθμού). |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Κλεισούρας, Β. (2011). <i>Εργοφυσιολογία</i> (11 ^η έκδ.). Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης. Widmaier, H.R., Raff, H., & Strang, K.T. (2016). <i>Vander's Φυσιολογία του Ανθρώπου</i> (2 ^η έκδ., Επιμ. Ν. Γελαδάς). Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης. |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Κωνσταντίνος Μπουντολος, Καθηγητής Ελισάβετ Ρουσάνογλου, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | AB-115Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΑΡΙΝΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα επιλογής παρακολουθείται από τους φοιτητές που ολοκλήρωσαν επιτυχώς το υποχρεωτικό μάθημα AB_302 Υπ Αθλητική Βιο-Μηχανική. Διδάσκεται με τη μορφή της ατομικής ή και ομαδικής καθοδήγησης για την εκπόνηση εργασίας στο πλαίσιο της εφαρμογής του θεωρητικού μέρους της Αθλητικής Βιο-Μηχανικής. Βασίζεται στην αξιοποίηση της μεθοδολογίας και της χρήσης οργάνων μέτρησης της συγκεκριμένης επιστημονικής περιοχής.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει άριστα τη θεωρία περί της κινηματικής και κινητικής της ανθρώπινης δραστηριότητας - να κατέχει τουλάχιστον μία από τις μεθόδους εφαρμογής (π.χ. χρήση εικόνας και ανάλυσης, χρήση δυναμοδάπεδου ή δυναμόμετρου, χρήση ηλεκτρομυογραφικής καταγραφής-ανάλυσης) - να σχεδιάζει μια εργασία με τα σχετικά μεθοδολογικά κριτήρια (ανασκόπηση, σκοπός, μέθοδος, μετρήσεις – αναλύσεις, αποτελέσματα και συζήτηση-συμπέρασμα) - να κατέχει τη δυνατότητα συγγραφής και παρουσίασης της εργασίας <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναζήτηση βιβλιογραφικών πηγών σε ένα επιλεγμένο θέμα 2. Διαχείριση πληροφοριών και της προ υπάρχουσας γνώσης 3. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας 4. Η θεωρία σχετικά με την κινηματική και κινητική της ανθρώπινης δραστηριότητας 5. Εκμάθηση βασικών μεθόδων μέτρησης με έμφαση στην κινηματική και κινητική 6. Εκμάθηση μεθόδων ανάλυσης 7. Εφαρμογή τεχνικών μέτρησης 8. Εφαρμογή τεχνικών ανάλυσης 9. Σχεδιασμός εργασίας και μετρήσεις 10. Επεξεργασίας των δεδομένων 11. Συζήτηση των αποτελεσμάτων 12. Συγγραφή της εργασίας 13. Προετοιμασία και παρουσίαση της εργασίας | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED123/ | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) εκπόνηση των επιμέρους κεφαλαίων της εργασίας (25% του τελικού βαθμού) (β) μετρήσεις και αναλύσεις (25% του τελικού βαθμού) (γ) τελική ολοκλήρωση και παρουσίαση της εργασίας (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | AB-302Υπ Αθλητική Βιομηχανική | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Hamill, J., & Knutzen, K. (2007). *Βασική Βιο-Μηχανική της ανθρώπινης κίνησης* (Επιμ. Κ. Μπουντόλος). Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Ozkaya, N., & Nordin, M. (2014). *Θεμελιώδεις Αρχές Βιο-Μηχανικής* (Επιμ. Κ. Μπουντόλος). Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΥΤΟΝΟΜΗ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΑΤΑΔΥΣΗ: ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Νικόλαος Γελαδάς, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΒ-120Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΑΡΙΝΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η Ελεύθερη κατάδυση εξασκείται για λόγους επιβίωσης και αναψυχής από αρχαιοτάτων χρόνων έως σήμερα. Με την πάροδο του χρόνου και την εξέλιξη της τεχνολογίας αναπτύχθηκε και η αυτόνομη κατάδυση με τη βοήθεια αναπνευστικής συσκευής. Η κατάδυση, αδιακρίτως είδους, αποτελεί απαιτητική φυσική δραστηριότητα λόγω του αντίξοου περιβάλλοντος μέσα στο οποίο γίνεται (κρύο νερό και υψηλή ατμοσφαιρική πίεση) και προϋποθέτει υψηλή τεχνογνωσία για να επιτελεσθεί με ασφάλεια. Η ικανότητα και η δεξιότητα για κατάδυση ενός ανθρώπου είναι προπονήσιμη. Σκοπός αυτού του μαθήματος είναι η κατανόηση των διαφορετικών προσαρμοστικών και περιοριστικών παραγόντων που καθορίζουν την ασφαλή και αποτελεσματική εκδήλωση των προπονητικών, περιβαλλοντικών και ασκησιακών ερεθισμάτων κατά την κατάδυση.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί τις φυσιολογικές προσαρμογές του σώματος κατά την υδάτινη εμβύθιση, στο κρύο, στην υδροστατική πίεση, στην άπνοια - να περιγράφει τις αρχές προπόνησης και ασφάλειας στην άπνοια - να σχεδιάζει με ασφάλεια την αυτόνομη κατάδυση <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ιστορική εξέλιξη καταδυτικών δραστηριοτήτων 2. Οι νόμοι της Φυσικής μέσα στο νερό και η κατάδυση 3. Όργανα ελεύθερης και αυτόνομης κατάδυσης 4. Φυσιολογικές αποκρίσεις κατά την εμβύθιση 5. Φυσιολογικές αποκρίσεις κατά την άπνοια 6. Ο έλεγχος και η προπόνηση της άπνοιας 7. Όρια άπνοιας - Αγωνιστική άπνοια και ασφάλεια 8. Σχεδιασμός Αυτόνομης κατάδυσης 9. Χρήση πινάκων αποσυμπίεσης 10. Πνιγμός, νόσος των δυτών και νόσος της αποσυμπίεσης 11. Χειρισμός ατυχημάτων αυτόνομης κατάδυσης 12. Καταδυτικοί οργανισμοί 13. Οργάνωση καταδυτικών δραστηριοτήτων για αναψυχή και εργασία | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED133/ | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτές εξετάσεις (80% του τελικού βαθμού) 2. Συμμετοχή σε ομαδική εργασία (10% του τελικού βαθμού) 3. Συμμετοχή στο μάθημα (10% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ | Γελαδάς, Ν. (2008). <i>Ελεύθερη Κατάδυση: Η φυσιολογία της Άπνοιας</i> . Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. | | | | | | |

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Πασχαλίδης
Graver, D. (2016). *SCUBA Diving*. Illinois: Human Kinetics.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χρήστος Γιαννακόπουλος, Επίκουρος καθηγητής Βασίλειος Πασχάλης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΒ-121Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΑΡΙΝΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η Υγιεινή μελετά το σύνολο των ενεργειών και των κανόνων που αποσκοπούν στην προστασία της υγείας του οργανισμού, ειδικά κατά την αθλητική προπόνηση υψηλής έντασης που αποτελεί έναν ισχυρό στρεσογόνο παράγοντα ο οποίος έχει την τάση να αλλάζει την ομοιοστασία του οργανισμού. Το γνωστικό αυτό αντικείμενο έχει ως στόχο να μελετήσει: α) την ατομική υγιεινή και β) την περιβαλλοντική υγιεινή που αφορά στον τρόπο διαβίωσης και τους χώρους άθλησης. Το περιεχόμενο του μαθήματος στοχεύει στην κατανόηση της πρόληψης και της αντιμετώπισης παραγόντων που απειλούν την υγεία και την καλή λειτουργία του οργανισμού. Στοχεύει στην ενημέρωση των φοιτητών για την τρέχουσα διεθνή έρευνα και βιβλιογραφία σε θέματα Υγιεινής και εξοικειώνει το φοιτητή στην κατανόηση των μεθόδων πρόληψης και αντιμετώπισης παραγόντων που σχετίζονται με την υγεία.</p> <p>Το αντικείμενο των Πρώτων βοηθειών αφορά στις πρώτες ενέργειες που κάνουμε στον τόπο του ατυχήματος, με όποια πρόχειρα μέσα διαθέτουμε, ώστε να σώσουμε τη ζωή του θύματος και να προλάβουμε τυχόν επιδείνωση της κατάστασής του. Το γνωστικό αυτό αντικείμενο έχει ως στόχους να μελετήσει: α) τις πρώτες βοήθειες σε βασικές καταστάσεις τραυματισμού και ατυχημάτων και β) τις πρώτες βοήθειες σε αθλητές στους χώρους της προπόνησης/αγώνων. Το περιεχόμενο του μαθήματος στοχεύει στην κατανόηση των βασικών αρχών πρώτων βοηθειών στο γενικό πληθυσμό και στους αθλητές με σκοπό την ανακούφιση από τον πόνο και την ελαχιστοποίηση της επιδείνωσης της κατάστασης. Στοχεύει στην ενημέρωση των φοιτητών για τρέχουσες τεχνικές σε θέματα Πρώτων βοηθειών και εξοικείωσης του φοιτητή με καταστάσεις τραυματισμών και των τεχνικών Πρώτων βοηθειών.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί βασικούς κανόνες Υγιεινής και Πρώτων βοηθειών που συντελούν στην μείωση των πιθανοτήτων προσβολής από λοιμώξεις, ενώ θα έχει κατανοήσει τη σπουδαιότητα των Πρώτων βοηθειών, καθώς και τις βασικές τεχνικές παροχής Πρώτων βοηθειών. - να εφαρμόζει τις βασικές τεχνικές για παροχή πρώτων βοηθειών σε συνηθισμένα ατυχήματα. - να εφαρμόζει τις βασικές αρχές της Καρδιο-Πνευμονικής Αναζωογόνησης. - να γνωρίζει τις πρώτες βοήθειες που δίνονται σε επείγοντα ψυχιατρικά προβλήματα. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ατομική υγιεινή και υγιεινή σε κοινόχρηστους χώρους 2. Πρώτες βοήθειες από μη επαγγελματίες υγείας 3. Αρχική και Δευτερογενής εκτίμηση και παροχή πρώτων βοηθειών 4. Κρίση άσθματος 5. Μεταφορά τραυματισμένων ατόμων. ΚΑΡΠΑ (βασική – παιδιά – πνιγμονή - πνιγμός), υπερτασική κρίση / πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων 6. Λιποθυμικό επεισόδιο, κοινή λιποθυμία, ορθοστατική υπόταση 7. Μυοσκελετικές κακώσεις 8. Παθήσεις δέρματος 9. Κλειστές κακώσεις κεφαλής και σπονδυλικής στήλης / Κακώσεις εσωτερικών οργάνων 10. Θερμοπληξία, κρουπαγήματα, εγκαύματα | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p>11. Κακώσεις προσώπου και κρανίου</p> <p>12. Οξύς πόνος ενήλικα, δηλητηριάσεις, επιληψία, κεφαλαλγία</p> <p>13. Επείγοντα ψυχιατρικά προβλήματα</p> |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED467/ |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | α) Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (20% του τελικού βαθμού), β) Γραπτές εξετάσεις (80% του τελικού βαθμού). |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Flegel, M. J. (2007). <i>Πρώτες βοήθειες για αθλητές</i> (Επιμ. Χ. Ρούσσοσ). Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης.</p> <p>Νανάς, Σ. (2013). <i>Πρώτες βοήθειες, Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση</i>. Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Παρισιάνου.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χρήστος Γιαννακόπουλος, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΒ-303Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΑΡΙΝΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι τραυματισμοί και οι παθήσεις μπορεί να διαγνωσθούν και επίσης να προληφθούν οι δυσάρεστες συνέπειες που ενίοτε μπορεί να αποβούν και μοιραίες για τη ζωή των ασκουμένων – αθλουμένων. Η έγκαιρη διάγνωση και ερμηνεία του προβλήματος έχει μεν προληπτικό χαρακτήρα, αλλά και χαρακτήρα ακριβούς παρακολούθησης της εξέλιξης και προόδου της προπονητικής επιβάρυνσης. Η Αθλητιατρική σκοπό έχει τη μελέτη των ασκουμένων, σε όλο το ηλικιακό φάσμα και των δύο φύλων, σε σχέση με τις αρχές που διέπουν τις αθλητικές κακώσεις, συστηματικές δυσλειτουργίες και παθήσεις. Γίνεται κατανόηση της φυσιολογικής, αλλά της παθολογίας των λειτουργιών του οργανισμού του ασκούμενου και των ιδιοτεροτήτων των αθλητών των ειδικών κατηγοριών.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να προλάβει πλήθος ήπιων, αλλά και πολύ κρίσιμων προβλημάτων υγείας των ασκουμένων - να σχεδιάσει επιτυχώς ένα ασφαλές προπονητικό πρόγραμμα σε ειδικές κατηγορίες ασκουμένων - να αντιμετωπίσει πρωτογενώς και αμέσως διάφορα προβλήματα ή & δυσλειτουργίες των ασκουμένων <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Προληπτικός έλεγχος παθήσεων 2. Προληπτικός έλεγχος νοσημάτων 3. Προληπτικός έλεγχος τραυματισμών 4. Καρδιαγγειακό σύστημα 5. Αναπνευστικό σύστημα 6. Οστεοπόρωση 7. Τραυματισμοί άνω άκρων - Τραυματισμοί κάτω άκρων 8. Τραυματισμοί Σ.Σ. 9. Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις 10. Επιληψία 11. Άσκηση σε Α.Μ.Ε.Α. 12. Άσκηση και 3η ηλικία 13. Αιφνίδιος θάνατος-Άσκηση σε πάσχοντες από αλλεργικό και ασκησιογενές άσθμα | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED146/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) γραπτή εξέταση (80% του τελικού βαθμού) (β) συγγραφή εργασίας (20% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Scuderi, G.R., McCann, P.D., & Bruno, P.J. (2002). *Αθλητιατρική*. Λευκωσία: Εκδόσεις Broken Hill Publishers LTD.

Sherry, E. (2007). *Oxford Εγχειρίδιο Αθλητιατρικής*. Λευκωσία: Εκδόσεις Broken Hill Publishers LTD.

Δεληγιάννης, Α. (2016). *Ιατρική της άθλησης* (3^η έκδ.). Εκδόσεις: University Studio Press A.E.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΡΧΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Νικόλαος Γρίβας, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-162Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα αρχές διδακτικής και προπονητικής αντισφαίρισης αποσκοπεί στην εμβάθυνση των θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων σε βασικές αρχές διδασκαλίας και προπονητικής της Αντισφαίρισης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοήσει τους βασικούς κανόνες μονού και διπλού παιχνιδιού στην αντισφαίριση - να αφομοιώσει τις βασικές δεξιότητες των βασικών κτυπημάτων φόρχαντ, μπάκχαντ, βολέ, σερβίς - να γνωρίσει την ικανότητα επίδειξης και αρχικής διδασκαλίας των παραπάνω βασικών κτυπημάτων της αντισφαίρισης <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην αντισφαίριση 2. Ιστορία της αντισφαίρισης 3. Ασκήσεις εξοικείωσης με μπάλα – ρακέτα 4. Διάφορες μορφές παιχνιδιού – τρόποι μέτρησης 5. Λαβές και μετακίνηση 6. Τεχνική ανάλυση του βασικού φόρχαντ 7. Τεχνική ανάλυση του βασικού μπάκχαντ με δύο χέρια 8. Τεχνική ανάλυση του βασικού μπάκχαντ με ένα χέρι 9. Τεχνική ανάλυση του βασικού σερβίς 10. Τεχνική ανάλυση του φόρχαντ και μπάκχαντ βολέ 11. Βασικές αρχές αγώνα μονού 12. Βασικές αρχές αγώνα διπλού 13. Διοργάνωση Εσωτερικού πρωταθλήματος | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση-Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής (50% του τελικού βαθμού) (β) πρακτική εξέταση (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Νάτσης, Π., Θεοδοσίου, Α., & Ζουρμπάνος, Ν. (2016). <i>Αντισφαίριση</i>. Θεσσαλονίκη: ΑΦΟΙ Κυριακίδη ΑΕ.</p> <p>Γρίβας, Ν. (2016). <i>Αντισφαίριση</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα.</p> | | | | | | |

Δουβής, Σ. (2006). *Το Τένις*. Αθήνα: Εκδόσεις Art Work.

Brown, J. (2008). *Αντισφαίριση Βήματα για την επιτυχία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Νικόλαος Κωστόπουλος, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-183Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Ο σκοπός του μαθήματος είναι να εμπλουτιστούν οι θεωρητικές και εφαρμοσμένες γνώσεις των φοιτητών με επιλεγμένα τεχνικά, τακτικά και προπονητικά θέματα.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει τρόπους διδασκαλίας και εμπέδωσης της βασική τεχνικής και ομαδικής τακτικής του αθλήματος - να επιλέγει και εφαρμόζει τα καταλληλότερα προπονητικά προγράμματα για την προετοιμασία προεφηβικών, εφηβικών και γυναικείων ομάδων καθώς και να εφαρμόζει σημαντικές γνώσεις για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης στην καλαθοσφαίριση - να ανακαλεί ειδικές γνώσεις που άπτονται του αντικειμένου «Διοίκηση Καλαθοσφαίρισης» (π.χ. Καλαθοσφαίριση και μάνατζμεντ, Προγραμματισμός και Καλαθοσφαίριση, Καλαθοσφαίριση και Επικοινωνία και Καλαθοσφαίριση και Οργάνωση) <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Προσδιοριστικοί παράγοντες της απόδοσης στην καλαθοσφαίριση 2. Η φυσική προετοιμασία του καλαθοσφαιριστή 3. Οι βασικές αρχές και τα κύρια χαρακτηριστικά της προπόνησης στην καλαθοσφαίριση 4. Η προπόνηση με βάρη 5. Ιδιαιτερότητες της προπόνησης των αρχαρίων 6. Ιδιαιτερότητες της προπόνησης των γυναικών 7. Καλαθοσφαίριση, μάνατζμεντ και κατηγορίες γνώσεων του μάνατζερ στην καλαθοσφαίριση 8. Προσαρμογή των αρχαρίων στο ομαδικό παιχνίδι 9. Προπαρασκευαστικά παιχνίδια 10. Ο μάνατζερ καλαθοσφαίρισης ο προγραμματισμός και η επικοινωνία 11. Ειδικές επιθετικές και αμυντικές καταστάσεις 12. Δοκιμασίες αξιολόγησης 13. Προγράμματα προπόνησης σε χώρους μαζικής άθλησης και οργάνωση camp καλαθοσφαίρισης | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/modules/document/?course=PHED297 | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση (50% του τελικού βαθμού) - Εκπόνηση γραπτής εργασίας (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | ΑΠ-352Υπ-ΑΡΧΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- McKeag, D.B. (2008). *Καλαθοσφαίριση*. Λευκωσία: Εκδόσεις Broken Hill Publishers LTD.
- Jon, O. (2018). *Τα Βασικά του Μπάσκετ*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Αναστασιάδης, Μ. (2006). *Η προπονητική της καλαθοσφαίρισης*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
- Κωστόπουλος, Ν., & Καλαϊτζής, Κ. (2007). *Διοίκηση Καλαθοσφαίρισης*. Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδη.
- Brian, C., & Panariello, R. (2016). *Basketball Anatomy*. USA. Human Kinetics.
- Hal Wissel (2007). *Καλαθοσφαίριση: Βήματα για την Επιτυχία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- NCSA (2017). *NCSA's Guide to Tests and Assessments - Print CE Course Without Book*. USA: Human Kinetics.

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γρηγόρης Μαλουσάρης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-185Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η πετοσφαίριση ως ομαδικό άθλημα απαιτεί ιδιαίτερες πνευματικές, ψυχικές και τεχνικές ικανότητες. Η ενασχόληση τόσο σε ψυχαγωγικό όσο και αγωνιστικό επίπεδο, προϋποθέτει ανάλογες γνώσεις και εμπειρία, προκειμένου οι αθλούμενοι να ανταπεξέρχονται ικανοποιητικά στις τρέχουσες ανάγκες κάθε αγώνα. Η περαιτέρω εκπαίδευση και εξάσκηση μέσω του μαθήματος αυτού, συμπληρώνει και επεκτείνει το μαθησιακό επίπεδο των φοιτητών/τριων, αναπτύσσοντας ακόμη περισσότερο όλες τις παραπάνω ικανότητες και γνώσεις, σε σχέση με αυτές που αποκτήθηκαν κατά τη διδασκαλία του αντίστοιχου βασικού υποχρεωτικού μαθήματος. Η παρεχόμενη γνώση, τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο, προσφέρει περισσότερη διδακτική αυτονομία στον μελλοντικό δάσκαλο, ενώ παράλληλα δημιουργεί όλες τις απαιτούμενες προϋποθέσεις ομαλής μετάβασης και παρακολούθησης του μαθήματος της Ειδικότητας την απόκτηση διπλώματος εξειδίκευσης. Το μάθημα συμβάλλει ώστε ο/η φοιτητής/τρια να επικουρεί αποτελεσματικά ως συνεργάτης προπονητής, την εκπαίδευση και καθοδήγηση παικτών/τριων της Πετοσφαίρισης σε επίπεδο αρχάριων και προχωρημένων ομάδων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί την οργάνωση της διοίκησης του αθλήματος παγκοσμίως - να αντιλαμβάνεται τη φιλοσοφία και τον ρόλο του προπονητή - να προσδιορίζει τις απαιτούμενες δεξιότητες, τα καθήκοντα και τις υποχρεώσεις του βοηθού προπονητή - να διαπιστώνει τις σύγχρονες τάσεις του αθλήματος - να καθορίζει τον τρόπο της βασικής εκπαίδευσης, ανά ρόλο εξειδίκευσης, των παικτών μιας ομάδας - να διακρίνει τον καθοριστικό ρόλο της οπτικής αντίληψης και της λήψης απόφασης στην Πετοσφαίριση - να εξηγεί τον σχεδιασμό του προγραμματισμού και της προπόνησης - να συνειδητοποιεί τις βασικές αρχές της ανάλυσης και ερμηνείας της αγωνιστικής απόδοσης παικτών και ομάδας - να διακρίνει την κατηγοριοποίηση των αθλητικών συναντήσεων και τους ενδεδειγμένους δείκτες ερμηνείας και ανάλυσης της αγωνιστικής απόδοσης, καθώς και την πρακτική εφαρμογή τους <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η κυβερνητική στην Πετοσφαίριση 2. Δομή, Λειτουργία και Όργανα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας (F.I.V.B.) 3. Το σύστημα και η οργάνωση μιας Εθνικής Ομοσπονδίας 4. Ο ρόλος και τα βασικά του καθήκοντα του προπονητή. Καθήκοντα, λειτουργίες και εξάσκηση στο ρόλο του βοηθού προπονητή 5. Οι σύγχρονες τάσεις του αγώνα Πετοσφαίρισης 6. Η εξάσκηση των παικτών στις εξειδικεύσεις και ρόλους του σύγχρονου αγώνα Πετοσφαίρισης 7. Οπτική αντίληψη και λήψη απόφασης στην Πετοσφαίριση 8. Προγραμματισμός, σχεδιασμός και κατανομή της προπόνησης 9. Ανάλυση και ερμηνεία της αγωνιστικής απόδοσης (εισαγωγή, αναδρομή, έννοια, φύση, μεθοδολογία) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>10. Κατηγοριοποίηση των αθλητικών συναντήσεων</p> <p>11. Στάδια ανάλυσης και δείκτες της αγωνιστικής απόδοσης, καταγραφή και έλεγχος της απόδοσης στην Πετοσφαίριση</p> <p>12. Κλίμακες αξιολόγησης και προβλήματα καταγραφής δεικτών στην Πετοσφαίριση</p> <p>13. Εφαρμογές της ανάλυσης της αγωνιστικής απόδοσης στην προπονητική πρακτική</p> |
| E-class | - |
| ERASMUS | Ναι - Υποχρεωτική παρακολούθηση και εξέταση στο πρακτικό μέρος του μαθήματος. Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική για το θεωρητικό μέρος. |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις σύντομης απάντησης & πολλαπλής επιλογής (35% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Πρακτική εξέταση (35% του τελικού βαθμού).</p> <p>(γ) Παρουσίαση εργασίας (15% του τελικού βαθμού)</p> <p>(δ) Παρακολούθηση και συμμετοχή στο πρακτικό μάθημα (10% του τελικού βαθμού)</p> <p>(ε) Παρακολούθηση και συμμετοχή στο θεωρητικό μάθημα (5% του τελικού βαθμού)</p> |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | ΑΠ 254 Υπ - ΑΡΧΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ & ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Κατσικαδέλλη, Α., Αγγελονίδης, Ι., Κουντούρης, Π., & Λάιος, Ι. (2017). <i>Διδακτική και Προπονητική της Πετοσφαίρισης</i>. Αθήνα: Εκδόσεις ΠΕΔΙΟ.</p> <p>Κουντούρης, Π., & Παπαδοπούλου, Σ. (2009). <i>Πετοσφαίριση</i>. Επιστημονική επιμέλεια έκδοσης στην Ελληνική γλώσσα του βιβλίου "Volleyball" της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής (I.O.C.). Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδη</p> <p>Κουντούρης, Π. (2012). <i>Προχωρημένο Επίπεδο Πετοσφαίρισης</i>. Σημειώσεις Διαλέξεων μαθήματος Επιλογής Προχωρημένου Επίπεδου Πετοσφαίρισης. Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθήνας: Β' έκδοση.</p> <p>Κουντούρης, Π., & Δρίκος, Σ. (2014). <i>Ανάλυση και ερμηνεία της αγωνιστικής απόδοσης στην Πετοσφαίριση</i>. Αθήνα: Εκδόσεις ΙΩΝ.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ιωάννης Μπάγιος, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ- 187Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα προχωρημένο επίπεδο χειροσφαίρισης στοχεύει στην εμβάθυνση των θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων σε επιλεγμένα θέματα τεχνικής, τακτικής και προπονητικής της χειροσφαίρισης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει τους κανόνες που διέπουν το παιχνίδι και την πρακτική εφαρμογή τους - να προσδιορίζει ασκήσεις με πολλαπλούς σκοπούς για τη διδασκαλία επιλεγμένων θεμάτων της τεχνικής για παίκτη γηπέδου και τερματοφύλακα στην άμυνα και την επίθεση - να αντιλαμβάνεται επιλεγμένα θέματα προπονητικής εξάσκησης της τακτικής της Χειροσφαίρισης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Προχωρημένη μεθοδολογία εκμάθησης τεχνικών στοιχείων του παιχνιδιού 2. Διδασκαλία ειδικών ασκήσεων με πολλαπλούς αγωνιστικούς στόχους 3. Ασκήσεις συνεργασίας δύο και τριών παικτών στην άμυνα και την επίθεση 4. Ανάπτυξη αιφνιδιασμού. Άμυνα ζώνης 5. Προσωπική άμυνα και σύνθετες άμυνες 6. Επίθεση με έναν και δύο παίκτες γραμμής 7. Αντιμετώπιση ειδικών καταστάσεων σε άμυνα 8. Αντιμετώπιση ειδικών καταστάσεων σε επίθεση 9. Τεχνική του τερματοφύλακα 10. Τακτική του τερματοφύλακα 11. Προπόνηση φυσικής κατάστασης 12. Καθοδήγηση ομάδας 13. Διαιτησία | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED436/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - Συμμετοχή στη πρακτική εξάσκηση και εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση (Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης) (40% του τελικού βαθμού) (β) πρακτική εξέταση στην τεχνική (30% του τελικού βαθμού) (γ) Παρουσίαση εργασίας (30% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | ΑΠ-154Υπ - ΑΡΧΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ & ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Κοτζαμανίδης, Χ. (2016). <i>Αθλητική Προπόνηση στο Χάντ μπωλ</i> . Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΑΦΟΙ Κυριακίδη ΑΕ. | | | | | | |

Μπάγιος, Ι. (2008). *Τεχνική της Χειροσφαίρισης*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
Μπάγιος, Ι. (2010). *Τακτική της Χειροσφαίρισης*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
Clanton, R., & Phyl, D. (2006). *Χειροσφαίριση: Βήματα για την επιτυχία*. Θεσσαλονίκη:
Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ & ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γρηγόριος Μαλουσάρης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-190Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα αρχές διδακτικής και προπονητικής πετοσφαίρισης επί άμμου αποσκοπεί στην εμβάθυνση των θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων σε βασικές αρχές διδασκαλίας και προπονητικής της πετοσφαίρισης επί άμμου.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί τη δομή, τις βασικές και ειδικές δεξιότητες του αθλήματος, τους τρόπους διδασκαλίας της βασικής τεχνικής, ατομικής και ομαδικής τακτικής - να αναγνωρίζει τις συνθήκες του παιχνιδιού στην άμμο και διάφορες μορφές διεξαγωγής των αγώνων - να αντιλαμβάνεται τις ιδιαιτερότητες και τη σημασία των περιβαλλοντικών παραγόντων της άθλησης στην άμμο για τη διασφάλιση και προαγωγή της υγείας - να δομεί, επιλέγει και εφαρμόζει τα καταλληλότερα προπονητικά προγράμματα για την προετοιμασία των αθλητών ανά ηλικία και φύλο - να είναι εξοικειωμένος/η με τους κανόνες του παιχνιδιού και την εφαρμογή τους και να οργανώνει τουρνουά της πετοσφαίρισης επί άμμου. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Γνωριμία με το άθλημα της Πετοσφαίρισης επί Άμμου 2. Ιστορικές αναφορές 3. Δομή του αθλήματος 4. Διαφορές παραδοσιακής Πετοσφαίρισης και Πετοσφαίρισης επί Άμμου 5. Διάφορες μορφές του παιχνιδιού 6. Κανονισμοί και συστήματα διεξαγωγής τουρνουά 7. Τεχνική και τακτική του παιχνιδιού 8. Ειδικές αρχές προπόνησης του αθλήματος 9. Επιθετικά και αμυντικά συστήματα 10. Μορφές προπόνησης τεχνικής και τακτικής: μέθοδοι 11. Φυσική προετοιμασία: μέθοδοι 12. Ψυχολογικοί επιβαρυντικοί παράγοντες της Πετοσφαίρισης επί Άμμου 13. Οργάνωση τουρνουά | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτές εξετάσεις-ερωτήσεις σύντομης απάντησης & πολλαπλής επιλογής (70% του τελικού βαθμού). (β) Εκπόνηση εργασίας (30% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | ΑΠ-254Υπ - ΑΡΧΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ & ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ | Homberg, S., & Papageorgiou, A. (1999). <i>Το βιβλίο του Beach Volley</i> . Αθήνα: Εκδόσεις | | | | | | |

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αθλότυπο.

Dietrich, M. (1994). *Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ.

Kiraly, K., & Shewman, B. (1999). *Beach Volleyball*. Champaign IL: Human Kinetics.

Federation International de Volleyball (2015). *Beach volleyball handbook*. Switzerland: Corbaz SA

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Μιχάλης Μητροτάσιος, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-195Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα προχωρημένο επίπεδο ποδοσφαίρισης αποσκοπεί στον εμπλουτισμό των θεωρητικών και εφαρμοσμένων γνώσεων των φοιτητών σε επιλεγμένα τεχνικά, τακτικά και προπονητικά θέματα.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να προσδιορίζει τρόπους διδασκαλίας και εμπέδωσης της βασική τεχνικής και ομαδικής τακτικής του αθλήματος - να επιλέγει και εφαρμόζει τα καταλληλότερα προπονητικά προγράμματα για την προετοιμασία προεφηβικών, εφηβικών και γυναικείων ομάδων - να προσδιορίζει μεθόδους για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης στην ποδοσφαίριση. - να αναγνωρίζει θέματα που άπτονται της 'Διοίκησης Ποδοσφαίρισης' (π.χ. Ποδοσφαίριση και μάνατζμεντ και Ποδοσφαίριση και Οργάνωση), Προγραμματισμός και Ποδοσφαίριση κ.λπ. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Προσδιοριστικοί παράγοντες της απόδοσης στην Ποδοσφαίριση 2. Τα κύρια χαρακτηριστικά και οι βασικές αρχές της προπόνησης στην Ποδοσφαίριση 3. Η φυσική προετοιμασία στην Ποδοσφαίριση. Η μεθοδολογία διδασκαλίας και εκπαίδευσης 4. Η βασική τεχνική της ποδοσφαίρισης. Η τακτική στην ποδοσφαίριση (ορισμοί τακτικής, είδη τακτικής και συστήματος) 5. Βασικές αρχές της ατομικής, υποομαδικής και της ομαδικής επίθεσης και άμυνας 6. Ειδικές επιθετικές και αμυντικές καταστάσεις 7. Η φυσική κατάσταση στο ποδόσφαιρο - Μέθοδοι προπόνησης της αντοχής, ταχύτητας, δύναμης, ευλυγισίας/ευκινησίας και νευρομυϊκής συναρμογής 8. Βασικές αρχές διδασκαλίας, ψυχοκινητικά χαρακτηριστικά των παιδιών στις αναπτυξιακές ηλικίες 9. Το ποδόσφαιρο και η διδασκαλία του στο σχολείο (Ιδιαιτερότητες, δομή διδακτικής ώρας) 10. Προγραμματισμός και οργάνωση της προπόνησης. Δοκιμασίες αξιολόγησης 11. Ιδιαιτερότητες της προπόνησης των γυναικών και των αρχαρίων 12. Ποδοσφαίριση και μάνατζμεντ 13. Προγράμματα προπόνησης σε χώρους μαζικής άθλησης - Οργάνωση camp και τουρνουά Ποδοσφαίρισης. Προπαρασκευαστικά - αγωνιστικά παιχνίδια | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>(α) Ερωτήσεις ανάπτυξης (50% του τελικού βαθμού)</p> <p>(β) Πρακτική εξέταση (40% του τελικού βαθμού)</p> <p>(γ) Εκπόνηση εργασίας (10% του τελικού βαθμού)</p> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | ΑΠ-153Υπ - ΑΡΧΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Ζάκας, Α. (2010). <i>Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων σε παιδιά και εφήβους σε αθλοπαιδιές</i>. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση.</p> <p>Κόλλιας, Ι. (2011). <i>Το ποδόσφαιρο</i>. Κιάτο: Εκδόσεις Καταγράμμα.</p> <p>Καλπακίδης, Κ. (2010). <i>ΖΗΣΕ ΤΟ ΟΝΕΙΡΟ. Οδηγός για το παιδικό ποδόσφαιρο</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook.</p> <p>Μητροτάσιος, Μ., & Ζελενίτσας, Χ. (2006). <i>Η τακτική της επίθεσης στο ποδόσφαιρο</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.</p> <p>Μητροτάσιος Μ., & Ζελενίτσας Χ. (2008). <i>Το σύστημα 4-3-3 στο ποδόσφαιρο</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.</p> <p>Μητροτάσιος, Μ., Μιχαηλίδης, Χ., & Σεντελίδης, Θ. (2011). <i>Ομαδική αμυντική συμπεριφορά στο ποδόσφαιρο</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.</p> <p>Μητροτάσιος, Μ. (2016). <i>Σημειώσεις από τις διδακτικές διαλέξεις</i>. Αθήνα: ΣΕΦΑΑ.</p> <p>Σωτηρόπουλος, Α., & Μπεκρής, Ε. (2012). <i>Ποδόσφαιρο και επιστήμη</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.</p> <p>Weineck, J. (1997). <i>Προπονητική Φυσικής Κατάστασης Ποδοσφαιρού</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Εμμανουήλ Ζαχαράκης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΑΠ-196Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η διδακτική των παραολυμπιακών αθλημάτων αποβλέπει στην ενημέρωση των φοιτητών σχετικά με τα αθλήματα στα οποία συμμετέχουν άτομα με κινητικές αναπηρίες και προβλημάτων όρασης. Οι φοιτητές/τριες θα διδαχθούν τις ιδιαιτερότητες κάθε βαθμού αναπηρίας, επίκτητης και εκ γενετής, θα συμμετάσχουν σε προσομοιώσεις αγώνων με σκοπό τη διείσδυση στα μυστικά κάθε αθλήματος και θα επισκεφτούν αγωνιστικούς χώρους κάθε αθλήματος για την παρακολούθηση από κοντά προπονήσεων και αγώνων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να προσδιορίζει τις βασικές αρχές και τις τεχνικές των αθλημάτων για τα άτομα με αναπηρίες, ατομικά και ομαδικά - να διακρίνει τις ομοιότητες και διαφορές με τα αθλήματα των αρτιμελών - να αναγνωρίζει την κατηγοριοποίηση που επιβάλλουν οι κανονισμοί του κάθε αθλήματος - να αντιλαμβάνεται τη φιλοσοφία του παραολυμπιακού κινήματος. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Παρουσίαση παραολυμπιακού κινήματος 2. Ιστορική αναδρομή παραολυμπιακών αθλημάτων 3. Ταξινόμηση αθλητών με αναπηρία 4. Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο 5. Πετοσφαίριση καθιστών 6. Ποδόσφαιρο για αθλητές με πρόβλημα όρασης 7. Αγώνισμα στίβου για αθλητές με πρόβλημα όρασης 8. Αγώνισμα στίβου για αθλητές με ακρωτηριασμό 9. Μπότσια 10. Γκόλμπολ 11. Αθλήματα υγρού στίβου για αθλητές με αναπηρίες 12. Αγώνισμα ιστιοπλοΐας 13. Αγώνισμα ρήψεων για αθλητές με αναπηρίες | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED357/ | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | Η αξιολόγηση περιλαμβάνει δώδεκα (12) διαγωνίσματα (100% του τελικού βαθμού). | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Roland, D. W. (2016). <i>Διδασκαλία Αθλημάτων για Άτομα με Αναπηρία</i>. Αθήνα: ΠΕΔΙΟ Α.Ε.</p> <p>Rouse, P. (2015). <i>Η ένταξη μαθητών με αναπηρία στη φυσική αγωγή</i>. Αθήνα: ΠΕΔΙΟ Α.Ε.</p> <p>Davis, R.W. (2011). <i>Διδασκαλία Παραολυμπιακών Αθλημάτων και Αθλημάτων για Άτομα με</i></p> | | | | | | |

Αναπηρία – Οδηγός για Καθηγητές Φυσικής Αγωγής (2η έκδ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.

Goosey – Tolfrey, V. (2010). *Wheelchair Sport. A Complete Guide for Athletes, Coaches and Teachers*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Sherrill, C. (2004). *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport. Cross – disciplinary and Life Span* (6th ed.). New York, NY: McGraw Hill.

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Φωτεινή Βενετσάνου, Επίκουρη καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ- 121Επ | Δ.Μ.: | 4 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΕΑΡΙΝΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η μελέτη του σχεδιασμού και της εφαρμογής αναπτυξιακά κατάλληλων προγραμμάτων Φυσικής Δραστηριότητας για παιδιά προσχολικής ηλικίας, τα οποία αποβλέπουν στην ολόπλευρη ανάπτυξη και στην εγκαθίδρυση θετικών συμπεριφορών απέναντι στη διά βίου άσκηση.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αυτής της αναπτυξιακής περιόδου - να γνωρίζει τις παιδαγωγικές αρχές και τη μεθοδολογία των προγραμμάτων κίνησης που απευθύνονται στην προσχολική ηλικία - να σχεδιάζει, να εφαρμόζει και να αξιολογεί προγράμματα φυσικής δραστηριότητας που απευθύνονται σε παιδιά προσχολικής ηλικίας - να αναπτύσσει αυτόνομη διδασκαλία για την ανάπτυξη των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων και των κινητικών εννοιών, σχεδιάζοντας και υλοποιώντας καινοτόμες προσεγγίσεις στη διδακτική της κίνησης - να συνεργάζεται με τους συμφοιτητές/τριες του/της για τον σχεδιασμό και την παρουσίαση αναπτυξιακά κατάλληλων κινητικών δραστηριοτήτων. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Φυσική Δραστηριότητα και υγεία 2. Η σημαντικότητα της κίνησης στη προσχολική ηλικία 3. Κινητικός Γραμματισμός και δια βίου άσκηση 4. Ανάπτυξη θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων 5. Κινητικές έννοιες: οι «τροποποιητές» της κίνησης 6. Ανάπτυξη κινητικής συναρμογής 7. Παιχνίδι και ανάπτυξη 8. Μέθοδοι διδασκαλίας στην προσχολική ηλικία 9. Αναπτυξιακά κατάλληλες κινητικές δραστηριότητες 10. Η έννοια της Ψυχοκινητικής - Ψυχοκινητική Αγωγή 11. Οργάνωση του μαθήματος 12. Η αξιολόγηση της κινητικής ανάπτυξης στην προσχολική ηλικία 13. Ανάλυση και αξιολόγηση μαθημάτων | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση γραπτής εργασίας στην αγγλική, δημόσια παρουσίαση (στην αγγλική) δημιουργικών κινητικών δραστηριοτήτων, συμμετοχή στις ασκήσεις πρακτικής εφαρμογής του μαθήματος | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή τελική εξέταση (30% του τελικού βαθμού) - Εργασία σε ζευγάρια (σχεδιασμός και δημόσια παρουσίαση αναπτυξιακά κατάλληλων κινητικών δραστηριοτήτων) (30% του τελικού βαθμού) - Εκπόνηση και δημόσια παρουσίαση εργασίας ανασκόπησης (20% του τελικού βαθμού) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | - Συμμετοχή στις ασκήσεις πρακτικής εφαρμογής του μαθήματος (20% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Βενετσάνου, Φ. (2014). <i>Γυμνάζοντας παιδιά προσχολικής ηλικίας</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.</p> <p>Παυλίδου, Ε. (2012). <i>Κινητική και Ρυθμική Αγωγή στην Προσχολική Εκπαίδευση από τη Θεωρία στην Πράξη</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΖΥΓΟΣ.</p> <p>Zimmer, R. (2007). <i>Εγχειρίδιο Ψυχοκινητικής</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.</p> <p>Zimmer, R. (2007). <i>Εγχειρίδιο κινητικής αγωγής από τη θεωρία στην πράξη</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ & ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Φωτεινή Βενετσάνου, Επίκουρη καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-160Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΧΕΙΜΕΡΙ ΝΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η μελέτη της Αεροβικής Γυμναστικής ως μέσο βελτίωσης της φυσικής κατάστασης -ιδιαίτερα της αερόβιας ικανότητας-, της υγείας και ευεξίας των ασκουμένων στο πλαίσιο της εκπαίδευσης, της άσκησης για όλους, του αθλητισμού και του πρωταθλητισμού.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει και να εκτελεί βασικά βήματα της αεροβικής γυμναστικής και να περιγράφει τη διδακτική μεθοδολογία και τις βασικές παιδαγωγικές αρχές της. - να συνθέτει και να παρουσιάζει ατομικά και ομαδικά προγράμματα αεροβικής γυμναστικής με συνοδεία μουσικής, επιλέγοντας ασκήσεις ανάλογα με (α) τον σκοπό τους και (β) τις ατομικές ιδιαιτερότητες των ασκουμένων - να αξιολογεί την εκτέλεση ασκήσεων αεροβικής γυμναστικής και να προτείνει τρόπους για τη βελτίωσή τους - να αναπτύξει αυτόνομη διδασκαλία αεροβικής γυμναστικής σε χώρους άθλησης και στην εκπαίδευση. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ιστορική αναδρομή-ορολογία της αεροβικής γυμναστικής 2. Βασικές αρχές αερόβιας άσκησης 3. Συνεχόμενη και διαλειμματική άσκηση-βασικά χαρακτηριστικά 4. Θέση σώματος, ορθοσωμία 5. Βασικά χαρακτηριστικά της τεχνικής των βημάτων αεροβικής γυμναστικής 6. Ανάλυση και εκμάθηση ρυθμικών αξιών και μουσικών μέτρων 7. Μέθοδοι διδασκαλίας αεροβικής γυμναστικής (ασύμμετρη, προσθετική, πυραμιδική) 8. Βασικές αρχές σχεδιασμού μαθήματος αεροβικής γυμναστικής-παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την ένταση του μαθήματος 9. Βασικές αρχές καθοδήγησης μαθήματος αεροβικής γυμναστικής (λεκτική, οπτική) 10. Αρχές σύνθεσης προγραμμάτων αεροβικής γυμναστικής, εξέλιξη της σύνθεσης 11. Κριτήρια επιλογής ασκήσεων για διάφορες κατηγορίες ασκουμένων 12. Το μάθημα της αεροβικής γυμναστικής, ως μέσο προαγωγής της υγείας και ευεξίας των ασκουμένων 13. Συνοπτική αναφορά στο επίσημο άθλημα της αεροβικής γυμναστικής-εξέλιξη του αθλήματος, κανονισμοί βαθμολογίας | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHEd371 | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση γραπτής εργασίας στην αγγλική, πρακτική εξέταση, σύνθεση και παρουσίαση προγράμματος μαθήματος αεροβικής γυμναστικής | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση (35% του συνολικού βαθμού) - Πρακτική εξέταση (35% του συνολικού βαθμού) - Εργασία στις βασικές μεθόδους συνδυασμού των βημάτων (10% του συνολικού βαθμού) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | - Προαιρετικό ομαδικό πρόγραμμα αεροβικής γυμναστικής (20% του συνολικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρία. (2007). <i>Κατευθύνσεις Σχεδιασμού Προγραμμάτων Άσκησης και Αξιολόγησης</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.</p> <p>Εμμανουήλ, Κ., & Διαμάντης, Δ. (2009). <i>Η Διδακτική της Αεροβικής Γυμναστικής</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Συμμετρία.</p> <p>Bishop, J.G. (2011). <i>Φυσική Κατάσταση μέσω του Αερόμπικ</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|------------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Φωτεινή Βενετσάνου, Επίκουρη καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-172Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός της Διδακτικής Δημιουργικής Κίνησης είναι η μελέτη του σχεδιασμού και της εφαρμογής προγραμμάτων γυμναστικής, χορού ή κινητικής αγωγής, τα οποία αποβλέπουν στην ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου, μέσα από τη δημιουργική κίνηση.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να περιγράφει τις παιδαγωγικές αρχές και τη μεθοδολογία των προγραμμάτων δημιουργικής κίνησης και να αναγνωρίζει τη διασύνδεσή τους με άλλα πεδία ανάπτυξης της δημιουργικότητας - να αναγνωρίζει τα χαρακτηριστικά των δραστηριοτήτων που προάγουν τη δημιουργικότητα και την κριτική σκέψη - να σχεδιάζει και να εφαρμόζει προγράμματα κίνησης, μέσα από τα οποία θα ενθαρρύνεται ο πειραματισμός, ο αυθορμητισμός, η εκφραστικότητα, η διερεύνηση όλων των πιθανών λύσεων στα προβλήματα, ο σεβασμός στη διαφορετικότητα και η συνεργασία μεταξύ των συμμετεχόντων - να αξιολογεί τον βαθμό στον οποίο ένα πρόγραμμα κίνησης ενισχύει τη δημιουργικότητα των συμμετεχόντων και να προτείνει πιθανές τροποποιήσεις για τη βελτίωσή του. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η έννοια της δημιουργικότητας 2. Η έννοια της Ψυχοκινητικής - Ψυχοκινητική Αγωγή 3. Δημιουργική κίνηση και ολόπλευρη ανάπτυξη 4. Μουσική και δημιουργική κίνηση 5. Παιχνίδι, δραματοποίηση και δημιουργικότητα 6. Δημιουργική μάθηση- Μέθοδοι διδασκαλίας 7. Οργάνωση του μαθήματος 8. Δημιουργική μάθηση με γυμναστικά όργανα 9. Δημιουργική μάθηση με αντικείμενα καθημερινής χρήσης 10. Δημιουργικές συνθέσεις με μουσική σε ζευγάρια και ομάδες 11. Σχεδιασμός δημιουργικών κινητικών δραστηριοτήτων σε ζευγάρια και ομάδες 12. Η αξιολόγηση της δημιουργικότητας 13. Ανάλυση και αξιολόγηση μαθημάτων δημιουργικής κίνησης | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED364/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση γραπτής εργασίας στην αγγλική, δημόσια παρουσίαση (στην αγγλική) δημιουργικών κινητικών δραστηριοτήτων σε ζευγάρια, συμμετοχή στις ασκήσεις πρακτικής εφαρμογής του μαθήματος | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (30% του τελικού βαθμού) - Εκπόνηση και παρουσίαση (σε ζευγάρια) εργασία που αφορά στον σχεδιασμό δημιουργικών κινητικών δραστηριοτήτων) (30%) - Εκπόνηση και παρουσίαση εργασίας ανασκόπησης (20%) - Συμμετοχή στις ασκήσεις πρακτικής εφαρμογής του μαθήματος (20%) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Βενετσάνου, Φ. (2014). <i>Γυμνάζοντας παιδιά προσχολικής ηλικίας</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.</p> <p>Θεοδωράκου, Κ. (2013). <i>Δημιουργική Γυμναστική -Εφαρμογές στην εκπαίδευση</i>. Αθήνα: Πιπέρης & Σία Ε.Ε.</p> <p>Sawyer, R.K., Moran, S., John-Steiner, V., Sternberg, R., Feldman, D.H., Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2003). <i>Creativity and development</i>. Oxford: Oxford University Press.</p> <p>Zimmer, R. (2007). <i>Εγχειρίδιο Ψυχοκινητικής</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΧΟΡΩΝ ΑΠΟ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χρήστος Παπακώστας, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-188Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Ο χορός ως πολιτισμική και κινητική μορφή ενσωματώνει τις αξίες και τους κώδικες μιας ομάδας ανθρώπων (κοινωνικής, εθνοτικής, εθνικής κ.λπ.). Για τον λόγο αυτό, η κινητική και διανοητική ενασχόληση με μια μορφή χορού δύναται να οδηγήσει στην κατανόηση άλλων πολιτισμών, καθώς και στον σεβασμό και την αποδοχή της διαφορετικότητάς τους.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αποδέχεται τον χορό και τον λαϊκό χορό ως μια από τις εκφάνσεις του εκάστοτε πολιτισμού - να απαριθμεί τα είδη του χορού - να εκτιμά την παιδαγωγική αξία του λαϊκού χορού ως μέσου έκφρασης της δημιουργικής ικανότητας μέσα από τη διαμόρφωση απλών κινητικών φορμών λαϊκών χορών - να εκτιμά την παιδαγωγική αξία του λαϊκού χορού ως μέσου ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων - να διακρίνει τους λαϊκούς χορούς άλλων χωρών - να διδάσκει λαϊκούς χορούς από όλο τον κόσμο σε όλες τις βαθμίδες και τις μορφές εκπαίδευσης. <p>Θεματικές ενότητες - Θεωρία</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή σε βασικές έννοιες: χορός, λαϊκός χορός, παιδαγωγική, διαπολιτισμική προσέγγιση 2. Ανάλυση βιντεοσκοπημένου υλικού με ιστορικά, πολιτιστικά, τοπογραφικά και ανθρωπολογικά χαρακτηριστικά της χώρας που αναφέρεται ο λαϊκός χορός I 3. Ανάλυση βιντεοσκοπημένου υλικού με ιστορικά, πολιτιστικά, τοπογραφικά και ανθρωπολογικά χαρακτηριστικά της χώρας που αναφέρεται ο λαϊκός χορός II 4. Ανάλυση της δημιουργικής μεθόδου διδασκαλίας και των παραγόντων που επιδρούν θετικά (κλίμα ελευθερίας, αποδοχής και επικοινωνίας μέσα στην ομάδα) I 5. Ανάλυση της δημιουργικής μεθόδου διδασκαλίας και των παραγόντων που επιδρούν θετικά (κλίμα ελευθερίας, αποδοχής και επικοινωνίας μέσα στην ομάδα) II 6. Έκφραση των δημιουργικών ικανοτήτων με απλές κινητικές φόρμες λαϊκών χορών 7. Βιωματική προσέγγιση των λαϊκών χορών από άλλες χώρες, ως προς τη μουσική, τα εθνογραφικά και τα κινητικά στοιχεία 8. Βασικά χαρακτηριστικά των ευρωπαϊκών λαϊκών χορών 9. Βασικά χαρακτηριστικά των αμερικάνικων λαϊκών χορών 10. Βασικά χαρακτηριστικά των ασιατικών λαϊκών χορών 11. Βασικά χαρακτηριστικά των αφρικανικών λαϊκών χορών 12. Απλοποίηση και προσαρμογή των λαϊκών χορών στα γνωστικά, συναισθηματικά και κινητικά χαρακτηριστικά των παιδιών I 13. Απλοποίηση και προσαρμογή των λαϊκών χορών στα γνωστικά, συναισθηματικά και κινητικά χαρακτηριστικά των παιδιών II <p>Θεματικές ενότητες - Εφαρμογή</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εφαρμογές έκφρασης δημιουργικών ικανοτήτων μέσα από απλές κινητικές φόρμες λαϊκών χορών 2. Βιωματική εμπειρία λαϊκών χορών από άλλες χώρες ως προς τη μουσική, τα | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p>εθνογραφικά και τα κινητικά στοιχεία</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Εφαρμογές ευρωπαϊκών λαϊκών χορών I 4. Εφαρμογές ευρωπαϊκών λαϊκών χορών II 5. Εφαρμογές ευρωπαϊκών λαϊκών χορών III 6. Εφαρμογές αμερικάνικων λαϊκών χορών I 7. Εφαρμογές αμερικάνικων λαϊκών χορών II 8. Εφαρμογές αμερικάνικων λαϊκών χορών III 9. Εφαρμογές ασιατικών λαϊκών χορών I 10. Εφαρμογές ασιατικών λαϊκών χορών II 11. Εφαρμογές αφρικανικών λαϊκών χορών I 12. Εφαρμογές αφρικανικών λαϊκών χορών I 13. Επανάληψη |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED453/ |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Εκπόνηση τελικής γραπτής εργασίας (70% του τελικού βαθμού), (β) Δημόσια παρουσίαση (10% του τελικού βαθμού) και (γ) Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (20% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Christy, L. (1998). <i>Multicultural Folk Dance Guide</i>. U.S.A.: Human Kinetics.</p> <p>Γκαρωντύ, Ρ. (1980). <i>Ο χορός στη ζωή</i>. Αθήνα: Ηριδανός.</p> <p>Παπακώστας, Χ. (2014). «Σαχά ισί βαρό νι νάι». <i>Ρόμικες μουσικές και χορευτικές ταυτότητες στη Μακεδονία</i>. Αθήνα: Πεδίο.</p> <p>Scmolke, A. (1959). <i>Europaische Tanze</i>. Germany: Moseler, Wolfenbutter.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Ντάλλας, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ - 190Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα στοχεύει στην απόκτηση γνώσης όλων των επιμέρους παραμέτρων που διέπουν την απόδοση των ασκούμενων στο τραμπολίνο (τεχνική, μεθοδολογία, κ.λπ.) και τη βελτίωση της αντιληπτικής ικανότητας όσον αφορά στη διόρθωση των λαθών κατά την εκτέλεση των ασκήσεων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να καθοδηγεί τους ασκούμενους στην εκμάθηση της αθλητικής τεχνικής των ασκήσεων - να παρέχει κινηματική ανατροφοδότηση σχετικά με τη διόρθωση των λαθών - να τοποθετεί σωστά και με ασφάλεια τα όργανα ανάλογα με τον χώρο και τις διαστάσεις της αίθουσας. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Πρακτική εξάσκηση των ασκήσεων (αναπηδήσεις, στροφές ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής) 2. Έλεγχος της καταλληλότητας του οργάνου (δίχτυ, στυλοβάτες) 3. Το τραμπολίνο ως άθλημα μη αγωνιστικού χαρακτήρα 4. Ορολογία του Τραμπολίνου 5. Βασικές αρχές ανάπτυξης ικανοτήτων συναρμογής στο τραμπολίνο 6. Ειδικά στοιχεία ανάπτυξης ευκαμψίας 7. Βασικές αρχές ανάπτυξης ειδικής φυσικής κατάστασης για το τραμπολίνο 8. Ανίχνευση ταλέντων 9. Χαρακτηριστικά τεχνικής σε αθλητικές κινητικές δεξιότητες κοινές στην ενόργανη και ακροβατική γυμναστική 10. Ιστορική αναδρομή 11. Περιεχόμενο ασκήσεων πρακτικής εφαρμογής 12. Αρχές σύνθεσης προγραμμάτων Τραμπολίνου (ψυχαγωγική αξία, καινοτομία, συνολική εντύπωση, τεχνική και ασφάλεια) 13. Βασικές αρχές χορογραφίας και βασικά στοιχεία μπαλέτου | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - Εκπόνηση γραπτής εργασίας στην αγγλική, πρακτική εξέταση | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Προφορική εξέταση (20% του τελικού βαθμού) (β) Γραπτή εξέταση (30% του τελικού βαθμού) (γ) Συμμετοχή και παρακολούθηση θεωρητικού και πρακτικού μαθήματος (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Ντάλλας, Γ. (2011). *Ενόργανη Γυμναστική ανδρών και γυναικών. Μηχανική – Τεχνική – Μεθοδολογία*. Εκδόσεις ΤΕΛΕΘΡΙΟΝ.
- Smith, T. (1982). *Gymnastics. A mechanical understanding*. Hodder & Stoughton, London.

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΙΛΑΤΕΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ολύβια Δόντη, Επίκουρη καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-191Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η μελέτη της μεθόδου Πιλάτες, ως μέσο βελτίωσης της φυσικής κατάστασης, της υγείας και ευεξίας των ασκουμένων στο πλαίσιο της διά βίου άσκησης. Στοχεύει, επίσης, στην ενημέρωση των φοιτητών για την τρέχουσα διεθνή βιβλιογραφία και την κριτική ανάλυση ερευνών που αφορούν στην εκγύμναση των ασκουμένων με τη μέθοδο Πιλάτες.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί και να μπορεί να εφαρμόσει την τεχνική του βασικού ασκησιολογίου της μεθόδου Πιλάτες με και χωρίς εξοπλισμό (ελαστικές αντιστάσεις, ελβετικές μπάλες, κ.λπ.), εντοπίζοντας και διορθώνοντας τα λάθη, χρησιμοποιώντας σωστά την ορολογία της μεθόδου και λαμβάνοντας υπόψη ζητήματα ασφάλειας - να σχεδιάζει και να παρουσιάζει σε συνεργασία με τους συμμαθητές/τριες του, μαθήματα Πιλάτες ανάλογα με (α) τον σκοπό της άσκησης και (β) τις ατομικές ιδιαιτερότητες των ασκουμένων - αξιολογεί τις αρχές της μεθόδου Πιλάτες υπό το πρίσμα της κινησιολογίας, της ανατομίας, της εργοφυσιολογίας, κ.α. - να αξιολογεί σε ικανοποιητικό βαθμό ηλεκτρονικές και μη πηγές και να εφαρμόζει στην πράξη τα θεωρητικά/ερευνητικά δεδομένα αναπτύσσοντας αυτόνομη διδασκαλία σε χώρους άσκησης και άθλησης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Βασικές αρχές της μεθόδου Πιλάτες-Ιστορική αναδρομή 2. Βασικές θέσεις και κινήσεις της μεθόδου Πιλάτες σε στρώμα- Ορολογία 3. Στάση και θέσεις σώματος- σταθεροποίηση 4. Οσφυοπυελικός κινητικός έλεγχος-ασκήσεις εκπαίδευσης και ελέγχου της οσφυοπυελικής περιοχής 5. Βασικά χαρακτηριστικά της τεχνικής του ασκησιολογίου Πιλάτες 6. Λειτουργία αναπνοής-ασκήσεις ελέγχου της αναπνοής 7. Βασικές αρχές ασκήσεων της μεθόδου Πιλάτες με εξοπλισμό (ελαστικές αντιστάσεις, ελβετικές μπάλες, κρίκοι, κρεβάτια ρεφόρμερ) 8. Βασικές αρχές ανάπτυξης ευκαμψίας και ισορροπίας 9. Η εφαρμογή της μεθόδου Πιλάτες ως μέσο βελτίωσης παραμέτρων φυσικής κατάστασης σε διάφορες κατηγορίες ασκουμένων (παιδική ηλικία, τρίτη ηλικία, κ.α.) 10. Η εφαρμογή της μεθόδου Πιλάτες ως συμπληρωματικό μέσο στην αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας (χρόνιου οσφυϊκού πόνου, σκολιώσεων, κ.λπ.) (κριτική θεώρηση της βιβλιογραφίας). 11. Η εφαρμογή της μεθόδου Πιλάτες στον αθλητισμό 12. Βασικές αρχές άσκησης με ελαστικές αντιστάσεις 13. Βασικές αρχές άσκησης με ελβετικές μπάλες και ασταθείς επιφάνειες | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED370 | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση γραπτής εργασίας και εξέταση στις ασκήσεις πρακτικής εφαρμογής του μαθήματος (στην αγγλική), παρουσίαση κινητικών ενοτήτων σε μικρές ομάδες | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση (30% του τελικού βαθμού) (β) Πρακτική εξέταση (30% του τελικού βαθμού) (γ) Εκπόνηση και δημόσια παρουσίαση εργασίας ανασκόπησης (10% του τελικού βαθμού) (δ) Ομαδικό πρόγραμμα άσκησης με τη μέθοδο Πιλάτες (30% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρία (2007). <i>Κατευθύνσεις Σχεδιασμού Προγραμμάτων Άσκησης και Αξιολόγησης</i> . Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο. Isacowitz, R., & Clippinger, K. (2011). <i>Pilates Anatomy</i> . Champaign IL: Human Kinetics. Siler, B. (2005). <i>Pilates και σώμα</i> . Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη. |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ & ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΌΛΟΥΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ολύβια Δόντη, Επίκουρη καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-192Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το γνωστικό αντικείμενο της Διδακτικής & Προπονητικής Γυμναστικής για Όλους, περιέχει βασικά στοιχεία από όλα τα αθλήματα γυμναστικής (ενόργανης, ρυθμικής, ακροβατικής και τραμπολίνο), σε συνδυασμό με στοιχεία χορού και άλλες μορφές κινητικής έκφρασης. Σκοπός του μαθήματος είναι η μελέτη του σχεδιασμού και της εφαρμογής προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους, ως άθλημα μη αγωνιστικού χαρακτήρα και συλλογικής συμμετοχής το οποίο αποβλέπει στην ολόπλευρη ανάπτυξη των ασκουμένων στο πλαίσιο της άθλησης, της δια βίου άσκησης και της εκπαίδευσης. Στοχεύει επίσης, στην ενημέρωση των φοιτητών για την τρέχουσα διεθνή βιβλιογραφία σε θέματα που αφορούν την εκγύμναση ασκουμένων διαφορετικών ηλικιών και επιπέδων.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γνωρίζει και να μπορεί να διδάξει τη βασική τεχνική ασκήσεων ενόργανης, ρυθμικής και ακροβατικής γυμναστικής αρχικού επιπέδου, καθώς και βασικών στοιχείων χορού, εντοπίζοντας και διορθώνοντας λάθη τεχνικής και λαμβάνοντας υπόψη ζητήματα ασφάλειας - να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει προγράμματα κίνησης, μέσα από τα οποία θα ενθαρρύνεται η σύνθεση διαφορετικών γυμναστικών αντικειμένων, ο πειραματισμός, η εκφραστικότητα, ο σεβασμός στη διαφορετικότητα και η συνεργασία μεταξύ των συμμετεχόντων - να κατανοεί τις παιδαγωγικές και προπονητικές αρχές των προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους, καθώς και τη διασύνδεσή τους με άλλα πεδία κινητικής έκφρασης - να σχεδιάζει και να παρουσιάζει -σε συνεργασία με τους συμφοιτητές/τριες του/της- ομαδικά προγράμματα Γυμναστικής για Όλους, επιλέγοντας κατάλληλες ασκήσεις ανάλογα με (α) τον σκοπό της άσκησης και (β) τις ατομικές ιδιαιτερότητες των ασκουμένων - να αξιολογεί σε ικανοποιητικό βαθμό ηλεκτρονικές και μη πηγές ασκήσεων και να εφαρμόζει στην πράξη τα ερευνητικά δεδομένα, αναπτύσσοντας αυτόνομη διδασκαλία σε χώρους άσκησης και άθλησης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η Γυμναστική για Όλους ως άθλημα μη αγωνιστικού χαρακτήρα και μαζικής συμμετοχής - Ιστορική αναδρομή 2. Αρχές σύνθεσης προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους 3. Επιλογή μουσικής επένδυσης, βασικές αρχές ρυθμικής αγωγής 4. Βασικές αρχές χορογραφικής προετοιμασίας 5. Χαρακτηριστικά της τεχνικής σε αθλητικές κινητικές δεξιότητες κοινές στην ενόργανη, ρυθμική και ακροβατική γυμναστική 6. Προσαρμογή των τεχνικών απαιτήσεων των αθλημάτων γυμναστικής, ως μέσο προαγωγής της υγείας και δια βίου άσκησης των ασκουμένων 7. Η Γυμναστική για Όλους ως δραστηριότητα αναψυχής για ενήλικες και παιδιά 8. Δημιουργία θέματος χορογραφίας και κινητική απόδοση της μουσικής 9. Σχεδιασμός συνθέσεων με προσέγγιση καινοτομίας, πρωτοτυπίας, ποικιλίας 10. Γυμναστικές ασκήσεις με γυμναστικά όργανα 11. Γυμναστικές ασκήσεις με χρήση μη συμβατικών γυμναστικών οργάνων γυμναστικής και αντικειμένων καθημερινής χρήσης | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | 12. Βασικές αρχές ανάπτυξης ειδικής φυσικής κατάστασης για τα αθλήματα γυμναστικής 13. Κώδικας Βαθμολογίας προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED372 |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση γραπτής εργασίας, εξέταση στις ασκήσεις πρακτικής εφαρμογής του μαθήματος (στην αγγλική), συμμετοχή στην παρουσίαση ομαδικού προγράμματος Γυμναστικής για Όλους |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση (30% του τελικού βαθμού) (β) Πρακτική εξέταση (30% του τελικού βαθμού) (γ) Εκπόνηση και δημόσια παρουσίαση εργασίας ανασκόπησης (10% του τελικού βαθμού) (δ) Ομαδικό πρόγραμμα γυμναστικής για όλους (30% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Πολλάτου, Ε. (2012). <i>Σύνθεση προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους: Θεωρία -Μαθησιακή Διαδικασία - Εφαρμογή στην Πράξη</i> . Θεσσαλονίκη: Επίκεντρον, Α.Ε. Θεοδωράκου, Κ. (2013). <i>Δημιουργική Γυμναστική-Εφαρμογές στην εκπαίδευση</i> . Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον. Πολυμενοπούλου, Κ., Καραδήμου, Κ., & Πολλάτου, Ε. (2008). <i>Ρυθμικές ασκήσεις στη Φυσική Αγωγή</i> . Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη. |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΓΙΟΓΚΑ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ολύβια Δόντη, Επίκουρη καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-193Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η μελέτη του συστήματος της Γιόγκα ως μέσου βελτίωσης της φυσικής κατάστασης, της υγείας και ευεξίας των ασκουμένων στο πλαίσιο της διά βίου άσκησης. Στοχεύει, επίσης, στην ενημέρωση των φοιτητών για την τρέχουσα διεθνή βιβλιογραφία και την κριτική ανάλυση ερευνών που αφορούν στην εκγύμναση των ασκουμένων με τη μέθοδο Γιόγκα.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εφαρμόσει τις βασικές στάσεις και τις τεχνικές ελέγχου της αναπνοής του συστήματος Γιόγκα, εντοπίζοντας και διορθώνοντας τα λάθη, χρησιμοποιώντας σωστά την ορολογία της μεθόδου και λαμβάνοντας υπόψη ζητήματα ασφαλείας - να σχεδιάζει και να παρουσιάζει -σε συνεργασία με τους συμφοιτητές/τριες του- συνεδρίες Γιόγκα ή ενότητες θέσεων και ασκήσεων, ανάλογα με (α) τον σκοπό της άσκησης και (β) τις ατομικές ιδιαιτερότητες των ασκουμένων - να αξιολογεί τις αρχές της μεθόδου Γιόγκα προσεγγίζοντας τις από τις επιστήμες της κινησιολογίας, της ανατομίας, της εργοφυσιολογίας, κ.α. - να αξιολογεί σε ικανοποιητικό βαθμό ηλεκτρονικές και μη πηγές και να εφαρμόζει στην πράξη τα ερευνητικά δεδομένα, αναπτύσσοντας αυτόνομη διδασκαλία σε χώρους άσκησης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στις βασικές αρχές του συστήματος της Γιόγκα 2. Ιστορική αναδρομή 3. Είδη συστημάτων Γιόγκα 4. Φιλοσοφική θεώρηση της Γιόγκα στην ινδική παράδοση σε συνδυασμό με την πρακτική της Χάθα Γιόγκα 5. Τεχνικές διδασκαλίας της Χάθα Γιόγκα 6. Θέση σώματος-ορθοσωμία-σταθεροποίηση 7. Βασικές αρχές ανάπτυξης ευκαμψίας-εφαρμογή στη μέθοδο Γιόγκα 8. Μεθοδολογικές αρχές εκμάθησης των στάσεων (Άσανας) του συστήματος της Χάθα Γιόγκα 9. Λειτουργία αναπνοής-τεχνικές ελέγχου της αναπνοής 10. Εφαρμογή τεχνικών χαλάρωσης 11. Βασικές αρχές εφαρμογής των τεχνικών της Γιόγκα σε διαφορετικούς πληθυσμούς (τροποποίηση της τεχνικής, ζητήματα ασφάλειας) 12. Εφαρμογή του συστήματος της Γιόγκα στην άθληση 13. Εφαρμογή του συστήματος της Γιόγκα ως συμπληρωματικού μέσου στην αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας (κριτική θεώρηση της βιβλιογραφίας) | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED381 | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση γραπτής εργασίας και εξέταση στις ασκήσεις πρακτικής εφαρμογής του μαθήματος, σχεδιασμός και παρουσίαση συνεδρίας Γιόγκα (όλα στην αγγλική) | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | α) Γραπτή εξέταση (30% του τελικού βαθμού) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | (β) Πρακτική εξέταση (30% του τελικού βαθμού) (γ) Εκπόνηση και δημόσια παρουσίαση εργασίας ανασκόπησης (10% του τελικού βαθμού) (δ) Παρουσίαση συνεδρίας Γιόγκα (30% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρία (2007). <i>Κατευθύνσεις Σχεδιασμού Προγραμμάτων Άσκησης και Αξιολόγησης</i> . Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο. Singleton, M. (2010). <i>Yoga Body. The origins of modern posture practice</i> . Oxford University Press. USA. Φιλίνης, Μ. (2009). <i>Οι διδακτικές τεχνικές της Hatha Yoga</i> . Αθήνα: Αθλότυπο. |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ & ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ολύβια Δόντη, Επίκουρη καθηγήτρια Αναστασία Δόντη, μέλος ΕΕΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ-255Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η διδασκαλία της Ρυθμικής Γυμναστικής ως δραστηριότητας στο πλαίσιο της εκπαίδευσης, της διά βίου άσκησης, του αθλητισμού και του πρωταθλητισμού. Στοχεύει, επίσης, στη μελέτη του σχεδιασμού προγραμμάτων με στοιχεία ρυθμικής αγωγής, γυμναστικής και χορού τα οποία υποστηρίζουν την ολόπλευρη ανάπτυξη των ασκουμένων και, τέλος, στην ενημέρωση των φοιτητών για την τρέχουσα διεθνή βιβλιογραφία σε θέματα που αφορούν στην άσκηση και την άθληση στις αναπτυξιακές ηλικίες.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα πρέπει:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να έχει κατανοήσει και να μπορεί να εφαρμόσει την τεχνική των βασικών ασκήσεων σώματος καθώς και των βασικών ασκήσεων με τα όργανα της Ρυθμικής Γυμναστικής - να μπορεί να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει προγράμματα κίνησης, με στοιχεία ρυθμικής, γυμναστικής και χορού -με ή χωρίς τη χρήση οργάνων- μέσα από τα οποία θα ενθαρρύνεται η εκφραστικότητα και η συνεργασία μεταξύ των συμμετεχόντων - να έχει την ικανότητα να σχεδιάζει και να παρουσιάζει -σε συνεργασία με τους συμφοιτητές/τριες του/της- ατομικά και ομαδικά προγράμματα ρυθμικής γυμναστικής, επιλέγοντας κατάλληλες ασκήσεις ανάλογα με (α) τον σκοπό της άσκησης και (β) τις ατομικές ιδιαιτερότητες των ασκουμένων - να αξιολογεί σε ικανοποιητικό βαθμό ηλεκτρονικές και μη πηγές ασκήσεων και να εφαρμόζει στην πράξη τα θεωρητικά/ερευνητικά δεδομένα αναπτύσσοντας αυτόνομη διδασκαλία σε χώρους άσκησης και άθλησης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Βασικά χαρακτηριστικά του αθλήματος, ιστορική αναδρομή 2. Βασικές δομικές ομάδες ασκήσεων σώματος - Ορολογία Ρυθμικής Γυμναστικής 3. Βασικές αρχές ρυθμικής αγωγής – Μουσική επένδυση προγραμμάτων 4. Διδακτική και μεθοδολογία των ασκήσεων χωρίς όργανο 5. Διδακτική και μεθοδολογία των ασκήσεων με όργανο I (μπάλα, κορδέλα, στεφάνι) 6. Διδακτική και μεθοδολογία των ασκήσεων με όργανο II (σκοινάκι, κορύνες) 7. Αρχές σύνθεσης προγραμμάτων Ρυθμικής Γυμναστικής 8. Βασικές αρχές χορογραφίας, δημιουργία θέματος χορογραφίας και κινητική απόδοση της μουσικής 9. Βασικά στοιχεία κανονισμών και αξιολόγησης των προγραμμάτων Ρυθμικής Γυμναστικής 10. Σχεδιασμός προγραμμάτων με στοιχεία ρυθμικής αγωγής, γυμναστικής και χορού στο πλαίσιο της δια βίου άσκησης και άθλησης 11. Αρχές φυσικής προετοιμασίας στη Ρυθμική Γυμναστική 12. Ειδικά στοιχεία προπόνησης ευκαμψίας-ισορροπίας-συναρμογής και επιδεξιότητας 13. Βασικές αρχές προθέρμανσης-αποθεραπείας για το άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED409 | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση γραπτής εργασίας και πρακτική εξέταση (στην αγγλική), συμμετοχή σε δημόσια παρουσίαση ομαδικού προγράμματος ρυθμικής γυμναστικής |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση (30% του τελικού βαθμού) (β) Πρακτική εξέταση (30% του τελικού βαθμού) (γ) Εκπόνηση και δημόσια παρουσίαση εργασίας ανασκόπησης (10% του τελικού βαθμού) (δ) Ομαδικό πρόγραμμα ρυθμικής γυμναστικής (30% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Καρπένκο, Λ.Α., Βίνερ, Ι.Α., Μπιστρόβα, Ι.Α., Νακλόνοφ, Γ.Ι., Ρούμπα, Ο.Γ., Σιβίτσκι, Β.Α., Στεπάνοβα, Ι.Α., & Τεριοχίνα, Ρ.Ν. (2007). <i>Ρυθμική Γυμναστική-ειδική προπονητική, χορογραφία-σκηνοθεσία, ρυθμική αγωγή</i> (Επιμ. Δ. Τσοπάνη). Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον. Jastrjembская, N., & Titov, Y. (2001). <i>Ρυθμική Γυμναστική-σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορόνες, κορδέλα</i> (Μετ.-Επιμ. Ε. Γιαννιτσοπούλου & Β. Ζήση), Θεσσαλονίκη: University Press. Palmer, H. (2003). <i>Teaching Rhythmic Gymnastics: A Developmentally Appropriate Approach</i> . Champaign IL: Human Kinetics. |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Ντάλλας, Επίκουρος καθηγητής Αναστασία Δόντη, μέλος ΕΕΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΓΧ - 452Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η γνώση της τεχνικής και της μεθοδικής εκμάθησης των ασκήσεων ενόργανης γυμναστικής αποτελεί τη βάση για τη διδασκαλία και αφομοίωση αυτών των ασκήσεων. Η διδασκαλία αυτή αφορά όχι μόνο στην εφαρμογή της στους αθλητές/τριες, αλλά ακόμη και σε μαθητές και ασκούμενους της 1ης σχολικής ηλικίας, εφαρμόζοντας όλα τα παιδαγωγικά μέσα που πρέπει να διέπουν την εκμάθησή τους.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί, να εφαρμόζει και να αναλύει την τεχνική των ασκήσεων βασιζόμενος στις αρχές της βιομηχανικής και τις βασικές αρχές της προπονητικής της ενόργανης γυμναστικής - να διδάσκει τις ασκήσεις βασιζόμενος στη μηχανική ανάλυση των ασκήσεων - να εφαρμόζει τις εξελιγμένες μορφές της τεχνικής βασιζόμενος στη βασική τεχνική των ασκήσεων - να παρέχει σαφείς οδηγίες διόρθωσης της τεχνικής στηριζόμενος στην αιτία πρόκλησης του λάθους - να χρησιμοποιεί παιδαγωγικά και παιγνιώδη μέσα για την εκμάθηση των ασκήσεων. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ασφάλεια, τοποθέτηση και έλεγχος των σταθερών γυμναστικών οργάνων 2. Ασκήσεις προετοιμασίας για διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες ασκούμενων 3. Παρουσίαση videos με εκτέλεση των ασκήσεων από αθλητές/τριες υψηλού επιπέδου και αγώνων 4. Γενική και ειδική φυσική προετοιμασία 5. Παρουσίαση και εκτέλεση γενικών και ειδικών βοηθητικών ασκήσεων- Χρήση βοηθητικών οργάνων 6. Η δομή και η ταξινόμηση των ασκήσεων 7. Η διόρθωση των λαθών (Γενικά - Τεχνικά - Κινητικά) 8. Εφαρμογή παιγνιωδών μέσων για την εκμάθηση των ασκήσεων 9. Μιμητικές καταστάσεις για την εκμάθηση θέσεων σώματος αναφορικά με τις προς εκμάθηση ασκήσεις 10. Εφαρμογή και «μεταφορά» της τεχνικής των ασκήσεων στα αγωνιστικά όργανα 11. Εφαρμογή σωματικής βοήθειας ανάλογα με το επίπεδο της τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων 12. Ιστορική αναδρομή του αθλήματος της ενόργανης γυμναστικής-Ορολογία ενόργανης γυμναστικής 13. Βασικές αρχές κανονισμών και αξιολόγησης των προγραμμάτων ενόργανης γυμναστικής | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - Εκπόνηση γραπτής εργασίας στην αγγλική, πρακτική εξέταση | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Προφορική εξέταση (20% του τελικού βαθμού) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | (β) Γραπτή εξέταση (30% του τελικού βαθμού) (γ) Συμμετοχή και παρακολούθηση θεωρητικού και πρακτικού μαθήματος (40% του τελικού βαθμού) (δ) Δημόσια παρουσίαση εργασίας (10% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Ντάλλας, Γ. (2011). <i>Ενόργανη Γυμναστική ανδρών και γυναικών. Μηχανική – Τεχνική – Μεθοδολογία</i> . Αθήνα: Εκδόσεις ΤΕΛΕΘΡΙΟΝ. Smith, T. (1982). <i>Gymnastics. A mechanical understanding</i> . London: Hodder & Stoughton. |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ιωάννης Γκιόσος, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-150Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η κριτική κατανόηση από μεριάς των φοιτητών/τριών εννοιών, όπως αυτές ορίζονται και νοηματοδοτούνται στο πλαίσιο της Φιλοσοφίας της Παιδείας. Μέσω του μαθήματος και των δραστηριοτήτων σε αυτό, οι φοιτητές/τριες καλλιεργούν την αναλυτική και συνθετική ικανότητα της δικαιολόγησης κρίσεων που αφορούν ζητήματα παιδείας και μόρφωσης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να συζητούν την έννοια της παιδείας, της αγωγής, της μόρφωσης, της καλλιέργειας και άλλων συναφών - να απαριθμούν και να περιγράφουν φιλοσοφικές θέσεις σχετικά με την παιδεία. - να αναφέρουν το φιλοσοφικό περιεχόμενο των σκοπών και ιδανικών της παιδείας και της εκπαίδευσης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η διασύνδεση των όρων της Φιλοσοφίας και της Παιδείας 2. Οι θεμελιώδεις έννοιες της Φιλοσοφίας της Παιδείας 3. Η αρχαιοελληνική προσέγγιση για την Παιδεία 4. Η χριστιανική εκδοχή για την Παιδεία 5. Αναγέννηση Διαφωτισμός και Ρομαντισμός και αντιλήψεις για την Παιδεία 6. Αμερικάνικος Πραγματισμός και αντιλήψεις για την Παιδεία 7. Αναλυτική Φιλοσοφία και αντιλήψεις για την Παιδεία 8. Σύγχρονη Ευρωπαϊκή Σκέψη και αντιλήψεις για την Παιδεία 9. Κριτική σκέψη και λογική 10. Δικαιοσύνη και Ισότητα στην Εκπαίδευση 11. Ηθική αγωγή και ηθική μόρφωση 12. Γνωστικός και ηθικός δογματισμός και εκπαίδευση 13. Η προτασιακή και η διαδικαστική γνώση | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED448/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση γραπτής εργασίας στην αγγλική. | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (10%). (β) Γραπτές εξετάσεις (40%). (γ) Γραπτή εργασία (50%) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ: | - | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Καρακατσάνης, Π. (2015). *Φιλοσοφία της Παιδείας*. Αθήνα: Gutenberg - Γιώργος & Κώστας Δαρδανός.
- Μιχαλακόπουλος, Γ.Σ. (2017). *Φιλοσοφία της Παιδείας: Ιστορικοί Σταθμοί από τον Πλάτωνα στον Ντιούι*. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε.
- Καραφύλλης, Γ. (2005). *Η Φιλοσοφία της Παιδείας: Γνωσιολογικά και ηθικά ζητήματα*. Θεσσαλονίκη: Βάνιας.

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΟΣ ΘΕΣΜΟΣ & ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Νικήτας Νικηταράς, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-122Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Στη χώρα μας ο κατασκηνωτικός θεσμός αποτελεί θεσμό έμφασης κοινωνικής πολιτικής, ο οποίος ενισχύθηκε τα τελευταία χρόνια από την Πολιτεία. Η στελέχωση αυτού του θεσμού από φοιτητές με επάρκεια στη γνώση και την πληροφόρηση της κατασκηνωτικής ζωής και του κατασκηνωτικού προγράμματος, των δραστηριοτήτων αναψυχής, συμβάλλει στη βελτίωση της παροχής υπηρεσιών των κατασκηνώσεων προς τα ελληνόπουλα, την ελληνική οικογένεια και την ίδια την πολιτεία.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να περιγράφει τον ρόλο μιας σύγχρονης κατασκήνωσης στη ζωή και την προσωπικότητα του παιδιού, τον ρόλο του στελέχους στο καθημερινό πρόγραμμά της σε όλα τα επίπεδα και τους τομείς της κατασκηνωτικής ζωής, βάσει των «αναγκών» των παιδιών, τις υποχρεώσεις, τα καθήκοντα και τα δικαιώματα των στελεχών σε μια κατασκήνωση. - να γνωρίζει τις θεμελιώδεις πτυχές του φυσικού περιβάλλοντος, να σέβεται το περιβάλλον, να νοιάζεται ώστε να συμβάλλει στη βελτίωση του περιβάλλοντος και της σχέσης ανθρώπου και περιβάλλοντος, ιδιαίτερα στην παιδική ηλικία με την οποία έρχονται σε επαφή στον κατασκηνωτικό χώρο ή το σχολείο - να αναπτύσσει δραστηριότητες στη φύση (πεζοπορία, προσανατολισμό, αντιμετώπιση καταιγίδας στο βουνό, τρόπος επικοινωνίας- διεθνή σήματα επικοινωνίας, ποινικές πράξεις στο φυσικό περιβάλλον). <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ο κατασκηνωτικός θεσμός. Διαχρονική εξέλιξη. Νομοθετικό πλαίσιο. Ο ρόλος μιας σύγχρονης κατασκήνωσης. Η ταυτότητα του στελέχους. Οι εξελικτικές ανάγκες των παιδιών στην κατασκήνωση 2. Οργανωτική δομή και λειτουργία των κατασκηνώσεων. Αρχηγείο, ιατρείο, τραπεζαρία, προσωπικό υποστήριξης της κατασκήνωσης 3. Καθήκοντα-Υποχρεώσεις των ομαδαρχών, κοινοταρχών, αρχηγείου στους τομείς υγείας, σίτισης, ασφάλειας επισκεπτηρίου, παιδικής τράπεζας, απολεσθέντων αντικειμένων 4. Ημερήσιο πρόγραμμα. Τακτοποίηση δωματίων, επικοινωνία γονιών παιδιών, κινητή τηλεφωνία, αποκλίνουσα συμπεριφορά, ενεργητική ψυχαγωγία 5. Πρόγραμμα πυρασφάλειας. Καθήκοντα ομαδαρχών κοινοταρχών, ανεξάρτητων στελεχών, αρχηγείου 6. Περιβαλλοντικά θέματα του σημερινού πολιτισμού. Αειφορία -βιώσιμη ανάπτυξη, υπερθέρμανση του πλανήτη, ρύπανση του περιβάλλοντος, υπερπληθυσμός, φαινόμενο θερμοκηπίου, όζον, φωτοχημικό νέφος κ.λπ. 7. Η ενεργειακή πολιτική, ενεργειακές πηγές, εναλλακτικές πηγές ενέργειας, διατροφή και φυτοφάρμακα, ακτινοβολία 8. Στοιχεία για το δάσος. Οι ανθρωπογενής κίνδυνοι του δάσους 9. Η πρακτική συμβολή του ανθρώπου στην οικολογική ισορροπία. Ενέργεια, νερό, σκουπίδια, ανακύκλωση, δενδροφύτευση – αναδάσωση 10. Δραστηριότητες αναψυχής 11. Δραστηριότητες στην κατασκήνωση. Ορεινή πεζοπορία (τεχνική, εξοπλισμός-εφόδια, ένδυση, υπόδηση) 12. Ποινικές Πράξεις στο Βουνό. Κανονισμός καταφυγίου, αντιμετώπιση καταιγίδας στο | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>Βουνό. Διεθνή σήματα κινδύνου στο βουνό</p> <p>13. Προσανατολισμός στη φύση</p> |
| E-class | https://eclass.uoa.gr |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (80% του τελικού βαθμού) - Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (20% του τελικού βαθμού). - Προαιρετική εκπόνηση εργασίας. |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Νικηταράς, Ν. (2004). <i>Υπαίθρια Ζωή</i> (Β' έκδ). Αθήνα : Εκδόσεις Τελέθριον.</p> <p>Κουθούρης, Χ. (2009). <i>Υπαίθριες δραστηριότητες Αναψυχής, ακραία αθλήματα</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.</p> <p>Ζερεφός, Χ. (1998). <i>Φυσικές και Ανθρωπογενείς κλιματικές μεταβολές. Επιστήμη και Πολιτική</i>. Αθήνα: Κέντρο Νεοελληνικών Ερευνών.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ειρήνη Καμπερίδου, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-124Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα πραγματεύεται τις σύγχρονες συζητήσεις για το φύλο (gender) και το κοινωνικό κεφάλαιο υπό την οπτική της κοινωνικής ενσωμάτωσης και της ισότιμης συμμετοχής και μεταχείρισης στα αθλητικά δρώμενα. Εισάγει την έμφυλη διάσταση, εστιάζοντας στην κοινωνική ισότητα, σε διάφορες κοινωνικές περιοχές, επισημαίνοντας ότι το ζήτημα αυτό δεν αφορά μόνο στο γυναικείο φύλο. Κοινωνικές διακρίσεις προκύπτουν και λόγω εθνικότητας, θρησκείας, κοινωνικής τάξης, σεξουαλικού προσανατολισμού, σωματικής αναπηρίας, ηλικίας κ.ά.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες αναμένεται να είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αναπτύξουν κριτική σκέψη στην ανάλυση των κοινωνικών φαινομένων σε ένα πολυπολιτισμικό και συνεχώς μεταβαλλόμενο κοινωνικό περιβάλλον: π.χ. φυλετικές – κοινωνικές διακρίσεις, η διάσταση του φύλου, η κοινωνική διάσταση της έννοιας του διαφορετικού (difference) και της διαφορετικότητας /πολυμορφίας (diversity) - να εστιάζουν στο θέμα της προώθησης της έμφυλης ισότητας στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό (παρακολούθηση και μελέτη ζητημάτων που σχετίζονται με την ισότητα και την ίση μεταχείριση των φύλων) - να παρακολουθούν τις σύγχρονες συζητήσεις για την πολυπολιτισμικότητα και τις νέες μορφές κοινωνικού αποκλεισμού (τον ρατσισμό και την ξενοφοβία), υπό την οπτική της κοινωνικής ενσωμάτωσης: σεβασμό στη διαφορετικότητα-πολυμορφία (diversity), ενταξιακά προγράμματα <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή: Φύλο, Κοινωνικό Κεφάλαιο, Πολυπολιτισμικότητα και Αθλητισμός 2. Το κοινωνικό νόημα του φύλου (θεωρητικές προσεγγίσεις) · Το Φύλο στον Αθλητισμό και τη Φυσική Αγωγή 3. Ο Αθλητισμός ως πεδίο κοινωνικής χειραφέτησης: Οι Ολυμπιακοί Αγώνες ως μέσο γνωστοποίησης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων· Διαχρονική προσέγγιση του γυναικείου αποκλεισμού (1896-2019)· Οι ανώνυμες ηρωίδες του Αθλητισμού και της Φυσικής Αγωγής 4. Ελλειμματική κάλυψη του γυναικείου αθλητισμού στα ΜΜΕ· Σεξιστική προβολή · Οι αξιώσεις των ανδρών για συμμετοχή σε γυναικεία αθλήματα· Η κρίση των αρρένων με το σώμα τους (σύνδρομο του Άδωνη)· Σωματοποίηση (embodiment), φύλο και μεταμορφώσεις της σωματικότητας (somatics, corporeality, corporality, somaesthetics) 5. Η αντικειμενοποίηση του ανδρικού σώματος· Η εμπορευματοποίηση της αθλητικής ταυτότητας: Μοντελοποιημένοι αθλητές/τριες στα ΜΜΕ· Προβολή των άφυλων αθλητών/τριών· Η ομοφοβία στον Αθλητισμό 6. Ασώματα κοινωνία, ψηφιακά σώματα (virtual bodies), έμφυλη ουδετερότητα · Η τεχνολογία του σώματος 7. Η γυναικεία υποεκπροσώπηση στην αθλητική ηγεσία · Ολυμπιακή επιχειρηματικότητα· «Θηλυκές» ηγετικές δεξιότητες· «Επιχειρώντας Αλλιώς» στην εποχή της κρίσης: Η γυναικεία αθλητική και κοινωνική επιχειρηματικότητα, ανεκμετάλλευτη πηγή κοινωνικού κεφαλαίου 8. Κοινωνικό κεφάλαιο και κοινωνική ενσωμάτωση: Θεωρίες και σύγχρονος διάλογος 9. Κοινωνικό κεφάλαιο, φύλο και αθλητισμός: Εμπειρίες αθλητριών 10. Κοινωνικό κεφάλαιο και μετανάστευση: Δουλεμπόριο, εθνικισμός, ρατσισμός και ξενοφοβία· Η σύγχρονη δουλειά στην Ελλάδα σήμερα και η ανεξέλεγκτη εισροή | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>προσφύγων</p> <p>11. Ο Αθλητισμός στην υπηρεσία της ειρήνης, της συμφιλίωσης και της ανάπτυξης</p> <p>12. Ενταξιακά προγράμματα: Η παιδεία ειρήνης (peace education) σήμερα και ο ρόλος του αθλητισμού και της φυσική αγωγής στην επίλυση συγκρούσεων και την αντιμετώπιση διαφόρων μορφών βίας: σεξιστικής, ρατσιστικής, ενδοσχολικής (bullying), ηλεκτρονικής (cyberbullying)</p> <p>13. Η έμφυλη ουδετερότητα· Ψηφιακές δεξιότητες και ψηφιακός αποκλεισμός: Γεφυρώνοντας το έμφυλο ψηφιακό χάσμα.</p> |
| E-class | <p>Κοινωνικό Φύλο & Αθλητισμός: https://eclass.uoa.gr/courses/PHED263/ UoA Scholar: http://scholar.uoa.gr/ikamper/classes</p> <p>Ηλεκτρονική Σελίδα μαθήματος για φοιτητές/τριες ERASMUS: - Gender and Sport: https://eclass.uoa.gr/courses/PHED269/ UoA scholar: http://scholar.uoa.gr/ikamper/publications/ (Διαθέσιμη βιβλιογραφία (pdf) για φοιτητές/τριες ERASMUS)</p> |
| ERASMUS | <p>Ναι - Γλώσσα διδασκαλίας Αγγλική - Εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική,</p> |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>Γλώσσα αξιολόγησης: Ελληνική</p> <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με παρακολούθηση/συμμετοχή στο μάθημα (100% του τελικού βαθμού) ή - Γραπτή εξέταση (70% του τελικού βαθμού) - Προαιρετική αυτόνομη εργασία με προφορική παρουσίαση στο μάθημα (30% του τελικού βαθμού). <p>Γλώσσα Αξιολόγησης για φοιτητές/τριες ERASMUS: Αγγλική</p> <ul style="list-style-type: none"> - Αυτόνομη γραπτή εργασία με προφορική παρουσίαση στο μάθημα (60% του τελικού βαθμού) - Γραπτή εξέταση (20% του τελικού βαθμού) - Παρακολούθηση/συμμετοχή στο μάθημα (20% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Καμπερίδου, Ει. (2011/2012). <i>Κοινωνικό Φύλο, Κοινωνικό Κεφάλαιο, Πολυπολιτισμικότητα και Αθλητισμός</i>. Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Τελέθριο.</p> <p>Kamberidou, I., & Chroni, S. (2016). The Greek Experience: Outstanding Women in the Social Space of Sport. In R. Diketmüller (Ed.), <i>Inspirational Women in Europe: Making a Difference in Physical Education, Sport and Dance</i> (pp. 224–242). Continent Series of the International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women (IAPESGW). Juiz de Fora: NGIME/UFJF.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΝΤΑΞΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Εμμανουήλ Σκορδίλης, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-125Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής στην πλειοψηφία τους στη χώρα μας διαθέτουν περιορισμένη κατάρτιση και εκπαίδευση για να εργαστούν με μαθητές με αναπηρία. Δίνοντάς τους βασικές οδηγίες και κατευθύνσεις γίνονται δημιουργικοί και πραγματοποιούν προσαρμογές στη διδασκαλία τους προκειμένου να επιτύχουν τους στόχους τους.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα μπορεί:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί στην πράξη θεωρίες σχετικές με την εκπαιδευτική ένταξη «ευαίσθητων» κοινωνικών ομάδων - να κατανοεί τη διαφορετικότητα των μαθητών/τριών του, με βάση τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους - να σχεδιάζει δραστηριότητες για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης, κινητικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, σε ομάδες μαθητών/τριών του με διαφορετικές ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και αναπηρίες, που φοιτούν σε τάξεις ένταξης - να προσαρμόζει τη διδασκαλία του, με βάση τις εξατομικευμένες ανάγκες των μαθητών/τριών του, με ή χωρίς ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και αναπηρία - θα μπορεί να βοηθήσει στα διαδικασία ένταξης των μαθητών/τριών του, μέσα από τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό, χρησιμοποιώντας το έμφυχο δυναμικό που έχει κάθε φορά στη διάθεση του και τα μέσα που διαθέτει η σχολική μονάδα - να ευαισθητοποιήσει τους μαθητές/τριες του και τη σχολική κοινότητα για την σημασία της ένταξης μέσα από τη φυσική αγωγή, και θα τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τις «φοβίες» τους για το εγχείρημα συνολικά που στόχο έχει να αντιμετωπίζονται όλοι οι συνάνθρωποι μας σαν ισότιμα μέλη μια κοινωνίας χωρίς διακρίσεις και στιγματισμούς. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ορισμός της ένταξης. Αρχές διαφοροποίησης και σεβασμού όλων των μαθητών, ανεξάρτητα από τα ιδιαίτερα τους χαρακτηριστικά 2. Οργάνωση και λειτουργία του σχολικού μαθήματος. Αρχή των προσαρμογών στη διδασκαλία (εξοπλισμού, κανονισμών) 3. Θεωρίες ένταξης (επαφής, σχεδιασμένης συμπεριφοράς). Προαγωγή θετικών στάσεων για την ένταξη μαθητών με αναπηρία στη φυσική αγωγή 4. Ένταξη μαθητών/τριών με διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού. Κοινωνικές ιστορίες, αισθητηριακή υπερχείλιση, κλπ. Εισαγωγή, γενικές αρχές, παραδείγματα 5. Ένταξη μαθητών/τριών με κινητική αναπηρία που χρησιμοποιούν αμαξίδιο. Εισαγωγή, γενικές αρχές, παραδείγματα 6. Ένταξη μαθητών/τριών με νοητική αναπηρία. Εισαγωγή, γενικές αρχές, παραδείγματα 7. Ένταξη μαθητών/τριών με εγκεφαλική παράλυση. Εισαγωγή, γενικές αρχές, παραδείγματα 8. Ένταξη μαθητών/τριών με προβλήματα όρασης – τύφλωση και βαρηκοΐα – κώφωση Εισαγωγή, γενικές αρχές, παραδείγματα 9. Ένταξη μαθητών/τριών με αναπτυξιακές διαταραχές (ΔΕΠΥ, μαθησιακές δυσκολίες, Αναπτυξιακή Διαταραχή του Κινητικού Συντονισμού). Εισαγωγή, γενικές αρχές, παραδείγματα 10. Ερευνητικά δεδομένα από την εμπειρία της ένταξης στη φυσική αγωγή 11. Δραστηριότητες κατανόησης και ευαισθητοποίησης για όλους τους μαθητές και το προσωπικό στα σχολεία | | | | | | |

| | |
|--------------------------|--|
| | <p>12. Πρακτικές εφαρμογές, επισκέψεις σε 'γενικά' σχολεία με τάξεις ένταξης, υποδειγματική διδασκαλία και συζήτηση</p> <p>13. Διδασκαλία Παραολυμπιακών Αθλημάτων για την προαγωγή της ένταξης. Ένταξη 'ευαίσθητων' κοινωνικών ομάδων (εκπαιδευτική, κοινωνική επαγγελματική), π.χ. ΡΟΜΑ, παλιννοστούντες, πρόσφυγες κ.λπ.</p> |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED355/ |
| ERASMUS | - |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Οκτώ επιμέρους εργασίες – εξέταση (90% του τελικού βαθμού) - Τελική εξέταση – βασισμένη στην πρακτική διδασκαλία σε τάξη ένταξης (10% του τελικού βαθμού). |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Rouse, P. (2009). <i>Η ένταξη των μαθητών με αναπηρία στη φυσική αγωγή. Φυσική κατάσταση, κινητικές και κοινωνικές δεξιότητες για όλους τους μαθητές.</i> (Μετάφραση Ε. Σκορδίλης, Επιμ. Ε. Σκορδίλης, Ε. Γραμματοπούλου, Δ. Κοκαρίδας, Σ. Μπάτσιου, & Ν. Χρυσάγης). Αθήνα: Πεδίο.</p> <p>Knoors, H., & Marschark, M. (2014). <i>Διδασκαλία κωφών και βαρηκόων.- Αναπτυξιακή και ψυχολογική προσέγγιση.</i> (Επιμ. Β. Λαμπροπούλου, Α. Οκαλίδου, & Κ. Χατζηκακού). Αθήνα: Πεδίο</p> <p>Block, M. (1994). <i>A teacher's guide to including students with disabilities in regular physical education.</i> Baltimore: Brookes.</p> <p>Kasser, S., & Lytle, R. (2013). <i>Inclusive physical activity. Promoting health for a lifetime</i> (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>Lieberman, L., & Houston – Wilson, C. (2009). <i>Strategies for inclusion. A handbook for physical educators</i> (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΙΣΤΟΡΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Σωτηρία Γιαννάκη, μέλος ΕΕΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-126Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΑΡΙΝΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η Ιστορία των Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων (ΟΑ) μελετά την πορεία εξέλιξης των Σύγχρονων Ολυμπιάδων από τη χρονική περίοδο αναβίωσης του πνεύματος του αρχαίου θεσμού των ΟΑ και την επίσημη καταμέτρηση αυτών (1896) μέχρι τις πρόσφατες διοργανώσεις. Στόχοι του μαθήματος είναι η γνώση των ιστορικών γεγονότων που οδήγησαν στην επαναξιολόγηση της σημασίας του αθλητισμού – και την αποδοχή της ΦΑ ως εκπαιδευτικού μέσου σε όλες τις κοινωνικές τάξεις – η εξοικείωση με το όραμα και τις προσπάθειες αναβίωσης των ΟΑ, εκτός και εντός Ελληνικού χώρου, μέχρι την επίσημη ανασύστασή τους και η ιστορική επίγνωση του ρόλου των Ολυμπιάδων στην Αθλητική Ιστορία. Σκοπός του μαθήματος είναι η συνειδητότητα και η αξιοποίηση των Ολυμπιακών αξιών και ιδανικών για την προαγωγή του ανθρωπισμού.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια:</p> <ul style="list-style-type: none"> - θα προσδιορίζει πρόσωπα, καθεστώτα, ενέργειες και διοργανώσεις επανένταξης του θεσμού του αθλητισμού στην κοινωνία από τον 15ο αι. μ.Χ. μέχρι το 1896 και θα κατανοεί το περιβάλλον (πνευματικές τάσεις, κοινωνική ανακατάταξη, πολιτισμικές διαφοροποιήσεις) συγκριτικά προς τον αθλητισμό μέχρι και τη σύγχρονη εποχή - θα αναγνωρίζει και θα εκτιμά την επίδραση της ΦΑ και του Αθλητισμού στο νεοελληνικό κράτος - θα διακρίνει τα κίνητρα, τη δομή και το αποτέλεσμα των πρώτων προσπαθειών ανασύστασης των ΟΑ - θα εκτιμά τις ενέργειες και το αποτέλεσμα των Ζάππειων Ολυμπιάδων - θα κατηγοριοποιεί τις Ολυμπιάδες βάσει συμπερασμάτων μέσω της οργάνωσης, των συμμετοχών, των αποτελεσμάτων, των πολιτικών τάσεων και των αθλητικών διακρίσεων - θα συνθέτει την αθλητική φυσιολογία σημαντικών αθλητών αναπτύσσοντας την αγωνιστική τους σταδιοδρομία και την αθλητική τους προσφορά - θα αξιολογεί και εξηγεί την έκβαση του οράματος της ανασύστασης των ΟΑ ως δράση παγκόσμιας συναδέλφωσης και την επιτυχία ή αποτυχία αυτού. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η ΦΑ και ο αθλητισμός παράλληλα με άλλα ιστορικά γεγονότα την περίοδο της Αναγέννησης. Πρώτες προσπάθειες αναβίωσης των Ολυμπιακών Αγώνων της ελληνικής αρχαιότητας. Η ΦΑ και ο αθλητισμός στο νεοελληνικό κράτος, 2. Ζάππειες Ολυμπιάδες (I). 3. Ζάππειες Ολυμπιάδες (II). 4. Αθλητικό συνέδριο Γαλλία 1894, απόφαση αναβίωσης των Ολυμπιακών Αγώνων, σύσταση ΔΟΕ, Αθήνα 1896: 1οι Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες 5. ΟΑ 1896 – 1912: η περίοδος του σχηματισμού 6. ΟΑ 1912 – 1936: η περίοδος της εδραίωσης 7. ΟΑ 1948 – 1960: διεύρυνση και καθολική αποδοχή (1940, 1944: ματαίωση λόγω πολέμου) 8. ΟΑ 1964 – 1972: νέα δεδομένα: αίγλη, δύναμη, πολιτική, ρεκόρ, ντόπινγκ 9. ΟΑ 1976 – 1996: η γιγάντωση και η ανάδυση των προβλημάτων 10. ΟΑ 2000 – 2012: ξεπερνώντας κάθε ρεκόρ (οι εκπληκτικές ‘διαστάσεις’ των ΟΑ) 11. Χειμερινοί Ολυμπιακοί αγώνες I 12. Χειμερινοί Ολυμπιακοί αγώνες II | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | 13. Ολυμπιακοί Αγώνες – Ολυμπιακή Ιδέα – Ολυμπισμός – Ανθρωπισμός |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED395/ |
| ERASMUS | - |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής (80% του τελικού βαθμού) - Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (20%). |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Μουρατίδης, Ι. (2009). <i>Ιστορία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αρχαίου Κόσμου</i> (Μέρος Β'). Θεσσαλονίκη: Copy City ΕΠΕ.</p> <p>Γιαννάκης, Θ. (2002). <i>Ζάππειες και Σύγχρονες Ολυμπιάδες</i>. Αθήνα: Αυτοεκδότης.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΣΚΗΣΗ & ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Μαρία Ψυχουντάκη, Αναπληρώτρια καθηγήτρια Νεκτάριος Σταύρου, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-127Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΑΡΙΝΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το αντικείμενο της Άσκησης και Ψυχικής Υγείας είναι ο ερευνητικός τομέας που μελετά την επίδραση της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης στην ψυχική διάθεση, την ψυχική υγεία και γνωστική λειτουργία του ατόμου. Το περιεχόμενο του μαθήματος στοχεύει στην ανάλυση και κατανόηση των ψυχολογικών μηχανισμών που ερμηνεύουν την επίδραση της άσκησης στην ψυχική διάθεση και υγεία, στην προσωπικότητα και τη συμπεριφορά των ασκούμενων κάθε ηλικίας. Στοχεύει στην ενημέρωση των φοιτητών για την τρέχουσα διεθνή έρευνα και βιβλιογραφία σε θέματα άσκησης και ψυχικής υγείας, στην ενημέρωση και κατανόηση των τεχνικών μέτρησης της ψυχικής διάθεσης και υγείας. Ενώ, τέλος, στοχεύει στην εξοικείωση των φοιτητών με τον σχεδιασμό και τη διεξαγωγή ερευνητικών εργασιών στον χώρο αυτό.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να περιγράφει τους βασικούς ψυχολογικούς μηχανισμούς που ερμηνεύουν την επίδραση της άσκησης στην ψυχική διάθεση και υγεία - να εξηγεί, να ερμηνεύει τη συμπεριφορά των συμμετεχόντων σε προγράμματα άσκησης - να εφαρμόζει στην πράξη τα ερευνητικά δεδομένα για την αλλαγή της συμπεριφοράς και τη βελτίωση της συμμετοχής των ασκούμενων σε προγράμματα άσκησης - να διεξάγει επιστημονική έρευνα στον χώρο της ψυχολογίας της άσκησης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στο αντικείμενο. Σκοπός και περιεχόμενο της ψυχολογίας της άσκησης 2. Φυσική δραστηριότητα και ψυχική υγεία. Άμεσες και χρόνιες επιδράσεις της άσκησης στην κατάθλιψη και το άγχος 3. Φυσική δραστηριότητα και γνωστική λειτουργία. Επιδράσεις στην άνοια και τη νόσο Alzheimer 4. Φυσική δραστηριότητα και σχιζοφρένεια 5. Φυσική δραστηριότητα, αυτοεκτίμηση και εικόνα τους σώματος 6. Φυσική δραστηριότητα και παρακίνηση. Ατομικοί και κοινωνικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή και την παραμονή των ατόμων σε προγράμματα συστηματικής άσκησης 7. Πιθανοί βιολογικοί και ψυχολογικοί μηχανισμοί που ερμηνεύουν τη σχέση άσκησης και ψυχικής διάθεσης και υγείας 8. Σύγχρονος τρόπος ζωής και προβλήματα καθιστικής ζωής: Ο ρόλος της άσκησης 9. Φυσική λειτουργία και ψυχική υγεία σε ηλικιωμένους ενήλικες 10. Η άσκηση σε ειδικές ομάδες ατόμων (κλινικός πληθυσμός) 11. Η επίδραση της υπερπροπόνησης στην ψυχική υγεία 12. Προβλήματα εξάρτησης από την άσκηση - Διατροφικές διαταραχές - Σωματική δυσμορφία 13. Επίλογος: Συστάσεις για έρευνα, πολιτική και πρακτική εφαρμογή | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED369/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική γλώσσα | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none">- Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (85% του τελικού βαθμού)- Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (15% του τελικού βαθμού). |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Clow, A., & Edmunds, S. (2014). <i>Φυσική δραστηριότητα και ψυχική υγεία</i> (Επιμ. Μ. Ψυχουντάκη & Ν.Α. Σταύρου). Αθήνα: Επιστ. Εκδόσεις Παπαζήσης.</p> <p>Θεοδωράκης, Ι. (2010). <i>Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής</i>. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδης.</p> <p>Biddle, J.H.S., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). <i>Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions</i> (3rd ed.). London: Routledge-Taylor & Francis Group.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ειρήνη Καμπερίδου, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-141Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η Κοινωνιολογία ασχολείται με την αλλαγή, τη διαρκώς μεταβαλλόμενη κοινωνική πραγματικότητα. Η Κοινωνιολογία είναι η επιστήμη που μελετά τα συστήματα της κοινωνικής δραστηριότητας και τις σχέσεις μεταξύ αυτών των συστημάτων. Στόχος της διδασκαλίας είναι η απόκτηση γνώσεων που θα βοηθήσουν τους φοιτητές/τριες να κατανοούν τον περίπλοκο τρόπο που συγκροτείται η κοινωνική πραγματικότητα και να εφαρμόζουν αυτή τη γνώση στην ακαδημαϊκή τους ενασχόληση.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Εξοικειώνονται με τις βασικές έννοιες, την ορολογία, τον προβληματισμό και το αντικείμενο της Κοινωνιολογίας με έμφαση στις κύριες κοινωνικές μονάδες και στους μεταξύ τους συσχετισμούς στην κοινωνική συμπεριφορά, την κοινωνική δράση και την κουλτούρα - Προετοιμάζονται για τη συμμετοχή τους στο μάθημα της Αθλητικής Κοινωνιολογίας - Είναι σε θέση να αναπτύξουν κριτική σκέψη στην ανάλυση των κοινωνικών φαινομένων σε ένα πολυπολιτισμικό και συνεχώς μεταβαλλόμενο κοινωνικό περιβάλλον - Είναι σε θέση να παρακολουθούν και να κατανοούν τις σύγχρονες συζητήσεις για την πολυπολιτισμικότητα και τις νέες μορφές κοινωνικού αποκλεισμού: να συγκρίνουν βασικές έννοιες της Κοινωνιολογίας που αφορούν τις αιτίες, μορφές και συνέπειες του κοινωνικού αποκλεισμού και των κοινωνικών διακρίσεων λόγω φύλου, θρησκείας, εθνικότητας, κοινωνικής τάξης, ηλικίας, σωματικής αναπηρίας, σεξουαλικού προσανατολισμού, ηλικίας, κ.ά. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Γενική Κοινωνιολογία: μακροκοινωνιολογία-μικροκοινωνιολογία · Ειδική Κοινωνιολογία: Αθλητική Κοινωνιολογία, Κοινωνιολογία των Φύλων, Κοινωνιολογία του Κοινωνικού Αποκλεισμού, κ.ά. · Σκαπανείς της κοινωνιολογικής σκέψης (Κοντ, Μαρξ, Σπένσερ, Ντερκχάιμ, Βέμπερ, κ.ά.) 2. Αρχές της Κοινωνιολογίας στην Ελλάδα 3. Το Σύγχρονο Ελληνικό Κράτος (1821-2019) 4. Η Κοινωνιολογική προσέγγιση-σκέψη-θεώρηση · Αυτοδιαφωτισμός, αναπτύσσοντας κοινωνιολογική συνείδηση · Εφαρμογή της Κοινωνιολογικής Φαντασίας 5. Η έννοια της ανισότητας στην Κοινωνιολογία: κοινωνικές ανισότητες, κοινωνική κινητικότητα, κοινωνικός αποκλεισμός και κοινωνική ενσωμάτωση 6. Κοινωνική Τάξη, Αταξία και Αλλαγή: Κοινωνικές δυνάμεις, κοινωνική μεταβολή 7. Κοινωνικές ομάδες, κοινωνικές κατηγορίες και στατιστικά σύνολα 8. Κοινωνία, Κοινωνικοποίηση του Ατόμου, Ρόλος και Στάτους 9. Η Παγκοσμιότητα της Οικογένειας 10. Κοινωνική διαστρωμάτωση 11. Κοινωνικές λειτουργίες της εκπαίδευσης· Εκπαίδευση και κοινωνική στρωμάτωση· Παιδεία και Μειονότητες· Προκατάληψη και Διάκριση (discrimination)- Πολυπολιτισμική-διαπολιτισμική παιδεία 12. Κοινωνία και Θρησκεία· Κουλτούρα 13. Δύναμη, Εξουσία και Κράτος· Η Τέταρτη Εξουσία | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED264/ | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - UoA Scholar: http://scholar.uoa.gr/ikamper/classes - http://scholar.uoa.gr/ikamper/publications |
| ERASMUS | <p>Ναι – γλώσσα διδασκαλίας Αγγλική</p> <ul style="list-style-type: none"> - Εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική, - Διαλέξεις στην Αγγλική γλώσσα στο Σπουδαστήριο της Κοινωνιολογίας - UoA scholar: http://scholar.uoa.gr/ikamper/publications: (Διαθέσιμη βιβλιογραφία (pdf) για φοιτητές/τριες ERASMUS) |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <p>Γλώσσα Αξιολόγησης: Ελληνική</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή εξέταση με παρακολούθηση/συμμετοχή στο μάθημα (100% του τελικού βαθμού) ή 2. Γραπτή εξέταση (70% του τελικού βαθμού) 3. Προαιρετική αυτόνομη εργασία με προφορική παρουσίαση στο μάθημα (30% του τελικού βαθμού). <p>Γλώσσα Αξιολόγησης για φοιτητές/τριες ERASMUS: Αγγλική</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αυτόνομη γραπτή εργασία με προφορική παρουσίαση στο μάθημα (60% του τελικού βαθμού) 2. Γραπτή εξέταση (20% του τελικού βαθμού): 3ο μέρος του συγγράμματος στην αγγλική γλώσσα για φοιτητές/τριες ERASMUS 3. Παρακολούθηση/συμμετοχή στο μάθημα (20% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Σταμίρης, Γ. (2012). <i>Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία</i>. Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Τελέθριο.</p> <p>Giddens, A. (2009). <i>Κοινωνιολογία</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ασπασία Δανιά, Επίκουρη καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-142Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η εισαγωγή στις θεμελιώδεις έννοιες της Παιδαγωγικής επιστήμης μέσα από τη διαχρονική της εξέλιξη. Η κατανόηση του αντικείμενου της Παιδαγωγικής και των βασικότερων θεωριών της μαζί με την επιστημολογική τους προέλευση. Η παρουσίαση των σκοπών και των ορίων της αγωγής, των θεσμών και των μορφών οργάνωσής της, καθώς και τη σχέση της Παιδαγωγικής με τις άλλες ανθρωπιστικές επιστήμες.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Οι φοιτητές/τριες μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος θα έχουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> - εξοικειωθεί με τη βασική ορολογία και θεματική της Παιδαγωγικής επιστήμης - κατανοήσει τη σχέση της Παιδαγωγικής με τις άλλες ανθρωπιστικές επιστήμες - κατανοήσει τις διαστάσεις της έννοιας «Παιδαγωγική» και την εξέλιξη της Παιδαγωγικής ως αυτόνομης επιστήμης - κατανοήσει τις κυριότερες επιστημολογικές κατευθύνσεις της Παιδαγωγικής - γνωρίσει τα δομικά γνωρίσματα και τις βασικές προϋποθέσεις της παιδαγωγικής διαδικασίας - αντιληφθεί τις απαιτήσεις και τις διαστάσεις του παιδαγωγικού έργου - διακρίνει τους παράγοντες και τις μεταβλητές που επηρεάζουν και προσδιορίζουν το έργο τους - γνωρίσει τις παιδαγωγικές τάσεις που κυριάρχησαν στον 20ου αιώνα - ενημερωθεί για τις διαστάσεις των σύγχρονων παιδαγωγικών προβλημάτων και την πολυπλοκότητα της εκπαιδευτικής διαδικασίας - κατανοήσει τις επιδράσεις των σύγχρονων εξελίξεων στον τομέα της εκπαίδευσης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αντικείμενο, εξέλιξη και στόχοι της Παιδαγωγικής 2. Θεμελίωση της Παιδαγωγικής Επιστήμης 3. Επιστημολογικές κατευθύνσεις της Παιδαγωγικής 4. Δομικά γνωρίσματα και βασικές προϋποθέσεις της παιδαγωγικής διαδικασίας 5. Σκοποί και μέσα αγωγής και μάθησης 6. Αγωγή και Εκπαίδευση στη Νεώτερη Ελλάδα 7. Κοινωνικό πλαίσιο της παιδαγωγικής διαδικασίας 8. Μεθόδευση της παιδαγωγικής διαδικασίας 9. Το έργο και ο ρόλος του εκπαιδευτικού 10. Παράγοντες και Μέσα Αγωγής 11. Παιδαγωγικές ομάδες 12. Η σχολική τάξη ως κοινωνική ομάδα 13. Παιδαγωγικά συστήματα. Παιδαγωγικές τάσεις κατά τον 20ο αιώνα | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED342/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (80% του τελικού βαθμού). | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | - Εργασία - Παρουσίαση σε PowerPoint ενός άρθρου συναφούς με τη θεματική του μαθήματος μαζί με 3σέλιδη περίληψη (20% του τελικού βαθμού). |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Ξωχέλλης, Π. (2015). <i>Εισαγωγή στην Παιδαγωγική</i>. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε.</p> <p>Μπαμπάλης, Θ. (2014). <i>Από την Αγωγή στην Εκπαίδευση. Επισημάνσεις στην εξέλιξη της Παιδαγωγικής Επιστήμης</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Διάδραση.</p> <p>Καρράς, Κ.Γ. (2014). <i>Η Παιδαγωγική επιστήμη άλλοτε και τώρα</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Μαρία Ψυχουντάκη, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-143Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΑΡΙΝΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το αντικείμενο της αναπτυξιακής ψυχολογίας είναι ο ερευνητικός τομέας που μελετά τις -καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής- δομές της ανάπτυξης, της αλλαγής και της σταθερότητας στη συμπεριφορά του ανθρώπου. Το περιεχόμενο του μαθήματος εστιάζεται σε τρεις κυρίως ηλικιακές ομάδες: Προσχολική, Σχολική και Εφηβική ηλικία. Στοχεύει στην ανάλυση και παρουσίαση των βασικών θεωριών που ερμηνεύουν την ανθρώπινη ανάπτυξη και στην ενημέρωση των φοιτητών για την τρέχουσα διεθνή έρευνα και βιβλιογραφία σε θέματα Αναπτυξιακής Ψυχολογίας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να περιγράφει τους βασικούς τομείς ανάπτυξης σε κάθε αναπτυξιακή φάση. - να εξηγεί, να ερμηνεύει τόσο τα κοινά όσο και τα διαφορετικά στοιχεία της σύγχρονης πολυπολιτισμικής κοινωνίας. - να αξιοποιεί τα πορίσματα της αναπτυξιακής ψυχολογίας στο πλαίσιο της εργασίας του με παιδιά και εφήβους. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στη διά βίου ανάπτυξη 2. Βασικές θεωρίες αναπτυξιακής ψυχολογίας (I): Ψυχοδυναμική, συμπεριφοριστική και γνωστική προσέγγιση 3. Βασικές θεωρίες αναπτυξιακής ψυχολογίας (II): Ανθρωπιστική, αλληλεπιδραστική και εξελικτική προσέγγιση 4. Σωματική ανάπτυξη στην προσχολική ηλικία 5. Γνωστική ανάπτυξη στην προσχολική ηλικία 6. Κοινωνική ανάπτυξη στην προσχολική ηλικία 7. Ανάπτυξη της προσωπικότητας στην προσχολική ηλικία 8. Σωματική και γνωστική ανάπτυξη στη μέση παιδική ηλικία 9. Κοινωνική ανάπτυξη στη μέση παιδική ηλικία 10. Ανάπτυξη της προσωπικότητας στη μέση παιδική ηλικία 11. Σωματική και γνωστική ανάπτυξη στην εφηβική ηλικία 12. Κοινωνική ανάπτυξη και ανάπτυξη της προσωπικότητας στην εφηβική ηλικία 13. Συνοπτική επισκόπηση | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED244/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (85% του τελικού βαθμού) - Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (15% του τελικού βαθμού). | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Berk, E.L. (2018). Αναπτυξιακή Ψυχολογία: Η προσέγγιση της διά βίου ανάπτυξης (Επιμ. Κ. Μανιαδάκη & Σ. Παπασταθόπουλος). Αθήνα: Εκδ. Κριτική
- Feldman, S.R. (2009). *Εξελικτική ψυχολογία: Διά βίου ανάπτυξη* (Επιμ. Η. Μπεζεβέγκης). Αθήνα: Εκδόσεις GUTENBERG.
- Berk, E.L. (2013). Η ανάπτυξη του παιδιού (Επιμ. Χ.Τσορμπατζούδης). Αθήνα: Εκδ. Όμιλος ΙΩΝ.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Νικήτας Νικηταράς, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-145Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η «άσκηση για όλους» ως γνωστικό αντικείμενο συμβάλλει στην κατανόηση και τη γνώση του ρόλου της άσκησης στη ζωή του Πολίτη και της Πόλης. Ο στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση του ρόλου του καθηγητή Φυσικής Αγωγής, ως επιστήμονα, ως αρχηγού και εμπνευστή της «Άσκησης για Όλους», ώστε να συμβάλλει στην προαγωγή και την υιοθέτηση της άσκησης από τους πολίτες με στόχο να μάθει ο πολίτης μέσα από την άσκηση να αξιοποιεί τον ελεύθερο χρόνο του, να διατηρεί τη βιολογική του επάρκεια, να βελτιώνει την υγεία του, να συστρατεύεται με άλλα κινήματα για την κατάκτηση του «ευ ζην» του Πολίτη και της Πόλης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να περιγράφει την κλασική αντίληψη για τη Γυμναστική στην Παιδεία του πολίτη και τη διαμόρφωση της Πόλης - Κράτος στην κλασική εποχή και να γνωρίζει την άποψη του Ιπποκράτη, Πλάτωνα και Αριστοτέλη για τη Γυμναστική με μέτρο (άσκηση για όλους) και τη σχέση της με την ανθρώπινη Υγεία - να γνωρίζει τη διαχρονική εξέλιξη της γυμναστικής του πλήθους -από την κλασική εποχή μέχρι την έναρξη της Βιομηχανικής επανάστασης- και να αναλύει τα Σπορ στην Ευρώπη και την Ελλάδα - να ερμηνεύει τη θεωρητική προσέγγιση της Ευρωπαϊκής Διακήρυξης του "Sport for All" (Βρυξέλες 1975), την ιδεολογική και κοινωνική του διάσταση - να αναγνωρίζει την πολιτική του Συμβουλίου της Ευρώπης και της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την άσκηση των πολιτών και την εξέλιξη της θεσμοθέτησης του «Μαζικού Αθλητισμού» στη χώρα μας - να γνωρίζει τα προγράμματα Άσκησης για Όλους του Υφυπουργείου Νέας Γενιάς και Αθλητισμού και ΓΓΑ - να αναγνωρίζει την άσκηση για όλους, ως κίνημα υγείας - να περιγράφει τον ρόλο και τις ευθύνες των τοπικών αρχών στην ανάπτυξη της Άσκησης των πολιτών, τα καθήκοντα και τον τρόπο χρηματοδότησης των Οργανισμών Τοπικής Αυτοδιοίκησης - να εφαρμόζει τις γενικές οδηγίες και τους κανόνες για την άσκηση σε πληθυσμιακές ομάδες. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η πόλις- κράτος της κλασικής εποχής και η άσκηση των πολιτών 2. Η άσκηση στα φύσιος όρια κατά τον Ιπποκράτη. Η γυμναστική «μεσότης» ως αντίληψη 3. Ησχόλη και ο ελεύθερος χρόνος 4. Η διαχρονική εξέλιξη της Γυμναστικής του πλήθους μέχρι την έναρξη της Βιομηχανικής επανάστασης 5. Η Ευρωπαϊκή και η Ελληνική πολιτική στα σπορ μετά τη βιομηχανική επανάσταση 6. Η Διακήρυξη Sport for All του Συμβουλίου της Ευρώπης. Η ερμηνεία και το νόημά της 7. Η Ελληνική πολιτική για τα σπορ μετά τη Διακήρυξη του Συμβουλίου της Ευρώπης 8. Τα προγράμματα άσκησης για όλους των πολιτών στη χώρα μας 9. Το Sport for All ως κίνημα, η σχέση του με άλλα κινήματα 10. Διεθνείς αποφάσεις και διεθνείς φορείς του κινήματος 11. Οι οργανισμοί Τοπικής Αυτοδιοίκησης και η άσκηση των πολιτών 12. Η άσκηση στις πληθυσμιακές ομάδες, γενικές οδηγίες και ασκησιολόγιο. (Κίνηση και | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | ανάπτυξη στη Βρεφική Ηλικία, Η άσκηση στη νηπιακή, την παιδική, τη Μέση την Τρίτη Ηλικία, τις Γυναίκες) 13. Η σύμβαση για τα δικαιώματα του παιδιού. Το παιχνίδι ως δικαίωμα. |
| E-class | https://eclass.uoa.gr |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (80% του τελικού βαθμού) - Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος και προαιρετική εργασία (20% του τελικού βαθμού). |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Νικηταράς, Ν. (2003). <i>Η Πόλη και η Άσκηση του Πολίτη</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.</p> <p>Αυθίνος, Ι. (2006). <i>Άσκηση – Άθληση Κινητική Αναψυχή, Οργανωτική Διάσταση</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Χαραλάμπους.</p> <p>Houlihamn, B. (2003). <i>Sport & Society</i>. London: SAGE Publications.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Κωνσταντίνος Καρτερολιώτης, Καθηγητής Ζαχαρίας Κιάφφας, μέλος ΕΕΔΙΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-147Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η εκμάθηση βασικών - εισαγωγικών εντολών χρήσης συγκεκριμένου λογισμικού, που θα διδαχθεί στο εργαστήριο πληροφορικής, με εφαρμογές στο φάσμα της φυσικής αγωγής, του αθλητισμού και της αναψυχής.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητής/τρια θα γνωρίζει:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εφαρμόζει το λογισμικό που θα διδαχθεί, ως ακαδημαϊκό και επαγγελματικό εργαλείο σε θέματα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού - να επικοινωνεί με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο - να ερευνά και να αναζητά πληροφορίες στο διαδίκτυο - να παρουσιάζει τη δουλειά του σε ακαδημαϊκό (συνέδρια) ή επαγγελματικό (συναντήσεις εργασίας) επίπεδο - να οργανώνει, δομεί, συγγράφει και παρουσιάζει μια ερευνητική εργασία (π.χ. πτυχιακή εργασία). <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στους Η/Υ και στην Πληροφορική 2. Εισαγωγή στα MS Windows 3. Εισαγωγή στο MS Word 4. Εισαγωγή στο MS Excel 5. Εισαγωγή στο MS PowerPoint 6. Εισαγωγή στο MS Publisher / Drawing 7. Εισαγωγή στο Internet browsing 8. Αναζήτηση μέσω διαδικτύου (Google search) 9. Αναζήτηση ερευνητικών άρθρων μέσω διαδικτύου 10. Εφαρμογές στη Φυσική Αγωγή 11. Εφαρμογές στην Αναψυχή 12. Εφαρμογές στη μεθοδολογία της έρευνας (π.χ. ερωτηματολόγια) 13. Εφαρμογές Στατιστικής (π.χ. SPSS) | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED331/ | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (60% του τελικού βαθμού) - Εκπόνηση εργασιών μέσω e-class (40% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Frye, C., & Lambert, J. (2016). <i>Ελληνικό Microsoft Office 2016 Βήμα Προς Βήμα</i> . Αθήνα: Γκιούρδας. | | | | | | |

Cox, J., Lambert, J., & Frye, C. (2000). *Ελληνικό Microsoft Office 2010 Professional, Βήμα Βήμα*. Αθήνα: Κλειδάριθμος.

Joyce, J., & Moon, M. (2007). *Office 2007*. Αθήνα: Κλειδάριθμος

Καρτσακλής, Δ. (2002). *7+1 Office XP*. Αθήνα: Κλειδάριθμος

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΜΟΥΣΙΚΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Μαρία Ειρηναίου, μέλος ΕΕΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-148Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η σπουδή και η κατανόηση του ρυθμού μέσω της μουσικής είναι αναγκαία για την άσκηση και τον παιδαγωγό της φυσικής αγωγής. Η μελέτη του γνωστικού αντικείμενου της μουσικής στοχεύει, επίσης, στην αισθητική καλλιέργεια, προωθεί την πολιτιστική ανάπτυξη των φοιτητών και οδηγεί σε εξελισσόμενα μοντέλα παιδαγωγών με επίκεντρο τις γνώσεις τους.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί την έννοια του ρυθμού και θα έχει την ικανότητα αντίληψης των αλλαγών στους χρόνους της κίνησης - να αναπτύσσει ακουστικο-κινητικές δεξιότητες και θα ανταποκρίνεται με επιτυχία στα μουσικά, ηχητικά ερεθίσματα - να χρησιμοποιεί και να προσαρμόζει διάφορα μουσικολογικά φαινόμενα και μορφές της μουσικής στα γνωστικά αντικείμενα της κίνησης (γυμναστική, ρυθμική, χορός, αθλητισμός) - να αποκτά γνώσεις και επαφή με τους ελληνικούς ρυθμούς μέσα από την παραδοσιακή μουσική - να γνωρίζει την αισθητική της μουσικής τέχνης - να ευαισθητοποιείται -μέσα από μία δημιουργική προσέγγιση της μουσικής- στο έργο του παιδαγωγού γενικά και ειδικότερα του καθηγητή Φυσικής Αγωγής. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ήχοι, μουσικός ήχος, η «δύναμη» της μουσικής 2. Μουσικά όργανα, μουσικά είδη 3. Η έννοια του ρυθμού. Ρυθμός στη ζωή, στον άνθρωπο, στον αθλητισμό, στη φυσική αγωγή, στη μουσική 4. Μουσική και αθλητισμός, σύντομη ιστορική αναδρομή από την αρχαία Ελλάδα μέχρι τον σύγχρονο κόσμο 5. Έλληνες συνθέτες και Ολυμπιακοί Αγώνες. Σύντομη αναφορά στην ιστορία της Ελληνικής Λόγιας μουσικής 6. Οι νέες τεχνολογίες στη μουσική σε σχέση με τον αθλητισμό και τη φυσική αγωγή 7. Μουσική σημειογραφία, χρονικές αξίες, μέτρα, είδη μέτρων, ρυθμική αγωγή 8. Στοιχεία θεωρίας της μουσικής, κλίμακες, σχέσεις βαθμίδων 9. Τονικότητα, μετατροπία, μελωδία, αρμονία, πολυφωνία 10. «Μουσικοκινητική – Ρυθμική Αγωγή» ανάλυση, ανάπτυξη του περιεχομένου του όρου, συστήματα, μέθοδοι 11. Μορφολογική δομή στις μουσικές και κινητικές μορφές, μουσικοκινητική προσαρμογή στα απλά, σύνθετα, μεικτά μέτρα 12. Αντίστιξη, χαρακτήρας, ύφος και στυλ στη μουσική και στην κίνηση 13. Ελληνική παραδοσιακή μουσική (τραγούδι και χορός) σύντομη αναφορά, ρυθμολογική ανάλυση, σχέση ρυθμικών φαινομένων με τον ρυθμό στην αρχαία ελληνική μουσική και ποιητική τέχνη | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση (70% του τελικού βαθμού) - Εκπόνηση γραπτής εργασίας (10% του τελικού βαθμού), - Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (20% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Παναγιωτίδου, Α. (2001). <i>Μουσική- Κίνηση</i>. Αθήνα: Τελέθριον.</p> <p>Κυνηγού, Μ. (1993). <i>Ρυθμός – Ρυθμική</i>. Αθήνα: Νάκας.</p> <p>Γεωργιάδης, Θ. (2001). <i>Ο Ελληνικός Ρυθμός</i>. Αθήνα: Αρμός.</p> <p>Dalcroze, E.J. (1920). "<i>Le Rythme, la Musique et l'Education</i>". Lausanne.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΞΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ (ΑΓΓΛΙΚΑ) | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Άννα Γιωτοπούλου-Ζαφειράκου, μέλος ΕΕΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-149Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα έχει ως στόχο την εντατικοποιημένη ανασκόπηση (INTENSIVEREVISION) των βασικών δομών (BASIC STRUCTURES) και λειτουργιών (MAJOR FUNCTIONS) της αγγλικής γλώσσας καθώς και την περαιτέρω ανάπτυξη της υπάρχουσας γνώσης των φοιτητών στην αγγλική γλώσσα. Ειδικότερα: 1) Ανάπτυξη των βασικών γλωσσικών δεξιοτήτων (sentence structure) που απαιτούνται για την αποτελεσματική, εντατική και εκτεταμένη μελέτη κειμένων στην αγγλική γλώσσα με ιδιαίτερη έμφαση και παράλληλη άσκηση σε νέες λέξεις ορολογίας στον επιστημονικό λόγο (NEW & WIDE RANGE ACADEMIC VOCABULARY & WORD USAGE) και την αθλητική ορολογία (PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE TERMINOLOGY), 2) Ανάπτυξη των βασικών δεξιοτήτων της μεταφραστικής διαδικασίας (αγγλικά → ελληνικά).</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί τη βασική δομή λειτουργίας της αγγλικής γλώσσας (MASTERING THE BASIC LANGUAGE STRUCTURES) - να αναπτύσσει τις ειδικές γλωσσικές δεξιότητες που απαιτούνται για τη συστηματική μελέτη επιστημονικών κειμένων στον τομέα της επιστήμης της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού (READING COMPREHENSION SKILLS, LANGUAGE USAGE) - να αναπτύσσει συγκεκριμένες τεχνικές απαραίτητες στη μετάφραση επιστημονικού περιεχομένου κειμένων από την αγγλική στη ελληνική γλώσσα (TRANSLATION SKILLS) - να αναπτύσσει σημαντική ορολογία της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού (advanced level) ώστε να δύναται να μεταφράζει με ακρίβεια επιστημονικά άρθρα (scientific articles, scientific reviews), που αφορούν στο ευρύτερο γνωστικό πεδίο της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού από την αγγλική στην ελληνική γλώσσα (advanced level) - να χρησιμοποιεί την αφηρημένη σκέψη (ABSTRACTLEVELOFTHINKING) - να αναπτύσσει την κριτική ικανότητα (CRITICAL ASSESSMENT). <p>Θεματικές ενότητες:</p> <p>Structured sets of subject – specific language material organized according to topic, with practice in the set skills of the course; sport science and physical education scientific articles.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Answering pre-reading questions about text 2. Reading for general idea 3. Reading for specific information 4. Strategies for vocabulary development 5. Academic vocabulary 6. Development of specialized (physical education and sport science) vocabulary (advanced level) 7. Efficient use of dictionaries 8. Detailed reading 9. Systematic analysis of specific types of scientific texts: Research reports 10. Systematic analysis of specific types of scientific texts: Literature reviews 11. Development of translation skills 12. Translation: Aspects of scientific translation 13. Translation: Translation of selected scientific texts related to physical education and | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| | sport science |
| E-class | - |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | - Γραπτή εξέταση (80% του τελικού βαθμού) - Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική γλώσσα (project work in English) (20%) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Kontopodis, P. (2005). <i>English for Sports Purposes</i> . Αθήνα: Αυτοέκδοση. Kontopodis, P. (2005). <i>English for Medical Purposes</i> . Αθήνα: Αυτοέκδοση. Yiotopoulou, A. (n.d). Structured sets of subject-specific language material, organized according to topic, with practice in the set skills of the course. Kakkava, K. (n.d). Structured sets of subject-specific language material, organized according to topic, with practice in the set skills of the course. |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Κωνσταντίνα Γογγάκη, Επίκουρη καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-153Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η φιλοσοφία του αθλητισμού δεν αποτελεί μια αυτοτελή επιστήμη, αλλά καθώς ο άνθρωπος αποτελεί το κέντρο του ενδιαφέροντός της, συνδέεται άμεσα με τον ανθρωπιστικό τομέα των επιστημών, και, βεβαίως, με τη γενική φιλοσοφία. Βασικός σκοπός της <i>Εισαγωγής στη Φιλοσοφία και Φιλοσοφίας του Αθλητισμού</i> είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τις ανθρωπιστικές επιστήμες και η συνειδητοποίηση εκ μέρους τους της αξίας της σύνδεσης των δύο ανθρωπίνων υποστάσεων, δηλαδή της σωματικής και της πνευματικής.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> - κατανοεί την πνευματική πλευρά του αθλητισμού και τη σημασία της υγιούς συνύπαρξης της ψυχής και του σώματος του ανθρώπου - αναγνωρίζει τα φιλοσοφικά ζητήματα και τα ερωτήματα τα οποία απασχολούν τον άνθρωπο και τη συνείδησή του από καταβολής κόσμου - βρίσκεται ενώπιον της ηθικής του συνείδησης και θα μπορεί να ανακαλύψει εκτός από τον ίδιο τον εαυτό, τον τρόπο της ζωής που αξίζει να ζήσει, την ποιότητα που επιθυμεί να έχουν οι επιλογές του, και, κυρίως, να μάθει και να αναζητήσει το ουσιώδες, το αληθινό και το αξιόλογο, μέσα σ' έναν κόσμο ασταθή και επιφανειακό, μένοντας όμως ο ίδιος σταθερός σε ό,τι πραγματικά αξίζει - κατανοεί ότι είναι ένα δισυπόστατο ον, που οφείλει να τροφοδοτεί εξίσου και ακατάπαυστα τις δύο πλευρές του - περιγράφει πώς ο αθλητισμός ιδωμένος υπό το πρίσμα της ανθρωπίνης δραστηριότητας αποτελεί μία ανάγκη, ένα μέρος της ζωής και του χρόνου - αναπτύξει μια φιλοσοφική σκέψη ή μια θεωρία ζωής για να γίνει με τρόπο αποτελεσματικό αυτή η διεργασία. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Οντολογία και αξιολογία του αθλητισμού. Ηθική και αθλητισμός. Αισθητική και αθλητισμός. Αθλητισμός, παιδεία και ανθρωπιστική παιδεία. Κρίσεις (υπέρ) και επικρίσεις (κατά) του αθλητισμού. 2. Η ολυμπιακή ιδέα ως σύγχρονη αξία. Η διαχρονική αξία του «ευ» (αγωνίζεσθαι και ζειν). Ο αθλητισμός ως στοιχείο του ανθρωπολογικού πολιτισμού 3. Οι συνιστώσες της υπονόμευσης του αθλητικού ιδεώδους (Ντόπινγκ, βία, ρατσισμός, υπερ-εξειδίκευση, κάρπωση επιτυχίας). Ο κερδώς χαρακτήρας του σύγχρονου αθλητισμού 4. Το σύστημα αξιών της κοινωνίας και η επίδρασή του στον αθλητισμό. Βιοηθική, τεχνολογία και αθλητισμός 5. Αθλητισμός και μετανθρώπινο μέλλον 6. Ολυμπιακό ιδεώδες και παγκόσμια κρίση. Οι αντιλήψεις των αρχαίων και των σύγχρονων στοχαστών για την αξία της παιδείας και της γυμναστικής. Η πολιτισμική διάσταση των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων 7. Πνευματική προσφορά ή σωματική ρώμη; Το αρχαίο και το σύγχρονο Γυμνάσιον 8. Η πολιτική εκμετάλλευση της νίκης. Η αναγκαιότητα διαμόρφωσης μιας σύγχρονης ολυμπιακής φιλοσοφίας 9. Ο αθλητής ως πρότυπο. Επιτυχία ή αξία; 10. Βασικές έννοιες και αρχές της Φιλοσοφίας 11. Ψυχή και σώμα στην αρχαία ελληνική διάνοηση. Ψυχή και σώμα στο σύγχρονο κόσμο. Η φетиχοποίηση της σωματικής τελειότητας. Ο υπεράνθρωπος της μετανεωτερικής εποχής | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>12. Η ουσία της ανθρώπινης ύπαρξης. Έχειν ή Εΐναι; Ο homo creator και το creatum του πολιτισμού. Ο βασικός σκοπός της ανθρώπινης ζωής</p> <p>13. Η αριστοτελική αναζήτηση της ευδαιμονίας. Εφικτός ή ουτοπικός στόχος; Η ιδανική πολιτεία του Πλάτωνα. Όραμα ή ψευδαίσθηση; Η φύσις των πολιτών του ευκταίου κράτους. Πώς ανήρ [και γυνή] γίνονται σπουδαίοι;</p> |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED284/ |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (20% του τελικού βαθμού). - Κατάθεση ή παρουσίαση επιστημονικών εργασιών (προαιρετικά) (20% του τελικού βαθμού). - Τεστ προόδου (20% του τελικού βαθμού). - Γραπτές εξετάσεις (60-80% του τελικού βαθμού). |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Γογγάκη, Κ. (2013). <i>Το ολυμπιακό ιδεώδες. Παγκόσμια κρίση & προοπτικές</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.</p> <p>Θεοδωρίδης, Χ. (2009). <i>Εισαγωγή στη Φιλοσοφία</i>. Αθήνα: Βιβλιοπωλείο της Εστίας.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ & ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΗΘΙΚΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ιωάννης Γκιόσος, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-155Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα της <i>Ολυμπιακής Παιδείας και Αθλητικής Ηθικής</i> αναφέρεται σε δύο βασικά ερωτήματα. Το πρώτο αφορά στο ποιο είναι το κριτήριο της ηθικής συμπεριφοράς μας εν γένει και ειδικότερα στον αθλητισμό και το δεύτερο τι ορίζεται ως Ολυμπιακή Παιδεία και ποιο το περιεχόμενό της.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα μπορεί:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να ερμηνεύει τη δυσκολία που ενέχει κάθε προσπάθεια ορισμού του ηθικά ορθού και του ηθικά εσφαλμένου - να απαριθμεί και αναλύει τις τρεις κύριες προσεγγίσεις του ηθικά ορθού και του ηθικά εσφαλμένου (συνεπειοκρατικές, δεοντολογικές, αρετολογικές) - να ορίζει και αναλύει την έννοια της παιδείας, της Ολυμπιακής Παιδείας - να ερμηνεύει και συζητάει τις ηθικές αρχές του Ολυμπισμού - να σχεδιάζει και οργανώνει εκπαιδευτικές παρεμβάσεις με στόχο την προαγωγή της ηθικής κρίσης των παιδιών σχετικά με ζητήματα στον αθλητισμό και τα σπορ. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Οι βασικές έννοιες και ο ορισμός της ηθικής 2. Η πρόκληση του πολιτισμικού σχετικισμού και του υποκειμενισμού στην ηθική 3. Τα κριτήρια ηθικής ορθότητας ή μη, μιας πράξης στις συνεπειοκρατικές προσεγγίσεις 4. Τα κριτήρια ηθικής ορθότητας ή μη, μιας πράξης στις δεοντολογικές προσεγγίσεις 5. Η αριστοτελική αρετολογική προσέγγιση 6. Το δίκαιο παιχνίδι (fair-play), η επιδίωξη της νίκης με αμφιλεγόμενα μέσα (gamesmanship) και ο ανταγωνισμός στον αθλητισμό και τα σπορ 7. Η βία, η τεχνολογία και το ντόπινγκ στον αθλητισμό και τα σπορ 8. Οι έννοιες της παιδείας, της εκπαίδευσης, της μόρφωσης και της αγωγής 9. Ηθική εκπαίδευση και αθλητισμός 10. Το Ολυμπιακό Ιδεώδες και η Ολυμπιακή Παιδεία 11. Σκοπός και στόχοι των εκπαιδευτικών παρεμβάσεων της Ολυμπιακής Παιδείας 12. Ηθικά διλήμματα και ηθικές κρίσεις ως διδακτικά μέσα της Ολυμπιακής Παιδείας 13. Σχεδιασμός, οργάνωση και αξιολόγηση εκπαιδευτικών παρεμβάσεων για την Ολυμπιακή Παιδεία | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED380/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (40% του τελικού βαθμού) - Εκπόνηση και παρουσίαση εργασίας (50% του τελικού βαθμού), - Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (10% του τελικού βαθμού). | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Rachels, J., & Rachels, S. (2012). *Στοιχεία Ηθικής Φιλοσοφίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Οκτώ.
- Πελεgrίνης, Θ. (1997). *Ηθική Φιλοσοφία*. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Γκιόσος, Ι., Γιαννάκης, Θ., Κουτσούμπα, Μ., Μάστορα, Ι., Σκαβάντζος, Κ., & Τραυλός, Α. (2000). *Ολυμπιακή Παιδεία*. Αθήνα: Εκδόσεις Προπομπός.
- Γογγάκη, Κ. (2013). *Το ολυμπιακό ιδεώδες: Παγκόσμια κρίση και προοπτικές*. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- Γογγάκη, Κ. (2003). *Οι αντιλήψεις των αρχαίων Ελλήνων για τον αθλητισμό*. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- Lumpkin, A., Kay Stoll, Sh., & Beller, J. (2002). *Sport Ethics: Applications for Fair Play* (3rd ed.). N.Y: McGraw-Hill Education.
- Simon, R. (2016). *The Ethics of Sport: What Everyone Needs to Know*. Oxford: Oxford University Press.
- Lumpkin, A. (2016). *Modern Sport Ethics: A Reference Handbook* (2nd ed.). Santa Barbara: ABC-CLIO.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΟΛΥΜΠΙΣΜΟΣ: ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Νικόλαος Πατσαντάρας, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-156Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το γνωστικό αυτό αντικείμενο προκύπτει ως αποτέλεσμα μιας συστηματικής σύζευξης και διαλεκτικής μεταξύ Αθλητικής Κοινωνιολογίας και Πρακτικής (Ηθικής) Φιλοσοφίας. Επιδιώκει δια της χρήσης συγκεκριμένων κοινωνιολογικών αλλά και φιλοσοφικών θεωριών και εννοιών, να εξηγηθεί και να κατανοηθεί το νεώτερο «Ολυμπιακό Φαινόμενο», ο Ολυμπιακός Αθλητισμός και η επινόηση περί «Ολυμπισμού».</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> - κατανοεί την διαχρονική αξία και σημαντικότητα των ιδεών που προσπάθησαν να υλοποιήσουν και τους στόχους που επεδίωξαν να προσεγγίσουν τα μέλη του ολυμπιακού κινήματος και ιδιαίτερα ο Coubertin - κατανοεί τη μεγάλη συμβολή των νεώτερων Ολυμπιακών Αγώνων για την ανάπτυξη διεθνικών διαύλων επικοινωνίας, με στόχο μια ειρηνική συνύπαρξη μεταξύ ποικιλότροπων διαφορετικοτήτων - περιγράφει την καταλυτική συμβολή των Ολυμπιακών Αγώνων για διεθνοποίηση προβλημάτων που αντιμετωπίζουν επιμέρους έθνη και εθνικές μειονότητες - περιγράφει τη συμβολή των ολυμπιακών διοργανώσεων στην προώθηση και υλοποίηση σχεδίων αναβάθμισης, αλλά και προστασίας του φυσικού περιβάλλοντος - αναλύει γιατί ο ολυμπιακός χώρος, αναδεικνύεται ως χώρος κοινωνικής χειραφέτησης - αναλύει τους τρόπους που μπορούν στις προοπτικές ολιστικής εμπορευματοποίησης των ολυμπιακών συμβόλων, οι ολυμπιακοί θεσμοί και οι ολυμπιακοί αθλητές να μετασχηματίσουν σε πρακτικό παράδειγμα την ιδέα περί ειρηνικής συνύπαρξης - κατανοεί ότι η κοινωνική ενεργοποίηση των ολυμπιακών αξιών είναι μια σύνθετη και περίπλοκη διαδικασία και για να πραγματοποιηθεί ο στόχος αυτός, επιβάλλεται ένας αντίστοιχος με την κοινωνική-πολιτισμική συγκυρία νοηματικός επαναπροσδιορισμός τους και μια αντίστοιχη σε αυτή την προοπτική υποστήριξη από τους ολυμπιακούς θεσμούς - κατανοεί τη σημαντικότητα που έχουν συγκεκριμένες διαχρονικές ηθικές αξίες όπως για παράδειγμα της ειρήνης, της ισονομίας και του σεβασμού στη διαφορετικότητα, για την ανθρώπινη συνύπαρξη, και κυρίως να σχεδιάζει τρόπους που σήμερα αυτές οι αξίες μπορούν να ενεργοποιηθούν κοινωνικά, ιδιαίτερα σε περιόδους κρίσεως αξιακού προσανατολισμού των κοινωνιών - δημιουργεί τις προϋποθέσεις ώστε το κυρίαρχο παράδειγμα του ανταγωνισμού, που κυριαρχεί σήμερα σε όλα τα κοινωνικά πεδία πέραν του αθλητισμού, να οδηγήσει σε κοινωνική ευημερία - κατανοεί υπό ποιες προϋποθέσεις αλληλεπίδρασης μεταξύ δρώντος Υποκειμένου και Κοινωνικής Δομής, μπορεί μια ηθική ή κοινωνική αξία να πλοηγήσει τη κοινωνική δράση και επικοινωνιακή πρακτική. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Οι κυρίαρχες ευρωπαϊκές αντιλήψεις περί Γυμναστικής και Αθλητισμού στην εποχή του Coubertin 2. Οι ιδεολογικές βάσεις του Ολυμπιακού Αθλητισμού και του Ολυμπισμού-Το νόημα του αθλητισμού στις προοπτικές της Ολυμπιακής ιδεολογίας 3. Θεμελιώδη συστατικά στοιχεία του Ολυμπιακού αθλητισμού και του Ολυμπισμού κατά τον Coubertin και την ΔΟΕ. Ολυμπιακά σύμβολα, τελετουργικά στοιχεία και αθλητική-θρησκευτική ιδέα (religio athletae) | | | | | | |

| | |
|--------------------------|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 4. Επιτομή της ηθικής σκέψης στον αθλητισμό: Υπάρχει μια σχετικά αυτόνομη 'Ολυμπιακή Ηθική'? Κοινωνικές / ιστορικές καταβολές και μετασχηματισμοί. 5. Η ανασύσταση των ολυμπιακών αγώνων και ο γαλο-βρετανικός ανταγωνισμός- Η στάση του Coubertin απέναντι στην αξίωση των Ελλήνων για μόνιμη τέλεση των αγώνων στην Ελλάδα 6. Ο ολυμπιακός αθλητισμός ως 'μέσον' προσέγγισης μιας οικουμενικής ειρηνικής συνύπαρξης και οι προϋποθέσεις προσέγγισης αυτού του στόχου 7. Κοινωνιολογικά θεωρητικά μοντέλα ανάλυσης και επεξήγησης της ολυμπιακής δραστηριότητας και του ολυμπιακού ανταγωνισμού-Ιδιαιτερότητες του ολυμπιακού αγώνα 8. Γυναικείο κίνημα, εργατικό κίνημα, φυλετικές -κοινωνικές διακρίσεις και ολυμπιακές αξίες 9. Αποικιοκρατία και ολυμπιακός αθλητισμός- Η δημιουργία παν-αφρικανικού, παν-ασιατικού και λατινοαμερικανικού αθλητικού κινήματος 10. Έθνος, εθνική ταυτότητα, πατριωτισμός, εθνικισμός και ολυμπιακές αξίες- Πολιτικοποίηση των ολυμπιακών αγώνων 11. Αιτίες και επακόλουθα της εμπορευματοποίησης της ολυμπιακής επικοινωνίας- Υποδιαίρεση των σύγχρονων ολυμπιακών αγώνων σε οικονομική βάση- Οικολογία και ολυμπιακό κίνημα- Κόστος ασφάλειας της ολυμπιακής διοργάνωσης 12. Ο ρόλος των ΜΜΕ στην διαμόρφωση των εξελικτικών προοπτικών του ολυμπιακού αθλητισμού 13. Τρόποι κοινωνικής ενεργοποίησης των ολυμπιακών αξιών και της περί ολυμπισμού επιπόησης στις προοπτικές της τρέχουσας κοινωνικής πραγματικότητας |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED268/ |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (80% του τελικού βαθμού) - Ενεργή συμμετοχή στις διαλέξεις και προαιρετική συγγραφική εργασία (20% του τελικού βαθμού). |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Πατσαντάρας, Ν. (2007). <i>Το Ολυμπιακό Φαινόμενο. Ολυμπισμός-Κοινωνικά Νοήματα- Ηθικά Νοήματα-Μεταβολή των Ολυμπιακών Αξιών-Διαφοροποίηση- Εμπορευματοποίηση-Πολιτική Εργαλειοποίηση-ΜΜΕ-Γυναικείο Ζήτημα-Ντόπινγκ</i>. Αθήνα: Νομική Βιβλιοθήκη.</p> <p>Μουρατίδης, Ι. (2017). <i>Εισαγωγή στην Ολυμπιακή Παιδεία</i>. Θεσσαλονίκη: COPY CITY I.K.E.</p> <p>Patsantaras, N. (1998). Trainer (-in), Training, Trainerethos. In: O. Groupe & D. Mieth (Hrsg.), <i>Lexikon der Ethik im Sport</i> (pp. 566-569). Im Auftr. Des Bundesinstituts fuer Sportwissenschaft. Schorndorf : Verlag Karl Hofmann.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Δημήτριος Παναγιωτόπουλος, Καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-231Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το <i>Αθλητικό Δίκαιο</i> αποτελεί μια εισαγωγή στον κόσμο των βασικών εννοιών, όπως αυτές έχουν διαμορφωθεί στην εθνική και διεθνή αθλητική έννομη τάξη. Μέσω του παρόντος μαθήματος γίνεται καταγραφή και έρευνα των μεγάλων προβλημάτων που ανέκυψαν, τόσο στην ελληνική όσο και στη διεθνή αγωνιστική και αθλητική δραστηριότητα.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια:</p> <ul style="list-style-type: none"> - θα γνωρίζει βασικές έννοιες του αθλητικού δικαίου και το θεσμικό πλαίσιο του αθλητισμού - θα αναγνωρίζει το ρυθμιστικό πεδίο του αθλητικού δικαίου και να περιγράφουν τις γενικές αρχές που βρίσκουν εφαρμογή στο αθλητικό δίκαιο - θα προτείνει λύσεις για προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα νομικά και φυσικά πρόσωπα στον χώρο του αθλητισμού και οι επαγγελματίες στον χώρο αυτό - θα γνωρίζει την προέλευση των κανόνων δικαίου που ρυθμίζουν τον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα - θα μπορεί να αναγνωρίσει τις πηγές δικαίου της ελληνικής εθνικής αθλητικής έννομης τάξης - θα προσδιορίζει το πεδίο της αθλητικής δικαιοδοσίας και ποιο είναι το αρμόδιο εθνικό δικαιοδοτικό όργανο ενώπιον του οποίου πρέπει να εισαχθεί κάθε διαφορά - θα γνωρίζει τους κανόνες που συνθέτουν τη <i>Lex Sportiva</i> στο πεδίο ρύθμισης του σύγχρονου αθλητικού φαινομένου και ποια είναι η σχέση των κανόνων αυτών με τις παραδοσιακές έννομες τάξεις - θα αναγνωρίζει ποια είναι τα νομικά πρόσωπα στον αθλητισμό και την αθλητική δράση - θα γνωρίζει την έννοια και τις προϋποθέσεις σύστασης των αθλητικών σωματείων, των αθλητικών ενώσεων, των αθλητικών ομοσπονδιών και των αθλητικών ανωνύμων εταιριών - θα περιγράφει συνολικά το φαινόμενο της βίας στον αθλητικό χώρο - θα σκιαγραφεί την έννοια των αθλητικών, αγωνιστικών και φιλάθλων ηθών και του φιλάθλου πνεύματος. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός 2. Αθλητικού Δικαίου Θεμέλιο - Έννοια και Γενικές Αρχές Αθλητικού Δικαίου 3. Δίκαιο και Αθλητική Δραστηριότητα 4. Η σωματική κίνηση στο μέτρο του Δικαίου 5. Πηγές Αθλητικού Δικαίου 6. Σύνταγμα και Αθλητισμός 7. Εθνική και Διεθνής Αθλητική Έννομη Τάξη 8. Θεωρία <i>Lex Sportiva</i> 9. Ο αθλητικός θεσμός στην Ε.Ε. 10. Αθλητικά Νομικά Πρόσωπα 11. Προπονητές – Αθλητές 12. Αθλητικά Αδικήματα – Αθλητικά, Αγωνιστικά και Φιλάθλα Ήθη 13. Ειδικά Θέματα Αθλητικού Δικαίου | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| E-class | https://eclass.uoa.gr/main/login_form.php?next=%2Fmain%2Fportfolio.php |
| ERASMUS | Ναι - Εκπόνηση Εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (80% του τελικού βαθμού) - Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (20% του τελικού βαθμού). |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Παναγιωτόπουλος, Δ. (2005). <i>Αθλητικό Δίκαιο, I. Συστηματική Θεμελίωση – Εφαρμογή</i>. Αθήνα: Νομική Βιβλιοθήκη.</p> <p>Παναγιωτόπουλος, Δ. (2006). <i>Αθλητικό Δίκαιο, II. Αθλητική Δικαιοδοσία</i> (νέα Εκδ.). Αθήνα: Νομική Βιβλιοθήκη.</p> <p>Παναγιωτόπουλος, Δ. (2011). <i>Αθλητικός κώδικας Τόμος I & II</i>. Αθήνα: Νομική Βιβλιοθήκη.</p> <p>Panagiotopoulos, D., & Xiaoping, W. (2013). <i>Sports Law - Structures, Practice, Justice, Sports Science and Studies</i> (18th Congress Proceedings) Athens.</p> <p>Panagiotopoulos, D. (2015). <i>Sports Law, 22 Years I.A.S.L.</i> (20th ASL Congress Proceedings), Athens.</p> <p>Panagiotopoulos, D. (2011). <i>Sports Law - Lex Sportiva & Lex Olympica</i>. Athens: Ant. N. Sakkoulas Publishers.</p> <p>Nafziger, J. (2004). <i>International Sports Law</i> (2nd ed.). New York: Transnational Publishers, Inc. Ardsley.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Δήμητρα Κουτσούκη, Καθηγήτρια Εμμανουήλ Σκορδίλης, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΘΕ-232Επ | Δ.Μ.: | 2 | ECTS: | 4 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το μάθημα αποτελεί βασικό εισαγωγικό μάθημα στο πεδίο της ειδικής φυσικής αγωγής κι εκπαίδευσης των μαθητών ή ασκούμενων/αθλητών με αναπηρία. Στόχος του μαθήματος είναι ο/η φοιτητής/τρια να αποκτήσει μια συνολική εικόνα του γνωστικού αντικειμένου, ώστε να αποτελέσει τη βάση πάνω στην οποία θα αναπτυχθούν επί μέρους ειδικά μαθήματα του πεδίου. Επιπρόσθετα, στοχεύει στην ενημέρωση των φοιτητών για την τρέχουσα διεθνή έρευνα και βιβλιογραφία σε θέματα ειδικής φυσικής αγωγής και προσπαθεί να τους εισαγάγει στον σχεδιασμό και τη διεξαγωγή ερευνητικών εργασιών.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια:</p> <ul style="list-style-type: none"> - θα κατέχει γενικές γνώσεις σχετικά με τους ειδικούς πληθυσμούς (άτομα με κινητικές, αισθητηριακές, νοητικές, ψυχικές αναπηρίες, κ.λπ.) - θα περιγράφει τις βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις για την αναπηρία - θα μπορεί να εφαρμόσει τη διδακτική μεθοδολογία κινητικών-φυσικών και αθλητικών δεξιοτήτων σε όλες τις ηλικίες, καθώς και την εξατομικευμένη διδασκαλία - θα περιγράφει τις ιδιαιτερότητες της άθλησης για τη διασφάλιση και προαγωγή της υγείας σε σχέση με τις αναπηρίες - θα έχει κατανοήσει τις έννοιες και το περιεχόμενο της κοινωνικής και της σχολικής ένταξης των ατόμων με αναπηρία. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή. Ορισμοί, σκοποί και στόχοι της Ειδικής Αγωγής και της Προσαρμοσμένης Κινητικής Αγωγής. Νομοθετικό πλαίσιο των ζητημάτων που ρυθμίζουν την ειδική εκπαίδευση αναπήρων σήμερα 2. Δομή και λειτουργία του σύγχρονου ειδικού σχολείου και ο ρόλος του ειδικού εκπαιδευτικού. Βασικές αρχές ένταξης των παιδιών με αναπηρία στη γενική εκπαίδευση 3. Γενικές εκπαιδευτικές αρχές – ειδικές εκπαιδευτικές προσεγγίσεις – Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (ΕΕΠ) 4. Νοητική Αναπηρία και Σύνδρομο Down: βασικές έννοιες, αιτιολογία, χαρακτηριστικά, σύγχρονα διαγνωστικά κριτήρια, συννοσηρότητα και ειδική εκπαιδευτική παρέμβαση 5. Διαταραχές στο Φάσμα του Αυτισμού: βασικές έννοιες, αιτιολογία, χαρακτηριστικά, σύγχρονα διαγνωστικά κριτήρια, συννοσηρότητα και ειδική εκπαιδευτική παρέμβαση 6. Κινητικές αναπηρίες - Εγκεφαλική παράλυση: βασικές έννοιες, αιτιολογία, χαρακτηριστικά, σύγχρονα διαγνωστικά κριτήρια, συννοσηρότητα και ειδική εκπαιδευτική παρέμβαση 7. Αισθητηριακές Διαταραχές - Προβλήματα όρασης/Τύφλωση: βασικές έννοιες, αιτιολογία, χαρακτηριστικά, συννοσηρότητα και ειδική εκπαιδευτική παρέμβαση 8. Αισθητηριακές Διαταραχές - Προβλήματα ακοής/Κώφωση: βασικές έννοιες, αιτιολογία, χαρακτηριστικά, συννοσηρότητα και ειδική εκπαιδευτική παρέμβαση 9. Μαθησιακές δυσκολίες: βασικές έννοιες, αιτιολογία, χαρακτηριστικά, σύγχρονα διαγνωστικά κριτήρια, συννοσηρότητα και ειδική εκπαιδευτική παρέμβαση 10. Σύνδρομο Υπερκινητικότητας και Διάσπασης της Προσοχής: βασικές έννοιες, αιτιολογία, χαρακτηριστικά, σύγχρονα διαγνωστικά κριτήρια, συννοσηρότητα και | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>ειδική εκπαιδευτική παρέμβαση</p> <p>11. Αναπτυξιακή Διαταραχή του Κινητικού Συντονισμού: βασικές έννοιες, αιτιολογία, χαρακτηριστικά, σύγχρονα διαγνωστικά κριτήρια, συννοσηρότητα και ειδική εκπαιδευτική παρέμβαση</p> <p>12. Η γνωστική προσέγγιση στην κινητική εξέλιξη του ανθρώπου. Το Νευροψυχολογικό Μοντέλο της Κινητικής Μάθησης</p> <p>13. Αθλητισμός και Άτομα με Αναπηρία (ΑμεΑ). Παραολυμπιακά Αθλήματα</p> |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED325/ |
| ERASMUS | Ναι |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (80% του τελικού βαθμού) - Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (20% του τελικού βαθμού). |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Κουτσούκη, Δ. (2008). <i>Ειδική Φυσική Αγωγή: Θεωρία και Πρακτική</i> (3^η έκδ). Αθήνα: Έκδοση της ίδιας.</p> <p>Κουτσούκη, Δ. (1998). <i>Κινητικές Διαταραχές και Εξέλιξη. Θεωρία και Μεθοδολογία</i>. Αθήνα: Έκδοση της ίδιας.</p> <p>Sherill, C. (2014). <i>Προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα, αναψυχή και σπορ</i> (Επιμ. Χ. Ευαγγελινού). Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd.</p> <p>Winnick, J.P. (2011). <i>Adapted Physical Education and Sport</i> (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ* | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Καραμπάτσος, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-163Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι τις βασικές γνώσεις της διδασκαλίας της τεχνικής των κλασικών κινήσεων της άρσης βαρών καθώς και τις βασικές αρχές της προπόνησης του αθλήματος.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να κατανοεί τη θεωρητική βάση της προπόνησης άρσης βαρών, τα χαρακτηριστικά της δύναμης και της ισχύος και τις μεθόδους ανάπτυξής τους - να εφαρμόζει τις μεθόδους διδασκαλίας της άρσης βαρών σε αρχάριους ασκούμενους, παιδιά, εφήβους και νεαρούς αθλητές - να σχεδιάζει προγράμματα εκγύμνασης κατάλληλα για το επίπεδο των ασκούμενων - να χρησιμοποιεί αποτελεσματικά τις τεχνικές αποτροπής ατυχημάτων και τραυματισμών. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ιστορική αναδρομή και περιγραφή του αθλήματος 2. Μέθοδοι διδασκαλίας της τεχνικής 3. Βασικές αρχές σχεδίασης της προπόνησης 4. Βασικά στοιχεία μυϊκής φυσιολογίας 5. Μυϊκή δύναμη και ισχύς 6. Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης 7. Μέθοδοι προπόνησης 8. Ανάλυση της τεχνικής της άρσης βαρών 9. Τεχνικά σφάλματα 10. Τεχνικοί κανονισμοί 11. Επιλογή ταλέντων 12. Τακτική κατά τη διάρκεια των αγώνων 13. Διατροφική υποστήριξη αθλητών της άρσης βαρών και εργογόνες ουσίες | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή εξέταση (50% του τελικού βαθμού) 2. Προφορική – εργαστηριακή εξέταση στο πρακτικό μέρος (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Σαρογλάκης, Γ., & Ζαρζαβατσίδης, Δ. (2004). *Άρση βαρών*. Θεσσαλονίκη: Κ. Χριστοδουλίδης.

Ζαρζαβατσίδης, Δ. (1989). *Η ολυμπιακή άρση βαρών*. Θεσσαλονίκη: Κ. Χριστοδουλίδης.

Χαλατσόγλου, Ι. (1987). *Διδασκαλία της τεχνικής στον αρχάριο αθλητή*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΙΠΠΑΣΙΑΣ * | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Αθανασία Σμυρνιώτου, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-167Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η Ιππασία εκτός από Ολυμπιακό άθλημα αποτελεί μια δραστηριότητα που προσφέρεται για ψυχαγωγικούς, αλλά και θεραπευτικούς σκοπούς. Στόχος του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές βασικές γνώσεις, τόσο σε θεωρητικό όσο και πρακτικό επίπεδο εφαρμογής, ως προς την εκμάθηση, εκτέλεση, διδασκαλία και καθοδήγηση επιλεγμένων αντικειμένων του αθλήματος της ιππασίας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εφαρμόζει τη μεθοδική διδασκαλία και τρόπους εκμάθησης των βασικών τεχνικών του αθλήματος για νέους αθλητές - να εφαρμόζει τη μεθοδική διδασκαλία και τρόπους εκμάθησης των βασικών τεχνικών του αθλήματος για ανθρώπους κάθε ηλικίας, που θα επιλέξουν την ενασχόληση με την ιππασία για ψυχαγωγία ή για θεραπευτικούς λόγους <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Επίδειξη αλόγου, ονοματολογία, χαλίνωση, σέλωμα, ξεσέλωμα 2. Προετοιμασία αλόγου, εφίππευση, αφίππευση 3. Θέση ιππέα, οδήγηση αλόγου σε βάδην, ηνία, βοηθήματα 4. Ασκήσεις ευκαμψίας και ισορροπίας σε βάδην και τροχάδην 5. Τεχνική ίππευσης 6. Αλλαγές κατεύθυνσης του αλόγου 7. Δεξιότητες: κύκλος, ιπποστροφή, ανθιπποστροφή 8. Ασκήσεις γυμνιππευτικής 9. Καλπασμός. Σωστή θέση σώματος 10. Συνεργασία και αρμονία με το άλογο σε βάδην, τροχάδην, καλπασμό 11. Δεξιότητες: σε βάδην, τροχάδην, καλπασμό 12. Τεχνική υπερπήδησης εμποδίων 13. Παιχνίδια με το άλογο, σκυταλοδρομίες | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - Με εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή / Προφορική εξέταση (40% του τελικού βαθμού) 2. Παρουσία στο θεωρητικό & συμμετοχή και παρακολούθηση πρακτικού μαθήματος (30% του τελικού βαθμού) 3. Αξιολόγηση πρακτικού μέρους & γραπτές εργασίες (30% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Μοιρέας, Ι. (1994). *Μαθήματα για νέους ιππείς*. Αθήνα: Αυτοέκδοση
Habermann, W. (1990). *Teaching better riding*. London: J.A. Allen.

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΙΦΑΣΚΙΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χαρίλαος Τσολάκης, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-175Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η εκμάθηση με ομαδικό τρόπο απλών κινήσεων ξιφασκίας, η κατοχή περιγράμματος των βασικών κινητικών δεξιοτήτων και η εγκυκλοπαιδική προσέγγιση θεμάτων ξιφασκίας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αποκτήσει διδακτικές και παιδαγωγικές ικανότητες για το άθλημα βελτιώνοντας τις βασικές του γνώσεις μέσω θεωρητικών και πρακτικών διαλέξεων - να εφαρμόζει τους κανονισμούς, τη μεθοδική διδασκαλία, και τρόπους εκμάθησης της βασικής τεχνικής - να σχεδιάζει και να εφαρμόζει προγράμματα που αφορούν κυρίως παιδιά 5-8 ετών και αρχάριους αθλητές - να αποκτήσει διδακτική επάρκεια για την ικανοποιητική παρουσίαση του μαθήματος σε εκδηλώσεις, σχολεία, Δήμους και σε τμήματα ανάπτυξης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ιστορία της ξιφασκίας 2. Αγωνιστική παρουσίαση 3. Ιδανικός σωματότυπος 4. Αγωνιστικά όρια της προσπάθειας 5. Ιδιαιτερότητες αγωνισμάτων 6. Διαδραστική παρουσίαση αγωνισμάτων (κανόνες ασφάλειας, απλά στοιχεία διαιτησίας) 7. Η σημασία του παιχνιδιού στην ανίχνευση ταλέντων 8. Βασικές κινητικές δεξιότητες – παιδαγωγική προσέγγιση 9. Έμμεσος τρόπος μετάδοσης αυτοματοποιημένων κινήσεων 10. Αίσθηση της απόστασης 11. Βήματα και παραλλαγές 12. Προβολές και παραλλαγές 13. Αποκρούσεις | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED429 | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Θεωρητική εξέταση στα Αγγλικά 50% – Πρακτικές εξετάσεις 50% | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Θεωρητική εξέταση (50% του τελικού βαθμού), (β) Γραπτές εξετάσεις (50% του τελικού βαθμού). | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Τσολάκης, Χ. (2011). *Ειδικά θέματα Ξιφασκίας*. Αθήνα: Αθλότυπο.

Πολλάτου, Ε. (2012). *Σύνθεση προγραμμάτων Γυμναστικής για όλους*. Αθήνα: Επίκεντρο.

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΑΛΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χρήστος Κόλλιας, Λέκτορας | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-178Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι βασικές γνώσεις, τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο, σχετικά με τη διδασκαλία της βασικής τεχνικής και τις βασικές αρχές της προπονητικής της πάλης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εφαρμόζει βασικές θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις σχετικές με τις απλές μορφές και κινήσεις της πάλης καθώς και τη μεθοδολογία της διδασκαλίας σε νέους παλαιστές - να διακρίνει τα βασικά λάθη της τεχνικής των νέων αθλητών - να σχεδιάζει, να οργανώνει και να εφαρμόζει ένα πρόγραμμα προπόνησης, κατάλληλα προσαρμοσμένο στο επίπεδο των αθλητών, συνδυάζοντας τις θεωρητικές αρχές της προπονητικής με τις πρακτικές γνώσεις της τεχνικής και της μεθοδολογίας. - να αξιολογεί και να αναπροσαρμόζει το πρόγραμμα ανάλογα με την εξέλιξη των αθλητών. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η ιστορία της πάλης 2. Η φιλοσοφία της πάλης και ο διαχρονικός παιδαγωγικός της ρόλος 3. Βιομηχανική ανάλυση της βασικής τεχνικής της πάλης (είδη μοχλών κ.λπ.) 4. Θέση φύλαξης (κάτω – όρθια πάλη) Μετακινήσεις με και χωρίς αντίπαλο (κάτω – όρθια πάλη): Βασικά δεσίματα - απελευθερώσεις 5. Είσοδος και έξοδος στη παλαιστική γέφυρα (συνδυασμοί κινήσεων) 6. Κατακρατήσεις και απελευθερώσεις από την επικίνδυνη θέση 7. Η πάλη υπό μορφή παιχνιδιού. 8. Εκμάθηση των βασικών τεχνικο- τακτικών ενεργειών της Ελληνορωμαϊκής και Ελευθέρας πάλης από τη κάτω θέση 9. Εκμάθηση των βασικών τεχνικο- τακτικών ενεργειών της Ελληνορωμαϊκής και Ελευθέρας πάλης από τη όρθια θέση 10. Εκμάθηση των βασικών τεχνικο- τακτικών ενεργειών της Ελληνορωμαϊκής και Ελευθέρας πάλης από τη όρθια θέση 11. Ειδικές ασκήσεις για την ανάπτυξη της ειδικής φυσικής κατάστασης 12. Βασικές αρχές διαιτησίας 13. Βασικοί κανονισμοί | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Θεωρητικό (50% του τελικού βαθμού) 2. Πρακτικό μέρος του μαθήματος (25% του τελικού βαθμού) 3. Επεξεργασία αναφορών (Εργασιών) ειδικών θεμάτων του αθλήματος της πάλης (25% του τελικού βαθμού) | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Μητρόπουλος, Ν. (2009). <i>Σημειώσεις Πάλης</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Κόλλιας, Χ. (2015). <i>Σημειώσεις πάλης: Θεωρία και μεθοδική της προπόνησης</i>. Αθήνα: Αυτοέκδοση.</p> <p>Τσιακάρης, Ν., & Ντάνης, Σ. (2019). <i>Η διδασκαλία της Ελληνορωμαϊκής Πάλης</i>. Λευκωσία: Broken Hill Publishers Ltd.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|-----------------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-179Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΧΕΙΜΕΡΙ ΝΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Ο σκοπός του μαθήματος είναι να προσφέρει γνώσεις στους φοιτητές που θέλουν να ασχοληθούν με την απόδοση του ποδηλάτη, με βάση τις επιστημονικές αρχές που σχετίζονται με την προπονητική, τη φυσιολογία και τη διατροφή των ποδηλατών.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να γυμνάζει με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα άτομα που στόχο έχουν υψηλές επιδόσεις, αλλά και αθλούμενους με στόχο τη βελτίωση δεικτών υγείας μέσω της ποδηλασίας - να κατανοεί τις ειδικές αρχές προπόνησης και τις φυσιολογικές προσαρμογές δρομικής προπόνησης ταχύτητας και αντοχής - να διακρίνει τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά, που καθορίζουν την απόδοσης στην ταχύτητα και την αντοχή - να περιγράφει τα συστατικά προπονητικής μονάδας ποδηλατών ταχύτητας και αντοχής - να υλοποιεί μακροπρόθεσμους στόχους κατανοώντας τις γενικές αρχές σύνθεσης προπονητικών μονάδων - να σχεδιάζει μικρόκυκλους, μεσόκυκλους και ετήσιους μακρόκυκλους - να δημιουργεί προγράμματα με αντιστάσεις - να συνταγογραφεί ασκήσεις για τα αγωνίσματα αντοχής και ταχύτητας στην ποδηλασία σε όλες τις προπονητικές φάσεις - να συντάσσει τη διατροφή αθλητών σε έντονες προπονητικές συνεδρίες ή κατά τη διάρκεια του αγώνα. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Βασικές Αρχές Προπονητικής και σχεδιασμός προγράμματος προπόνησης στην ποδηλασία 2. Μυϊκά και σωματομετρικά χαρακτηριστικά ποδηλατών ταχύτητας και αντοχής 3. Μεγιστοποίηση – βελτιστοποίηση της αθλητικής επίδοσης – απόδοσης 4. Μεγιστοποίηση της δύναμης, της αντοχής και της ταχύτητας με τη χρήση βατομέτρου 5. Εντοπισμός και αποφυγή υπερπροπόνησης 6. Ποδηλατική οικονομία ποδηλατών ταχύτητας και αντοχής 7. Προπόνηση σε ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες 8. Προπόνηση τεχνικής – Στροφορμή – Λύσεις- βελτιώσεις στροφορμής 9. Φυσιολογική βάση συνεχόμενης και διαλειμματικής μεθόδου προπόνησης 10. Σχεδιασμός προπονητικής μονάδας 11. Ετήσιος σχεδιασμός προπόνησης 12. Θέση σώματος, αεροδυναμική και βιομηχανική της ποδηλασίας 13. Ενεργειακές ανάγκες για την προπόνηση και τους αγώνες | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/modules/document/?course=PHED394 | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| ERASMUS | Ναι - Με εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτές εξετάσεις (50% του τελικού βαθμού) (β) Συμμετοχή στο εργαστηριακό και πρακτικό μάθημα (20% του τελικού βαθμού) (γ) Συγγραφή και παρουσίαση 1 εργασίας (30% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Cheung, S., & Zabala, M. (2017). <i>Cycling Science</i> . Champaign, IL. : Human Kinetics. Friel, J. (2009). <i>The Cyclists (Training Bible)</i> . Boulder CO: Velo Press. Jeukendrup, A. (2002). <i>High Performance Cycling</i> . Champaign, IL. Human Kinetics Ross, M. (2005). <i>Maximum Performance for Cyclists: The Physiology of Training</i> . Boulder CO: Velo Press. |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΥΓΜΑΧΙΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ-181Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές/τριες βασικές θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις σχετικά με τη διδασκαλία της βασικής τεχνικής καθώς και τις βασικές αρχές της προπονητικής της πυγμαχίας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εφαρμόζει τη βασική τεχνική και τη μεθοδολογία της διδασκαλίας της πυγμαχίας σε νεαρούς αθλητές - να διακρίνει τα βασικά λάθη της τεχνικής των νέων αθλητών - να σχεδιάζει, να οργανώνει και να εφαρμόζει ένα πρόγραμμα προπόνησης κατάλληλα προσαρμοσμένο στο επίπεδο των αθλητών, συνδυάζοντας τις θεωρητικές αρχές της προπονητικής με τις πρακτικές γνώσεις της τεχνικής και της μεθοδολογίας - να αξιολογεί και να αναπροσαρμόζει το πρόγραμμα ανάλογα με την εξέλιξη των αθλητών. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην πυγμαχία 2. Ιστορική εξέλιξη 3. Ορολογία στο αγώνισμα της πυγμαχίας 4. Είδη χτυπημάτων 5. Αγωνιστικές αποστάσεις 6. Τεχνική: θεωρητική ανάλυση ή πρακτική εφαρμογή των κυριότερων επιθετικών χτυπημάτων 7. Τεχνική: θεωρητική ανάλυση ή πρακτική εφαρμογή των κυριότερων αντεπιθετικών χτυπημάτων 8. Τεχνική: θεωρητική προσέγγιση των αμυντικών και των τακτικών κινήσεων στο ριγκ 9. Ευαίσθητα κτυπήματα σε σημεία 10. Μεθοδική διδασκαλία των τεχνικών στοιχείων 11. Βασικά στοιχεία προγραμματισμού 12. Κανονισμοί 13. Στοιχεία διαιτησίας | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι-εκπόνηση εργασίας στην αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Πρακτικές εξετάσεις (50% του τελικού βαθμού) (β) Γραπτές εξετάσεις (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Κερεμίδης, Β. (1999). *Πυγμαχία. Τα βασικά στοιχεία του αθλήματος. Ενιαίο πλαίσιο προετοιμασίας των νέων*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Κερεμίδης, Β. (2007). *Σχολή ερασιτεχνικής πυγμαχίας*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Αθανασία Σμυρνιώτου, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ 183Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Στόχος της εκπαιδευτικής διαδικασίας είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές βασικές γνώσεις, τόσο σε θεωρητικό όσο και πρακτικό επίπεδο εφαρμογής, ως προς την εκμάθηση, εκτέλεση, διδασκαλία, καθοδήγηση της βασικής τεχνικής και των βασικών αρχών που διέπουν την προπονητική του Ολυμπιακού αθλήματος του Ταεκβοντό (δεν διδάσκεται το Ταεκβοντό ITF).</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εφαρμόζει τη μεθοδική διδασκαλία και τους τρόπους εκμάθησης των βασικών τεχνικών του αθλήματος για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες και αγωνιστικά επίπεδα - να οργανώνει προγράμματα προπόνησης με βάση τις γενικές αρχές της μαθησιακής διαδικασίας και της εξειδικευμένης προπονησιολογίας - να χρησιμοποιεί τη σύγχρονη τεχνολογία στο πλαίσιο κατάρτισης των προγραμμάτων εξάσκησης των αθλουμένων. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή και ιστορική αναδρομή 2. Κανονισμοί του αθλήματος 3. Εκμάθηση των βασικών στάσεων 4. Εκμάθηση των μετακινήσεων 5. Εκμάθηση των ειδικών ασκήσεων του αθλήματος 6. Εκμάθηση απλών επιθετικών τεχνικών ενεργειών 7. Εκμάθηση απλών αντεπιθετικών 8. Εκμάθηση αμυντικών ενεργειών. 9. Εκμάθηση βασικών στοιχείων τακτικής 10. Βασικά στοιχεία προπονητικής 11. Μέθοδοι προπόνησης για την ανάπτυξη και βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων 12. Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων 13. Ερευνητικός προσανατολισμός του αθλήματος | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - Με εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Γραπτή / Προφορική εξέταση (40% του τελικού βαθμού) 2. Παρουσία στο θεωρητικό & συμμετοχή και παρακολούθηση εργαστηριακού μαθήματος (30% του τελικού βαθμού) 3. Αξιολόγηση πρακτικού μέρους & γραπτές εργασίες (30% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Μπέης, Κ. (2016). *ΤΑΕ KWON DO Ολυμπιακό Άθλημα*. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση.
- Φυσιετζίδης, Μ. (1992). *Γνωριμία με το Τάε-Κβο-Ντο*. Αθήνα: Εκδόσεις Βογιατζή & Σια.
- Jeon, I. (2000). *Taekwondo*. Seoul: Wawoo Publishing Co.
- Lee, S., & Gaetan, R. (1999). *Σύγχρονο Τάε κβοντό – Επίσημο εγχειρίδιο της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας (WTF)*. Αθήνα: Αλκίμαχον.

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Βασίλειος Γιοβάνης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΚΑ -185Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η εισαγωγή στη χιονοδρομία με την εκμάθηση επιλεγμένων στοιχείων χιονοδρομίας όπως: ασφάλεια, εξοπλισμός, μεθοδολογία διδασκαλίας του σκι, προσομοίωση με τροχοπέδιλα (Rollers) και με παγοπέδιλα, τεχνική, προπονητική και βασικοί κανονισμοί των Αλπικών αγωνισμάτων χιονοδρομίας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εφαρμόζει με ασφάλεια τις ασκήσεις προσομοίωσης του σκι με Rollers στην άσφαλτο και με παγοπέδιλα στο παγοδρόμιο - να εφαρμόζει με ασφάλεια τις βασικές ασκήσεις χιονοδρομίας σε χιονισμένες πίστες των χιονοδρομικών κέντρων. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ιστορική εξέλιξη της χιονοδρομίας-Τα αγωνίσματα της χιονοδρομίας 2. Η ασφάλεια στη χιονοδρομία 3. Τα χαρακτηριστικά της φυσιολογίας και ψυχολογίας του χιονοδρόμου 4. Η ορολογία στη χιονοδρομία- Ο εξοπλισμός του χιονοδρόμου 5. Η τοπογραφική και τεχνική ανάλυση της χιονοδρομίας 6. Τα μέσα βελτίωσης της τεχνικής του χιονοδρόμου στο ξηρό έδαφος 7. Τα μέσα βελτίωσης της φυσικής κατάστασης του χιονοδρόμου στο ξηρό έδαφος 8. Βασικοί κανονισμοί των Αλπικών αγωνισμάτων χιονοδρομίας 9. Χιονοδρομία στα σχολεία 10. Παιχνίδια της χιονοδρομίας στο ξηρό έδαφος και στο χιόνι 11. Μεθοδολογία διδασκαλίας προσομοίωσης του σκι με τροχοπέδιλα (Rollers) στην άσφαλτο και με παγοπέδιλα στο παγοδρόμιο 12. Μεθοδολογία διδασκαλίας της αλπικής χιονοδρομίας σε χιονισμένες πίστες για αρχάριους (στροφές με διάσταση V ή Λ - "Snow plow"), για μεσαίους (στροφές από διάσταση V ή Λ - "Stem") και για προχωρημένους (παράλληλη συμβατική στροφή και παράλληλη παραβολική στροφή "Carving") 13. Αξιολόγηση της τεχνικής ικανότητας και της φυσικής κατάστασης του χιονοδρόμου μέσω των δοκιμασιών (τεστ) | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED298/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική (project) | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής (30% του τελικού βαθμού), - Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις ανάπτυξης (30% του τελικού βαθμού), - Εκπόνηση και παρουσίαση εργασίας σε μία από τις θεματικές ενότητες του μαθήματος (20% του τελικού βαθμού), - Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (20% του τελικού βαθμού). | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Γιοβάνης, Β. (2006). *Τεχνική της χιονοδρομίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Ελβεκαλτ.

Γιοβάνης, Β. (2008). *Προπονητική στη χιονοδρομία καταβάσεων* (4^η εκδ.). Αθήνα: Εκδόσεις Ελβεκαλτ.

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΘΑΛΑΣΣΙΟΥ ΣΚΙ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Γεώργιος Αρχωβίτης, μέλος ΕΕΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-166Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΕΑΡΙΝΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η εκπαίδευση των φοιτητών/τριών στην τεχνική του θαλάσσιου σκι και η πρακτική εφαρμογή της.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να περιγράφει και να εφαρμόζει την βασική τεχνική του θαλασσίου σκι με δύο πέδιλα - να περιγράφει και να εφαρμόζει την τεχνική του μονοσκι - να περιγράφει τους κανονισμούς του αθλήματος. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ιστορική εξέλιξη του αθλήματος 2. Παρουσίαση και χρήση των υλικών 3. Βασική τεχνική του αθλήματος 4. Μεθοδολογία διδασκαλίας των αρχαρίων 5. Ανάλυση της τεχνικής της εκκίνησης (διπλά πέδιλα) 6. Ανάλυση της στάσης του «πελαργού» 7. Ανάλυση της τεχνικής του μονοσκι 8. Στοιχεία κανονισμών του σλάλομ 9. Στοιχεία κανονισμών των φιγούρων 10. Στοιχεία κανονισμών του άλματος 11. Οργάνωση αγώνων - στοιχεία 12. Στοιχεία μηχανολογίας 13. Κανόνες ασφαλούς οδήγησης σκάφους | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | α) Γραπτή εξέταση (50% του τελικού βαθμού) β) Πρακτική εξέταση (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Αραχωβίτης, Γ. (1998). <i>Το θαλάσσιο σκι</i> . Παν/μιακές Σημειώσεις: ΤΕΦΑΑ ΕΚΠΑ. Cau, J.M. (1987). <i>Ski Nautique</i> . Paris: P. Laffont. Αραχωβίτης, Γ. (1991). <i>Μαθαίνω θαλάσσιο σκι</i> . Αθήνα: Τελέθριον | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ιωάννης Βογιατζής, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-168Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η μύηση των φοιτητών στο αντικείμενο της ιστιοπλοΐας.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να ασκεί τους βασικούς χειρισμούς πλεύσης - να περιγράφει τους κανονισμούς αποφυγής συγκρούσεων στο νερό - να εξηγεί τους κανόνες διεξαγωγής αγώνων - να αναγνωρίζει τις κατηγορίες των σκαφών. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ονοματολογία, εξοπλισμός και συντήρηση ατομικών σκαφών 2. Μέτρα ασφάλειας κατά την πλεύση, κανονισμοί αποφυγής 3. Εισαγωγή στην αρχή κίνησης αερίων και υδάτινων μαζών, καιρικά φαινόμενα 4. Μεθοδολογία εκμάθησης πλεύσεων 5. Χειρισμοί αλλαγής κατεύθυνσης και στροφών 6. Τριμάρισμα πανιών ανάλογα με την κατεύθυνση και ένταση του ανέμου 7. Μέθοδοι προπόνησης στο νερό σε ατομικά σκάφη 8. Στίβος, κανονισμοί διεξαγωγής των αγώνων 9. Βασικές αρχές τακτικής κατά τον αγώνα 10. Στοιχεία κανονισμών αγώνων Ανοικτής Θαλάσσης 11. «Αρμάτωμα» σκάφους – πρακτική εφαρμογή 12. Πρακτική εξάσκηση σε σκάφος ιστιοπλοΐας – πορεία 13. Στοιχεία για την οργάνωση αγώνων | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτή εξέταση (50% του τελικού βαθμού) (β) Πρακτική εξέταση (50% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Βογιατζής, Γ. (2005). <i>Σημειώσεις στο μάθημα επιλογής στην Ιστιοπλοΐα</i> . ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ελένη Σουλτανάκη, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-174Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΕΑΡΙΝΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η <i>Εφαρμοσμένη Ναυαγοσωστική</i>, αν και μάθημα επιλογής, δεδομένου ότι η ασφάλεια πρέπει να αποτελεί την πρώτη προτεραιότητα σε κάθε εκπαιδευτικό ή προπονητικό πρόγραμμα, είναι ένα απαραίτητο μάθημα που θωρακίζει τον μελλοντικό πτυχιούχο με γνώσεις για τη σωτηρία των αθλητών του ή άλλων ανθρώπων που χρήζουν άμεσης βοήθειας στο νερό και τη στεριά. Περιλαμβάνει γνώσεις πρώτης βοήθειας και διάσωσης σε πισίνα ή υδρο-ψυχαγωγικά πάρκα.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να πραγματοποιήσει επιτυχημένα την πρόληψη, διάσωση και φροντίδα λουομένων σε κολυμβητική δεξαμενή ή υδρο-ψυχαγωγικό πάρκο είτε ως διασώστης (δηλαδή ως άτομο που έτυχε να βρίσκεται στον τόπο του επείγοντος περιστατικού) είτε ως επαγγελματίας ναυαγοσώστης πισίνας ή υδρο-ψυχαγωγικού πάρκου (με σύμβαση εργασίας στον συγκεκριμένο λουτρικό χώρο) - να προστατεύει τη υγεία των ασκουμένων από επείγοντα περιστατικά εντός και εκτός του νερού - να γνωρίζει και λαμβάνει τα κατάλληλα μέτρα ασφαλείας για τους λουόμενους σε κολυμβητικές δεξαμενές ή υδρο-ψυχαγωγικά πάρκα. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ιστορία, ορισμοί, επιδημιολογία, επιπτώσεις, τεχνικές σαρώματος, είδη θυμάτων, ναυαγοσωστικός εξοπλισμός, νομοθεσία, χαρακτηριστικά λουτρικών χώρων, μέτρα ασφαλείας 2. Μοντέλα, κανόνες και εξειδικευμένες γνώσεις πρόληψης και διάσωσης 3. Διάσωση με σωστικό σωλήνα σε θύμα με αισθήσεις, είσοδος/ έξοδος από το νερό 4. Διάσωση με σωστικό σωλήνα σε αναίσθητο θύμα με/χωρίς αναπνοή, είσοδος/ έξοδος από το νερό 5. Τεχνικές διάσωσης με άμεση σωματική επαφή 6. Βασική φυσιολογία ζωής, το τρίγωνο της ζωής, αλυσίδα της επιβίωσης, καρδιοπνευμονική ανάνηψη ενηλίκου, παιδιού, βρέφους (ΚΑΡΠΑ) 7. ΚΑΡΠΑ (επανάληψη) 8. Πρώτη βοήθεια (άσθμα, επιληψία, έγκαιμα, διαβήτης, εγκεφαλικό, πνευμοθώρακας, αιμορραγία, ταξινόμηση πληγών, απώλεια μέλους, λιποθυμία, πληγές στο κρανίο, αναρτήσεις, σχέδιο δράσης, συμπλήρωση βιβλίου συμβάντων) 9. Πρώτη βοήθεια (κάταγμα, αντικείμενο χωμένο στο σώμα, διάσειση, συμπίεση, επανάληψη ΚΑΡΠΑ) 10. Πρώτη βοήθεια (υποθερμία, θερμοπληξία, σοκ, προβλήματα καρδιάς, χρυσός κανόνας, πνιγμονή, θέση ανάνηψης, επανάληψη ΚΑΡΠΑ) 11. Ακινητοποίηση τραυματισμένης σπονδυλικής στήλης 12. Διάσωση στο νερό σε πολλαπλά θύματα (εικονικά σενάρια) 13. Πρώτη βοήθεια σε πολλαπλά θύματα (εικονικά σενάρια) | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/DI310/ | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ERASMUS | Ναι - Εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική και πρακτική άσκηση. |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτές εξετάσεις (50% του τελικού βαθμού) (β) Πρακτική εξέταση στο νερό (20% του τελικού βαθμού) (γ) Πρακτική εξέταση στη στεριά (20% του τελικού βαθμού) (δ) Γραπτή εργασία (10% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - ΥΣ-352Υπ - Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης - ή κατ'εξαίρεση, τεστ κολυμβητικής επάρκειας: 100 Μικτή Ατομική χωρίς παύσεις |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Αβραμίδης, Σ. (2008). <i>Εγκόλπιο Ασφάλειας και Διάσωσης</i> . Αθήνα: Εκδόσεις Σταμούλη. Αβραμίδης, Σ. (1998). <i>Το Εγχειρίδιο του Έλληνα Ναυαγοσώστη</i> . Αθήνα: Αυτοέκδοση. Holden, J.M., & Avramidis, S. (2015). <i>Near-Death Experiences While Drowning</i> . Texas, USA: Eagle Editions - University of North Texas. Αβραμίδης Σ., & Αβραμίδου, Ε. (2007). <i>Διάσωση Νερού και Ναυαγοσωστική Πισίνας/ Waterpark</i> . Αθήνα: Αυτοέκδοση. Αβραμίδης, Σ. (2003). <i>Ναυαγοσωστική Πισίνας και Waterpark</i> . Αθήνα: Αυτοέκδοση. Αβραμίδης, Σ. (2001). <i>Ο Εξειδικευμένος Ναυαγοσώστης</i> . Αθήνα: Αυτοέκδοση. Αβραμίδης, Σ. (2005). <i>Η Ιστορία της Ελληνικής Ναυαγοσωστικής</i> . Αθήνα: Αυτοέκδοση |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Χρυσούλα Χαιροπούλου, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-182Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η μύηση των φοιτητών-τριών στο αντικείμενο της <i>Καλλιτεχνικής Κολύμβησης</i>.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να εφαρμόζει τις βασικές μορφές ασκήσεων συγχρονισμένης κολύμβησης - να περιγράψει τις βασικές αρχές προπόνησης και επίπλευσης - να εφαρμόζει τις αρχές υδροδυναμικής και τεχνικής του αθλήματος στην προπονητική διαδικασία - να περιγράφει τους κανονισμούς και την οργάνωση αγώνων. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τεχνική υποδομή αθλήματος-κολυμβητικά στυλ, θέσεις, φιγούρες 2. Προπόνηση με κολυμβητικά στυλ-κολυμβητικές συνθέσεις, ζευγάρια 3. Σκάλινγκ-είδη μετακίνησης 4. Αρχές μηχανικής του σκάλινγκ 5. Βασικές θέσεις 6. Βασικές μεταφορές 7. Σκάλινγκ υποστήριξης 8. Στοιχεία χορογραφίας 9. Αναπτυξιακό πρόγραμμα Συλλόγων 10. Θέματα Κριτών 11. Οργάνωση αγώνων 12. Κανονισμοί 13. Ανάπτυξη υποδομής-φυτώριο | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι - Εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Συμμετοχή και παρακολούθηση του μαθήματος (20% του τελικού βαθμού) (β) Γραπτές εξετάσεις (70% του τελικού βαθμού) (γ) Εργασίες (10% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | <ul style="list-style-type: none"> - ΥΣ-352Υπ - Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης - ΥΣ-190Επ - Αθλητική Ναυαγοσωστική ή - ΥΣ-174Επ - Εφαρμοσμένη Ναυαγοσωστική | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Χαιροπούλου, Χ. (2010). <i>Προπονητική της Συγχρονισμένης Κολύμβησης</i> . Εκδόσεις Τελέθριον. | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ανάργυρος Τουμπέκης, Επίκουρος καθηγητής Αγγελική Δούκα, μέλος ΕΕΠ | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-186Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΕΤΗΣΙΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι (α) η διδασκαλία της τεχνικής και τακτικής στην Υδατοσφαίριση, (β) κατανόηση των φυσιολογικών απαιτήσεων του αγώνα και της προπόνησης στην Υδατοσφαίριση και (γ) η πρακτική εξάσκηση και η εξοικείωση των φοιτητών με το άθλημα της Υδατοσφαίρισης.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να περιγράφει τους κανονισμούς, καθώς και βασικές τεχνικές, τακτικές και φυσιολογικές απαιτήσεις της Υδατοσφαίρισης - να εφαρμόζει τη βασική τεχνική των ειδικών τρόπων μετακίνησης στο νερό - να εφαρμόζει τη βασική τεχνική των ειδικών τρόπων κολύμβησης στην Υδατοσφαίριση - να εκτελεί τις βασικές τεχνικές που εφαρμόζονται σε επίθεση και άμυνα - να εκτελεί τις βασικές τακτικές που εφαρμόζονται σε επίθεση και άμυνα - να εφαρμόζει προγράμματα προπόνησης για αρχάριους στην Υδατοσφαίριση. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ιστορική αναδρομή και βασικοί κανονισμοί της Υδατοσφαίρισης 2. Τεχνική των ειδικών τρόπων μετακίνησης στο νερό 3. Τεχνική των ειδικών τρόπων μετακίνησης στο νερό 4. Τεχνική των ειδικών τρόπων κολύμβησης στην Υδατοσφαίριση 5. Τεχνική των ειδικών τρόπων κολύμβησης στην Υδατοσφαίριση 6. Βασικές τεχνικές της επίθεσης 7. Βασικές τεχνικές της επίθεσης 8. Βασικές τεχνικές της άμυνας 9. Βασικές τεχνικές της άμυνας 10. Βασικές τακτικές της άμυνας με ίσο αριθμό παικτών 11. Βασικές τακτικές της επίθεσης με ίσο αριθμό παικτών 12. Φυσική προετοιμασία στην Υδατοσφαίριση 13. Επανάληψη των διδαχθέντων | | | | | | |
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED386/ | | | | | | |
| ERASMUS | Ναι, με προετοιμασία εργασίας στην Αγγλική γλώσσα | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) γραπτή εξέταση (60% του τελικού βαθμού) (β) πρακτική εξέταση (40% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |

**ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Πλατάνου, Θ. (1997). *Η Υδατοσφαίριση*. Αθήνα: ΑΠ. & ΑΝ. Κρέτση Ο.Ε.

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|------------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΣΤΙΣ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ιωάννης Βογιατζής, Αναπληρωτής καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-188Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι η γνώση των θεραπευτικών ασκήσεων στο νερό προκειμένου να ωφεληθούν οι ασθενείς που πάσχουν από καρδιοαναπνευστικές παθήσεις.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να περιγράφει και να εφαρμόζει θεραπευτικές ασκήσεις σε ασθενείς με καρδιοαναπνευστικές παθήσεις για:</p> <ul style="list-style-type: none"> - τη βελτίωση της καρδιαγγειακής και αναπνευστικής λειτουργίας - το αίσθημα της δύσπνοιας και της μυϊκής κόπωσης - την ποιότητα ζωής και τη λειτουργική ικανότητα των ασθενών. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αρχές θεραπευτικής άσκησης στις χρόνιες παθήσεις 2. Οι θεραπευτικές εφαρμογές της άσκησης 3. Οι παράγοντες που περιορίζουν την ικανότητα για άσκησης σε ασθενείς με χρόνιες με καρδιοαναπνευστικές παθήσεις 4. Οι καρδιαγγειακές αποκρίσεις της βύθισης του σώματος στο νερό 5. Ο σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης σε ασθενείς με καρδιοαναπνευστικές παθήσεις σε πισίνα και σε γυμναστήριο 6. Οι μέθοδοι αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης 7. Τα απαιτούμενα μέσα για τον ασφαλή τρόπο άσκησης στο νερό 8. Τα κριτήρια εισαγωγής ασθενών σε προγράμματα θεραπευτικής άσκησης 9. Ο απαραίτητος εξοπλισμός και το αναγκαίο προσωπικό 10. Ο τρόπος εφαρμογής ασκήσεων αντοχής και μυϊκής ενδυνάμωσης στο νερό 11. Εργοσπιρομετρία 12. Νοσοκομειακά προγράμματα αποκατάστασης 13. Προγράμματα τηλεματικής αποκατάστασης | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |
| ERASMUS | - | | | | | | |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | Γραπτές εξετάσεις (100% του τελικού βαθμού) | | | | | | |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - | | | | | | |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Bates, A., & Handson, N. (2012). Θεραπευτική άσκηση στο νερό. Αθήνα: Παρισιάνου Α. Ε. Γεροδήμος, Β. (2013). Άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης παθήσεων. (http://www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf) | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|------------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ελένη Σουλτανάκη, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-189Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η Προσαρμοσμένη και Θεραπευτική Κολύμβηση έχει ως βασικό στόχο την προσαρμογή της κολύμβησης και της υδάτινης αυτόνομης κίνησης σε όλες τις δυσλειτουργίες που παρατηρούνται στα ΑμεΑ και σε άτομα με χρόνια παθολογικά προβλήματα, που όμως θέλουν να μάθουν ή να συνεχίσουν να κολυμπούν.</p> <p>Επίσης, η προσαρμοσμένη κολύμβηση έχει μία ευρύτερη έννοια και καλύπτει την προσαρμογή της κολύμβησης και της άσκησης στο νερό, για ειδικούς πληθυσμούς, όπως για βρέφη-νήπια, τρίτη ηλικία, εγκυμοσύνη, κ.λπ.</p> <p>Η θεραπευτική προσέγγιση καλύπτει τις βελτιώσεις σε όλες τις συνισταμένες της φυσικής κατάστασης του ατόμου με την ενασχόλησή του με το υδάτινο στοιχείο με όλους τους τύπους άσκησης, κινητικότητας και προώθησης στο νερό με ασφάλεια.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αναγνωρίζει μέσα από δοκιμασίες κολυμβητικής αξιολόγησης τους κινητικούς περιορισμούς του κάθε ατόμου, και να προσαρμόζει την κολύμβηση ή/και την άσκηση στο νερό που του ταιριάζει, - να γνωρίζει τις ενδείξεις και αντενδείξεις που αφορούν κάθε δυσλειτουργία, αναπηρία, ή και πάθηση του ατόμου σε σχέση με την επαφή του με το νερό, και τις δυσκολίες που θα αντιμετωπίσει ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του/της, - να δημιουργεί είτε παιδαγωγικά/εστιασμένα προγράμματα ένταξης ή/και ατομικά για τους νεότερους, είτε ψυχαγωγικά για τις μεγαλύτερες ηλικίες που θα στοχεύουν στην ανάπτυξη των κολυμβητικών τους δεξιοτήτων, της φυσικής τους κατάστασης καθώς και της ψυχικής τους ανάτασης. <p>Θεματικές ενότητες - Θεωρία</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή-Γενικά περί Προσαρμοσμένης και Θεραπευτικής Κολύμβησης & Άσκησης στο Νερό 2. Νομοθεσία, Επαγγελματικός Προσανατολισμός στην Θεραπευτική και Προσαρμοσμένη Κολύμβηση 3. Είδη Άσκησης στο Νερό, Οφέλη, Ιδιότητες του Νερού 4. Προσαρμοσμένη Κολύμβηση για ΑμεΑ, Αρχές, Τεχνικές, Εφαρμογές 5. Τα δέκα σημεία της μεθόδου Θεραπευτικής Κολύμβησης Halliwick, Λαβές, Μετακινήσεις στο Νερό 6. Προσαρμοσμένη Κολύμβηση για Βρέφη και Εγκύους 7. Θεραπευτική Άσκηση στο Νερό: Φυσιολογικά Συστήματα (Μυοσκελετικό, Νευρικό, Καρδιοαναπνευστικό), Εφαρμογές 8. Θεραπευτική Κολύμβηση: Μυολογία των Στυλ, Εφαρμογές 9. Αξιολόγηση Φυσικής Κατάστασης ειδικών πληθυσμών 10. Αξιολόγηση εύρους κίνησης αρθρώσεων, ευλυγισίας και ευκινησίας 11. Ερωτηματολόγια αξιολόγησης Υγείας και Ατομικός Σχεδιασμός Προγραμμάτων για Ειδικούς Πληθυσμούς (Βρέφη, ΑμεΑ, Κινητική Αποκατάσταση) 12. Πρακτικές Τεχνικές Άσκησης στο Νερό σε Βαθιά και Ρηχή Πισίνα 13. Βιβλιογραφική Συλλογή Άρθρων και Παρουσιάσεις <p>Θεματικές ενότητες - Εφαρμογή</p> <p>Όλες οι παραπάνω ενότητες συνοδεύονται με πρακτικές εφαρμογές σε βαθιά και ρηχή πισίνα καθώς και σε εργαστήρια για τις αξιολογήσεις σε έδαφος.</p> | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED368/ |
| ERASMUS | Ναι – Εκπόνηση εργασίας στην αγγλική |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Συμμετοχή στα μαθήματα (25% του τελικού βαθμού) (β) Διδακτική κατά τη Διάρκεια των Μαθημάτων (25%) (γ) Εργασία Ανασκόπησης και προφορική Παρουσίαση (30% του τελικού βαθμού) (δ) Τελική γραπτή εξέταση (20% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Lepore, M., Gayle, G.W., & Stevens, S.F. (2004). <i>Adapted Aquatics Programming</i> . Champaign, IL: Human Kinetics. |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|------------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ελένη Σουλτανάκη, Αναπληρώτρια καθηγήτρια | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-190Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Η <i>Αθλητική Ναυαγοσωστική</i> είναι το μόνο άθλημα που συμβάλλει τόσο άμεσα στην προστασία της δημόσιας υγείας από τραυματισμούς μέσα και έξω από το νερό. Περιλαμβάνει αγωνίσματα που διεξάγονται σε πισίνα, άμμο και θάλασσα για αθλητές κάθε ηλικίας, από 8 και άνω. Βοηθά τον αθλοσώστη να αποκτήσει ικανότητες ταχύτητας, επιδεξιότητας και μεγιστοποίησης της προσπάθειάς του σε μια σειρά από δεξιότητες και τεχνικές που συναντιούνται σε πολλά άλλα αθλήματα με/χωρίς τη χρήση σωστικού εξοπλισμού. Του δημιουργεί, επίσης, κινητικά πρότυπα χρήσιμα σε μια διάσωση και νοητικά τον προετοιμάζει να εργάζεται υπό την πίεση του χρόνου, ώστε να πραγματοποιήσει μια επιτυχημένη διάσωση με τον ταχύτερο, σωστότερο τρόπο και με την ιεράρχηση των γεγονότων από το περισσότερο στο λιγότερο σημαντικό.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να δημιουργεί προπονητικά προγράμματα για αγωνίσματα αθλητικής ναυαγοσωστικής που διεξάγονται σε πισίνα, άμμο και θάλασσα - να συμμετέχει σε διοργανώσεις αθλητικής ναυαγοσωστικής ως κριτής/χρονομέτρης. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή, πανελλήνια και παγκόσμια ιστορία αθλητικής ναυαγοσωστικής, διεθνείς οργανισμοί 2. Κανονισμοί αγωνισμάτων, εξοπλισμός 3. Υποχρεώσεις στο πλαίσιο του ευ αγωνίζεσθαι 4. Αγωνίσματα πισίνας 1: Ρίψη Σχοινού 12μ (Line Throw), Μικτή Διάσωση 100μ (Rescue Medley), Σκυταλοδρομία Ρίψης Σχοινού 4x12μ (Line Throw Relay) 5. Αγωνίσματα πισίνας 2: Μεταφορά Ανδρικού 50μ (Manikin Carry), Κολύμβηση μετ' Εμποδίων 200μ και 100μ (Obstacle Swim), Σκυταλοδρομία μετ' Εμποδίων 4x50μ (Obstacle Relay) 6. Αγωνίσματα πισίνας 3: Ρυμούλκηση Ανδρικού με Πέδιλα 100μ (Manikin Tow with Fins), Μικτή Σκυταλοδρομία 4x50μ (Medley Relay) 7. Αγωνίσματα πισίνας 4: Μεταφορά Ανδρικού με Πέδιλα 100μ (Manikin Carry with Fins), Υπερδιασώστης 200μ (Super Lifesaver), Σκυταλοδρομία Ανδρικού 4x25μ (Manikin Relay) 8. Αγωνίσματα πισίνας 4: Προσομοιωμένη Αντίδραση σε Επείγουσα Ανάγκη (Simulated Emergency Response Competition - SERC) 9. Αγωνίσματα θάλασσας 1: Σημαίες (Beach Flags), Παράκτιο Τρέξιμο (Beach Sprint), Τρέξιμο-Κολύμπι-Τρέξιμο (Run-Swim-Run), Τρέξιμο στην Άμμο (Beach Run - 2 km and 1 km), Σκυταλοδρομία Δρόμου στην Ακτή (Beach Run Relay), Σκυταλοδρομία στην Ακτή (Beach Relay) 10. Αγωνίσματα θάλασσας 2: Διάσωση με Σωστικό Σωλήνα (Rescue Tube Rescue), Διάσωση με Σωστική Σανίδα (Board Rescue), Αγώνας με Σωστικό Σωλήνα (Rescue Tube Race) 11. Αγωνίσματα θάλασσας 3: Αγώνας με Σανίδα (Board Race), Σκυταλοδρομία με Σανίδα (Board Relay), Ωκεάνιος (Ocean[wo]man), Σκυταλοδρομία Ωκεάνιου (Ocean[wo]man Relay) 12. Διοργάνωση αγώνων πισίνας 13. Διοργάνωση αγώνων θάλασσας | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| E-class | https://eclass.uoa.gr/courses/PHED414/ |
| ERASMUS | Ναι - Εκπόνηση εργασίας στην Αγγλική και πρακτική άσκηση. |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | (α) Γραπτές εξετάσεις (60%) (β) Πρακτική άσκηση σε αθλητικό σύλλογο και γραπτή εργασία με τις εντυπώσεις που αποκομίστηκαν (20%) (γ) Συμμετοχή στη διοργάνωση του Πανελληνίου Πρωταθλήματος (20%) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - ΥΣ-352Υπ - Διδακτική και Προπονητική Κολύμβησης - ή κατ' εξαίρεση, τεστ κολυμβητικής επάρκειας: 100 Μικτή Ατομική χωρίς παύσεις |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | Αβραμίδης, Σ. (2017). <i>Αθλητική Ναυαγοσωστική</i> . Αθήνα: Εκδόσεις Σταμούλη. Αβραμίδης, Σ. (2017). <i>Κανονισμοί Αγωνισμάτων Αθλητικής Ναυαγοσωστικής Θάλασσας</i> . Αθήνα. Αυτοέκδοση. Μάστορα, Ι., & Αβραμίδης, Σ. (2017). <i>Εγχειρίδιο Εν Αγωνίζεσθαι Αθλητικής Ναυαγοσωστικής</i> . Αθήνα: Αυτοέκδοση. Αβραμίδης, Σ. (2015). <i>Εγχειρίδιο Αγώνων Αθλητικής Ναυαγοσωστικής. Κανόνες, Πρότυπα και Διαδικασίες Αγώνων Ταχύτητας σε Πισίνα</i> . Αθήνα: Αυτοέκδοση. |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|---------------|
| ΤΙΤΛΟΣ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΝΑΥΤΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ | | | | | | |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η | Ανάργυρος Τουμπέκης, Επίκουρος καθηγητής | | | | | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | ΥΣ-191Επ | Δ.Μ.: | 3 | ECTS: | 6 | Εξάμηνο: | ΕΑΡΙΝΟ |
| ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ | <p>Σκοποί του μαθήματος: Το παρόν μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων γύρω από τις βασικές αρχές που διέπουν τις Ναυταθλητικές δραστηριότητες, έτσι ώστε να καταστούν οι φοιτητές ικανοί να εφαρμόσουν με ασφάλεια την προπονητική υποστήριξη των ασκουμένων τους.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα: Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αναγνωρίζουν τις βασικές αρχές των Ναυταθλητικών δραστηριοτήτων - να διακρίνουν τις προπονητικές ανάγκες των αθλουμένων ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του κάθε αθλήματος - να περιγράφουν τις διαδικασίες ρύθμισης των λέμβων ανάλογα με τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά των κωπηλατών - να επιλέγουν την κατάλληλη μέθοδο εκμάθησης των βασικών κινήσεων της τεχνικής - να επιλέγουν τον κατάλληλο προπονητικό σχεδιασμό για έναν αρχάριο κωπηλάτη - να διορθώνουν τυχόν εσφαλμένων κινήσεων της τεχνικής - να ορίζουν τις κατηγορίες των λέμβων - να γνωρίζουν τους κανονισμούς διεξαγωγής των αγώνων - να μπορούν να κωπηλατούν με ασφάλεια στα αθλήματα που θα διδαχθούν - να εκτιμήσουν τον ρόλο της ενασχόλησης με τις ναυταθλητικές δραστηριότητες στη διατήρηση και ενδυνάμωση της υγείας. <p>Θεματικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην Αθλητική Επιστήμη των Ναυταθλητικών Δραστηριοτήτων. Αναφορά στα αθλήματα προς ανάλυση: Κωπηλασία, Κάνοε-Καγιάκ, Όρθια Σανιδοκωπηλασία (SUP) 2. Εξέλιξη κατασκευής των λέμβων και εξοπλισμός 3. Ρύθμιση του εξοπλισμού των λέμβων ανάλογα με τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά των κωπηλατών Βιο-μηχανική ανάλυση των μελών του σώματος που συμμετέχουν στην τεχνική 4. Περιγραφική ανάλυση της τεχνικής I (Κωπηλασία) 5. Περιγραφική ανάλυση της τεχνικής II (Κάνοε-Καγιάκ, Όρθια Σανιδοκωπηλασία (SUP)) 6. Κατηγορίες λέμβων και κανονισμοί διεξαγωγής των αγώνων 7. Μέτρα ασφάλειας κατά την εξάσκηση 8. Μεθοδολογία εκμάθησης των βασικών κινήσεων της τεχνικής I (Κωπηλασία) 9. Μεθοδολογία εκμάθησης των βασικών κινήσεων της τεχνικής II (Κάνοε-Καγιάκ, Όρθια Σανιδοκωπηλασία (SUP)) 10. Χειρισμοί προώθησης των λέμβων. Μεθοδική διδασκαλία της ισορροπίας και τεχνικής της κωπηλασίας 11. Σχεδιασμός προπονητικού προγράμματος αρχάριων αθλητών μέσα και έξω από το νερό 12. Μελέτη περίπτωσης με αθλητή της κωπηλασίας υψηλού επιπέδου 13. Μικτή προπονητική εκμάθηση και εκτέλεση ναυταθλητικών δραστηριοτήτων | | | | | | |
| E-class | - | | | | | | |

| | |
|---------------------------------|---|
| ERASMUS | - |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | <ul style="list-style-type: none"> - Γραπτή εργασία (10% του τελικού βαθμού) - Γραπτή εξέταση (40% του τελικού βαθμού) - Πρακτική εξέταση (40% του τελικού βαθμού) - Παρουσία στο μάθημα (10% του τελικού βαθμού) |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ | - |
| ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | <p>Καλουψής, Σ. (1999). <i>Μεθοδολογία και τεχνική της κωπηλασίας: Ρύθμιση – Υδροδυναμική – Προπονητική</i>. Αθήνα: Εκδόσεις Συμμετρία.</p> <p>Secher, N. H., & Volianitis, S. (2007). <i>Rowing, International Olympic Committee</i>. ISBN: 978-1-405-15373-7.</p> |

ΟΔΗΓΟΣ **ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΩΝ** ΣΠΟΥΔΩΝ

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

