ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Π2.2 Περιγράμματα μαθημάτων και πτυχιακής εργασίας

Τρίκαλα, 2025

Περιγράμματα μαθημάτων για το Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Πίνακας περιεχομένων

Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟ 7

ΑΝΑΤΟΜΙΑ 7

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ 10

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ Ι 13

ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ 18

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ Ι 22

Β΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ 28

ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ Ι 28

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ 32

ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ 36

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ 40

Β΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ 45

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΙΙ 45

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 49

ΞΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ 53

ΘΕΜΑΤΑ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ 57

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ - ΑΕΙΦΟΡΙΑ 61

ΕΤΗΣΙΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ Α΄ ΕΤΟΥΣ 64

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ 64

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 68

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 72

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 76

Γ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ 80

ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ 80

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΈΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ 84

ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ 88

Γ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ 91

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ 91

ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΙΙ 96

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 103

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΕ ΓΙΟΓΚΑ - ΠΙΛΑΤΕΣ - ΧΟΡΟ 106

Δ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ 111
ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ 111
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ 115
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ Ι 118
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 121
Δ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ 124
ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ 124
ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΠΑΡΑΛΙΑΣ (BEACH VOLLEY) 128
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ 131
ΠΑΛΗ 135
Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ 139
ΑΕΡΟΒΙΟΣ ΧΟΡΟΣ 143
ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ 147
ΕΤΗΣΙΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ Β΄ ΕΤΟΥΣ 151
Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 151
Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 154
Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 159
Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 163
ΒΑΣΙΚΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 166
Ε΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΡΜΟΥ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ 171
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΙΙ 171
ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ 175
Ε΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΑΤ' ΕΠΙΛΟΓΗΝ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ 178
ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ 178
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ 181
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ 186
ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 191
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ, ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ 194
Ε΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ 198
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΥΨΗΛΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ 198
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ 201
ΜΟΝΤΕΛΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ 205
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΙΙ 209
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ 213
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ 216
ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ & ΤΗΝ ΑΝΑΨΥΧΗ 216

ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ 220
ΣΤ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΡΜΟΥ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ 224
ΑΣΦΑΛΗΣ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ 224
ΣΤ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ 229
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΠΕΔΙΟΥ 229
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ 233
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΣΕ ΑΝΤΙΞΟΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ 237
ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 241
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ 244
Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΓΗΡΑΝΣΗ 248
ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ 251
ΕΡΓΟΓΟΝΑ: ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΚΑΙ ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ 255
ΒΙΟΧΗΜΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ 260
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 263
ΣΤ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ 267
ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι 267
ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ Ι 271
ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ Ι 275
ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ Ι 280
ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Ι 284
ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Ι 288
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι 293
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ, ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ, ΓΙΟΓΚΑ, ΠΙΛΑΤΕΣ Ι 297
ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ Ι 302
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ Ι 305
ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι 308
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ Ι 313
ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ Ι 317
ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ Ι 321
ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ Ι 326
Ζ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΡΜΟΥ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ 331
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ 331
Ζ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ 334
ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ – ΕΡΓΟΣΠΙΡΟΜΕΤΡΙΑ 334
ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ 337
ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ 340

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ 344
ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΕΙΝΑΙ ΦΑΡΜΑΚΟ 347
ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ-ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 350
ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΕΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ 354
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΜΑΖΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ 357
ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΣΕ ΣΧΟΛΕΙΑ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ 360
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ 363
ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ 366
Ζ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ 369
ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ/ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΜΕ ΧΡΗΣΗ Η/Υ-SPSS 369
ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 374
Ζ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ 378
ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΙΙ 378
ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ ΙΙ 381
ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΙΙ 386
ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΙΙ 390
ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΙΙ 394
ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΙΙ 398
ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΙΙ 402
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΙΙ 406
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ, ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ, ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ, ΓΙΟΓΚΑ, ΠΙΛΑΤΕΣ ΙΙ 409
ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΙΙ 413
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΙΙ 416
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΙΙ 419
ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΙΙ 422
ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΙΙ 425
Η΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΡΜΟΥ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ 429
ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ 429
Η΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΡΜΟΥ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΚΑΤ' ΕΠΙΛΟΓΗ 433
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 433
ΜΑΘΗΤΕΙΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΩΝ 436
Η΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ 440
ΙΣΤΟΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 440
ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ 443
ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΑΝΑΨΥΧΗΣ 446
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ – ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 449

ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ 453
ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΠΙΛΑΤΕΣ ΣΕ ΕΙΔΙΚΑ ΚΡΕΒΑΤΙΑ 457
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕΝΤΟΡΑ 461
Η΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 464
ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 464
ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ 467

Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟ

ΑΝΑΤΟΜΙΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0102	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	1ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΝΑΤΟΜΙΑ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	4	6
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_102/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.
Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

- **Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:**
- **Εφαρμόζει έννοιες της ανατομίας στην περιγραφή αθλητικών κινήσεων**
- **Προβαίνει σε σχεδιασμό και εφαρμογή σχεδίων άσκησης με στοχευμένη ανάπτυξη συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων**
- **Αναλύει και να διορθώνει σημαντικά στοιχεία που άπτονται της απόδοσης του μυοσκελετικού συστήματος**
- **Προβαίνει σε διδασκαλία δεξιοτήτων σε ασκούμενους με χρήση ανατομικών εννοιών**

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Γενικά Κύτταρο- Φυσιολογία
- Ιστοί-όργανα
- Σπονδυλική στήλη
- Κεφαλή-ωμική ζώνη
- Βραχίονας-αντιβράχιο-άκρο χέρι
- Πύελος-ισχίο-μηρός
- Γόνατο-κνήμη-πόδι
- Οστά-αρθρώσεις
- Μύες
- Χόνδρος
- Τένοντες – Σύνδεσμοι
- Δέρμα - ομοιόσταση
- Αναπνευστικό και καρδιαγγειακό σύστημα
- Κεντρικό και περιφερικό νευρικό σύστημα
- Πεπτικό σύστημα
- Γεννητικό και ουροποιητικό σύστημα
- Ενδοκρινικό Σύστημα

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	52
Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης/πρόοδος	30
Αυτοτελής μελέτη	68
Σύνολο Μαθήματος	***150***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης*	I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει: • Ερωτήσεις ανάπτυξης • Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης • Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους • Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας II. Παρουσίαση Εργασιών/Πρόοδος (30%)

5.ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Marieb, Wilhelm, Mallatt (2018). Ανατομία. Εκδόσεις Λαγός Δημήτριος
Peggy A. Houglum (2016). Brunnstrom's Κλινική Κινησιολογία Εκδόσεις Παρισιάνου
Anne M. Gilroy (2019). Ανατομία του Ανθρώπου Εκδόσεις Ιωάννης Κωνσταντάρας.
Μπαλτόπουλος Π. (2003). Ανατομική του ανθρώπου - Δομή και λειτουργία. Broken Hill Publishers LTD.
Sobotta. (2016). Άτλας κλινικής ανατομικής του ανθρώπου. Εκδόσεις Παρισιάνου
Drake R.L., Vogl W., Mitchel A. (2005). Gray"s Anatomy for students.
Whiting W.C, Rugg S. (2012). Dynatomy, Dynamic Human Anatomy. Human Kinetics

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ			
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ			
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*			
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0108	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	1ο	
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΘΛΗΤΙΚΉ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ			
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*			**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
			3	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).				
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου			
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:				
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική			
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ			
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_232/			

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες

και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.
Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Συζητήσει κριτικά τους ψυχολογικούς παράγοντες που συντελούν στην επίδοση και στην ανάπτυξη των αθλητών/τριών
- Μπορεί να εφαρμόσει ψυχολογικές τεχνικές με στόχο την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης
- Μπορεί να συμμετάσχει ενεργά στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών και αθλητριών τους κατά την περίοδο προπόνησης, αλλά και στην καθοδήγηση και υποστήριξη τους πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τους αγώνες

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
Λήψη αποφάσεων
Αυτόνομη εργασία
Ομαδική εργασία
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
……
Άλλες…
…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ηγετικής ικανότητας
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Το επιστημονικό πεδίο της ψυχολογίας της υπεροχής
- Εφαρμογή της τεχνικής της Χαλάρωσης στην προπόνηση και τον αγώνα
- Εφαρμογή της τεχνικής της Αυτο-ομιλίας στην προπόνηση και τον αγώνα
- Εφαρμογή της τεχνικής της Νοερής Απεικόνισης στην προπόνηση και τον αγώνα
- Εφαρμογή της τεχνικής του Καθορισμού Στόχων στην προπόνηση και τον αγώνα
- Εφαρμογή της τεχνικής των Ρουτινών στην προπόνηση και τον αγώνα
- Ενδυναμωτικός προπονητής
- Ενδυναμωτικός γονέας
- Θεωρητικές προσεγγίσεις συμπεριφοράς προπονητή-Παρατήρηση
- Σύστημα Αξιολόγησης/Παρατήρησης Προπονητικής Συμπεριφοράς - CBAS

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.

Πρόσωπο με πρόσωπο

ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Επίβλεψη εργασιών	26
Αυτοτελής μελέτη/εξάσκηση/πρόοδοι	48
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση

. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης

II. Πρόοδος 1: 10%
III. Πρόοδος 2: 10%
IV. Παρουσίαση: 30%

Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαιωάννου, Α. (2001). Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
Θεοδωράκης, Γ. Γούδας, Μ., Χρόνη, Σ., Πέρκος, Σ. (2003). Ψυχολογική υποστήριξη ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
Murphy, S. (2012). Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology. New York. Oxford University Press.
Papaioannou, A., & Hackfort, D. (2014). Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. Global Perspectives and Fundamental Concepts. London. Taylor & Francis.
Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). Foundations of sport and exercise psychology (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

The Sport Psychologist
Journal of Applied Sport Psychology
Journal of Sport and Exercise Psychology
International Journal of Sport and Exercise Psychology
Psychology of Sport and Exercise

-Ηλεκτρονικές πηγές:

http://www.bases.org.uk/, http://www.fepsac.com,
https://www.issponline.org/current-managing-council

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0203	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	1ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ Ι		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	4	4

Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:			
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_190/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Κατανοεί βασικούς όρους και έννοιες της Πληροφορικής που βρίσκονται στο επίκεντρο των σύγχρονων ψηφιακών τεχνολογιών και αναπτύσσει απλά προγράμματα Η/Υ για την επίλυση προβλημάτων από τον χώρο της ΦΑ και του Αθλητισμού
- Γνωρίζει τις ποικίλες εφαρμογές της Πληροφορικής στη Φυσική Αγωγή (ΦΑ) και στον Αθλητισμό, καθώς και τα διάφορα είδη λογισμικού που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από προπονητές, αθλητές, εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής, μαθητές, γυμναστές, ασκούμενους
- Οργανώνει, επεξεργάζεται και αναπαριστά δεδομένα στο πλαίσιο της επίλυσης προβλημάτων από τον χώρο της ΦΑ και του Αθλητισμού χρησιμοποιώντας υπολογιστικά φύλλα
- Επεξεργάζεται ψηφιακές εικόνες και ψηφιακό βίντεο για την παρουσίαση εννοιών και δεξιοτήτων από τον χώρο της ΦΑ και του Αθλητισμού

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*……* *Άλλες…* *…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητα χρήσης Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών
- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Υλικό Η/Υ.
- Λογισμικό Η/Υ.
- Δίκτυα Η/Υ.
- Διαδίκτυο. Υπηρεσίες υπολογιστικού νέφους.
- Ασφάλεια Η/Υ.
- Τεχνητή Νοημοσύνη.
- Διαδίκτυο των Πραγμάτων.
- Εισαγωγή στον προγραμματισμό Η/Υ.
- Τιμές, τύποι, μεταβλητές.
- Εκφράσεις και τελεστές.
- Έλεγχος ροής εκτέλεσης.
- Συναρτήσεις.
- Λογισμικό αξιολόγησης φυσικής κατάστασης.
- Λογισμικό δημιουργίας προγραμμάτων άσκησης.
- Λογισμικό αθλητικής προπόνησης.
- Υλικό και λογισμικό ανάλυσης κίνησης.
- Εφαρμογές κινητών/φορετών συσκευών για την προαγωγή της άσκησης και της υγείας.
- Ηλεκτρονικά παιχνίδια για την προαγωγή της άσκησης και της υγείας.
- Εικονική πραγματικότητα στη ΦΑ και στον Αθλητισμό.
- Υπολογιστικά φύλλα στη ΦΑ και στον Αθλητισμό.
- Επεξεργασία ψηφιακής εικόνας.
- Επεξεργασία ψηφιακού βίντεο

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class. Εκτεταμένη χρήση Η/Υ.
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις και διαδραστική διδασκαλία με ταυτόχρονη εξάσκηση των φοιτητών/τριών σε έξυπνα τηλέφωνα	25
Διαδραστική διδασκαλία με ταυτόχρονη εξάσκηση των φοιτητών σε Η/Υ	25
Αυτοτελής μελέτη	25
Αυτοτελής Εξάσκηση	25

δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS	<table><tr><td></td><td></td></tr><tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>***100***</td></tr></table>
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	Ι. Τελική εξέταση στη θεωρία του μαθήματος (50%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις κλειστού τύπου (π.χ. πολλαπλής επιλογής, αντιστοίχισης, συμπλήρωσης κενού) ΙΙ. Τελική εξέταση στην πράξη του μαθήματος (50%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις κλειστού τύπου (π.χ. πολλαπλής επιλογής, αντιστοίχισης, συμπλήρωσης κενού), μέρος των οποίων αφορά στην επίλυση προβλημάτων.

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Evans, A., Martin, K., & Poatsy, M.A. (2018). *Εισαγωγή στην πληροφορική – Θεωρία και πράξη* (3η Έκδοση). Αθήνα: Κριτική.

Γκλαβά, Μ. (2023). *Εισαγωγή στους υπολογιστές και την πληροφορική* (2η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Δίσιγμα.

Παπαστεργίου, Μ. (2013). Υπολογιστικά φύλλα στη φυσική αγωγή: Βασικές λειτουργίες και εφαρμογές (σημειώσεις).

Mohnsen, B. (2014). *Η χρήση της τεχνολογίας στη φυσική αγωγή* (επιμ. ελλην. έκδ. Π. Αντωνίου). Θεσσαλονίκη: Δίσιγμα.

Αγγελιδάκης, Ν. (2015). Εισαγωγή στον προγραμματισμό με την Python, http://aggelid.mysch.gr/pythonbook/INTRODUCTION_TO_COMPUTER_PROGRAMMING_WITH_PYTHON.pdf

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Computers and Education

International Journal of Computer Science in Sport

ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0907	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	1ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	3	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (ΣΤΗΝ ΑΓΓΛΙΚΗ)
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_190/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Περιγράφει και να εφαρμόζει αρχές της κινητικής μάθησης και τη θεωρία της κινητικής ανάπτυξης σε όλες τις κινητικές δεξιότητες, που δυνητικά, θα διδάξει
- Σχεδιάζει και να προσαρμόζει τις οδηγίες του, με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες των ασκούμενων, προσθέτοντας ειδικές εγκαταστάσεις ή/και τροποποιήσεις, ώστε να ανταποκρίνονται στις ιδιαιτερότητες των μαθητών/αθλούμενων/αθλητών.
- Χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργείται και να διατηρείται ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον άσκησης
- Αναλύει και να διορθώνει σημαντικά στοιχεία που άπτονται της μάθησης και της απόδοσης των κινητικών δεξιοτήτων
- Αιτιολογεί τον τρόπο διδασκαλίας και να κινείται κριτικά και με προσαρμοστικότητα, προκειμένου να εφαρμόζει αλλαγές στον τρόπο διδασκαλίας, στη μαθησιακή διαδικασία ή/και στους σχετικούς στόχους και αποφάσεις
- Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία και να χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων
- Παρέχει επαρκή, χρήσιμη και κατάλληλη ανατροφοδότηση σε ένα ευρύ ηλικιακό φάσμα αθλουμένων, ώστε να προάγεται η εκμάθηση δεξιοτήτων

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη
- Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών
- Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας
- Επιθυμία για επιτυχία

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στην κινητική μάθηση και εκτέλεση κινήσεων. Κατανόηση και Ταξινόμηση δεξιοτήτων
- Διαδικασία πληροφόρησης και λήψης αποφάσεων.
- Μεθόδευση πληροφοριών, χρόνος αντίδρασης.
- Λήψη αποφάσεων υπό την επήρεια ψυχικής διέγερσης και στρες. Προσοχή, μνήμη.
- Προσοχή, μνήμη.
- Η συνεισφορά των αισθήσεων στην καλύτερη απόδοση-σύστημα κλειστού κυκλώματος.
- Παραγωγή των κινήσεων και κινητικά προγράμματα.
- Αρχές κινητικού ελέγχου και ακρίβεια κίνησης.
- Ατομικές διαφορές και κινητικές ικανότητες.
- Κινητική μάθηση: θεωρίες και μέθοδοι, μέτρηση αυτής.
- Προετοιμασία και τεχνικές για τον σχεδιασμό της εξάσκησης-φάσεις μάθησης.
- Οργάνωση και προγραμματισμός της εξάσκησης.
- Ανατροφοδότηση και η συμβολή της στη μάθηση των δεξιοτήτων.
- Ενσωμάτωση και εφαρμογή.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>48</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής μελέτη</td><td>26</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή</td><td>Γραπτή εξέταση που περιλαμβάνει:
- ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής (40%) και
- ασκήσεις με ερωτήσεις κατανόησης κ πρακτικής εφαρμογής στη διδαχθείσα ύλη, που προϋποθέτουν κριτική, συνθετική και αναλυτική ικανότητα (60%)</td></tr>
</table>

Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Schmidt R., Weisberg C. (2009). Κινητική μαθηση και απόδοση, μια εφαρμοσμένη προσεγγιση, Επιμ.,Μιχαλοπούλου Μαρία, εκδ. Αθλότυπο, Αθήνα

Schmidt R. (1993). Κινητική μάθηση και απόδοση, Μετάφ. Ε.Πολλάτου, Επιμ. Ε.Κιουμουρτζόγλου, εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα

Rose D. (1997). Κινητική μάθηση και κινητικός έλεγχος, Μεταφ. Τζέτζης, Γ., Μιχαλοπούλου Μ., Δέρρη, Β., Κουρτέσης Θ., Επιμ. Ε.Κιουμουρτζόγλου, εκδόσεις University Studio Press, Θεσσαλονίκη

Schmidt R. (1988). Motor Control and Learning, Human Kinetics Publishers, Champaign, IL

Schmidt R., Lee T. (1999) Motor control and Learning, Human Kinetics Publishers, Champaign, IL

Magill R. (1989). Motor Learning , WCB Publishers,

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0210	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	1ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_193/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Περιγράφει και να εφαρμόζει αρχές της κινητικής μάθησης, τη θεωρία της κινητικής ανάπτυξης και αρχές της αθλητικής ψυχολογίας οι οποίες σχετίζονται με την εκτέλεση επιδέξιων κινήσεων.
- Αναπτύσσει και να εφαρμόζει κατάλληλους (π.χ. μετρήσιμους και αναπτυξιακά κατάλληλους) σκοπούς και στόχους ευθυγραμμισμένους με τα εθνικά ή/και διεθνή πρότυπα.
- Σχεδιάζει και να προσαρμόζει τις οδηγίες τους με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές τους ανάγκες, προσθέτοντας ειδικές εγκαταστάσεις ή/και τροποποιήσεις, ώστε να ανταποκρίνονται στις ιδιαιτερότητες των μαθητών/ αθλούμενων/ αθλητών.
- Επιδεικνύει τη γνώση τους στη σύγχρονη τεχνολογία σχεδιάζοντας και εφαρμόζοντας μαθησιακές εμπειρίες οι οποίες απαιτούν τη χρήση της τεχνολογίας προκειμένου να πετύχουν τους στόχους τους.
- Χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον.
- Εφαρμόζει στρατηγικές οι οποίες βοηθούν τα άτομα να επιδεικνύουν συμπεριφορές προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας.
- Εφαρμόζει με τρόπο αποτελεσματικό επιδείξεις και είδη ανατροφοδότησης, επιχειρώντας να συνδέσει έννοιες της επιστήμης με τις κατάλληλες μαθησιακές εμπειρίες.
- Επιλέγει και να δημιουργεί τις κατάλληλες μεθόδους αξιολόγησης οι οποίες θα μετρούν αποτελεσματικά την επίτευξη των στόχων που θέτονται κάθε φορά
- Αιτιολογήσει τον τρόπο διδασκαλίας και να κινηθεί κριτικά προκειμένου να εφαρμόσει αλλαγές στον τρόπο διδασκαλίας, στη μαθησιακή διαδικασία ή/και στους σχετικούς στόχους και αποφάσειςΕπικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία
- Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων
- Παρέχει επαρκή ανατροφοδότηση σε ένα ευρύ φάσμα ηλικιών (μαθητές, αθλητές, αθλούμενους κτλ) ώστε να προάγει την εκμάθηση δεξιοτήτων και την μάθηση εννοιών της Φυσικής Αγωγής και των αθλητικών επιστημών.
- Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
Λήψη αποφάσεων
Αυτόνομη εργασία
Ομαδική εργασία
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
……
Άλλες…
…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης
- Σχεδιασμός και διαχείριση χρόνου
- Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών
- Προφορική και γραπτή επικοινωνία στη μητρική γλώσσα
- Βασικές γνώσεις χρήσης υπολογιστή
- Δεξιότητες έρευνας
- Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Επίλυση προβλημάτων
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας

- Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων
- Ηγεσία
- Ικανότητες διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)
- Ηθική δέσμευση
- Ενδιαφέρον για ποιότητα
- Επιθυμία για επιτυχία

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στο περιεχόμενο του μαθήματος «Παιδαγωγική στη ΦΑ»
- Σύγχρονα μοντέλα φυσικής αγωγής.
- Ο στόχος «δια βίου άσκηση για υγεία»
- Αναπτυξιακές διαφορές και το κλίμα παρακίνησης στο μάθημα της ΦΑ. Αμοιβές, τιμωρίες και ενδιαφέρον στο μάθημα της ΦΑ
- Διατήρηση της ισότητας στο μάθημα της ΦΑ. Κοινωνικές ανισότητες και προγράμματα ΦΑ για παιδιά κοινωνικής μειονεξίας
- Στυλ Διδασκαλίας Ι: Το παράγγελμα, η πρακτική εξάσκηση και το αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας.
- Στυλ Διδασκαλίας ΙΙ: Ο Αυτοέλεγχος, η Καθοδηγούμενη Ανακάλυψη και η Ανάπτυξη της Δημιουργικότητας.
- Μείωση ανεπιθύμητων συμπεριφορών και ανάπτυξη υπευθυνότητας.
- Ανάπτυξη θετικών στάσεων και συμπεριφορών στο μάθημα της ΦΑ
- Προγραμματισμός και σχεδιασμός ημερήσιου μαθήματος

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας eclass
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	26
Μικρές ατομικές εργασίες	5
Αυτοτελής Μελέτη	28
Ομαδική εργασία	15
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης*	Ι. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και συντόμης ανάπτυξης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	II. Ομαδική Εργασία (20%) III. Ατομική Εργασία (10%)

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι., & Γούδας, Μ. (2011). Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Χατζηχαριστός, Δ. (1989). Σύγχρονο σύστημα φυσικής αγωγής. Αθήνα: Εκδόσεις Σάκκουλας.

Γούδας, Μ., Χασάνδρα, Μ., Παπαχαρίσης, Β., & Γεροδήμος, Β. (2006). Φυσική Αγωγή Α΄ Γυμνασίου-Βιβλίο Εκπαιδευτικού. Αθήνα: Εκδόσεις Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων.

Διγγελίδης Ν. (2006). Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή: από τη θεωρία στην πράξη. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Θεοδωράκης, Ι., Τζιαμούρτας, Α., Νάτσης, Π., & Κοσμίδου, Ε. (2006). Φυσική Αγωγή Α΄, Β΄, Γ΄ Γυμνασίου. Αθήνα: Εκδόσεις Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων.

Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2006). Σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Καμπίτσης, Χ., & Χαραχουσου-Καμπίτση, Υ. (1990). Μέθοδοι Έρευνας στον Αθλητισμό. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Salto.

Μπαγιάτης, Κ. (1997). Μεθοδολογία Έρευνας στη Φυσική Αγωγή. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Liukkonen, J., Vanden Auweele, Y., Vereijken, B., Alfermann, D., & Theodorakis, Y. (2007). Psychology for Physical Educators. Champaign, IL: Human Kinetics.

Melograno, V. (1996). Designing the physical education curriculum. Champaign, IL: Human Kinetics.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). Teaching physical education (5th edition). San Francisco, CA: Benjamin Cummings.

Papaioannou, A., & Hackfort, D. (2014). Routledge Companion to Sport & Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts. London: Routledge.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Advances in Physical Education
European Physical Education Review
European Journal of Psychology of Education
Inquiries in Physical Education
International Journal of Sport & Exercise Psychology
Journal of Applied Sport Psychology
Journal of Pediatrics
Journal of Teaching in Physical Education
Journal of Physical Education, Recreation & Dance
Learning and Individual Differences
Physical Education & Sport Pedagogy
Psychology of Sport & Exercise
Research Quarterly for Exercise & Sport
Sport Education & Society
The Sport Psychologist

The Physical Educator
Teaching & Teacher Education

-Ηλεκτρονικές πηγές:
http://www.who.int/en/
www.shapeamerica.org
http://research.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries
http://www.acsm.org/, http://www.eupea.com/eupeas-project-involvement/
http://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/physical-education-and-sport/sport-charter
http://www.sparkpe.org/, http://www.hbsc.org/ www.exerciseforhealth.gr

Β΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0901	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	2ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ Ι		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*		**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
		4	6
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:			
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (ΣΤΗΝ ΑΓΓΛΙΚΗ)		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_112/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Εφαρμόζει έννοιες της εμβιομηχανικής στην περιγραφή αθλητικών κινήσεων
- Προβαίνει σε ποιοτική και ποσοτική ανάλυση της τεχνικής αθλητικών κινήσεων
- Προβαίνει σε διδασκαλία δεξιοτήτων σε ασκούμενους με χρήση εμβιομηχανικών εννοιών
- Αναπτύσσει κριτήρια αξιολόγησης μιας αποτελεσματικής τεχνικής εκτέλεσης

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στην εμβιομηχανική
- Συστήματα μονάδων - συστήματα αναφοράς στην ανθρώπινη κίνηση
- Γραμμικά κινηματικά μεγέθη
- Γωνιακά Κινηματικά μεγέθη
- Βλητική
- Γραμμικά δυναμικά μεγέθη
- Γωνιακά δυναμικά μεγέθη
- Συνθήκες ισορροπίας στην ανθρώπινη κίνηση
- Έργο - ισχύς - ενέργεια
- Δυνάμεις τριβής
- Δυνάμεις κρούσης
- Εμβιομηχανική ανθρωπομετρία - θέση του ΚΜΣ

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	52
Μικρές ατομικές εεγασίες εξάσκησης/Πρόοδος	30
Αυτοτελής μελέτη	68
Σύνολο Μαθήματος	***150***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση,*	I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις ανάπτυξης - Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης - Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους - Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας II. Παρουσίαση Εργασιών/Πρόοδος (30%)

Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Κόλλιας Η. (2016). Βιοκινητική της αθλητικής κίνησης. Αφοι Κυριακίδη, Εκδόσεις Α.Ε.
Enoka R. (2019). Η Νευρομηχανική της Ανθρώπινης Κίνησης. Εκδόσεις Ι. Κωνσταντάρας
Hall S.J. (2018). Βασική εμβιομηχανική. Επιστημονικές εκδόσεις Παριισιάνου Α.Ε.
Hamill J., Knutzen K.M. (2007). Βασική Βιο-Μηχανική της Ανθρώπινης Κίνησης. BROKEN HILL PUBLISHERS LTD
McGinnis P. (2020). Εμβιομηχανική της Άσκησης. Εκδόσεις Κωνσταντάρα

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Journal of Biomechanics
Journal of Applied Biomechanics
Sports Biomechanics

-Ηλεκτρονικές πηγές:

https://isbweb.org/
https://isbs.org/
https://elembio.gr/index.php/el/

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1100	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	2ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	3	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (ΣΤΗΝ ΑΓΓΛΙΚΗ)
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_214/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Κατανοεί τις βασικές μεθόδους και στιλ διδασκαλίας που εφαρμόζονται στη φυσική αγωγή
- Κατανοεί τι σημαίνει αποτελεσματικότητα για το επάγγελμα του καθηγητή Φ.Α. και από ποιους παράγοντες επηρεάζεται η αποτελεσματικότητά του
- Κατανοεί μια σειρά παραμέτρων για επιτυχή εφαρμογή της γνώσης σε ένα εύρος περιστάσεων στη σχολική πράξη, αλλά και στον αθλητισμό

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών
- Κριτικής ικανότητας

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Μέθοδοι και στιλ διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή: Η ταξινόμηση των μεθόδων διδασκαλίας
- Θέματα διδασκαλίας δεξιοτήτων και παράγοντες που επηρεάζουν τη μάθηση (εκκίνηση μαθήματος, παρουσίαση δεξιοτήτων, ασφαλές περιβάλλον άσκησης)
- Θεωρία αναλυτικών προγραμμάτων και προσεγγίσεις στο σχεδιασμό αναλυτικών προγραμμάτων
- Η εξέλιξη της Φυσικής Αγωγής
- Μοντέλα αναλυτικών προγραμμάτων στη Φυσική Αγωγή
- Διεπιστημονικότητα και διαθεματικότηττα στη Φυσική Αγωγή
- Κινητικός γραμματισμός και Φυσική Αγωγή
- Σχεδιασμός αναλυτικού σχεδίου διδασκαλίας
- Θετικό μαθησιακό κλίμα στη Φυσική Αγωγή
- Θετική πειθαρχία και πρόληψη ανεπιθύμητων συμπεριφορών
- Το παιχνίδι στη Φυσική Αγωγή
- Ο νέος δάσκαλος και στάδια ανάπτυξης ενός εκπαιδευτικού - Στόχοι για την εκπαίδευση εκπαιδευτικών και στάδια ανάπτυξης των δεξιοτήτων διδασκαλίας
- Αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας eclass</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη</td><td>48</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
- Θέματα κρίσης

II. Ατομικός χαρτοφύλακας με το σύνολο των ατομικών εργασιών (40%)</td></tr>
</table>

Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Διγγελίδης, Ν. (2007). Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή: Από τη θεωρία στην Πράξη. Εκδόσεις Χροστοδουλίδη.

Gallahue D. (2002) (μετ.Ευαγγελινού, Χρ. & Παπά, Α.). Σωματική και κινητική ανάπτυξη στην παιδική ηλικία. Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα σημερινά παιδιά. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Pagrazzi, R. (1999). Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Χατζόπουλος Δ. (2012). Διδακτική Φυσικής Αγωγής. Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό (http://research.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries)
Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός (http://www.hellenicjsport.com/home.html)
Advances in Physical Education
European Physical Education Review
Journal of Teaching in Physical Education
Journal of Physical Education, Recreation & Dance
Learning and Individual Differences
Physical Education & Sport Pedagogy
Psychology of Sport & Exercise
Research Quarterly for Exercise & Sport
Sport Education & Society
The Physical Educator
Teaching & Teacher Education

-Ηλεκτρονικές πηγές:

Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής (https://www.eafa.gr/)
Spectrum of teaching styles (http://www.spectrumofteachingstyles.org/)
http://www.who.int/en/
www.shapeamerica.org
http://research.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries
http://www.acsm.org/, http://www.eupea.com/eupeas-project-involvement/
http://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/physical-education-and-sport/sport-charter
http://www.sparkpe.org/, http://www.hbsc.org/ www.exerciseforhealth.gr

ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0903	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	2ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	3	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_117/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.
Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α
Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β
Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

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

- Εφαρμόζει έννοιες της κινησιολογίας στην περιγραφή αθλητικών κινήσεων
- Προβαίνει σε κινησιολογική ανάλυση καθημερινών και αθλητικών κινήσεων
- Αναπτύσσει κριτήρια αξιολόγησης μιας ασφαλούς (αποφυγή τραυματισμών) τεχνικής εκτέλεσης
- Προβαίνει σε διδασκαλία δεξιοτήτων σε ασκούμενους με χρήση κινησιολογικών εννοιών

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές

αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Οστά - οστίτης ιστός
- Αρθρώσεις του σκελετού
- Σκελετικοί μύες
- Κορμός - σπονδυλική στήλη
- Κορμός - κοιλιακοί και ραχιαίοι μύες
- Άνω άκρο - ωμική ζώνη
- Άνω άκρο - αγκώνας
- Άνω άκρο - καρπός
- Κάτω άκρο - ισχίο
- Κάτω άκρο - γόνατο
- Κάτω άκρο - άκρο πόδι
- Κινησιολογική ανάλυση απλών κινήσεων
- Κινησιολογική ανάλυση αθλητικών κινήσεων - στίβος

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.

Πρόσωπο με πρόσωπο

ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές

Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας eclass

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης/Πρόοδος	30
Αυτοτελής Μελέτη	44
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική

. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις ανάπτυξης
- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης
- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους
- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας

II. Παρουσίαση Εργασιών/Πρόοδος (30%)

Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Hamilton N., Luttgens K. (2003). Κινησιολογία. Επιστημονικές εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.
Hochschild J. (2019). Λειτουργική Ανατομική του Κινητικού Συστήματος. Εκδόσεις Κωνσταντάρας
Oatis Carol (2018).Κινησιολογία Ι-ΙΙ, Η μηχανική και παθομηχανική της ανθρώπινης κίνησης. Εκδόσεις Γκότσης.
Tyldesley B. (2018). Μύες, νεύρα και κίνηση – Κινησιολογία στην καθημερινή ζωή. Επιστημονικές εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.
Weineck Jurgen (1998). Ανατομική της άθλησης. Εκδόσεις Σάλτου Ελισσάβετ

-Ηλεκτρονικές πηγές:

http://downloads.lww.com/wolterskluwer_vitalstream_com/sample-content/9780781791281_Hamill/samples/ Hamill_ch05_137-186.pdf
http://traindynamic.com/pdf/functionalanatomy.pdf

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1116	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	2ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	3	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_225/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Διδάξει την εκμάθηση των βασικών στοιχείων της ανθρώπινης κίνησης και την κατηγοριοποίηση των ανθρώπινων στάσεων, θέσεων και κινήσεων του σώματος.
- Περιγράφει και να εφαρμόζει αρχές της κινητικής μάθησης, τη θεωρία της κινητικής ανάπτυξης σε όλες τις διδαχθείσες κινητικές δεξιότητες

- Επιτύχει και να διατηρήσει τη βελτίωση της υγείας δια μέσου της ανάπτυξης ενός ασφαλούς επιπέδου φυσικής κατάστασης για τους ίδιους αλλά και για τους άλλους 1
- Σχεδιάζει και να προσαρμόζει τις οδηγίες του/της με τέτοιο τρόπο, ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες των ασκούμενων, προσθέτοντας ειδικές εγκαταστάσεις ή/και τροποποιήσεις, ώστε να προσαρμόζονται στις ιδιαιτερότητες των μαθητών/αθλούμενων/αθλητών 2
- Χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργούν και να διατηρούν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον άσκησης 2
- Αναλύει και να διορθώνουν να διορθώνει, με κατάλληλες παιδαγωγικές μεθόδους σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης 3
- Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία και να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων
- Παρέχει επαρκή, χρήσιμη και κατάλληλη ανατροφοδότηση σε ένα ευρύ ηλικιακό φάσμα αθλουμένων, ώστε να προάγεται επιτυχώς η εκμάθηση δεξιοτήτων

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
Λήψη αποφάσεων
Αυτόνομη εργασία
Ομαδική εργασία
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
……
Άλλες…
…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη
- Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών
- Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Βασικά στοιχεία της ανθρώπινης κίνησης (επίπεδα, άξονες, δυναμική, κατευθύνσεις σχέσεις)
- Ορολογία βασικών στάσεων θέσεων και κινήσεων του ανθρωπίνου σώματος.
- Επιμέρους ανάλυση των θεμελιωδών μορφών κίνησης (Προσγειώσεις-Θέσεις ισορροπίας-Μετακινήσεις-Στροφές-Αιωρήσεις-Ωθήσεις- Άλματα)
- Εμπλουτισμός των παραπάνω με τη χρήση της μουσικής και του ρυθμού
- Ασκήσεις εδάφους : Μεθοδική διδασκαλία της κυβίστησης, ανακυβίστησης, κατακόρυφης στήριξης, τροχού, τριγωνικής στήριξης (προασκήσεις- τεχνικές- είδη βοήθειας -παραλλαγές).
- Εφαρμογή τεχνικών βοήθειας σε συνασκούμενο, για ασφαλή εκτέλεση των ασκήσεων
- Συνασκήσεις/ ασκήσεις εμπιστοσύνης (δυάδες/τριάδες/ τετράδες/ πεντάδες και άνω)
- Σχηματισμοί στο χώρο (σε μικρή κ μεγάλη επιφάνεια)

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας eclass
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ατομικές εργασίες εξάσκησης	45
Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	29
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες*	I. Ατομική εργασία- εκτέλεση ρουτίνας και αυτοαξιολόγηση (30%) II. Εκτέλεση ασκήσεων και παροχή βοήθειας σε συνασκούμενο- πρόοδος Β (30%) III. Ομαδική σύνθεση και εκτέλεση προγράμματος (20%) IV. Τελική γραπτή εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής(20%) Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης, βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα 'Έγγραφα.'

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Ελιζάνα Πολλάτου (2012). Σύνθεση προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους. Εκδόσεις Επίκεντρο, Θεσσαλονίκη

Θεοδωράκου Καλλιόπη (2010). Γυμναστική- μια πολύπλευρη προσέγγιση. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα

Βενετσάνου Φωτεινή (2014). Γυμνάζοντας παιδιά προσχολικής ηλικίας. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσ/κη

Zimmer Renate (2007). Εγχειρίδιο ψυχοκινητικής. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα

Zimmer Renate (2007). Εγχειρίδιο κινητικής αγωγής. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα

Ρέτσιου Στέλλα (2011). Εξερευνώντας τη μουσική κ την κίνηση. Εκδόσεις Ξιφαράς, Αθήνα

Palmer Heather (2017). Διδάσκοντας ρυθμική γυμναστική. Εκδόσεις University Studio Press, Θεσ/κη

-Ηλεκτρονικές πηγές:

www.healthykids.gr

www.exerciseforhealth.gr

www.aap.org

www.cps.ca

http://www.who.int/en/

http://www.acsm.org/

http://www.bases.org.uk/

https://www.shapeamerica.org/

Β΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ0050	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	2ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΙΙ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_163/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Κατανοεί βασικούς όρους και έννοιες των συστημάτων διαχείρισης βάσεων δεδομένων, που βρίσκονται στο επίκεντρο των σύγχρονων τεχνολογιών λογισμικού
- Σχεδιάζει και υλοποιεί μια σχεσιακή βάση δεδομένων για την αποθήκευση και διαχείριση δεδομένων από τον πεδίο της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) και του Αθλητισμού
- Κατανοεί βασικούς όρους και έννοιες της Τεχνητής Νοημοσύνης (ΤΝ)

- Αξιοποιεί με δημιουργικό, αποτελεσματικό και δεοντολογικό τρόπο εργαλεία παραγωγικής ΤΝ στο πεδίο της ΦΑ και του Αθλητισμού

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητα χρήσης Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών
- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητα ομαδικής εργασίας

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Συστήματα Διαχείρισης Βάσεων Δεδομένων (ΣΔΒΔ) στη ΦΑ και τον Αθλητισμό.
- Βασικές έννοιες σχεσιακών ΒΔ.
- Σχεδίαση και δημιουργία ΒΔ. Πίνακες. Πεδία. Καταχώριση και επικύρωση δεδομένων.
- Δημιουργία σχέσεων σε ΒΔ.
- Διαμοίραση πληροφοριών μεταξύ ΣΔΒΔ και άλλων εφαρμογών.
- Ερωτήματα επιλογής. Συγκεντρωτικά ερωτήματα.
- Ερωτήματα υπολογισμού. Ερωτήματα ενημέρωσης. Ερωτήματα διαγραφής.
- Δημιουργία φορμών. Ταξινόμηση/φιλτράρισμα δεδομένων σε ΒΔ.
- Δημιουργία εκθέσεων.
- Τεχνητή Νοημοσύνη (ΤΝ) στη ΦΑ και τον Αθλητισμό.
- Μηχανική μάθηση και μοντέλα ΤΝ.
- Γλωσσικά μοντέλα και επεξεργασία φυσικής γλώσσας.
- Αξιοποίηση εργαλείων παραγωγικής ΤΝ για την αυτοματοποίηση εργασιών και την υποστήριξη της παραγωγικότητας.
- Αξιοποίηση εργαλείων παραγωγικής ΤΝ για τη δημιουργία εικόνων.
- Αξιοποίηση εργαλείων ΤΝ για την δημιουργία βίντεο.
- Ζητήματα ηθικής και δεοντολογίας σχετικά με τη χρήση της ΤΝ.
-

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class. Εκτεταμένη χρήση Η/Υ από τους φοιτητές/τριες κατά τη διάρκεια του μαθήματος
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή*	I. Τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις κλειστού τύπου (π.χ. πολλαπλής επιλογής, αντιστοίχισης, συμπλήρωσης κενού), μέρος των οποίων αφορά στην επίλυση προβλημάτων. II. Ομαδοσυνεργατική εργασία (30%) που περιλαμβάνει τη σχεδίαση και υλοποίηση βάσης δεδομένων για την

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαδραστική διδασκαλία με ταυτόχρονη εξάσκηση των φοιτητών σε Η/Υ	25
Αυτοτελής μελέτη	25
Ομαδοσυνεργατική εργασία	25
Αυτοτελής μελέτη	25
Σύνολο Μαθήματος	***100***

Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	αποθήκευση και διαχείριση δεδομένων από το πεδίο της ΦΑ και του Αθλητισμού ή και τη δημιουργία περιεχομένου σχετικού με τη ΦΑ και τον Αθλητισμό με την αξιοποίηση εργαλείων παραγωγικής ΤΝ. Τα κριτήρια αξιολόγησης της εργασίας είναι: *Βάση δεδομένων:* - Η συμμόρφωση της βάσης δεδομένων (που κατασκεύασαν οι φοιτητές/τριες) με τις αναλυτικές οδηγίες – προδιαγραφές που περιγράφονται στην εκφώνηση της εργασίας, η οποία αναρτάται στο eClass. - Η αρτιότητα της δομής και της σχεδίασης της βάσης δεδομένων - Η λειτουργικότητα των φορμών της βάσης δεδομένων - Η λειτουργικότητα των ερωτημάτων της βάσης δεδομένων *Περιεχόμενο παραγόμενο με τη βοήθεια εργαλείων παραγωγικής ΤΝ:* - Η συμμόρφωση του περιεχομένου με τις αναλυτικές οδηγίες – προδιαγραφές που περιγράφονται στην εκφώνηση της εργασίας, η οποία αναρτάται στο eClass. - Η δημιουργικότητα και η πρωτοτυπία (που επέδειξαν οι φοιτητές/τριες) κατά τη των χρήση εργαλείων ΤΝ - Ο βαθμός στον οποίον οι φοιτητές/τριες έλαβαν υπόψη τους ζητήματα ηθικής και δεοντολογίας σχετικά με τη χρήση εργαλείων ΤΝ

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Κεχρής, Ε. (2021). *Σχεσιακές βάσεις δεδομένων* (3η έκδοση). Αθήνα: Κριτική.

Γκλαβά, Μ. (2019). *Συστήματα Βάσεων Δεδομένων - Θεωρία και πρακτικές εφαρμογές*. Θεσσαλονίκη: Δίσιγμα.

Παπαστεργίου, Μ. (2018). Συστήματα διαχείρισης βάσεων δεδομένων στη Φυσική Αγωγή (σημειώσεις).

Adams, B. (2024). *Generative AI for Beginners Playbook*. Walking Crow Publishing.

Phoenix, J., & Taylor, M. (2024). *Prompt engineering for generative AI: Future-proof inputs for reliable AI outputs*. O'Reilly Media.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Computers and Education

International Journal of Computer Science in Sport

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1140	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	2ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (ΣΤΗΝ ΑΓΓΛΙΚΗ, ΓΑΛΛΙΚΗ ΚΑΙ ΙΤΑΛΙΚΗ)
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Γνωρίζει σε βάθος την ιστορία των ιδεών σε συνάρτηση με την εξέλιξη της γυμναστικής και του αθλητισμού, κατανοώντας το φιλοσοφικό-επιστημονικό υπόβαθρο της γυμναστικής.
- Αξιοποιήσει και να καλλιεργήσει αρτιότερα τις δεξιότητες της κριτικής σκέψης, έχοντας την δυνατότητα να προσαρμόζεται καλύτερα σε περιβάλλον μεταβαλλόμενων απαιτήσεων και

προκλήσεων
- Διαχειρίζεται με επιδεξιότητα ηθικά διλήμματα που προκύπτουν σε όλα τα επίπεδα και κατηγορίες αθλητισμού.
- Εφαρμόζει με ενσυναίσθηση και ανθρωπιστική συμπεριφορά τις προπονητικές αρχές του.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στην Φιλοσοφία και την Ιστορία των Ιδεών. Εξοικείωση με τις βασικές έννοιες.
- Η γυμναστική και ο αθλητισμός στην περιοχή του μύθου. Η θεμελίωση της αξίας της επιστήμης της γυμναστικής στην συνείδηση του αρχαίου κόσμου.
- Οι μορφές της γυμναστικής στην αρχαιότητα. Η πολεμική γυμναστική του Ομήρου και η αθλητική γυμναστική του Πίνδαρου.
- Η επιστημονικοποίηση της γυμναστικής και η θεραπευτική γυμναστική του Ιπποκράτη.
- Η κριτική του αθλητισμού από τον Ξενοφάνη και η αποκαθήλωση της γυμναστικής από το εκπαιδευτικό σχήμα των σοφιστών.
- Η γυμναστική ως δομικό στοιχείο στην ιδεατή πολιτεία του Πλάτωνα.
- Η γυμναστική ως πολιτικό εργαλείο στον Αριστοτέλη.
- Η επίδραση της στωικής φιλοσοφίας στην γνωσιακή-συμπεριφοριστική ψυχολογία (CBT) και την αθλητική ψυχολογία.
- Η Φιλοσοφία ως εργαλείο Ψυχικής Υγείας στον αθλητισμό.
- Ηθική στα σπορ (Sport Ethics).
- Ο ενεργός ρόλος της φιλοσοφίας στα σύγχρονα σπορ και το παράδειγμα της voetbaltheorie (football theory) του Jan Tamboer (sport philosopher).
- Οι δεξιότητες κριτικής σκέψης και ο φιλόσοφος – προπονητής ως πρότυπο.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας eclass</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη</td><td>48</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας

II. Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας (40%)</td></tr>
</table>

Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:Journal of the Philosophy of Sport, Sport Ethics and Philosophy
-Ηλεκτρονικές πηγές: Stanford Encyclopedia of Philosophy (plato.stanford.edu)

ΞΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ0153	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	2ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΞΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΑΓΓΛΙΚΗ
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Γνωρίζει την αθλητική ορολογία στην Αγγλική Γλώσσα
- Γνωρίζει την ορολογία στο χώρο της υγείας στην Αγγλική Γλώσσα
- Κατανοεί επιστημονικά γραπτά κείμενα στην αγγλική γλώσσα

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών *Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις* *Λήψη αποφάσεων* *Αυτόνομη εργασία* *Ομαδική εργασία* *Εργασία σε διεθνές περιβάλλον* *Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον* *Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα* *Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον* *Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου* *Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής* *Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης* *……* *Άλλες…* *…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Στίβος
- Αθλήματα μπάλας
- Αθλήματα υγρού στίβου
- Αθλήματα επαφής
- Γυμναστική
- Πρώτες βοήθειες
- Τραυματισμοί
- Αναπνευστικό σύστημα

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας eclass
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	20
Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	10
Αυτοτελής Μελέτη	44
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής - Ανάλυση κειμένου - Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας II. Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας (20%) III. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (20%)

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Pantelis M. Kontopodis. (2006). English for Sports Purposes with Exercises. Pantelis Kontopodis: Athens.

ΘΕΜΑΤΑ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ0092	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	2ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΘΕΜΑΤΑ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΑ
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_165/

- **2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Να κατανοούν πώς συνδέονται οι διακρίσεις φύλου στον αθλητισμό με τα κοινωνικά στερεότυπα για τα δύο φύλα
- Να αναγνωρίζουν θέματα έμφυλων διακρίσεων και στερεοτύπων στον αθλητικό χώρο καθώς και τις συνέπειες εκδήλωσης αυτών
- Να αναγνωρίζουν συμπεριφορές με τις οποίες εκδηλώνονται συνήθως οι διακρίσεις φύλου στον αθλητισμό
- Να αναγνωρίζουν πώς γίνονται αποδεκτά τα στερεότυπα για τα δύο φύλα από αθλητές, γονείς

και παράγοντες
- Να διαχειρίζονται καταστάσεις και να παρέχουν σωστές και ισότιμες ευκαιρίες προς όλους τους αθλητές και αθλήτριες
- Να υποστηρίξουν και να προωθήσουν την αύξηση της ενασχόληση κοριτσιών και γυναικών με τον αθλητισμό σε όλα τα επίπεδα αυτού.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ηγετικής ικανότητας
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Φύλα, στερεότυπα & φυσική δραστηριότητα
- Κοινωνικό & Βιολογικό Φύλο
- Φύλο, Ισότητα και Ισοτιμία
- Παρουσία των γυναικών στον αθλητισμό
- Ψυχολογικές Επιδράσεις Σεξουαλικής Παρενόχλησης σε Αθλήτριες
- Αθλήτριες και Εικόνα σώματος
- Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης & Αθλήτριες
- Εργαστήριο: Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο Ισότητας των Φύλων
- Παρουσίαση ατομικής εργασίας - workshop
- Παρουσιάσεις ομαδικών εργασιών - workshop

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

1. ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.

Πρόσωπο με πρόσωπο

ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές

Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ατομική εργασία – έρευνα πεδίου	20
Ομαδική εργασία με έρευνα πεδίου	30
Αυτοτελής μελέτη	24
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα

I. Παρουσίαση ατομικής εργασίας – έρευνα πεδίου (20%)
II. Παρουσίαση ομαδικής εργασίας – έρευνα πεδίου (30%)
III. Τελική Εξέταση 50%

IV Online τελική εξέταση (30%) που περιλαμβάνει συνολικά 30 ερωτήσεις:
α) πολλαπλής επιλογής με 1 ή β) περισσότερες σωστές απαντήσεις, γ) αντιστοίχισης, δ) σωστό – λάθος, ε) - συμπλήρωση κενών
Τα κριτήρια για την αξιολόγηση τόσο της ατομικής όσο και ομαδικής εργασίας παραθέτονται κάτω από την περιγραφή κάθε εργασίας στο eclass (Περιοχη εργασίας).
Η βαρύτητα κάθε άσκησης/εργασίας στην τελική βαθμολογία φαίνονται στο περίγραμμα του μαθήματος

κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.	που είναι αναρτημένο στην περιοχή «Έγγραφα», καθώς και στην περιοχή «Βαθμολόγιο». Από την περιοχή «Βαθμολόγιο» ο φοιτητής μπορεί να παρακολουθεί την εξέλιξη της βαθμολογίας του στο μάθημα.

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Ζάϊκος, Ν. (2004*). Δομνίτσα Λανίτου-Καβουνίδου.* Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Α. Σταμούλη.

Καμπερίδου, Ε. (2011). *Κοινωνικό φύλο, κοινωνικό κεφάλαιο, πολυπολιτισμικότητα και αθλητισμός.* Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ - ΑΕΙΦΟΡΙΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

6. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1148	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	2ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ - ΑΕΙΦΟΡΙΑ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	4	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_293/

7. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- έχει αποδεδειγμένη γνώση και κατανόηση θεμάτων στις βασικές αρχές κι έννοιες της αναψυχής, του ελεύθερου χρόνου, του περιβάλλοντος, της φύσης, της οικολογίας και της αγωγής υπαίθρου.
- έχει αποδεδειγμένη γνώση και κατανόηση θεμάτων που εστιάζει στη σχέση ανθρώπου-φύσης, την αειφόρο ανάπτυξη, την κλιματική αλλαγή και τα περιβαλλοντικά ζητήματα και την περιβαλλοντική ηθική

- διαθέτει ικανότητες που κατά κανόνα αποδεικνύονται μέσα από την ανάπτυξη γενικών κινητικών δεξιοτήτων σε φυσικό περιβάλλον και τη διατήρηση ενός ασφαλούς και αποτελεσματικού περιβάλλοντος.
- διαθέτει την ικανότητα να συγκεντρώνει και να ερμηνεύει συναφή στοιχεία σχετικά με τη φιλοσοφία της βιωματικής εκπαίδευσης, τη διδασκαλία στην ύπαιθρο και τη διαμόρφωση ενός ασφαλούς μαθησιακού περιβάλλοντος
- είναι σε θέση να χρησιμοποιεί τη γνώση και την κατανόηση που απέκτησε ώστε να σχεδιάζει και να οργανώνει κινητικές δραστηριότητες αναψυχής

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητα συνεργασίας
- Ικανότητα προσαρμογής
- Ικανότητες διαχείρισης της πληροφορίας κι εφαρμογής
- Ικανότητα διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

8. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στην αναψυχή και τον ελεύθερο χρόνο: Φιλοσοφία, ιστορία, βασικές αρχές.
- Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής: Ορεινή πεζοπορία, ελεύθερη κατασκήνωση, διανυκτέρευση στη φύση, προσανατολισμός, παιχνίδια γνωριμίας, συνεργασίας, επικοινωνίας, επίλυσης προβλημάτων, δραστηριότητες περιπέτειας, δράσεις στο χιόνι και σε υδάτινο περιβάλλον.
- Βιωματική εκπαίδευση, αγωγή υπαίθρου, περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, εκπαίδευση για την Αειφορία.
- Περιβαλλοντικά ζητήματα, οικολογία, κλιματική αλλαγή, προστασία του φυσικού περιβάλλοντος.
- Πάρκα και προστατευόμενες περιοχές / Δραστηριότητες για την αειφορία..
- Οικοτουρισμός, Εναλλακτικός Τουρισμός για τη Φύση
- Διεθνείς προοπτικές αναψυχής και ελεύθερου χρόνου.

9. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	30
Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	20
Εκπαιδευτική πρακτική άσκηση στο πεδίο διδασκαλίας (Φυσικό Περιβάλλον)	40
Συγγραφή εργασίας	10
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική*	Γραπτές Εξετάσεις: 50% Περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης απάντησης και ερωτήσεις ανάπτυξης. Παρουσίαση κινητικών μοτίβων στο πεδίο: 40% Εργασία επίλυσης προβλημάτων: 10%

Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ζαφειρούδη Α. & Κουθούρης Χ. (2024). Εισαγωγή στην αναψυχή και τον ελεύθερο χρόνο. Εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα
- Κουθούρης, Χ., Ζαφειρούδη, Α., Πατσιαούρας, Α., Μπεκιάρη, Α., Ζήση, Β., & Δαλαμήτρος, Α. (2022). Κινητική Αναψυχή: Φύση, Σπορ, Τέχνες [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. http://dx.doi.org/10.57713/kallipos-50
- Κουθούρης Χαρίλαος (2009). Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής – Ακραία Αθλήματα, Μάνατζμεντ Υπηρεσιών / Εκπαίδευση Στελεχών. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.
- Ζαφειρούδη, Α. (2014). Φυσική Αγωγή και Περιβαλλοντική Εκπαίδευση: Η Επίδραση ενός Προγράμματος Κινητικών Δραστηριοτήτων Υπαίθριας Αναψυχής στην Περιβαλλοντική Υπευθυνότητα. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 12(3), 253-264.

ΕΤΗΣΙΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ Α΄ ΕΤΟΥΣ

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ			
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ			
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*			
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ0206	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	2ο	
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ			
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*			**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	Διαλέξεις		4	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).				
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου			
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:				

ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (ΣΤΗΝ ΑΓΓΛΙΚΗ)
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_110/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:
Κατανοεί και να εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος των βασικών ρυθμοκινητικών δεξιοτήτων των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών.
Κατανοεί και να αποτυπώνει ολοκληρωμένη άποψη για την αξία του ρυθμού στη φύση στη ζωή, στον άνθρωπο, στη φυσική Αγωγή, στο χορό.
Να γνωρίζει τα βασικά ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία του κάθε χορού.
Διδάξει αντιπροσωπευτικούς χορούς από όλες τις πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού, σε εκπαιδευτικό επίπεδο: Σχολείου, Δημοτικό - Γυμνάσιο - Λύκειο.
Να διδάξει βασικούς χορούς με βάση τις ρυθμοκινητικές δομές, σε ειδικούς πληθυσμούς.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
Λήψη αποφάσεων
Αυτόνομη εργασία
Ομαδική εργασία
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
……
Άλλες…
…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης των ρυθμικών και κινητικών δεξιοτήτων του χορού
- Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη
- Ομαδική δουλειά - Ικανότητα συνεργασίας
- Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων.
- Εκτίμηση της διαφορετικότητας και της πολυπολιτισμικότητας.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στην έννοια των Ελληνικών παραδοσιακών χορών σήμερα.
- Ιστορική εξέλιξη.
- Εισαγωγή στην έννοιες: Ο ρυθμός στη φύση, στη ζωή του ανθρώπου και ο ρόλος του στη φυσική αγωγή δια μέσου του χορού
- Ο χορός ως μέσο καλλιέργειας του ρυθμού στον άνθρωπο.
- Ο χορός στην εκπαίδευση
- Η διδακτική του χορού - Ρυθμολογία - Χορευτικό αλφάβητο - Χορευτικοί δρόμοι.
- Μεθοδολογία: Εισαγωγή στην ανάλυση και μετρική του χορού με βάση το μουσικό μέτρο, το κινητικό μοτίβο, τη χορευτική φόρμα.
- Διδασκαλία 25 αντιπροσωπευτικών χορών από όλες τις πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

(1) ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	30
Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών	20
Πρακτική Άσκηση	50
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση,*	Τελική εξέταση δια ζώσης. - Προφορική - Πρακτική Συνδυασμός πράξης και θεωρίας, με βάση την διδαχθείσα ύλη, σε μικρές ομάδες μέχρι έξι φοιτητές.

Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Δήμας, Ι., (2016). Πίνακας συντομευμένων-κωδικοποιημένων στοιχείων διδακτικής των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών, σήμερα. Σημειώσεις για τους φοιτητές.

Δήμας, Ι., Ιακωβάκη, Δ. (2003). ''Εν αρχή είν ο ρυθμός' Ρυθμική και χορευτική αγωγή του παραδοσιακού χορού στην νηπιακή και παιδική ηλικία.

Δήμας, Ι. (1987). Ο χορός ως κοινωνιολογικό φαινόμενο και ως μέσο εκπαίδευσης στη Α/θμια εκπ/ση. Πρακτικά 1ου Παγκόσμιου συνέδριου για το χορό.

Πραντζίδης, Γ., (2004). Ο χορός στην ελληνική παράδοση και η διδασκαλία του. Έκδοση: Δήμος Πραντζίδης.

Βασίλης Καρφής, Μαρία Ζιάκα (2009). Ο Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός στην Εκπαίδευση. Έκδοση Βιβλιοδιάπλους.

Νικόλαος Γ. Βαβρίτσας. (2008). Παραδοσιακοί χοροί και η διδασκαλία τους. Έκδοση: Γεώργιος Βαβρίτσας.

Ελευθερία Γκαρτζονίκα (2012). Ο παραδοσιακός χορός στην Εκπαίδευση. Ιστορική αναδρομή και σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις. Έκδοση: Πεδίο Α.Ε.

Cowan, J. (1998). Η πολιτική του σώματος. Χορός και κοινωνικότητα στη Βόρειο Ελλάδα.

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0107	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	1ο & 2ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
Διαλέξεις	4	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Ναι (Στην Αγγλική)
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_105/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων.
- Σχεδιάζει και να εφαρμόζουν βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα σχέδια άσκησης σε μια ποικιλία πεδίων εφαρμογής, ευθυγραμμισμένοι με τους σκοπούς που θέτουν
- Εφαρμόζει με τρόπο αποτελεσματικό επιδείξεις και είδη ανατροφοδότησης, επιχειρώντας να συνδέσουν έννοιες της επιστήμης με τις κατάλληλες μαθησιακές εμπειρίες
- Επιδεικνύει συμπεριφορές οι οποίες συνάδουν με την επαγγελματική ηθική δεοντολογία υψηλά

εξειδικευμένων επαγγελματιών σε όποιο εργασιακό χώρο κι αν δοκιμαστούν

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ηγετικής ικανότητας

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Ιστορική αναδρομή, Κανονισμοί καλαθοσφαίρισης, Φύλλο Αγώνα
- Βασικές στάσεις-Μετακινήσεις, Τρέξιμο-άλματα-αλλαγή κατεύθυνσης, σταματήματα (jump-stop, stride-stop), Στροφές (Pivot).
- Ντρίπλες.
- Λαβή της μπάλας-Υποδοχή Πάσες (Στήθους, Σκαστή, Πάνω από το κεφάλι, Χέρι-χέρι, Μακρινή (baseball).
- Προσποιήσεις δίχως μπάλα (Κίνηση «μέσα-έξω», Κίνηση V, Κίνηση «πίσω-πόρτα» (back-door)).
- Σουτ (Εν στάση, Ελεύθερη βολή).
- Σουτ (Με άλμα (jump-shoot), Μπάσιμο σουτ (lay-up)).
- Επανάκτηση της μπάλας (Rebound) Αμυντικό, Επιθετικό - block out.
- Προσποιήσεις με μπάλα (Προσποίηση για σουτ-διείσδυση, Προσποίηση για διείσδυση-σουτ Σταυρωτή προσποίηση-διείσδυση).
- Ατομική άμυνα εξωτερικών παικτών (αμυντική στάση, αμυντικές μετατοπίσεις)
- Άμυνα σε παίκτη με μπάλα (άμυνα σε παίκτη που ντριπλάρει, άμυνα σε παίκτη που δεν έχει δικαίωμα ντρίπλας).
- Άμυνα σε παίκτη χωρίς μπάλα (Άμυνα στη δυνατή πλευρά).
- Άμυνα σε παίκτη χωρίς μπάλα (Άμυνα στην αδύνατη πλευρά, Βοήθειες στην άμυνα).
- Άμυνα στον κεντρικό παίκτη (Σε low post, Σε high post).
- Επιθετικές συνεργασίες 2 παικτών (Εσωτερικό screeen, Άμυνα στο screen).
- Επιθετικές συνεργασίες 3 παικτών (Αντίθετο screen, Give and Go).
- Άμυνα ζώνης 2-1-2.
- Επίθεση σε άμυνα ζώνης 2-1-2.
- Αιφνιδιασμός.
- Παιδαγωγικά παιχνίδια εισαγωγής στην καλαθοσφαίριση.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	**Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class & Turnitin**
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	26
Ομαδική εργασία σε μελέτη περίπτωσης	10
Εκπαιδευτική επίσκεψη	8
Αυτοτελής μελέτη/εξάσκηση	30
Σύνολο Μαθήματος	***100***

με τις αρχές του ECTS	
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Γραπτή τελική εξέταση (35%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής II. Πρακτική Εξέταση (35%) που περιλαμβάνει: - Εκτέλεση Καλαθοσφαιρικών Δεξιοτήτων III. Γραπτές Εργασίες (25%) με θέμα: - Δόμηση μιας διδακτικής μονάδας με θέμα την ντρίπλα (5%). - Δόμηση μιας διδακτικής μονάδας με θέμα την Πάσα (5%). - Δόμηση μιας διδακτικής μονάδας με θέμα το Σουτ (5%). - Συμπλήρωση ενός φύλλου αγώνα σε πραγματικές συνθήκες (5%). - Περιγραφή ενός παιδαγωγικού παιχνιδιού (5%). IV. Διδακτική στους Συμφοιτητές (προθέρμανση) (5%) Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Β. Γεροδήμου, Σ. Πέρκου, Π. Τσιμέα, Χ. Κρομμύδα, Κ. Καρατράντου, Π. Ιωακειμίδη (2020) Η διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης.Εκδ. Κυριακίδη

Griffin, L. L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. (1997). Teaching sports concepts and skills: A tactical games approach. Human Kinetics Publishers (UK) Ltd.

Ε. Κιουμουρτζόγλου, Μ. Γούδας (2004) Το μπάσκετ πέρα από τα βασικά συστήματα. Εκδ. Χριστοδουλίδη

Krause, J., Meyer, D., & Meyer, J. (2008). Basketball skills and drills. Human Kinetics.

Lieberman-Cline, N., Roberts, R., & Warneke, K. (1996). Basketball for women: becoming a complete player. Human Kinetics.

Paye, B., & Paye, P. (2001). Youth basketball drills. Human Kinetics Publishers.

Wissel, H. (2011). Basketball 3rd Edition: Steps to Success. Human Kinetics.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

http://journals.plos.org

https://www.tandfonline.com/toc/rspb20/current

-Ηλεκτρονικές πηγές:

https://www.basketballmanitoba.ca

http://www.basketballforcoaches.com

https://www.breakthroughbasketball.com

https://www.coachesclipboard.net

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ01121	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	1ο & 2ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	4	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_131/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:
Διδάξει την βασική τεχνική και τους κανονισμούς των αθλημάτων του κλασσικού αθλητισμού
αξιολογήσει τις φυσικές ικανοτήτων που απαιτούνται για απόδοση στα αθλήματα του κλασσικού αθλητισμού

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές

αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- των φυσικών-σωματικών ικανοτήτων
- των τεχνικών-σωματικών ικανοτήτων

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Τεχνική ανάλυση των αθλημάτων
- Κανονισμοί των αθλημάτων
- Μεθοδολογία διδασκαλίας των αθλημάτων
- Ασκησιολόγιο για την βελτίωση φυσικών ικανοτήτων των αθλημάτων
- Αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων των αθλημάτων

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	**Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class**
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Γραπτή εξέταση (40%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής II. Πρακτική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει αξιολόγηση επίδοσης και μεθοδολογίας διδασκαλίας στα αθλήματα

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	6
Πρακτική άσκηση	36
Ομαδική εργασία σε μελέτη περίπτωσης	12
Αυτοτελής μελέτη/εξάσκηση	46
Σύνολο Μαθήματος	***100***

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Κλασικός αθλητισμός στην εκπαίδευση και τον αθλητισμό.Θεσσαλονίκη, Κέλλης Σ., Κοντονάσιος Γ., Μάνου Β., Πυλιανίδης Θ., Σαρασλανίδης Π., Σούλας Δ., 2009

Κλασικός αθλητισμός για το σχολείο και το σύλλογο,
Κατζίδης Δ., Παπαϊακώβου Γ., 2017

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0208	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	1ο & 2ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	3	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_192/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Να γνωρίζει βασικές ψυχολογικές έννοιες που σχετίζονται με την μεγιστοποίηση της παρακίνησης και την αποτελεσματικότερη δόμηση της εξάσκησης των παιδιών και των νεαρών αθλητών
- Να γνωρίζει και να χρησιμοποιήσει βασικές δεξιότητες επικοινωνίας κατά τη διάρκεια του μαθήματος της φυσικής αγωγής ή της προπόνησης με νεαρούς αθλητές

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητα παρακίνησης ατόμων
- Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Η έννοια της θετικής ανάπτυξης
- Ενίσχυση, τιμωρία και εσωτερικά κίνητρα
- Ανταγωνισμός και συνεργασία στον παιδικό αθλητισμό
- Ανάπτυξη της αυτό-ρυθμιζόμενης μάθησης στη φυσική αγωγή
- Η ανάπτυξη θετικής αυτό-εικόνας
- Αθλητισμός και ηθική ανάπτυξη
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής μέσω της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού
- Ευαισθητοποίηση για τις ανισότητες και τις διαφορές φύλου μέσω της φυσικής αγωγής
- Ανάπτυξη θετικών στάσεων προς τη φυσική αγωγή και τη δια-βίου άσκηση
- Εφαρμογές διδασκαλίας αθλητικών δεξιοτήτων με αυτό-ρυθμιζόμενη
- μάθηση
- Κίνητρα επίτευξης και στόχοι επίτευξης στον παιδικό αθλητισμό και στη φυσική αγωγή - Απόδοση αιτιών

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.

Πρόσωπο με πρόσωπο

ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές

Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Αυτοτελής μελέτη/εξάσκηση	74
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική

I. Γραπτή τελική εξέταση (80%) που περιλαμβάνει:
- Δοκιμασία πολλαπλής επιλογής και Ερωτήσεις Σύντομης απάντησης

II. Σύντομα τεστ πολλαπλής επιλογής (2) 20%

Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2023). Διδάσκοντας αθλητικές δεξιότητες σε παιδιά (2η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη

Θεοδωράκης, Ι., Γούδας, Μ., & Παπαιωάννου, Α. (2015). Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.

Παπαιωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι., & Γούδας, Μ. (2016). Για μια καλύτερη φυσική αγωγή. Θεσσαλονίκη, Εκδόσεις Κυριακίδη.

Weinberg, R., & Gould, D. (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology (5th Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics

Γ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ0400	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	3ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	3	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_140/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Γνωρίζει τη δομή και λειτουργία του κυττάρου και τη χημική σύσταση του σώματος.
- Γνωρίζει τη δομή και λειτουργία των πρωτεϊνών καθώς και τον ρόλο που διαδραματίζουν τα ένζυμα στην πραγματοποίηση βιοχημικών αντιδράσεων και τους παράγοντες που επηρεάζουν τη

δράση τους.

- Γνωρίζει τις βασικές αρχές γύρω από τη μοριακή βιολογία και την επίδραση της άσκησης στη γονιδιακή έκφραση.
- Γνωρίζει τον τρόπο μετάδοσης νευρικών σημάτων και την επίδραση που έχουν αυτά στην πραγματοποίηση μυϊκών συσπάσεων.
- Γνωρίζει τη δομή του μυ και το ρόλο που παίζουν οι συσταλτές πρωτεΐνες και το ασβέστιο στην πραγματοποίηση μίας μυϊκής σύσπασης.
- Γνωρίζει τις βασικές αρχές που διέπουν τον ασκησιογενή ενεργειακό μεταβολισμό, τις βασικές πηγές

ενέργειας κατά την άσκηση και τη λειτουργία του συστήματος των φωσφαγόνων για παραγωγή ενέργειας κατά την άσκηση.

- Γνωρίζει τα μεταβολικά μονοπάτια μέσω των οποίων συμβάλλουν οι υδατάνθρακες, τα λίπη και οι πρωτεΐνες στον ασκησιογενή ενεργειακό μεταβολισμό.
- Γνωρίζει πως γίνεται ο συντονισμός των ενεργειακών πηγών κατά τη διάρκεια διαφόρων ειδών άσκησης και ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την κινητοποίηση των βασικών ενεργειακών συστημάτων.
- Γνωρίζει τη δομή και λειτουργία των ορμονών και συγκεκριμένα πως αυτές επηρεάζουν τον ασκησιογενή ενεργειακό μεταβολισμό.
- Γνωρίζει τις μεταβολικές προσαρμογές του οργανισμού στη χρόνια άσκηση.
- Γνωρίζει πως τα διάφορα είδη άσκησης επηρεάζουν την οξεοβασική ισορροπία και ποια η σημασία αυτής για την λειτουργία του μυϊκού κυττάρου.
- Γνωρίζει πως αναπτύσσεται η ασκησιογενής μυϊκή φλεγμονή και ποια η σημασία της για τον σχεδιασμό των προγραμμάτων άσκησης.
- Γνωρίζει τη χρησιμότητα και την εφαρμογή της βιοχημικής αξιολόγησης για την υγεία και την απόδοση των ασκούμενων.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης
- Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη
- Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών
- Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές)
- Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητα εργασίας σε διεπιστημονική ομάδα
- Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)

Ικανότητα αυτόνομης εργασίας

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή σε βασικές γνώσεις βιοχημείας με έμφαση στη δομή και λειτουργία του κυττάρου.
- Πρωτεΐνες και ένζυμα.
- Ριβονουκλεϊκά οξέα, σύνθεση πρωτεϊνών, γονίδια και αθλητισμός.
- Μετάδοση νευρικού σήματος.
- Η δομή του μυ και η βιοχημεία της μυϊκής σύσπασης.
- Γενικά περί μεταβολισμού – Τα φωσφαγόνα ως ενεργειακά υποστρώματα.
- Μεταβολισμός υδατανθράκων και άσκηση
- Μεταβολισμός λιπών και άσκηση.
- Μεταβολισμός πρωτεϊνών και άσκηση
- Ο συντονισμός/ολοκλήρωση του ενεργειακού μεταβολισμού κατά την άσκηση.
- Μεταβολικές προσαρμογές μετά από χρόνια άσκηση.
- Άσκηση και οξεοβασική ισορροπία.
- Ασκησιογενής φλεγμονή.
- Βιοχημική αξιολόγηση.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	*Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου*
Διαλέξεις	26
Ατομικές εργασίες εξάσκησης	45
Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	29
Σύνολο Μαθήματος	100

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης. II. Σύντομα κουίζ σε κάθε διάλεξη (20%). III. Ατομικές εργασίες (30%)

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
Βιοχημεία της άσκησης, Vassilis C. Mougios, Εκδόσεις Broken Hill Publishers, 2008.
Vander, Sherman & Luciano. Φυσιολογία του Ανθρώπου, 8η έκδοση (Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης: Ν. Γελαδάς & Μ. Τσακόπουλος), Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα, 2001.
Casey A, Constantin-Teodosiu D, Howell S, Hultman E, Greenhaff PL. Creatine ingestion favorably affects performance and muscle metabolism during maximal exercise in humans. Am J Physiol. 1996;271(1 Pt 1):E31–E37.
Burke LM, Hawley JA, Wong SH, Jeukemdrup AE. Carbohydrates for training and competition. J. Sports Sci. 2011;29(suppl 1):17S–27S.
Havemann L, West S, Goedecke JH, et al. Fat adaptation followed by carbohydrate-loading compromises high-intensity sprint performance. J Appl Physiol. 2006;100:194–202.
Ha E, Zemel MB. Functional properties of whey, whey components, and essential amino acids: mechanisms underlying health benefits for active people. J Nutr Biochem. 2003;14:251–258.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
American Journal of Clinical Nutrition.
British Journal of Nutrition
Medicine and Science in Sports and Exercise
Journal of Applied Physiology
International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism
Applied Physiology, Nutrition and Metabolism
Sports Medicine

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΈΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1101	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	3ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	3	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_141/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Σχεδιάζει και να εφαρμόζειν βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα σχέδια άσκησης σε μια ποικιλία πεδίων εφαρμογής, ευθυγραμμισμένοι με τους σκοπούς που θέτουν
- Αναπτύσσει και να εφαρμόζει κατάλληλους (π.χ. μετρήσιμους και αναπτυξιακά κατάλληλους) σκοπούς και στόχους ευθυγραμμισμένους με τα εθνικά ή/και διεθνή πρότυπα
- Επιλέγει και να δημιουργεί τις κατάλληλες μεθόδους αξιολόγησης οι οποίες θα μετρούν

αποτελεσματικά την επίτευξη των στόχων που θέτονται κάθε φορά
- Χρησιμοποιεί την κατάλληλη μέθοδο αξιολόγησης ώστε να αξιολογούν τη μάθηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τη διδασκαλία

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	……
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)
- Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης
- Δεξιότητες έρευνας
- Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις
- Επίλυση προβλημάτων

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Στόχοι της έρευνας και της μεθοδολογίας της έρευνας.
- Μορφές έρευνας.
- Ερευνητικές προσεγγίσεις.
- Δειγματοληψία.
- Μετρήσεις.
- Εφαρμογές της στατιστικής στην έρευνα.
- Κατανομές, κανονική καμπύλη, τυπική απόκλιση, τυπικό σφάλμα,
- Έλεγχος υποθέσεων, επίπεδα εμπιστοσύνης, σφάλμα τύπου I και II
- Στατιστικές αναλύσεις μελετώντας σχέσεις και διαφορές σε μία εξαρτημένη μεταβλητή (αναλύσεις συσχέτισης, t-test, ανάλυση διακύμανσης)
- Πειραματική έρευνα.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

1. ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	**Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class**
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ατομικές εργασίες εξάσκησης	24
Αυτοτελής μελέτη	50
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική*	I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) II. Ατομική Εργασία (30%)

Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Παπαϊωάννου, Α. & Ζουρμπάνος Ν. (2014). Εφαρμογές της στατιστικής στις επιστήμες του αθλητισμού και της φυσικής αγωγής με τη χρήση του SPSS 18. Δίσιγμα.

Thomas, J. & Nelson, J. (2003). Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα. Πασχαλίδης.

-Ηλεκτρονικές πηγές:

http://www.statisticalassociates.com/booklist.htm

ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0114	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	3ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΑΝΑΨΥΧΗΣ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*		**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
		3	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:			
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_189/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- έχει αποδεδειγμένη γνώση και κατανόηση θεμάτων της βιομηχανίας του Ελεύθερου Χρόνου, του Αθλητισμού και της Κινητικής Αναψυχής
- έχει αποδεδειγμένη γνώση και κατανόηση θεμάτων στις βασικές λειτουργίες του μάνατζμεντ στον αθλητισμό και την αναψυχή
- είναι σε θέση να χρησιμοποιεί τη γνώση και την κατανόηση θεμάτων που απέκτησε με τρόπο που δείχνει επαγγελματική προσέγγιση της εργασίας, τις βασικές διεργασίες διαχείρισης του ανθρώπινου δυναμικού ενός οργανισμού
- έχει την ικανότητα να συγκεντρώνει και να ερμηνεύει συναφή στοιχεία για τη διοίκηση εταιριών Αθλητικού Τουρισμού και Κινητικής Αναψυχής

- είναι σε θέση να χρησιμοποιεί τη γνώση και την κατανόηση θεμάτων για τη διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων και γεγονότων κινητικής αναψυχής

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητα διαχείρισης χρόνου και αυτόνομης εργασίας
- Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητα επικοινωνίας και συνεργασίας
- Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων και λειτουργίας ως ομάδα

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Η αθλητική βιομηχανία και ο κλάδος της κινητικής αναψυχής
- Φορείς και δομή του Ελληνικού και διεθνούς αθλητισμού και αναψυχής
- Ιστορική εξέλιξη του αθλητικού μάνατζμεντ. Προσαρμογή & αναγκαιότητα.
- Ο Αθλητικός οργανισμός, το περιβάλλον, οργανογράμματα, επίπεδα διοίκησης.
- Ανθρώπινο δυναμικό σε αθλητικούς οργανισμούς και φορείς της κινητικής αναψυχής
- Κίνητρα, ενίσχυση της εργασιακής απόδοσης, εργασιακή καριέρα.
- Προσόντα, δεξιότητες και ικανότητες των στελεχών αθλητικής διοίκησης.
- Σχεδιασμός, οργάνωση, υλοποίηση-καθοδήγηση και αξιολόγηση προγραμμάτων αθλητικού περιεχομένου και γεγονότων κινητικής αναψυχής
- Αθλητικός τουρισμός. Σχέση με τον αθλητισμό και την αναψυχή-Sport Tourism
- Διαχείριση γεγονότων και εκδηλώσεων αθλητισμού και αναψυχής-Event Management
- Διεθνές εργασιακό περιβάλλον και κινητικότητα εργαζομένων
- Εκπαίδευση στο Sport Management. Έρευνα, μεταπτυχιακές σπουδές.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

2. ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	**Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class**
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	26
Αυτοτελής μελέτη / εξάσκηση / πρόοδοι	48
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης*	Γραπτές Εξετάσεις 55% Ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών και σύντομης απάντησης και ανάπτυξης Πρόοδος I 15% Πρόοδος II 15% Πρόοδος III 15% Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής ή και σύντομης απάντησης

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ζαφειρούδη Α. & Κουθούρης Χ. (2024). Εισαγωγή στην αναψυχή και τον ελεύθερο χρόνο. Εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα
- Κουθούρης, Χ., Ζαφειρούδη, Α., Πατσιαούρας, Α., Μπεκιάρη, Α., Ζήση, Β., & Δαλαμήτρος, Α. (2022). Κινητική Αναψυχή: Φύση, Σπορ, Τέχνες [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. http://dx.doi.org/10.57713/kallipos-50
- Αλεξανδρής Κωνσταντίνος (2011). Αρχές Μάνατζμεντ και Μάρκετινγκ – Οργανισμών και Επιχειρήσεων Αθλητισμού και Αναψυχής Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη.
- Αυθίνος Γιάννης (1998). Άθληση – Άθληση Κινητική Αναψυχή, Οργανωτική Διάσταση.

Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α._ΚΕΦΑΛΑΙΑ 1ο και 8ο
- Παπαδημητρίου Δήμητρα (2005). Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών και Επιχειρήσεων. Εκδόσεις Κλειδάριθμος, Αθήνα. Κεφάλαια 1 & 2. Σελ 17-71

Γ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1112	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	3ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι		

διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υπόβαθρου	
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική	
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ	
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_139/	

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Εφαρμόζει στρατηγικές οι οποίες βοηθούν τα άτομα να επιδεικνύει συμπεριφορές προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας
- Εφαρμόζει με τρόπο αποτελεσματικό επιδείξεις και είδη ανατροφοδότησης, επιχειρώντας να συνδέσει έννοιες της επιστήμης με τις κατάλληλες μαθησιακές εμπειρίες.
- Αιτιολογήσει τον τρόπο διδασκαλίας και να κινηθεί κριτικά προκειμένου να εφαρμόσει αλλαγές στον τρόπο διδασκαλίας, στη μαθησιακή διαδικασία ή/και στους σχετικούς στόχους και αποφάσεις
- Χρησιμοποιεί την κατάλληλη μέθοδο αξιολόγησης ώστε να αξιολογεί τη μάθηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τη διδασκαλία
- Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία
- Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Λήψη αποφάσεων	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και*

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον *Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*	*επαγωγικής σκέψης* *……* *Άλλες…* *…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Φυσική Ικανότητα και Αλληλεπίδραση με το Περιβάλλον
- Η χρησιμοποίηση του εξοπλισμού (υλικοτεχνική υποδομή & παιδαγωγική πράξη)
- Παιχνίδια και αθλήματα, ομοιότητες και διαφορές, ο αληθινός συναγωνισμός
- Κινητικός Γραμματισμός ή Κουλτούρα Φυσικής Αγωγής – Ορισμοί, Έννοιες
- Κινητικός Γραμματισμός και Ετήσιος Προγραμματισμός Μαθημάτων
- Κινητικός Γραμματισμός και Διδακτικά Μοντέλα
- Διδασκαλία Παιχνιδιών για Κατανόηση – Αίσθηση Παιχνιδιού
- Συνεργατική Μοντέλο Διδασκαλίας – Αθλητική Αγωγή
- Η μαθητοκεντρική διδασκαλία στη φυσική αγωγή
- Η μαθητοκεντρική διδασκαλία στον Αθλητισμό (Α)
- Η μαθητοκεντρική διδασκαλία στον Αθλητισμό (Β)
- Η διαπολιτισμική εκπαίδευση στη φυσική αγωγή
- Η Παιδαγωγική της Ενσωμάτωσης στη Φυσική Αγωγή

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	26
Μικρές ατομικές εργασίες	10
Αυτοτελής Μελέτη	26
Ομαδική εργασία σε μελέτη περίπτωσης	12
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική*	I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής - Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης - Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας II. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (40%)

Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Allison P. & Barret K. (2000). Constructing Children's Physical Education Experiences. Understanding the Content for Teaching. Needham Heights: A Pearson Education Company.

Launder A. & Pilz W. (2013). Play Practice: The Games Approach to Teaching and Coaching Sports (2nd Ed). Champaign Il: Human Kinetics.

Pill S. (2013). Play with Purpose: Game Sense to Sport Literacy (3rd Edition). Australian Council for Health, Physical Education and Recreation.

Whitehead M. [Editor] (2010). Physical Literacy: Throughout the lifecourse. London: Routledge Taylor & Francis Group.

Chow J., Davids K., Button C., & Renshaw I. (2016). Nonlinear Pedagogy in Skill Acquisition an introduction. London: Routledge Taylor & Francis Group.

ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0925	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	3ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΙΙ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υπόβαθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (Στην αγγλική)
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_260/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Ταξινομεί τους κλάδους της κινηματικής και κινητικής και να εντοπίζει τις διαφορές τους.
- Συνοψίζει τις βασικές τεχνικές κινηματικής και κινητικής ανάλυσης που χρησιμοποιούνται στην εμβιομηχανική.
- Αναφέρει παραδείγματα για το πώς η εμβιομηχανική μπορεί να συνδυαστεί με άλλους κλάδους της αθλητικής επιστήμης και της ιατρικής για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης και της υγείας.
- Περιγράφει τα μηχανικά χαρακτηριστικά των βιολογικών υλικών και τον τρόπο που αλληλεπιδρούν κατά την ανθρώπινη κίνηση.
- Κατανοεί τις μυοσκελετικές επιβαρύνσεις που προκύπτουν σε βασικές αθλητικές δεξιότητες.
- Αναγνωρίζει τη σχέση μεταξύ διαφορετικών ειδών μηχανικών επιβαρύνσεων και των συνηθισμένων τραυματισμών των οστών, τενόντων, συνδέσμων και μυών.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Αυτόνομη εργασία
- Ομαδική εργασία
- Λήψη αποφάσεων
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Δισδιάστατη (2-D) και τρισδιάστατη (3-D) ανάλυση της κίνησης (θεωρία)
- Δισδιάστατη (2-D) και τρισδιάστατη (3-D) ανάλυση της κίνησης (Εργαστήριο)
- Μεθοδολογία καταγραφής και ανάλυσης των δυνάμεων αντίδρασης του εδάφους με χρήση δυναμοδάπεδου (θεωρία).
- Μεθοδολογία καταγραφής και ανάλυσης των δυνάμεων αντίδρασης του εδάφους με χρήση δυναμοδάπεδου (Εργαστήριο)
- Μεθοδολογία αξιολόγησης της ισορροπίας και των πελματιαίων πιέσεων (θεωρία & Εργαστήριο)
- Ισοκινητική δυναμομετρία (Θεωρία)
- Ισοκινητική δυναμομετρία (Εργαστήριο)
- Ηλεκτρομυογραφία (θεωρία & Εργαστήριο)
- Εφαρμοσμένη εμβιομηχανική ανάλυση βάδισης
- Εφαρμοσμένη εμβιομηχανική ανάλυση αθλητικών κινήσεων (τρέξιμο, κατακόρυφο άλμα, προσγείωση, λάκτισμά στο ποδόσφαιρο)
- Εισαγωγή στις νέες τεχνολογίες ανάλυσης της κίνησης (χρήση αδρανειακών αισθητήρων, φορετών συσκευών)
- Εισαγωγή στη μυοσκελετική μοντελοποίηση και προσομοίωση.
- Μηχανικές ιδιότητες των βιολογικών υλικών και μυοσκελετικές επιβαρύνσεις στο ανθρώπινο σώμα

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.

Πρόσωπο με πρόσωπο

ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές

Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	14
Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	30
Αυτοτελής Μελέτη	30
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι

I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
- Ερωτήσεις ανάπτυξης
- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα.

αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	II. Παρουσίαση Εργασιών (30%)

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- Hall, S.J. (2019). Βασική Εμβιομηχανική (7η έκδοση). Επιστημονικές Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ, Αθήνα, Επιμέλεια- μετάφραση: Γιάκας Γ., Παραδείσης, Γ.Π.
- Κέλλης, Ε. (2008). Νευρο-μηχανικές Αρχές Αξιολόγησης της Μυϊκής Δύναμης. Εκδόσεις ΤΕΛΕΘΡΙΟΝ.
- Κέλλης, Ε. (2015). Αθλητική Εμβιομηχανική. Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα.
- Richards, J. (2018). The Comprehensive Textbook of Clinical Biomechanics. Elsevier Health Sciences.
- Uchida, T. K., & Delp, S. L. (2020). Biomechanics of Movement. The Science of Sports, Robotics, and Rehabilitation: THE MIT PRESS
- Moir, G.L. (2016). Strength and Conditioning. A biomechanical Approach. Jones & Bartlett Learning.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
Journal of Biomechanics
Journal of Applied Biomechanics
Sports Biomechanics

-Ηλεκτρονικές πηγές:
https://isbweb.org/
https://isbs.org/
https://elembio.gr/index.php/el/

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1151	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	3ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου,* *ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	-
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

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

- *να χειρίζεται την ορολογία των βασικών συστατικών στοιχείων που περιλαμβάνει μια δημιουργική, θεματική κινητική σύνθεση προγραμμάτων Γ.γ.Ο.*
- *να προσεγγίζει την άσκηση σαν μία μαζική ενασχόληση με παιδαγωγική διαδικασία, μέσω της οποίας τα άτομα που συμμετέχουν αναπτύσσονται σωματικά, κοινωνικά και συναισθηματικά.*
- *να έχει στοιχειώδη γνώση του προσωπικού και γενικού χώρου, των κατευθύνσεων, του αργού κ γρήγορου χρόνου, των διαφοροποιήσεων της δυναμικής (dynamics) διαμέσου της καταβαλλόμενης προσπάθειας (effort) και των διαφορετικών ειδών σχέσης που μπορούν να αναπτυχθούν ανάμεσα στα μέλη μιας ομάδας, σε συνδυασμό με κατάλληλη μουσική και χρήση γυμναστικών και/ή χρηστικών οργάνων*
- *να οργανώσει και να καθοδηγήσει ομάδες ασκούμενων, σε πρωτότυπες, δημιουργικές, θεματικές συνθέσεις, με κινητήρια εναύσματα το χώρο, το χρόνο, τη δυναμική, τις σχέσεις, τη μουσική και τα όργανα , σύμφωνα με τον κώδικα αξιολόγησης προγραμμάτων Γ.γ.Ο.*

Γενικές Ικανότητες

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων
- Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη
- Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών
- Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας

- Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων
- Εκτίμηση της διαφορετικότητας και της πολυπολιτισμικότητας
- Ικανότητα εργασίας σε διεθνές περιβάλλον

4. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Μελέτη, ανάλυση και πρακτική εξάσκηση σύμφωνα με τον κώδικα αξιολόγησης Γ.γ.Ο.
- Α. ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΗ ΑΞΙΑ
- Α.1 ΘΕΜΑ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ (ύπαρξη ιδέας και θέματος της χορογραφίας)
- Α.1α Το θέμα/ιδέα χορογραφίας παρουσιάζει μια ιστορία με κλιμάκωση -αρχή, μέση και τέλος- σαφή και κατανοητή από τους θεατές και τους κριτές η οποία συνάδει και με τον τίτλο του προγράμματος
- Α.1.β. Η ιδέα και το θέμα της χορογραφίας προκύπτουν από το είδος των κινήσεων
- Α.2 ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΥΝΟΔΕΙΑ / ΗΧΟΣ
- Α.2α Το είδος της μουσικής/ήχου πρέπει να δίνει την κατευθυντήρια γραμμή για την ιδέα και το θέμα της χορογραφίας, ανάλογα με τις ικανότητες και ιδιαιτερότητες των ασκούμενων
- Α.2β Κινητική απόδοση της μουσικής/Η αρμονική συνύπαρξη μουσικής και κίνησης
- Α.3 ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΟΜΑΔΑΣ / ΟΡΓΑΝΑ / ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ
- Αρμονική συνύπαρξη εμφάνισης με την ιδέα/ Θέμα χορογραφίας/Αισθητική της ενδυμασίας
- Β. ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ , ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ, ΠΟΙΚΙΛΙΑ
- Β.1 ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ (όργανο, κατασκευή, εμφάνιση, μουσική, κίνηση)
- Β.1α Αισθητική παρουσίας καινοτόμων στοιχείων Ικανοποιητική διάρκεια χρήσης της παρουσίας καινοτόμων στοιχείων
- Β.1γ Ποικιλία στη χρήση της παρουσίας καινοτόμων στοιχείων
- Β.2 ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ (όργανο, κατασκευή, εμφάνιση, μουσική, κίνηση)
- Β.2α Αισθητική παρουσίας πρωτότυπων στοιχείων
- Β.2β Ποικιλία στη χρήση της παρουσίας πρωτότυπων στοιχείων
- Β.2γ Ικανοποιητική διάρκεια χρήσης της παρουσίας πρωτότυπων στοιχείων
- Β.3 ΠΟΙΚΙΛΙΑ
- Β.3α Ύπαρξη ποικιλίας ακροβατικών στοιχείων από διαφορετικές δομικές ομάδες ασκήσεων, ακροβατικών συνδέσεων και ποικιλίας σχημάτων
- Β.3β Ύπαρξη ποικιλίας διαφορετικών γυμναστικών στοιχείων και γυμναστικών συνδέσεων από διαφορετικές ομάδες γυμναστικών στοιχείων, καθώς και χορογραφημένων μεταβάσεων
- Γ. ΤΕΧΝΙΚΗ , ΠΟΙΟΤΗΤΑ, ΑΣΦΑΛΕΙΑ
- Γ.1 ΤΕΧΝΙΚΗ / ΠΟΙΟΤΗΤΑ
- Γ.1α Ποιότητα εκτέλεσης ασκήσεων, ανάλογα με την τεχνική τους (συνολικά της ομάδας και ατομικά: θέση σώματος/κεφαλιού, λυγισμένα ή και χαλαρά πόδια, χέρια)
- Γ.1β Ευρύτητα των στοιχείων: ύψος/μήκος από την επιφάνεια στήριξης και εύρος κίνησης των μελών, ανάλογα με την τεχνική του στοιχείου που εκτελείται
- Γ.1γ Ομαδικός συγχρονισμός αθλητών, ανάλογα και με το επίπεδο δυσκολίας των ασκήσεων που επιτυγχάνεται
- Γ.1δ Σωστή προσγείωση: απουσία επιπλέον κινήσεων/βημάτων για τη διατήρηση της ισορροπίας, ενδιάμεσων σταματημάτων, πτώσεων ή και πτώσεων οργάνου
- Γ.1ε Βαθμός δυσκολίας ασκήσεων γυμναστικών στοιχείων, και σχημάτων
- Γ.2 ΑΣΦΑΛΕΙΑ
- Δ. ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΕΝΤΥΠΩΣΗ

- Δ.1 Ενότητα σύνθεσης
- Δ.2 Καλλιτεχνική απόδοση
- Δ.3 Εκφραστικότητα
- Δ.4 Ενεργή συμμετοχή αθλητών σε όλο πρόγραμμα και αξιοποίηση όλου του χώρου

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.*	***Δραστηριότητα*** — ***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου*** Διαλέξεις — 50 Ατομικές εργασίες εξάσκησης — 25 Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση — 25 Σύνολο Μαθήματος — ***100***
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης*	I. Γραπτή τελική εξέταση (30%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ανοικτού τύπου II. Πρακτική εξέταση, σύνθεση προγράμματος 70%

5.ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- https://www.ego-gymnastics.gr/wp-content/uploads/2019/02/Kodikas-Axiologisis-Gymnastiki-Gia-Olous-2019.pdf
- Πολλάτου Ελιζάνα (2010). Σύνθεση προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους. Εκδόσεις Επίκεντρο, Θεσσαλονίκη
- Πολλάτου Ελιζάνα. (2018). 'Περι δημιουργικότητας…'. Σημειώσεις στο eclass
- Sternberg, Robert J. (2009). Handbook of Creativity. Cambridge University Press, USA
- Musical creativity and the motor system (2019)
  - https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2018.12.005
- Μπουρνέλλη Νίτσα (2006). Κινητική Δημιουργικότητα. Αθήνα (αυτοέκδοση)
- Σαβράμη Κάτια (1990). Κινησιογραφικά. Αθήνα (αυτοέκδοση)
- Gough Marion (2008). Γνωριμία με το χορό (μετάφραση- επιμέλεια Κάτια Σαβράμη). Εκδόσεις Dyan, Αθήνα
- Schrader Constance (2005). A Sense of Dance. Human Kinetics

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ			
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ			
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*			
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1121	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	3ο	
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ			
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*			**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
			2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).				
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υπόβαθρου			
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:				
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική			
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (Στην αγγλική)			
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_131/			

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Περιγράψει και να εφαρμόσει αρχές της κινητικής μάθησης, τη θεωρία της κινητικής ανάπτυξης και αρχές της αθλητικής ψυχολογίας οι οποίες σχετίζονται με την εκτέλεση επιδέξιων κινήσεων.

- Σχεδιάσει και να προσαρμόσει τις οδηγίες του με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές τους ανάγκες, προσθέτοντας ειδικές εγκαταστάσεις ή/και τροποποιήσεις, ώστε να ανταποκρίνονται στις ιδιαιτερότητες των μαθητών/αθλούμενων/αθλητών.
- Επιδεικνύει τη γνώση τους στη σύγχρονη τεχνολογία σχεδιάζοντας και εφαρμόζοντας μαθησιακές εμπειρίες οι οποίες απαιτούν τη χρήση της τεχνολογίας προκειμένου να πετύχουν τους στόχους του.
- Εφαρμόζει με τρόπο αποτελεσματικό επιδείξεις και είδη ανατροφοδότησης, επιχειρώντας να συνδέσει έννοιες της επιστήμης με τις κατάλληλες μαθησιακές εμπειρίες.
- Χρησιμοποιεί την κατάλληλη μέθοδο αξιολόγησης ώστε να αξιολογεί τη μάθηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τη διδασκαλία.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
Λήψη αποφάσεων
Αυτόνομη εργασία
Ομαδική εργασία
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
……
Άλλες…
…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής και αυτοκριτικής ικανότητας
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- , βοήθεια, ασφάλεια).
- Άλμα Γενικά για την Ενόργανη Γυμναστική (Όργανα, Ιδιαιτερότητες οργάνων, ασφάλεια, προστασία)
- Ασκήσεις εδάφους I
- Μεθοδική διδασκαλία της κυβίστησης, ανακυβίστησης, κατακόρυφης στήριξης, μετακινήσεων, βηματισμών, περιστροφών (προασκήσεις, βοήθεια, ασφάλεια).
- Ασκήσεις εδάφους II
- Μεθοδική διδασκαλία του τροχού, τροχοστροφής, ισορροπίες, συνδέσεις ασκήσεων (προασκήσειςΊππου I
- Χαρακτηριστικά, είδη αλμάτων, τεχνική και μεθοδολογία εκμάθησης (βοήθεια, ασφάλεια).
- Άλμα Ίππου II Τεχνική και μεθοδική εκμάθηση αλμάτων.
- Μεθοδική, τεχνική και διδασκαλία εκμάθησης αλμάτων Διαπέραση με διάσταση & συσπείρωση.
- Μονόζυγο – Ασυμμετρικό Δίζυγο.
- Αιωρήσεις, λαβές, έξοδοι.
- Ανακυβίστηση (από εξάρτηση), περιστροφή πίσω, έξοδος καταπέλτης (μεθοδολογία, προασκήσεις, βοήθεια).
- Δίζυγο Ανδρών
- Ασκήσεις εξοικείωσης (ισορροπίες – στηρίξεις - στοιχεία στάσης, δύναμης, πτήσης, έξοδοι).
- Μεθοδική, τεχνική και διδασκαλία εκμάθησης Γιγαντιαία ανάβαση εμπρός, γιγαντιαία ανάβαση πίσω, κυβίστηση(μέσα στις μπάρες).
- Δοκός ισορροπίας
- Ασκήσεις εξοικείωσης (ισορροπίες, στροφές, άλματα, είσοδοι έξοδοι).
- Μεθοδική, τεχνική και διδασκαλία εκμάθησης κυβίστησης, τροχού.
- Κρίκοι
- Ασκήσεις εξοικείωσης (αιωρήσεις, στηρίξεις, εξαρτήσεις).
- Μεθοδική, τεχνική και διδασκαλία αναβάσεων, αιωρήσεων.
- Πλάγιος Ίππος
- Ασκήσεις εξοικείωσης μετακινήσεων, αιωρήσεων.
- Μεθοδική, τεχνική και διδασκαλία «Ψαλίδι εμπρός, ψαλίδι πίσω».
- Βασικά στοιχεία κανονισμών (από τον κώδικα βαθμολογίας), Σύνθεση προγραμμάτων.
- Βασικά στοιχεία μηχανικής των απλών ασκήσεων.
- Βοηθητικά όργανα και η σημασία τους, Τραμπολίνο – ασκήσεις εξοικείωσης.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	30
Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών σε φροντιστηριακό επίπεδ	20
Πρακτική εξάσκηση	50

δημιουργία, κ.λπ. *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	<table><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr></table>
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Πρακτική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: • Πρακτική εφαρμογή της τεχνικής ασκήσεων • Προφορική εξέταση (Διαμορφωτική) • Άλλη / Άλλες (Συμπερασματική) II. Γραπτή τελική εξέταση (40%) που περιλαμβάνει: • Ερωτήσεις σύντομης απάντησης (Συμπερασματική) • Γραπτή Εργασία (Συμπερασματική) • Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας (Συμπερασματική).

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Πρώϊος Μιλτιάδης, (2011)
ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, Εκδόσεις: ΤΣΙΑΡΤΣΙΑΝΗΣ ΑΘ. & ΣΙΑ ΟΕ

Βασίλειος Καϊμακάμης (2017)
ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Η', Εκδόσεις: COPY CITY Ι.Κ.Ε.

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- Science of Gymnastics Journal
- Journal of Science and Medicine in Sport
- Science of Gymnastics

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΕ ΓΙΟΓΚΑ - ΠΙΛΑΤΕΣ - ΧΟΡΟ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1132	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	3ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΕ ΓΙΟΓΚΑ - ΠΙΛΑΤΕΣ - ΧΟΡΟ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υπόβαθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_183/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- έχει αποδεδειγμένη γνώση και κατανόηση θεμάτων στις βασικές αρχές/φιλοσοφία των Γιόγκα, Πιλάτες, Μοντέρνο/Σύγχρονο Χορό, την αναψυχή την τέχνη και τον πολιτισμό.
- διαθέτει ικανότητες εκτέλεσης βασικών κινητικών δεξιοτήτων σε Γιόγκα, Πιλάτες, Μοντέρνο/Σύγχρονο Χορό
- διαθέτει την ικανότητα να χρησιμοποιεί τους ειδικούς κανόνες, συμβουλές για μαθητές/δασκάλους και βασικό εξοπλισμό
- είναι σε θέση να χρησιμοποιεί τη γνώση και την κατανόηση που απέκτησαν ώστε να

συμμετέχουν σε κινητικές, δημιουργικές & καλλιτεχνικές πρακτικές
- διαθέτει ικανότητες που κατά κανόνα προάγουν την ευεξία, την αισθητική εμπειρία, τη θετική εικόνα του εαυτού, την καλλιτεχνική έκφραση μέσα από τη χάρη της κίνησης

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητα ενσώματης κίνησης
- Ικανότητα αυτό-έκφρασης κι έκφρασης μέσω της γλώσσας του σώματος, πολιτιστικής και καλλιτεχνικής έκφρασης
- Ικανότητα συνεργασίας
- Ικανότητα ανάδειξης της θετικής εικόνας του εαυτού
- Ικανότητα ιδιοδεκτικότητας

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Βασικές αρχές/οφέλη προγραμμάτων που συνδυάζουν σώμα-νου-ψυχή (Mind Body) κι ενσώματης κίνησης.
- Εισαγωγή στη φιλοσοφία της Γιόγκα.
- Κανόνες/συμβουλές για μαθητές & δασκάλους. Βασικός εξοπλισμός.
- Βασικές αρχές & τεχνικές. Πρακτική εφαρμογή της Γιόγκα.
- Εισαγωγή στη φιλοσοφία του Πιλάτες.
- Βασικές αρχές & τεχνικές. Πρακτική εφαρμογή του Πιλάτες.
- Αναπνοές – Αυτοσυγκέντρωση – Χαλάρωση. Σύνδεση κίνησης – αναπνοής – νου. Πρακτική εφαρμογή.
- Εισαγωγή στη φιλοσοφία του Χορού.
- Βασικές αρχές & τεχνικές. Πρακτική εφαρμογή του Χορού (Μοντέρνος/Σύγχρονος χορός).
- Σύνδεση του ελεύθερου χρόνου και της κινητικής αναψυχής με τον πολιτισμό και την τέχνη.
- Κινητικές, Δημιουργικές & Καλλιτεχνικές πρακτικές στο πεδίο.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	10
Ασκήσεις πράξεις που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	10
Εκπαιδευτική πρακτική άσκηση στο πεδίο διδασκαλίας	70
Συγγραφή εργασίας	10
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική*	Γραπτές Εξετάσεις: 50% Περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης απάντησης και ερωτήσεις ανάπτυξης. Παρουσίαση κινητικών μοτίβων στο πεδίο: 40% Εργασία επίλυσης προβλημάτων: 10%

Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Κουθούρης, Χ., Ζαφειρούδη, Α., Πατσιαούρας, Α., Μπεκιάρη, Α., Ζήση, Β., & Δαλαμήτρος, Α. (2022). Κινητική Αναψυχή: Φύση, Σπορ, Τέχνες [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. http://dx.doi.org/10.57713/kallipos-50
- Ζαφειρούδη Α. & Κουθούρης Χ. (2024). Εισαγωγή στην αναψυχή και τον ελεύθερο χρόνο. Εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα
- Zafeiroudi, A. (2021). Intersections between modern and contemporary dance and yoga practice: A critical analysis of spiritual paths through body movement and choreography. Academic Journal of Interdisciplinary Studies, 10(4) 1-15. https://doi.org/10.36941/ajis-2021-0094
- Ζαφειρούδη, Α. (2021). Η διδασκαλία της γιόγκα. Βασικό και Μεσαίο επίπεδο, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Θεσσαλίας, Βόλος. ISBN: 978-960-9439-72-5
- Ζαφειρούδη, Α. (2021). Γιόγκα: Το μεγάλο βιβλίο των άσανα, University studio press, Θεσσαλονίκη.
- Zafeiroudi, A., & Kouthouris, C. (2022). Somatic education and mind-body disciplines: Exploring the effects of the pilates method on life satisfaction, mindfulness and self-compassion. Journal of Educational and Social Research, 12(4), 1-13. DOI: https://doi.org/10.36941/jesr-2022-0092
- Corey-Zopich, C., Howard, B., & Ickes, D. M. (2021). Πιλάτες για παιδιά κι εφήβους, Επιστημονικές Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε., Μεταμόρφωση Αττικής. Μετάφραση-Επιμέλεια Αγλαΐα Ζαφειρούδη. ISBN 978-960-583-562-0
- Tummers, N. E. (2021). Διδάσκοντας την γιόγκα για την ζωή. Προετοιμάζοντας παιδιά και εφήβους για μια υγιή και ισορροπημένη ζωή, Επιστημονικές Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε., Μεταμόρφωση Αττικής. Επιμέλεια Αγλαΐα Ζαφειρούδη. ISBN 978-960-583-560-6
- Saraswati, S.A. (2025). Το εγχειρίδιο της θεραπευτικής γιόγκα, Επιστημονικές Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε., Μεταμόρφωση Αττικής. Μετάφραση-Επιμέλεια Αγλαΐα Ζαφειρούδη

Δ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1057	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	3ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	3	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υπόβαθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_213/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Αναγνωρίζει τους καθοριστικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη σχέση της άσκησης με την

υγεία και την ποιότητα ζωής, και να κατανοεί τους τρόπους με τους οποίους η άσκηση μπορεί να συμβάλλει στην ευεξία.

- Σχεδιάζει και υλοποιεί εξατομικευμένες μαθησιακές εμπειρίες που ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες όλων των ασκούμενων, ανεξαρτήτως ηλικίας, φυσικής κατάστασης ή άλλων παραμέτρων.
- Δημιουργεί ολοκληρωμένα προγράμματα άσκησης για συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά (όπως ηλικιωμένοι, άτομα με χρόνιες παθήσεις), με στόχο την αποτελεσματική βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.
- Συνδυάζει κριτικά τις θεωρίες και τα μοντέλα της συμπεριφοράς, εφαρμόζοντάς τα σε τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς, προκειμένου να σχεδιάζει επιτυχημένα προγράμματα άσκησης και παρεμβάσεις.
- Χρησιμοποιεί τεχνολογικά εργαλεία και καινοτομίες για την προώθηση της υγείας μέσω της φυσικής δραστηριότητας:

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Ομαδική εργασία
- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη εργασία
- Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Ποιότητα Ζωής: Ορισμοί, Έννοιες και Διαφοροποιήσεις ανά Πληθυσμό
- Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία
- Κατανόηση των πλεονεκτημάτων της τακτικής φυσικής δραστηριότητας
- Οδηγίες και συστάσεις για τη φυσική δραστηριότητα
- Ψυχολογικά οφέλη της σωματικής δραστηριότητας στην ποιότητα ζωής
- Ξεπερνώντας τα Εμπόδια στη Συμμετοχή στη Φυσική Δραστηριότητα
- Διατροφή και ο αντίκτυπός της στη σωματική δραστηριότητα και την υγεία
- Αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων μέσω της φυσικής δραστηριότητας
- Παρεμβάσεις Φυσικής Δραστηριότητας σε Ειδικούς Πληθυσμούς
- Γήρανση, Άσκηση και Ποιότητα Ζωής: Προώθηση της υγιούς γήρανσης
- Παρεμβάσεις στον τρόπο ζωής και αλλαγή συμπεριφοράς: Προώθηση βιώσιμων συνηθειών υγείας
- Άσκηση, Τεχνολογία και Καινοτομίες στην Προαγωγή της Υγείας

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.

Πρόσωπο με πρόσωπο

ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές

Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	24
Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	40
Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	36
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική

. Κατάθεση ατομικών εβδομαδιαίων εργασιών (20%)
II. Κουίζ στο τέλος κάθε διάλεξης (20%)
III. Γραπτή εξέταση στο τέλος (on-line εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών)(60%)
Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Έγγραφα.

Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
Θεοδωράκης Γ. (2017). Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής. Θεσσαλονίκη. Εκδ. Κυριακίδη.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
Journal of Sport and Exercise psychology
Journal of physical activity and Health
Health Psychology Review
Journal of Aging and Physical Activity
Quality of Life Research

-Ηλεκτρονικές πηγές:
http://research.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries

ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ			
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ			
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*			
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1113	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	4ο	
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ			
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*			**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
			3	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).				
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υπόβαθρου			
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:				
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική			
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (ΣΤΗΝ ΑΓΓΛΙΚΗ)			
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_222/			

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Είναι σε θέση να έχουν αποδεδειγμένη γνώση και κατανόηση των σχέσεων μεταξύ όλων των ατόμων ως σχέσεις δύναμης μέσα στο εκπαιδευτικό σύστημα.
- Έχουν αναπτύξει κριτική άποψη επί βασικών παιδαγωγικών εννοιών (πχ της αυτοεκπληρούμενης προφητείας, του πολιτιστικού κεφαλαίου, του δασκαλοκεντρικού συστήματος, των διακριτών ειδών νοημοσύνης του Gardner, του μπιχεβιορισμού κλπ) και της σχέσης τους με κοινωνικές παραμέτρους
- Έχουν την ικανότητα να συζητούν κριτικά και να χρησιμοποιούν τις μεθόδους κοινωνικής

έρευνας στο πεδίο της εκπαίδευσης
- Είναι σε θέση να ερμηνεύουν τις σχέσεις του εκπαιδευτικού συστήματος και της κοινωνιολογίας της εκπαίδευσης με άλλα πεδία της κοινωνιολογίας (πχ της βιομηχανίας, του περιβάλλοντος κλπ)
- Έχουν αναπτύξει οικειότητα στη χρήση και γνώση βασικής βιβλιογραφίας πεδίων του παιδαγωγικού και ευρύτερου πεδίου των κοινωνικών επιστημών
- Έχουν αποκτήσει γνώση και κατανόηση μελέτης περιπτώσεων βάσει επιλεγμένων κινηματογραφικών ταινιών ή ντοκιμαντέρ

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητα επικοινωνίας με θεράποντες της εκπαιδευτικής πράξης (στο πεδίο)

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Κοινωνιολογία της εκπαίδευσης και σχέση της με συγγενή αντικείμενα
- Κοινωνιολογία και η έννοια της κοινωνικής δύναμης στο εκπαιδευτικό πεδίο
- Ανάλυση εκπαιδευτικών φαινομένων σε μακρο- και μικρο-επίπεδο
- Η γνώση ως κοινωνική κατασκευή
- Το πολιτιστικό κεφάλαιο ως παιδαγωγική παράμετρος
- Τύποι νοημοσύνης και κριτική θεώρησή τους
- Κοινωνιολογική θεώρηση παιδαγωγικών «σχολών», συστημάτων διδασκαλίας και τυπολογίας σχολικής τάξης
- Στοιχεία θεωρίας Εκπαίδευσης Ενηλίκων υπό το πρίσμα εκπαιδευτικών δομών
- Εφαρμογή κοινωνικών θεωριών σε μελέτες περίπτωσης μέσω ταινιών

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class . Προβολή οπτικοακουστικού υλικού (αναλύονται ταινίες-ντοκιμαντέρ σχετικά με παιδαγωγικά-εκπαιδευτικά θέματα)
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Γραπτή ατομική εργασία- διερεύνηση	15
Ομαδική εργασία σε μελέτη περίπτωσης	15
Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	44
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες*	I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις ανάπτυξης, κρίσεως και γνώσεως (**κριτήρια αξιολόγησης:** δόμηση κειμένου, γλωσσική αρτιότητα, σαφήνεια, ανταπόκριση στα ζητούμενα) II. Δημόσια παρουσίαση ομαδικής (άνω των 2 ατόμων) εργασίας (10%) (**κριτήρια αξιολόγησης:** ισοκαταμερισμός, συντονισμός-οργάνωση, σαφήνεια, ευκρίνεια ηλεκτρονικών διαφανειών, αισθητική-διέγερση προσοχής κοινού, ανταπόκριση στα ζητούμενα) III. Γραπτή ατομική ή διμελής εργασία (10%) (**κριτήρια αξιολόγησης:** δόμηση κειμένου, γλωσσική αρτιότητα, σαφήνεια, ανταπόκριση στα ζητούμενα, ισοκαταμερισμός, αν είναι διμελής)

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.	IV. Παρουσίες στις παραδόσεις του εξαμήνου (10%) (**κριτήρια αξιολόγησης:** ενεργητική συμμετοχή, συνεχής προσοχή, ετοιμότητα ανταπόκρισης σε αιφνίδιες ερωτήσεις, σεβασμός στην ησυχία του μαθήματος)

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Blackledge, D., & Hunt, B. (2004). *Κοινωνιολογία της Εκπαίδευσης* (Δεληγιάννη, Μ.). Εκδ. Μεταίχμιο.
- Fontana, D. (1996). *Ο Εκπαιδευτικός στην Τάξη* (Λώτη, Μ.). Εκδόσεις Σαββάλας.
- Λάμνιας, Κ. (2002). *Κοινωνιολογική Θεωρία και Εκπαίδευση. Διακριτές προσεγγίσεις*. Εκδ. Μεταίχμιο.
- Ματσαγγούρας, Η. (2008). *Θεωρία και Πράξη της Διδασκαλίας: Η σχολική τάξη*. Αθήνα, Εκδ. Γρηγόρη.
- Μπεκιάρη, Α. & Χασάναγας, Ν. (2016). *"Άγοντας" στη Φυσική Αγωγή- Θεωρητικές προσεγγίσεις και πρακτικοί προβληματισμοί*. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Κυριακίδη Αφοί.
- Μπεκιάρη, Α. & Χασάναγας, Ν. (2022). *Ευ Παιδαγωγείν- Διαχρονική εφαρμογή κλασικών στοχασμών*. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Κυριακίδη Αφοί.
- Μπεκιάρη, Α. & Χασάναγας, Ν. (2024). *Κοινωνιολογική Τομή στο Εκπαιδευτικό Σύστημα: Ξεκλειδώνοντας τις Σχέσεις Δύναμης*. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Κυριακίδη Αφοί.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ			
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ			
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*			
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1102	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	4ο	
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ Ι			
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*			**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
			3	6
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).				
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υπόβαθρου			

ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_215/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Εφαρμόσει τις σύγχρονες αρχές της διδακτικής και παιδαγωγικής στο καθημερινό μάθημα
- Σχεδιάσει και υλοποιήσει μαθήματα σε επίπεδο μικρο-διδασκαλίας ή/και τάξης
- Αναλύσει κριτικά τη διαδικασία της διδασκαλίας και των σχετικών θεμάτων

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
Λήψη αποφάσεων
Αυτόνομη εργασία
Ομαδική εργασία
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
……
Άλλες…
…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ηγετικής ικανότητας

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Οργάνωση για διδασκαλία στο σχολείο Ι (Σήματα, κανόνες και πρωτόκολλα).
- Οργάνωση για διδασκαλία στο σχολείο ΙΙ (Οργάνωση χώρου, χρήση αθλητικού υλικού, ομάδες, εκμάθηση σειράς ασκήσεων, σταθμοί).
- Διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορες ηλικίες και τάξεις του Δημοτικού σχολείου.
- Κατάλληλη επικοινωνία και ανατροφοδότηση.
- Διαφοροποίηση του μαθήματος ανάλογα με τις ικανότητες των μαθητών μιας τάξης.
- Μέθοδοι παραδοσιακής παρατήρησης του μαθήματος Φυσικής Αγωγής και συστηματική παρατήρηση του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.
- Σχεδιασμός ημερήσιων πλάνων μαθημάτων.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Ασκήσεις πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών σε μικρότερες ομάδες μαθητών</td><td>40</td></tr>
<tr><td>Πρακτική άσκηση σε μεγάλες ομάδες μαθητών</td><td>40</td></tr>
<tr><td>Σχεδιασμός μαθημάτων</td><td>70</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>150</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα</td><td>I. Διδασκαλία (40%).
- Μικρο-διδασκαλία
- Διδασκαλία σε τάξη
- Διδασκαλία με βοηθό-συμφοιτητή/τρια
II. Σχεδιασμός πλάνων μαθημάτων (30%)
- Χαρτοφύλακας με τα σχετικά πλάνα μαθημάτων
III. Καθήκοντα παρατήρησης-παρουσίες-συμμετοχή (30%.)
- Χρήση πρωτοκόλλων παρατήρησης
- Ενεργός συμμετοχή
- Ικανότητα συνεργασίας και επικοινωνίας με συμφοιτητές/τριες</td></tr>
</table>

κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Διγγελίδης Ν. & Παπαϊωάννου Α. (2003). Για ένα ενδιαφέρον μάθημα φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο: 200 αναλυτικά σχέδια μαθημάτων. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.

Δέρρη Β., Βασιλειάδου Ο., Οικονομόπουλος Γ., Πάχτα, Μ., Φραγκούλη Μ. (2007). Η Φυσική Αγωγή στην Αρχή του 21ου Αιώνα: Σκοποί-Στόχοι-Επιδιώξεις στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό (http://research.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries)

Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός (http://www.hellenicjsport.com/home.html)

-Ηλεκτρονικές πηγές:

Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής (https://www.eafa.gr/)

Spectrum of teaching styles (http://www.spectrumofteachingstyles.org/)

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ			
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ			
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*			
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0501	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	4ο	
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ			
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*			**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
			4	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).				
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υπόβαθρου			
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:				
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική			
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ			

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_197/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Αξιολογεί και να καταγράφει μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητές των αθλητών - ασκούμενων, και στη συνέχεια να καθορίζει τους στόχους των προγραμμάτων προπόνησης - άσκησης σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης.
- Γνωρίζει τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με το σχεδιασμό, την εφαρμογή και την καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη της δύναμης, της αερόβιας ικανότητας, της κινητικότητας, της ταχύτητας και των συντονιστικών ικανοτήτων τόσο σε αθλητές όσο και σε μαζικά ασκούμενα άτομα, να τα εφαρμόζει ατομικά ή ομαδικά, αξιολογώντας την αποτελεσματικότητά τους έτσι ώστε η καθοδήγησή τους να πραγματοποιείται με τον πιο επιστημονικό τρόπο.
- Αναγνωρίζει τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των αθλητών - ασκούμενων και να προσαρμόζεται σε διάφορες καταστάσεις όπως επίπεδο φυσικής κατάστασης (αθλητές - μη αθλούμενοι), ηλικία (παιδιά, έφηβοι, ενήλικες, ηλικιωμένοι), αριθμός αθλητών - ασκούμενων, υπάρχων εξοπλισμός, εγκαταστάσεις κ.α.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών .
- Αυτόνομη εργασία.
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Βασικοί ορισμοί προπονητικής.
- Νομοτέλειες - Αρχές Προπόνησης.
- Μακροχρόνιος προγραμματισμός - Ετήσιος Προγραμματισμός.
- Αξιολόγηση - Καθοδήγηση της προπόνησης.
- Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης στον αγωνιστικό αθλητισμό.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της δύναμης (αντοχή στη δύναμη, μέγιστη δύναμη, ταχυδύναμη-ισχύς).
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της αντοχής (αερόβια, αναερόβια).
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της ταχύτητας.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της κινητικότητας (ευκαμψία - ευλυγισία).
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης των συντονιστικών ικανοτήτων και της τεχνικής.
- Άσκηση στις αναπτυξιακές ηλικίες.
- Άσκηση σε ενήλικες και ηλικιωμένα άτομα.
- Εργομετρική αξιολόγηση.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Εξετάσεις προόδου</td><td>25</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής μελέτη εξάσκηση</td><td>25</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (90%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής.
- Ερωτήσεις συμπλήρωσης και αντιστοίχισης.
- Ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης.

II. Πρόοδος (10%).</td></tr>
</table>

Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Bompa T & Buzzichelli C. (2019). «Περιοδικότητα - Θεωρία και Μεθοδολογία της Προπόνησης». Broken Hill: Κύπρος.

Grosser, M. & Starischka, S. (2007). Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης σε όλα τα Αθλήματα και τις Ηλικίες. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Σάλτο.

Haff G.G.,Triplett N.T. (2023). Βασικές αρχές της προπόνησης φυσικής κατάστασης. Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα: Αθήνα.

Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K (2000). Εγχειρίδιο Προπονητικής. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη. Κομοτηνή: Αλφάβητο.

Βελιγκέκας Π., Μπογδάνης Γ., Παραδείσης Γ. (2020). Σχεδιασμός και προγραμματισμός της αθλητικής προπόνησης. Εκδόσεις Broken Hill: Κύπρος.

Γεροδήμος, Β. & Καρατράντου, Κ. (2021). Άσκηση για την Υγεία: Πρόληψη και Αποκατάσταση. Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα: Αθήνα.

Δ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ			
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ			
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*			
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0154	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	4ο	
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Αντισφαίριση			
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*			**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
			2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).				
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης*	Γενικού υπόβαθρου			

δεξιοτήτων	
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_173/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Εκτελεί και να διδάσκει τα βασικά χτυπήματα της Αντισφαίρισης
- Γνωρίζει τις βασικές αρχές της μεθοδολογίας play & stay
- Γνωρίζει τους βασικούς κανονισμούς
- Σχεδιάζει, εφαρμόζει, αξιολογεί και καθοδηγεί προγράμματα ανάπτυξης της δύναμης, της κινητικότητας, του συντονισμού, της ταχύτητας και της αντοχής στις αναπτυξιακές ηλικίες.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
Λήψη αποφάσεων
Αυτόνομη εργασία
Ομαδική εργασία
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
……
Άλλες…
…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Διδασκαλία δεξιοτήτων
- Βασική τεχνική χτυπημάτων (φόρχαντ, μπάκχαντ, σερβίς,επιστροφή, βολέ)
- Βασική τακτική
- Εισαγωγή στους κανονισμούς
- Βασικές αρχές οργάνωσης προπόνησης
- Διοργάνωση πρωταθλημάτων: κόκκινο-πορτοκαλί- πράσινο επίπεδο
- Μακροχρόνιος προγραμματισμός: σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της δύναμης, της κινητικότητας, της ταχύτητας και της αντοχής στις αναπτυξιακές ηλικίες.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.

Πρόσωπο με πρόσωπο

ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές

Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Αυτοτελής μελέτη εξάσκηση	74
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.

I. Τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει:
- Τεστ στο γήπεδο στα βασικά χτυπήματα

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
European Journal of Sports Sciences.
International Journal of Sports Medicine.
Journal of Science and Medicine in Sport.
Journal of Sports Science and Medicine.
Journal of Sports Sciences.
Journal of Strength and Conditioning Research.
Strength and Conditioning Journal.
Medicine and Science in Sports and Exercise.
Pediatric and Exercise Science.

-Ηλεκτρονικές πηγές:
www,itftennis.com, i-coach

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΠΑΡΑΛΙΑΣ (BEACH VOLLEY)

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ			
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ			
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*			
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0105	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	4ο	
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΠΑΡΑΛΙΑΣ (BEACH VOLLEYBALL			
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*			**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
			2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).				
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υπόβαθρου			
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:				
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική			
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ			
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_233/			

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων που απαιτείται στην πετοσφαίριση παραλίας. Έχει την ικανότητα αυτόνομης εργασίας σε συλλόγους που ασχολούνται με την πετοσφαίριση παραλίας
- Γνωρίζει τις βασικές κινητικές δεξιότητες (π.χ. δεξιότητες μετακίνησης, δεξιότητες χειρισμού μπάλας κτλ) της πετοσφαίρισης παραλίας και μπορούν να τα διδάξουν αποτελεσματικά
- Μπορεί να οργανώσει και να διδάξουν με ασφάλεια, έτσι ώστε οι ασκούμενοι να μην είναι πιθανό να τραυματιστούν, να διδάξουν τους μαθητές/ασκούμενους να σέβονται ο ένας τον άλλον και να συνεργάζονται μεταξύ τους

- Μπορεί να εξηγήσει και να κάνει επίδειξη μιας δεξιότητας/άσκησης, έτσι ώστε όλοι να καταλαβαίνουν τι πρέπει να κάνουν και μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν σαφή σημεία-κλειδιά που βοηθούν τους μαθητές ή αθλητές να θυμούνται και να κατανοούν πώς να κάνουν μια δεξιότητα σωστά

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις
- Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας
- Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων
- Ικανότητες διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)
- Επιχειρηματικό πνεύμα

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Ιστορία της Πετοσφαίρισης Παραλίας.
- Στάσεις και Μετακινήσεις στην Πετοσφαίριση.
- Τεχνική της πάσας με δάχτυλα,
- Μανσέτα,
- Σερβίς από κάτω και από πάνω,
- Υποδοχή του σερβίς.
- Τεχνική του καρφιού.
- Κανονισμοί της Πετοσφαίρισης Παραλίας
- Συμμετοχή στο φοιτητικό τουρνουά beach volleyball.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	**Δραστηριότητα** / **Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου** Διαλέξεις: 26 Ατομικές εργασίες εξάσκησης: 45 Αυτοτελής μελέτη εξάσκηση: 29 Σύνολο Μαθήματος: ***100***
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα*	I. Εξετάσεις 70% Πράξη(40%) πάνω στις βασικές δεξιότητες του beach Volelyball, και Θεωρία (30%) όπου ο φοιτητής/τρια καλείται να απαντήσει γραπτά σε 10 ανοικτού τύπου ερωτήματα σε αντικείμενα που έχει διδαχθεί στη διάρκεια του μαθήματος και εμπεριέχονται στην προτεινόμενη βιβλιογραφία II. Εργασίες 20% (1 εργασία, Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας στο Τμήμα με τη μορφή μιας προπόνησης-διδασκαλίας στο Τμήμα, μπορεί να γίνει και σε ζευγάρια) III. Συμμετοχή στο μάθημα και στο φοιτητικό τουρνουά beach Volleyball 10%, μέχρι 2 αδικαιολόγητες απουσίες στο σύνολο των μαθημάτων ή 3 δικαιολογημένες μετά από βεβαίωση Νοσοκομείου

κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
Kenny, B., and Gregory, C. (2006). Volleyball: Steps to Success. Human Kinetics Publishers.
Hömberg, S., Papageorgiou, A. (1994). Handbuch für Beach Volleyball

-Ηλεκτρονικές πηγές:
www.fivb.com
www.cev.lu
www.volleyball.gr

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ			
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ			
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*			
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1133	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	4ο	
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ			
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*			**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
			4	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).				
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υπόβαθρου			
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:				
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική			
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (ΣΤΗΝ ΑΓΓΛΙΚΗ)			
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_184/			

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης

Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β

Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

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

- Γνωρίζει βασικές αρχές σχεδίασης ηλεκτρονικών περιβαλλόντων μάθησης
- Κατανοεί τους τρόπους με τους οποίους τα διάφορα εργαλεία που προσφέρει η πληροφορική μπορούν να εμπλουτίσουν τη διδασκαλία και μάθηση της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ)
- Αξιοποιεί διάφορα εργαλεία που προσφέρει η πληροφορική για τη ΦΑ
- Σχεδιάζει και αναπτύσσει διαδραστικούς ιστότοπους για τη ΦΑ
- Σχεδιάζει και αναπτύσσει μικρές εφαρμογές για κινητές συσκευές για τη ΦΑ

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητα χρήσης Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών
- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητα σχεδιασμού και διαχείρισης έργων
- Ικανότητα ομαδικής εργασίας

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Θεωρίες μάθησης και ηλεκτρονικά περιβάλλοντα μάθησης.
- Πολυμέσα στη ΦΑ.
- Εκπαιδευτικό λογισμικό για τη ΦΑ.
- Ανοικτοί εκπαιδευτικοί πόροι για τη ΦΑ.
- Διαδικτυακές μαθησιακές δραστηριότητες και σχέδια εργασίας για τη ΦΑ.
- Εφαρμογές κινητών συσκευών για τη ΦΑ.
- Ψηφιακή αφήγηση στη ΦΑ.
- Επαυξημένη και εικονική πραγματικότητα στη ΦΑ.
- Εφαρμογές ρομποτικής στη ΦΑ.
- Ψηφιακά παιχνίδια στη ΦΑ.
- Σχεδίαση και ανάπτυξη ιστότοπου για τη ΦΑ.
- Βασικά στοιχεία HTML και CSS.
- Διάταξη ιστοσελίδων και δομή ιστότοπου.
- Πολυμέσα και ενσωμάτωση περιεχομένου .
- Δημιουργία ιστολογίου.
- Φόρμες.
- Τεχνικές διάδρασης από την πλευρά του φυλλομετρητή.
- Σχεδίαση και ανάπτυξη εφαρμογής για κινητές συσκευές για τη ΦΑ.
- Σχεδίαση διεπαφής.
- Ενσωμάτωση πολυμέσων.
- Αποθήκευση δεδομένων στην κινητή συσκευή.
- Χειρισμός αισθητήρων κινητής συσκευής.
- Χειρισμός GPS κινητής συσκευής.
- Συνδεσιμότητα Bluetooth.
- Διαμοίραση σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
-

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class. Εκτεταμένη χρήση ΤΠΕ από τους φοιτητές/τριες κατά τη διάρκεια του μαθήματος.</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις και διαδραστική διδασκαλία με ταυτόχρονη εξάσκηση των φοιτητών/τριών σε υπολογιστές</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής μελέτη και εξάσκηση</td><td>15</td></tr>
<tr><td>Ομαδοσυνεργατικές εργασίες</td><td>35</td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος
(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</td><td>100</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</td><td>I. Ομαδοσυνεργατικές εργασίες (70%) που περιλαμβάνουν τη σχεδίαση και ανάπτυξη ιστότοπου και εφαρμογής για κινητές συσκευές για τη ΦΑ.
II. Τελική εξέταση (30%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις κλειστού τύπου (π.χ. πολλαπλής επιλογής, αντιστοίχισης, συμπλήρωσης κενού).</td></tr>
</table>

	Τα κριτήρια αξιολόγησης των εργασιών είναι: - Η συμμόρφωση του ιστότοπου ή της εφαρμογής για κινητές συσκευές (που κατασκεύασαν οι φοιτητές/τριες) με τις αναλυτικές οδηγίες – προδιαγραφές που περιγράφονται στις εκφωνήσεις των αντίστοιχων εργασιών, οι οποίες αναρτώνται στο eClass. - Η καταλληλότητα του ιστότοπου ή της εφαρμογής για κινητές συσκευές για τον σκοπό για τον οποίον κατασκευάστηκε και για τους χρήστες στους οποίους απευθύνεται. - Η αισθητική αρτιότητα και η ευχρηστία του ιστότοπου ή της εφαρμογής για κινητές συσκευές. - Η τεχνική αρτιότητα και η λειτουργικότητα του ιστότοπου ή της εφαρμογής για κινητές συσκευές. - Η επιμέλεια, η δημιουργικότητα και η πρωτοτυπία (που επέδειξαν οι φοιτητές/τριες) κατά την κατασκευή του ιστότοπου ή της εφαρμογής για κινητές συσκευές.

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Mohnsen, B. (2014). *Η χρήση της τεχνολογίας στη φυσική αγωγή* (επιμ. ελλην. έκδ. Π. Αντωνίου). Θεσσαλονίκη: Δίσιγμα.

Τζιμογιάννης, Α. (2017). *Ηλεκτρονική μάθηση*. Αθήνα: Κριτική.

Bratitsis, T. (Ed.) (2023). *Research on e-learning and ICT in education: Technological, pedagogical, and instructional perspectives*. Springer.

Niederst Robbins, J. (2018). *Learning Web design: A beginner's guide to HTML, CSS, JavaScript, and Web graphics* (5th Edition). O'Reilly Media.

Rollke, K.H. (2018). *Android apps with App Inventor 2: Easy app development for everyone*. Createspace Independent Publishing Platform.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Computers and Education

Education and Information Technologies

International Journal of Computer Science in Sport

ΠΑΛΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ			
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ			
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*			
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0104	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	4ο	
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΑΛΗ			
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*			**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
			2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).				
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υπόβαθρου			
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:				
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική			
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ			
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)				

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Κατέχει βασικά θέματα του αθλήματος της πάλης
- Γνωρίζει την ιστορία και εξέλιξη του αθλήματος της πάλης
- Κατέχει βασικές αρχές για την εισαγωγή αρχαρίων στο άθλημα

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Μεθοδική εκμάθησης τεχνικών ενεργειών- Παλαιστική Γέφυρα.
- Εκμάθηση τεχνικής από την όρθια θέση: Ρίψη με στρίψιμο με δέσιμο του χεριού.
- Εκμάθηση τεχνικής από την όρθια θέση: Κατάρριψη με περιστροφή με δέσιμο του κεφαλιού με το χέρι.
- Εκμάθηση τεχνικής από την όρθια θέση: Μετάθεση απλή με δέσιμο του χεριού και του κορμού.
- Εκμάθηση τεχνικής από την κάτω θέση: Ανατροπή με περιστροφή με δέσιμο των χεριών από τα πλαγιά.
- Εκμάθηση τεχνικής από την κάτω θέση: Ανατροπή με κύλισμα με δέσιμο του κορμού

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ατομικές εργασίες εξάσκησης	30
Αυτοτελής μελέτη εξάσκηση	44
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα*	I. Γραπτή τελική εξέταση 40% II. Πρακτική εξέταση 40% III. Πρακτική διδασκαλία 20%

κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Τσιακάρας, Ν.(2009) Η διδακτική της Πάλης. Π.Θ., ΤΕΦΑΑ, Τρίκαλα.

Νικόλαος Τσιακάρας και Σπυρίδων Ντάνης (2019). Η διδασκαλία της ελληνορωμαϊκής πάλης.

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1121	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	4ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υπόβαθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (ΣΤΗΝ ΑΓΓΛΙΚΗ)
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Περιγράψει και να εφαρμόσει αρχές της κινητικής μάθησης, τη θεωρία της κινητικής ανάπτυξης και αρχές της αθλητικής ψυχολογίας οι οποίες σχετίζονται με την εκτέλεση επιδέξιων κινήσεων.
- Σχεδιάσει και να εφαρμόσει βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα σχέδια άσκησης σε μια ποικιλία πεδίων εφαρμογής, ευθυγραμμισμένα με τους σκοπούς που θέτει.
- Χρησιμοποιεί την κατάλληλη μέθοδο αξιολόγησης ώστε να αξιολογεί τη μάθηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τη διδασκαλία.

- Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία.
- Παρέχει επαρκή ανατροφοδότηση σε ένα ευρύ φάσμα ηλικιών (μαθητές, αθλητές, αθλούμενους κτλ.) ώστε να προάγει την εκμάθηση δεξιοτήτων και την μάθηση εννοιών της Φυσικής Αγωγής και των αθλητικών επιστημών.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Κριτικής και αυτοκριτικής ικανότητας

- Κριτικής και αυτοκριτικής ικανότητας
- Αυτόνομη εργασία
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Γενικά για το Τραμπολίνο (Όργανο, Ιδιαιτερότητες οργάνων, ασφάλεια, προστασία)
- Θέσεις προσγείωσης στο όργανο.
- Μεθοδική διδασκαλία της όρθιας θέσης, πέσιμο στην πλάτη, πέσιμο στην κοιλιά, (προασκήσεις, βοήθεια, ασφάλεια).
- Βασικές αναπηδήσεις.
- Μεθοδική διδασκαλία αναπήδησης. Τεχνική και μεθοδική των χεριών κατά την αναπήδηση.
- Μεθοδική, τεχνική και διδασκαλία εκμάθησης βασικών αλμάτων (άλμα με διάσταση & συσπείρωση.
- Τεχνικές περιστροφών.
- Τεχνική και μεθοδική εκμάθησης περιστροφών στον κατακόρυφο άξονα του σώματος (πιρουέτες)
- Ασκήσεις με εμπρός στροφές του σώματος στον εγκάρσιο άξονα του σώματος (σάλτα εμπρός).
- Διδασκαλία των ασκήσεων: Απλών και πολλαπλών σάλτο εμπρός, ¾ & ¼ (Τεντωμένο, δίπλωση, συσπειρωτικό)
- Μεθοδολογία, προασκήσεις, βοήθεια.
- Ασκήσεις με πίσω στροφές του σώματος στον εγκάρσιο άξονα του σώματος (σάλτα πίσω)
- Διδασκαλία των ασκήσεων: Απλών και πολλαπλών σάλτο πίσω, ¼, ¾, (Τεντωμένο, δίπλωση, συσπειρωτικό)
- Μεθοδολογία, προασκήσεις, βοήθεια.
- Ασκήσεις με κινήσεις εμπρός στον εγκάρσιο και κατακόρυφο άξονα
- Διδασκαλία των ασκήσεων: Barani, Rudi, Randy
- Μεθοδολογία, προασκήσεις, βοήθεια
- Ασκήσεις με κινήσεις πίσω στον εγκάρσιο και κατακόρυφο άξονα
- Μεθοδική, τεχνική και διδασκαλία εκμάθησης Full, Double Full
- Βασικά στοιχεία κανονισμών (από τον κώδικα βαθμολογίας), ορολογία ασκήσεων.
- Σύνθεση προγραμμάτων.
- Βασικά στοιχεία μηχανικής των απλών ασκήσεων.
- Βοηθητικά όργανα και η σημασία τους, Μίνι Τραμπολίνο – ασκήσεις εξοικείωσης.
- Σύνδεση με τα υπόλοιπα αθλήματα.
- Καταδύσεις, Ενόργανη Γυμναστική, Ακροβατικός διάδρομος.
- Το Τραμπολίνο ως θεραπευτική μέθοδος.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ασκήσεις Πράξης και θεωρίας που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών, σε φροντιστηριακό επίπεδο	24
Αυτοτελής μελέτη εξάσκηση	50

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS	<table><tr><td></td><td></td></tr><tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>***100***</td></tr></table>
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	III. Πρακτική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: • Πρακτική εφαρμογή της τεχνικής ασκήσεων • Προφορική εξέταση (Διαμορφωτική) • Άλλη / Άλλες (Συμπερασματική) IV. Γραπτή τελική εξέταση (40%) που περιλαμβάνει: Ερωτήσεις σύντομης απάντησης

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Η Διδασκαλία του Τραμπολίνο, σημειώσεις, Βασίλειος Μέλλος.

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- Science of Gymnastics Journal
- Journal of Science and Medicine in Sport
- Science of Gymnastics

ΑΕΡΟΒΙΟΣ ΧΟΡΟΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ			
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ			
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*			
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ0950	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	4ο	
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΕΡΟΒΙΟΣ ΧΟΡΟΣ			
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*			**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
			2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).				
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υπόβαθρου			
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:				
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική			
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ			
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_206/			

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

- Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:
- Οργανώσει και να διδάξει κινητικούς συνδυασμούς βημάτων (ρουτίνες) μετά μουσικής, έτσι ώστε το αποτέλεσμα της διδασκαλίας να αποτελεί αερόβιο ερέθισμα για τους ασκούμενους (επίπεδο αρχάριο – μέσο)
- Σχεδιάσει προπονητικά προγράμματα αερόβιου χορού ανάλογα με το επίπεδο των ασκουμένων, με στόχο την ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας
- Χειρίζεται ψηφιακές εφαρμογές επεξεργασίας μουσικής έτσι ώστε να προσαρμόζει τη μουσική

λίστα αναπαραγωγής στο επιθυμητό tempo (αργό-γρήγορο) καθώς και στις προτιμήσεις των συμμετεχόντων

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

- Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη
- Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών
- Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας
- Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων
- Εκτίμηση της διαφορετικότητας και της πολυπολιτισμικότητας
- Ικανότητα εργασίας σε διεθνές περιβάλλον

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Ορολογία και τεχνική βασικών βημάτων αερόβιου χορού και step
- Δημιουργία λιστών αναπαραγωγής προσαρμοσμένης μουσικής με χρήση ψηφιακών εφαρμογών
- Διδακτικές τεχνικές για την διατήρηση της έντασης του προγράμματος στο επιθυμητό επίπεδο καρδιακών σφυγμών
- Δομή της χορογραφίας μιας προπονητικής μονάδας αερόβιου χορού
- Δομή του χρόνου σε μια προπονητική μονάδα αερόβιου χορού
- Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων αερόβιας αντοχής μέσω του αερόβιου χορού
- Είδη προπόνησης στον αερόβιο χορό
- Υποδείγματα χορογραφιών αερόβιου χορού χωρίς τη χρήση καθρέφτη
- Αερόβιος χορός με step
- Παρουσιάσεις εργασιών - διδακτικών πρακτικών

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.

Πρόσωπο με πρόσωπο

ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ατομικές εργασίες εξάσκησης	45
Αυτοτελής μελέτη εξάσκηση	29
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική

I. Γραπτή τελική εξέταση (30%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ανοικτού τύπου

II. Πρακτική εξέταση 70%
Παρουσίαση και διδασκαλία ολοκληρωμένης αερόβιας χορευτικής ρουτίνας (4 οκτάρια, με 2 έως 4 κινήσεις το κάθε οκτάρι)

Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Jan Galen Bishop.(2007) Fitness through Aerobics(Φυσική Κατάσταση μέσω του Αερόμπικ). Τελέθριον , Αθήνα

C.B. Corbin, R. Lindsey, G. Welk, Concepts of physical fitness: Active lifestyles for wellness (10th ed.), McGraw-Hill Companies, Inc, United States, 2000.

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., . . . Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Med Sci Sports Exerc, 43(7), 1334-1359.

O'Donovan, G., Blazevich, A. J., Boreham, C., Cooper, A. R., Crank, H., Ekelund, U., Stamatakis, E. (2010). The ABC of Physical Activity for Health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. J Sports Sci, 28(6), 573-591.

Rowland, T. (1996). Developmental Exercise Physiology. Champaign, IL: Human Kinetics.

Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων (σελίδες. 4-111). www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

6. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1144	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	2ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (ΣΤΗΝ ΑΓΓΛΙΚΗ)
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_299/

7. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Κατανοεί τους σκοπούς και τους στόχους της Φυσικής Αγωγής στην προσχολική εκπαίδευση
- Οργανώνει ένα αποτελεσματικό μάθημα διδασκαλίας χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες δραστηριότητες, τις κατάλληλες μεθόδους και μέσα.
- Σχεδιάζει ημερήσια πλάνα διδασκαλίας σε διάφορες συνθήκες και περιβάλλοντα

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση των απαραίτητων τεχνολογιών
- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη εργασία
- Ομαδική εργασία
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

8. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Στάδια ανάπτυξης και εξέλιξης των παιδιών της προσχολικής ηλικίας
- Η σημασία του παιχνιδιού στην προσχολική ηλικία
- Σκοπός και στόχοι της ΦΑ στην προσχολική εκπαίδευση
- Ψυχοκινητική αγωγή
- Μουσικοκινητική αγωγή
- Φυσική δραστηριότητα και δια βίου άσκηση στην *προσχολική* ηλικία
- Αποτελεσματική διδασκαλία. Προσανατολισμός στο έργο. Ο ρόλος του διδάσκοντα στην προσχολική φυσική αγωγή.
- Μέθοδοι διδασκαλίας Στρατηγικές ανάπτυξης μεταγνώσης
- Σχεδιασμός προγραμμάτων/ημερήσιων πλάνων στην προσχολική ΦΑ
- Διαθεματικότητα
- Διαπολιτισμικότητα και προσχολική ΦΑ
- Ενσωμάτωση παιδιών με ειδικές μαθησιακές ανάγκες
- Αξιολόγηση
-

9. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ατομική εργασία	14
Ομαδική εργασία	20
Ατομική μελέτη	40
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση*	I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις ανάπτυξης - Θέματα κρίσης II. Ατομική εργασία 20% Ομαδική εργασία 30% Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-

Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	class στην Ενότητα Έγγραφα

10. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

—-- Ζαχοπούλου, Ε. & Κούλη Ο. (2017). Η Φυσική Αγωγή στην αρχή του 21ου Αιώνα. Σκοποί – Στόχοι – Επιδιώξεις στην Προσχολική Ηλικία. Εκδόσεις: Αφοί Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη.

---Παυλίδου, Ε. (2012). Κινητική και ρυθμική αγωγή στην προσχολική εκπαίδευση. Θεσ/νικη.

---Τραυλός, Α. (1998). Ψυχοκινητική ανάπτυξη παιδιών ηλικίας 2-7 χρόνων. Αθήνα: Εκδόσεις Σαββάλας

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

---Chatzipanteli A. (2015). Metacognition and Student-centered teaching styles in early childhood physical education. In K. Vann (Ed.), Early Childhood Education: Teachers' Perspectives, Effective Programs and Impacts on Cognitive Development (pp. 93-109). New York: Nova Science Publishers, Inc. ISBN: 978-1-63463-996-5 (eBook).

---Chatzipanteli, A., Grammatikopoulos, V., & Gregoriadis, A. (2013). Development and evaluation of metacognition in early childhood education. Early Child Development and Care. Retrieved from: http://dx.doi.org/10.1080/03004430.2013.861456

---Χατζηπαντελή Α., Πολλάτου Ε., Διγγελίδης Ν. & Κουρτέσης Θ. (2007).Η αποτελεσματικότητα ενός μουσικοκινητικού προγράμματος εκπαίδευσης στις δεξιότητες χειρισμού εξάχρονων μαθητών και μαθητριών. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 5(1),19-26.

---Χατζηπαντελή Α., Γεωργιάδου Ο., & Πολλάτου Ε. (2007). Διαθεματικότητα: Από τη θεωρία στην Πράξη. Περιγραφή δραστηριότητας: Ο κύκλος του νερού στη φύση. Μουσική Εκπαίδευση,17,74-78.

—- Sanders, S. (2002). Active for life – Developmentally appropriate movement programs for young children. Champaign, IL: National Association for the Education of Young Children.

– Weikart, P.S. (2000). Round the circle: Key experiences in movement for children ages 3- 5. 2η έκδοση,Ypsilanti, MI:High/Scope Press.

ΕΤΗΣΙΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ Β΄ ΕΤΟΥΣ

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0305	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	3ο & 4ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	4	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Ναι ΑΓΓΛΙΚΑ & ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_234/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

- Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων που απαιτείται στην Πετοσφαίριση. Έχει την ικανότητα αυτόνομης εργασίας σε συλλόγους που ασχολούνται με την Πετοσφαίριση σε ακαδημίες
- Γνωρίζει πολλά για τις βασικές κινητικές δεξιότητες (π.χ. δεξιότητες μετακίνησης, δεξιότητες χειρισμού μπάλας κτλ) της Πετοσφαίρισης και μπορούν να τα διδάξουν αποτελεσματικά

- Μπορεί να οργανώσει και να διδάξει με ασφάλεια, έτσι ώστε οι ασκούμενοι να μην είναι πιθανό να τραυματιστούν, να διδάξει τους μαθητές/ασκούμενους να σέβονται ο ένας τον άλλον και να συνεργάζονται μεταξύ τους
- Μπορεί να εξηγήσει και να κάνει επίδειξη μιας δεξιότητας/άσκησης, έτσι ώστε όλοι να καταλαβαίνουν τι πρέπει να κάνουν και μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσουν σαφή σημεία-κλειδιά που βοηθούν τους μαθητές ή αθλητές να θυμούνται και να κατανοούν πώς να κάνουν μια δεξιότητα σωστά

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
Λήψη αποφάσεων
Αυτόνομη εργασία
Ομαδική εργασία
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
……
Άλλες…
…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων

- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις
- Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας
- Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Ιστορία της Πετοσφαίρισης.
- Στάσεις και Μετακινήσεις στην Πετοσφαίριση.
- Κινήσεις χωρίς μπάλα, Κινήσεις με μπάλα
- Στάσεις-θέσεις του σώματος, Τεχνική τρεξίματος, Αλλαγή κατεύθυνσης, μετακινήσεις.
- Σερβίς,
- Πάσα με δάχτυλα από πάνω,
- μανσέτα υποδοχής, μανσέτα άμυνας,
- καρφί,
- μπλοκ,
- σύστημα υποδοχής W και U,
- συστήματα σύνθεσης και παιχνιδιού, 6:0,
- συστήματα σύνθεσης και παιχνιδιού 4:2,
- συστήματα σύνθεσης και παιχνιδιού 2:2:2,
- συστήματα σύνθεσης και παιχνιδιού 5:1.
- Επιθετική κάλυψη
- Πτώσεις
- Αμυντικά συστήματα με τον παίκτη της θέσης No. 6
- Κανονισμοί του αθλήματος.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	**ΝΑΙ**
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ατομικές εργασίες εξάσκησης	45
Αυτοτελής μελέτη/εξάσκηση	29
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις*	I. Εξετάσεις 70% Πράξη(40%) με 5 ερωτήσεις πάνω στις βασικές τεχνικές δεξιότητες που έχουν διδαχθεί οι φοιτητές/τριες. Η επιλογή των ερωτημάτων γίνεται τυχαία, όπου ο κάθε φοιτητής/τρια πριν την εξέταση τραβάει 5 νούμερα από μια κληρωτίδα που περιέχει 65 ερωτήματα και αποτελούν τα ερωτήματα εξέτασης, και Θεωρία (30%) όπου ο φοιτητής/τρια καλείται να απαντήσει

Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	γραπτά σε 5 ανοικτού τύπου ερωτήματα σε αντικείμενα που έχει διδαχθεί στη διάρκεια του μαθήματος και εμπεριέχονται στην προτεινόμενη βιβλιογραφία II. Εργασίες 20% (1 εργασία, Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας στο Τμήμα με τη μορφή μιας προπόνησης-διδασκαλίας στο Τμήμα, μπορεί να γίνει και σε ζευγάρια) ή μετάφρασης ενός επιστημονικού άρθρου που έχει σχέση με την Πετοσφαίριση από τα Αγγλικά ή Γερμανικά στα Ελληνικά III. Συμμετοχή στο μάθημα 10%, μέχρι 2 αδικαιολόγητες απουσίες στο σύνολο των μαθημάτων ή 3 δικαιολογημένες μετά από βεβαίωση Νοσοκομείου

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
Kenny, B., and Gregory, C. (2006). Volleyball: Steps to Success. Human Kinetics Publishers.
Hömberg, S., Papageorgiou, A. (1994). Handbuch für Beach Volleyball
Ζέτου, Ε., Πατσιαούρας Α., & Χαριτωνίδης, Κ. (2020). Μαθήματα Πετοσφαίρισης. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press, ISBN: 978-960-12-2454-1
Πατσιαούρας, Α., Νάτσης Π. (2017). Βόλεϊ. Βήματα για την επιτυχία. Μετάφραση & επιμέλεια του βιβλίου της Becky Schmidt: Volleyball Steps to Success: Human Kinetics Publishers για τις εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη, Θεσ/νικη, ISBN: 978-960-602-150-3.

-Ηλεκτρονικές πηγές:
www.fivb.com
www.cev.lu
www.volleyball.gr

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0309	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	3ο & 4ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	4	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική (στην Αγγλική)
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Ναι
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	eclass.uth.gr/courses/PE_U_109/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

- Διδάξει τεχνικές δεξιότητες του αθλήματος του ποδοσφαίρου
- Διδάξει τακτικές δεξιότητες του αθλήματος του ποδοσφαίρου

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
Λήψη αποφάσεων
Αυτόνομη εργασία
Ομαδική εργασία
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
……
Άλλες…
…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ηγετικής ικανότητας

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Ποδοσφαιρικές επιδεξιότητες (Ανάλυση κινήσεων, πρακτική). Ασκήσεις εξοικείωσης με τη μπάλα: α) στοπάρισμα της μπάλας, β) έλεγχος (κοντρόλ) της μπάλας, προώθηση της μπάλας (εσωτερικό, εξωτερικό, κουντεπιέ), γ) ντρίμπλα. Είδη χτυπήματος της μπάλας: α) είδη πάσας, μεταβιβάσεις (εσωτερικό, εξωτερικό μέρος ποδιού, σκαφτή, κουντεπιέ), εκπαίδευση στη διπλή πάσα (1-2), β) τεχνική του σουτ (όλα τα είδη), γ) διδασκαλία κεφαλιάς, δ) τάκλιν, ε) πλάγιο άουτ. Εξάσκηση στην παρατήρηση και με συνασκούμενους. Εξάσκηση με συνδυασμούς όλων των ειδών τεχνικής: α) ταχύτητες με κοντρόλ της μπάλας σταμάτημα της μπάλας και επιστροφή, β) γρήγορο κοντρόλ με την μπάλα και αλλαγή κατεύθυνσης με το εσωτερικό, εξωτερικό, τακούνι, πάτημα, γ) συνδυασμός πάσας – κοντρόλ με το εσωτερικό, εξωτερικό, δ) άλλων ειδών πάσες και κοντρόλ από κοντινή και μέση απόσταση, ε) σκαφτή πάσα με το εσωτερικό και κοντρόλ με το στήθος, ζ) πάσες από μεγάλη απόσταση με το εσωτερικό, εξωτερικό κουντεπιέ μεταξύ δύο παικτών και διάφορα κοντρόλ.
- Τακτική προσέγγιση του αθλήματος του ποδοσφαίρου (βασικοί τακτικοί σχηματισμοί : 4-4-2, 3-5-2, 4-3-3)
- Κανονισμοί του αθλήματος του ποδοσφαίρου.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής - Ερωτήσεις ανάπτυξης -II. Πρακτική εξέταση σε βασικές ποδοσφαιρικές δεξιότητες (40%)

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Αυτοτελής μελέτη/εξάσκηση	74
Σύνολο Μαθήματος	***100***

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Η προπόνηση στις αναπτυξιακές ηλικίες Κ-7, Κ-9 & Κ11, Άγγελος Κυρανούδης
ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ, Ellis Rob
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ , ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ, ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, Alan Hargreaves
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ, Schreiner Peter

Yeagly, J. (1992). Soccer Skills.U.S.A.
Rosental,G. (1973). Soccer: The Game And How To Play It.Ca: Wishire Company. Myse, B. & White, D. (1976): We Can Teach Play Soccer. N.Y.: Hawthorm Books.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
Journal of sports science
European journal of sports science
Journal of strength and conditioning research
International journal of sports science and coaching

-Ηλεκτρονικές πηγές:
www.uefa.com
www.fifa.com

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0408	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	3ο & 4ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	4	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_196/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Εκτελούν ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών δεξιοτήτων κολύμβησης
- Χρησιμοποιούν αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες για τη διδασκαλία της κολύμβησης
- Μπορεούν να οργανώνουν το μάθημα και να διδάξουν την κολύμβηση με ασφάλεια
- Επικοινωνούν με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία
- Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν διδακτικά πλάνα για τη διδασκαλία της κολύμβησης

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
Λήψη αποφάσεων
Αυτόνομη εργασία
Ομαδική εργασία
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
……
Άλλες…
…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων

Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη
- Ικανότητα για μάθηση
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας
- Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εξοικείωση με το νερό
- Επίπλευση και υδροδυναμική
- Χρήση βοηθητικών οργάνων
- Διδασκαλία του ελεύθερου στιλ
- Διδασκαλία του ύπτιου στιλ
- Διδασκαλία του πρόσθιου στιλ
- Διδασκαλία της πεταλούδας
- Εκκινήσεις και στροφές

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.

Πρόσωπο με πρόσωπο

ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διδασκαλία – Άσκηση Πεδίου	56
Αυτοτελής μελέτη/εξάσκηση	30
Ομαδική εργασία	14
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

I. Γραπτή τελική εξέταση (30%)
II Πρακτική εξέταση (30%)
III. Ομαδική εργασία (20%)
IV. Παρουσία στο μάθημα (20%)

*Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα «Έγγραφα»

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

• Scott, B. (2019). Κολύμβηση: Βήματα για την επιτυχία (Ε., Γαλάνης, Γ., Θεοφιλίδης, Π., Νάτσης, & Α., Χατζηγεωργιάδης, Μετ.). Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη Α.Ε., Θεσσαλονίκη.
• Μπλαντή, Α. (2017) Το κολύμπι στην παιδική ηλικία. Θεσ/νίκη: UNIVERSITY STUDIO PRESS
• Νικολόπουλος, Γ. (2008) Κολύμβηση: Τεχνική, Διδακτική, Προπονητική. Artwork.
• Costill, D., Maglischo, E., & Richardson, A. (2007) Κολύμβηση (Σειρά Αθλητιατρική και Αθλητική Επιστήμη). Εκδόσεις Πασχαλίδη.

-Ηλεκτρονικές πηγές:
swimming.com
Swimming.org

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0407	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	3ο & 4ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	3	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Γενικού υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (ΣΤΗΝ ΑΓΓΛΙΚΗ)
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_195/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.
Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Διδάσκει ικανοποιητικά ένα εύρος δεξιοτήτων της χειροσφαίρισης.
- Προετοιμάζει και οργανώνει βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα σχέδια άσκησης σε διάφορα πεδία εφαρμογής, ακολουθώντας τους προκαθορισμένους σκοπούς.
- Χρησιμοποιεί επιδείξεις και τύπους ανατροφοδότησης, συνδέοντας τις μαθησιακές εμπειρίες με τις βασικές έννοιες της επιστήμης.
- Δίνει παραδείγματα σε άτομα διαφόρων ηλικιών (μαθητές, αθλητές, αθλούμενους κ.λπ.), για να προάγει την

εκμάθηση δεξιοτήτων και την κατανόηση βασικών εννοιών της Φυσικής Αγωγής και των αθλητικών επιστημών.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
Λήψη αποφάσεων
Αυτόνομη εργασία
Ομαδική εργασία
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
……
Άλλες…
…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων

- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη εργασία
- Ομαδική εργασία
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Πιάσιμο μπάλας.
- Πάσα - είδη πάσας. Πάσα σε κίνηση.
- Μπρος-πίσω κίνηση.
- Βασικό σουτ.
- Σουτ με άλμα.
- Σουτ από διάφορες θέσεις.
- Κινήσεις χωρίς μπάλα.
- Ντρίπλα.
- Προσποιήσεις.
- Αμυντική τεχνική.
- Τερματοφύλακας - θέσεις και κινήσεις.
- Διαιτησία - κανονισμοί παιχνιδιού.
- Ατομική αμυντική και επιθετική τακτική.
- Επιθετική ομαδική τακτική.
- Αμυντική ομαδική τακτική.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.

Πρόσωπο με πρόσωπο

ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές

Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	36
Ατομικές εργασίες εξάσκησης	38
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

I. Γραπτή τελική εξέταση (30%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής

II. Πρακτική Εξέταση (40%) που περιλαμβάνει:
- Εκτέλεση Δεξιοτήτων χειροσφαίρισης

III. Τεστ προόδου (30%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Κοτζαμανίδης Χ. (2019). Θεωρία και μεθοδική του Χαντμπολ. Εκδόσεις Κυριακίδη.

Νάτσης Π., Παππάς Α. και Γιάκας Γ. (2007). Χειροσφαίριση: Βήματα για την επιτυχία. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Μπάγιος Ι. (2002). Η τεχνική της χειροσφαίρισης.

ΒΑΣΙΚΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ			
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ			
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*			
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0407	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	3ο & 4ο	
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΒΑΣΙΚΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ			
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*			**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
			4	6
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).				
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού υποβάθρου			
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:				
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική			
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ			
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_229/			

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Γνωρίζει τους βασικούς μηχανισμούς φυσιολογικής λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού
- Αξιολογήσει τις διάφορες φυσιολογικές λειτουργίες που συντελούν στην ανάπτυξη της σωματικής (φυσικής) κατάστασης
- Κατανοεί τους παράγοντες που συντελούν στη σωματική (φυσική) υγεία και την αθλητική απόδοση
- Αναγνωρίσει τις μεθόδους προαγωγής της σωματικής (φυσικής) κατάστασης (π.χ. προπόνηση δύναμης, αερόβια προπόνηση κ.τ.λ.) μέσω φυσιολογικών μηχανισμών
- Ηγείται μιας μικρής ομάδας συναδέλφων του με στόχο να αξιολογήσουν φυσιολογικές λειτουργίες που συντελούν στην ανάπτυξη της σωματικής (φυσικής) κατάστασης
- Παρουσιάζει γραπτά και προφορικά τα αποτελέσματά μιας ολοκληρωμένης αξιολόγησης ενός ή περισσότερων φυσιολογικών λειτουργιών του ανθρώπινου οργανισμού καθώς και τις επιπτώσεις τους στην υγεία, τη σωματική κατάσταση, και την απόδοση
- Χρησιμοποιεί έγκυρες πηγές πληροφόρησης (π.χ., βάσεις δεδομένων, επιστημονικά άρθρα) για τους μηχανισμούς φυσιολογικής λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Διαλέξεις

- Λειτουργία του ανθρώπινου σώματος – Χημική σύσταση του σώματος – Κυτταρική δομή και γενετικός έλεγχος
- Παράγοντες που συντελούν στη σωματική και αθλητικοί απόδοση
- Ένζυμα και ενέργεια – Κυτταρική αναπνοή και κυτταρικός μεταβολισμός I
- Κυτταρική αναπνοή και κυτταρικός μεταβολισμός II
- Αερόβια ικανότητα
- Αναερόβια ικανότητα
- Αερόβιο/Αναερόβιο κατώφλι
- Αλληλεπίδραση μεταξύ των κυττάρων και του εξωκυτταρικού περιβάλλοντος
- Το κεντρικό νευρικό σύστημα και το αυτόνομο νευρικό σύστημα
- Το μυϊκό σύστημα
- Μυϊκή δύναμη
- Αισθητήρια όργανα
- Ευλυγισία – ευκαμψία
- Ρύθμιση του μεταβολισμού
- Σύσταση σώματος
- Ισοζύγιο ενέργειας και θερμορύθμιση
- Η εργοφυσιολογία της προθέρμανσης
- Η εργοφυσιολογία κατά την παιδική και εφηβική ηλικία
- Η εργοφυσιολογία κατά την τρίτη ηλικία
- Αναπνευστικό σύστημα
- Άσκηση και αναπνευστικοί μύες
- Καρδιά και κυκλοφορικό σύστημα
- Ενδοκρινείς αδένες: έκκριση και δράση των ορμονών
- Άσκηση και διαφορές φύλου
- Καρδιακή παροχή, αιματική ροή και αρτηριακή πίεση
- Ανοσοποιητικό σύστημα
- Το σύνδρομο της ανεξήγητα μειωμένης σωματικής απόδοσης (υπερ-προπόνηση)

Εργαστήρια – Πρακτική

- Εύρεση έγκυρων πληροφοριών για την ανθρώπινη φυσιολογία
- Εξοικείωση με επιστημονικές βάσεις δεδομένων, άρθρα, γραφήματα, και πίνακες
- Κώδικας Δεοντολογίας στην επιστήμη
- Κυτταρική δομή και γενετικός έλεγχος
- Κεντρικό νευρικό σύστημα. Αξιολόγηση της νευρικής λειτουργίας μέσω διακύμανσης καρδιακού παλμού (Heart Rate Variability)
- Ισοζύγιο υγρών του σώματος – εκτίμηση ποσοστού αφυδάτωσης
- Σύσταση σώματος & εκτίμηση ποσοστού σωματικού λίπους
- Αξιολόγηση πεδίου αερόβιας ικανότητας (Cooper τεστ, παλίνδρομο τεστ, κλπ)
- Δομή και χαρακτηριστικά μυϊκής ίνας – επιπτώσεις στην παραγωγή δύναμης
- Αξιολόγηση βασικού μεταβολικού ρυθμού
- Θερμορύθμιση και θερμοκρασία του σώματος
- Αξιολόγηση πνευμονικών όγκων μέσω σπιρομέτρησης
- Μέτρηση και αξιολόγηση ηλεκτρικής λειτουργίας της καρδιάς με ηλεκτροκαρδιογράφο
- Λειτουργία και αξιολόγηση αισθητήριων οργάνων
- Αξιολόγηση επιπέδων γλυκόζης στο αίμα και επιπτώσεις στη σωματική δραστηριότητα
- Μέτρηση και αξιολόγηση της αρτηριακής πίεσης
- Μετακίνηση μορίων μέσω της κυτταρικής μεμβράνης
- Διάχυση και τονικότητα ενός διαλύματος
- Επίδραση υπερτονικού υποτονικού διαλύματος στις μεταβολές του κυτταρικού όγκου

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>54</td></tr>
<tr><td>Εργαστήρια και ασκήσεις πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών</td><td>34</td></tr>
<tr><td>Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης</td><td>20</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>4</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής μελέτη/εξάσκηση</td><td>18</td></tr>
<tr><td>Εκπόνηση μελέτης</td><td>20</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>150</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Προφορική τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις:
- σύντομης ανάπτυξης
- ανάλυσης περιπτωσιολογικής μελέτης
- συγκριτικής αξιολόγησης στοιχείων θεωρίας.

II. Ατομική Εργαστηριακή Εργασία (10%)

III. Δημόσια Παρουσίαση Ομαδικής Πειραματικής Εργασίας (10%)

III. Δημόσια Παρουσίαση Ομαδικής Περιπτωσιολογικής Μελέτης (case study) (20%)</td></tr>
</table>

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Εισαγωγή στη Φυσιολογία του Ανθρώπου. Συγγραφέας: Lauralee Sherwood. 8η έκδοση. επιμέλεια ελληνικής έκδοσης: Αθανασάκη Ειρήνη και συν. Ακαδημαϊκές Εκδόσεις Μπάσδρα και ΣΙΑ Ο.Ε.

Φυσιολογια του Ανθρώπου. Συγγραφέας: Stuart Ira Fox. 9η έκδοση. Επιμέλεια ελληνικής έκδοσης: Μανδρούκας Κ. Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου.
Εργοφυσιολογία. 2η έκδοση/2011. Συγγραφέας: Β. Κλεισούρας. ISBN: 9789604892266. Εκδόσεις: BROKEN HILL PUBLISHERS LTD (Κωδικός βιβλίου στον Εύδοξο: 13256322).
Εργομετρία. 3η έκδοση/2015. Συγγραφέας: Β. Κλεισούρας. ISBN: 9789963258031. Εκδόσεις: BROKEN HILL PUBLISHERS LTD (Κωδικός βιβλίου στον Εύδοξο: 41963767).
Φυσιολογία της Άσκησης και του Αθλητισμού. Συγγραφείς: Wilmore J., Costill D. ISBN: 9789604892914. Εκδόσεις: BROKEN HILL PUBLISHERS (Κωδικός βιβλίου στον Εύδοξο: 13256334).
Φυσιολογία. 4η έκδοση/2012. Συγγραφέας: Linda S. Costanzo. ISBN: 978-960-7875-75-4. Εκδόσεις: ΛΑΓΟΣ (Κωδικός βιβλίου στον Εύδοξο: 22698807).

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
Journal of Applied Physiology
European Journal of Applied Physiology
Journal of Physiology
Medicine and Science in Sports and Exercise
Temperature
Journal of Science and Medicine in Sport
Applied Physiology, Nutrition and Metabolism
Physiological Measurement
American Journal of Physiology – Regulatory, Integrative and Comparative Physiology
Physiological Reviews

-Ηλεκτρονικές πηγές:
www.famelab.gr/
https://www.physiology.org/
http://www.acsm.org
http://www.bases.org.uk/
http://www.sciencemag.org/

Ε΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΡΜΟΥ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1103	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	5ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΙΙ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	3	6
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_216/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Εφαρμόσει τις σύγχρονες αρχές της διδακτικής και παιδαγωγικής στο καθημερινό μάθημα
- Σχεδιάσει και υλοποιήσει μαθήματα σε επίπεδο μικρο-διδασκαλίας ή/και τάξης
- Αναλύσει κριτικά τη διαδικασία της διδασκαλίας και των σχετικών θεμάτων

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ηγετικής ικανότητας

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Ενσωμάτωση των δεξιοτήτων διδασκαλίας που αποκτήθηκαν στο μάθημα Πρακτική άσκηση στα σχολεία Ι.
- Ετοιμότητα για προσαρμογές.
- Μεγιστοποίηση ενεργού χρόνου διδασκαλίας και άσκησης.
- Διδασκαλία ανάπτυξης των σωματικών ικανοτήτων σε διάφορες ηλικίες και τάξεις της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.
- Διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορες ηλικίες και τάξεις της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.
- Διαφοροποίηση του μαθήματος ανάλογα με τις ικανότητες των μαθητών μιας τάξης (μέθοδος του μη αποκλεισμού).
- Έμμεσοι τρόποι διδασκαλίας.
- Αξιολόγηση της μάθησης (τεστ και μετρήσεις).
- Μέθοδοι παραδοσιακής παρατήρησης του μαθήματος Φυσικής Αγωγής και συστηματική παρατήρηση του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.
- Σχεδιασμός ημερήσιων πλάνων μαθημάτων.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Ασκήσεις πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών σε μικρότερες ομάδες μαθητών</td><td>40</td></tr>
<tr><td>Πρακτική άσκηση σε μεγάλες ομάδες μαθητών</td><td>40</td></tr>
<tr><td>Σχεδιασμός μαθημάτων</td><td>70</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>150</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Διδασκαλία (40%).
- Μικρο-διδασκαλία
- Διδασκαλία σε τάξη
- Διδασκαλία με βοηθό-συμφοιτητή/τρια
II. Σχεδιασμός πλάνων μαθημάτων (30%)
- Χαρτοφύλακας με τα σχετικά πλάνα μαθημάτων
III. Καθήκοντα παρατήρησης-παρουσίες-συμμετοχή (30%.)
- Χρήση πρωτοκόλλων παρατήρησης
- Ενεργός συμμετοχή
- Ικανότητα συνεργασίας και επικοινωνίας με συμφοιτητές/τριες

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Παπαϊωάννου Α., Διγγελίδης Ν., Κούλη Ο., Μυλώσης Δ., Χριστοδουλίδης Τ. (2017). Η Φυσική Αγωγή στην Αρχή του 21ου Αιώνα: Σκοποί, Στόχοι, Επιδιώξεις στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. Θεσσαλονίκη: Εκδ. Κυριακίδη.

Μουντάκης Κ. (1993). Ανατομία ημερήσιου μαθήματος φυσικής αγωγής. Εκδόσεις Σάλτο.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό (http://research.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries)

Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός (http://www.hellenicjsport.com/home.html)

-Ηλεκτρονικές πηγές:
Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής (https://www.eafa.gr/)
Spectrum of teaching styles (http://www.spectrumofteachingstyles.org/)

ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1105	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	5ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	3	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού Υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (στην Αγγλική)
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_217/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Σχεδιάζει και να προσαρμόζει προγράμματα προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες και στις ιδιαιτερότητες των μαθητών με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στο πλαίσιο τη τυπικής τάξης με σκοπό την συμπερίληψη.
- Αιτιολογεί τον τρόπο διδασκαλίας και να κινηθεί κριτικά προκειμένου να εφαρμόσει αλλαγές στον τρόπο διδασκαλίας στη μαθησιακή διαδικασία ή/και στους σχετικούς στόχους και αποφάσεις.

- Χρησιμοποιεί την κατάλληλη μέθοδο αξιολόγησης ώστε να αξιολογεί τη μάθηση πριν κατά τη διάρκεια και μετά από τη διδασκαλία.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή, έννοιες, ορισμοί.
- Ψυχοκινητική ανάπτυξη.
- Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (ΕΕΠ).
- Αναπτυξιακές διαταραχές σχολικών επιδόσεων Ι.
- Αναπτυξιακές διαταραχές σχολικών επιδόσεων ΙΙ.
- Μαθητές με αναπτυξιακή διαταραχή του αυτιστικού φάσματος.
- Διαβαθμίσεις νοημοσύνης.
- Μαθητές με νοητική αναπηρία.
- Μαθητές με αναπηρικό αμαξίδιο.
- Μαθητές με εγκεφαλική παράλυση.
- Μαθητές με διαταραχές όρασης ή ακοής.
- Μαθητές με διαταραχές συμπεριφοράς.
- Μαθητές με παθήσεις υγείας.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη</td><td>48</td></tr>
<tr><td>Ατομικές εργασίες</td><td>26</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (80%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής για τη συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας
II. Αξιολόγηση συμμετοχής στο μάθημα (20%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Κοκαρίδας, Δ. (2021). Ειδική Φυσική Αγωγή. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.

Rouse, P. (2015). Η ένταξη των μαθητών με αναπηρία στη φυσική αγωγή: φυσική κατάσταση, κινητικές και κοινωνικές δεξιότητες για όλους τους μαθητές. Μετ. Σκορδίλης Εμ. Αθήνα: Πεδίο.

-Ηλεκτρονικές πηγές:
www.old.pe.uth.gr/efa

Ε΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΑΤ' ΕΠΙΛΟΓΗΝ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ
ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1118	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	5ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	6
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_226/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Κατανοήσει τις ιδιαιτερότητες και τις μειονεξίες που βιώνουν οι ασθενείς με χρόνιες παθήσεις
- Διδαχθεί τις κατευθυντήριες οδηγίες για να ασκούνται με ασφάλεια οι ασθενείς

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ηγετικής ικανότητας
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στην Κλινική Άσκηση
2. Υπέρταση και άσκηση
3. Παχυσαρκία και Άσκηση
4. Σακχαρώδης Διαβήτης και Άσκηση
5. Καρδιαγγειακές παθήσεις Ι και Άσκηση
6. Καρδιαγγειακές παθήσεις ΙΙ και Άσκηση
7. Οστεοπόρωση και Άσκηση
8. Διαταραχές ύπνου και Άσκηση
9. Αρθρίτιδα και Άσκηση
10. Μεταβολικό Σύνδρομο και Άσκηση
11. Πολλαπλή Σκλήρυνση και Άσκηση
12. Περιπτωσιολογία – Case Study

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>60</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Ατομική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.</td><td>25</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη</td><td>15</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>150</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Διαγώνισμα Προόδου (10%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
II. Γραπτή εξέταση (90%) που περιλαμβάνει την ανάλυση περίπτωσης – case study

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Acsm κλινική φυσιολογία της άσκησης, Walter Thompson, Εκδόσεις Κωνσταντάρας Ιατρικές Εκδόσεις, ISBN: 978-960-608-089-0, Κωδικός: 102124246
- Σημειώσεις μαθήματος.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1117	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	5ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	4	6
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_142/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Γνωρίζει τη συμβολή των μακροστοιχείων και των μικροστοιχείων στην αθλητική διατροφή
- Γνωρίζει τι είναι θερμιδικό ισοζύγιο και πως υπολογίζεται
- Γνωρίζει ποιες είναι οι σωστές διατροφικές πρακτικές για την ενίσχυση της μυϊκής μάζας και την απώλεια λίπους
- Γνωρίζει πως αξιολογείται η διατροφική κατάσταση των ασκούμενων
- Γνωρίζει τις σωστές πρακτικές για τη διατροφική υποστήριξη αθλούμενων σε αθλοπαιδιές καθώς και σε δραστηριότητες αντοχής και ταχυδύναμης

- Γνωρίζει τους παράγοντες που επηρεάζουν τον σχεδιασμό του διατροφικού πλάνου των ασκούμενων
- Γνωρίζει πως θα αξιολογήσουν την κατάσταση ενυδάτωσης των ασκούμενων
- Γνωρίζει πως να αξιολογεί το ανθρωπομετρικό προφίλ των ασκούμενων (σωματική σύσταση περιφέρειες σωματικό βάρος και ύψος)
- Γνωρίζει πως θα υπολογίσουν τις ημερήσιες θερμιδικές ανάγκες των ασκούμενων
- Αξιολογεί τους κινδύνους και τα οφέλη της χρήσης διατροφικών συμπληρωμάτων

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης
- Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη
- Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών
- Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές)
- Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Λήψη αποφάσεων
- Ικανότητα εργασίας σε διεπιστημονική ομάδα
- Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητα αυτόνομης εργασίας
- Ηθική δέσμευση
- Ενδιαφέρον για ποιότητα

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στην αθλητική διατροφή.
- Πέψη, απορρόφηση, μεταφορά θρεπτικών συστατικών.
- Υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες: τι είναι και πως χρησιμοποιούνται στην αθλητική διατροφή.
- Μέταλλα, βιταμίνες, νερό: τι είναι και πως χρησιμοποιούνται στην αθλητική διατροφή.
- Ενεργειακό ισοζύγιο: θερμιδική πρόσληψη και θερμιδική δαπάνη.
- Διατροφή για τη διαχείριση σωματικού βάρους (αύξηση μυϊκής μάζας - απώλεια λίπους).
- Διατροφή για αθλήματα αντοχής (1).
- Διατροφή για αθλήματα αντοχής (2).
- Διατροφή για ταχυδυναμικές δραστηριότητες.
- Διατροφή για ομαδικά αθλήματα/δραστηριότητες.
- Συντονισμός γευμάτων
- Συμπληρώματα για αθλήματα/δραστηριότητες αντοχής
- Συμπληρώματα για ταχυδυναμικά αθλήματα/δραστηριότητες
- Υπολογισμός ενεργειακού ισοζύγιου - μέτρηση της ενεργειακής δαπάνης
- Αξιολόγηση της ημερήσιας φυσικής δραστηριότητας.
- Διατροφική αξιολόγηση
- Καθορισμός του ιδανικού σωματικού βάρους, μέτρηση σωματικής σύστασης και άλλων ανθρωπομετρικών μεταβλητών.
- Αξιολόγηση της κατάσταση ενυδάτωσης

- Υπολογισμός ημερήσιων ενεργειακών αναγκών ασκούμενων - υπολογισμός διατροφικών αναγκών κατά τη διάρκεια και μετά την προπόνηση ή τον αγώνα.
- Υπολογισμός αναγκών σε υδατάνθρακα.
- Υπολογισμός αναγκών σε πρωτεΐνη και λίπος.
- Σχεδιασμός πλάνου φόρτωσης υδατάνθρακα.
- Συγχρονισμός των γευμάτων.
- Παρουσιάσεις εργασιών.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>52</td></tr>
<tr><td>Ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>45</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Εργαστηριακή εξάσκηση</td><td>23</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>150</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης
II. Ατομικές εργασίες (30%)
III. Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας (10%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Αθλητική Διατροφή. Maughan Ronald J.,Burke Louise M, 2006.

Διατροφή: Υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση, Melvin H. Williams (επιστημονική επιμέλεια: Λάμπρος Συντώσης), Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, 2003.

Institute of Medicine Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes: A Risk Assessment Model for Establishing Upper Intake Levels for Nutrients. Washington, DC: National Academies Press; 1998.

U.S. Department of Agriculture. ChooseMyPlate.gov. Available at: http:// www.choosemyplate.gov. Accessed June 7, 2011

Casey A, Constantin-Teodosiu D, Howell S, Hultman E, Greenhaff PL. Creatine ingestion favorably affects performance and muscle metabolism during maximal exercise in humans. Am J Physiol. 1996;271(1 Pt 1):E31–E37.

Burke LM, Hawley JA, Wong SH, Jeukemdrup AE. Carbohydrates for training and competition. J. Sports Sci. 2011;29(suppl 1):17S–27S.

Havemann L, West S, Goedecke JH, et al. Fat adaptation followed by carbohydrate-loading

compromises high-intensity sprint performance. J Appl Physiol. 2006;100:194–202.
Ha E, Zemel MB. Functional properties of whey, whey components, and essential amino acids: mechanisms underlying health benefits for active people. J Nutr Biochem. 2003;14:251–258.
Centers for Disease Control and Prevention. Childhood Overweight and Obesity. Available at: http://www.cdc.gov/obesity/childhood/index.html. Accessed January 29, 2013.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
American Journal of Clinical Nutrition.
British Journal of Nutrition
Medicine and Science in Sports and Exercise
Journal of Applied Physiology
International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism
Applied Physiology, Nutrition and Metabolism
Sports Medicine

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1051	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	5ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	4	6
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ, με προσαρμογή
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/modules/document/?course=PE_U_211

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Γνωρίζουν και είναι σε θέση να εφαρμόσουν συγκεκριμένες ως προς το αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, επιστημονικές και θεωρητικές έννοιες οι οποίες διαδραματίζουν καθοριστικά την ανάπτυξη πνευματικά καλλιεργημένων ατόμων. Συγκεκριμένα να εμβαθύνουν στους μηχανισμούς φυσιολογικής λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού κατά την άσκηση, αξιολογούν τις διάφορες φυσιολογικές λειτουργίες που συντελούν στην ανάπτυξη και διατήρησης της σωματικής (φυσικής) επάρκειας, κατανοούν τους παράγοντες που συντελούν στη σωματική (φυσική) επάρκεια, την γενικότερη υγεία και την εξειδικευμένη αθλητική απόδοση ώστε

με επιτυχία να ανταπεξέλθουν στην περεταίρω εξειδίκευση ειδικοτήτων.

- Επιδεικνύουν την απαραίτητη διάθεση και συμπεριφορές, προκειμένου να γίνουν αποτελεσματικοί επαγγελματίες και να συνεχίσουν να βελτιώνονται.
- Εμβαθύνουν στην χρήση έγκυρων πηγών πληροφόρησης (π.χ., βάσεις δεδομένων, επιστημονικά άρθρα)ώστε να συνθέτουν και να ερμηνεύουν τις σύγχρονες εξελίξεις στην φυσιολογία της άσκησης
- Είναι σε θέση να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να αξιολογούν προγράμματα άσκησης για ένα σημαντικό εύρος διαφορετικών ηλικιών.
- Συγκεκριμένα, έχοντας μάθει να αναγνωρίζουν τις μεθόδους προαγωγής της σωματικής(φυσικής) κατάστασης μέσω φυσιολογικών μηχανισμών κατά τα προηγούμενα έτη θα είναι σε θέση να παρουσιάζουν συνθετικά (γραπτά και προφορικά) τα αποτελέσματά μιας ολοκληρωμένης αξιολόγησης ενός ή περισσότερων φυσιολογικών συνιστωσών της σωματικής επάρκειας καθώς και να ερμηνεύουν τις επιπτώσεις τους στην υγεία, τη σωματική κατάσταση, και την αθλητική απόδοση
- Είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν διαδικασίες αξιολόγησης και να αξιοποιήσουν την κριτική τους σκέψη προκειμένου να διαμορφώσουν τις αποφάσεις τους για τη διδασκαλία και να προωθήσουν τη μαθησιακή διαδικασία.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1 Εισαγωγή-συνιστώσες της σωματικής επάρκειας- υγεία και απόδοση.
Εργαστήριο: οργάνωση εργαστηριακής πράξης- ομάδες- βάσεις δεδομένων
2 Σωματική σύσταση Ι- ορισμοί και διαταραχές
Εργαστήριο: εφαρμογή μεθόδων αξιολόγησης (βασικά χαρακτηριστικά, επιδημιολογικοί δείκτες)
3 Σωματική σύσταση ΙΙ- φύλο και φυλή
Εργαστήριο: εφαρμογή μεθόδων αξιολόγησης (βιοεμπέδηση, περιφέρειες, μεταβολικό ρίσκο)
4 Μυϊκό σύστημα – δομή και λειτουργία
Εργαστήριο: εφαρμογή μεθόδων αξιολόγησης (δερματοπτυχές, εκτίμηση άλιπης μάζας)
5. Μυϊκό σύστημα- είδη μυϊκων ινων, τύποι μυϊκής δράσης
Εργαστήριο: δοκιμασίες πεδίου (κατακόρυφο άλμα, δύναμη χειρολαβής)
6. Μυϊκό σύστημα- στοιχεία εφαρμογής για την αξιολόγηση δύναμης και ισχύος
Εργαστήριο: δοκιμασίες πεδίου (1 μέγιστη επανάληψη)
7. Μυϊκό σύστημα –μεγιστοποίηση της απόδοσης
Εργαστήριο: κόπωση και ενεργειακά υποστρώματα
8. Καρδιαναπνευστικό σύστημα σύστημα – οξείες ανταποκρίσεις στην άσκηση
Εργαστήριο : εφαρμογή μεθόδων αξιολόγησης
9. Καρδιαναπνευστικό σύστημα σύστημα – χρόνιες προσαρμογές στην άσκηση

Εργαστήριο: επεξεργασία & συζήτηση αποτελεσμάτων
10. Μεταβολικά συστήματα-– οξείες ανταποκρίσεις στην άσκηση & χρόνιες προσαρμογές στην άσκηση
Εργαστήριο: χρήση βιοχημικών δεικτών στην αξιολογηση και στην συνταγογράφηση άσκησης
11. Αποπροπόνηση και γήρας
Εργαστήριο: προσαρμοσμένες δοκιμασίες σωματικής επάρκειας
12. Ανάπτυξη και βιολογική ωρίμανση – επιγενετικές επιδράσεις
Εργαστήριο : περιπτωσιολογία I
13. Φυσιολογικές απαιτήσεις ακραίων δραστηριοτήτων
Εργαστήριο: περιπτωσιολογία II
14. Αποπροπόνηση και Υπερπροπόνηση – διαχείριση και πρόληψη
Εργαστήριο: περιπτωσιολογία III

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης</td><td>40</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>8</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>150</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Πρόοδος (20%)
Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
II. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης
- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους
- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας
III. Παρουσίαση Ομαδικής Πειραματικής Εργασίας (20%).
[Τα κριτηρια αξιολογησης της παρουσιασης αναρτώνται στην πλατφόρμα e-class με την ανάρτηση της εργασίας]

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Φυσιολογία της Άσκησης. Συγγραφείς SCOTT K. POWERS, EDWARD T. HOWLEY, JOHN QUINDRY. ISBN: 9789605836832. Εκδόσεις: ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΗ ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ (Κωδικός βιβλίου στον Εύδοξο: 122093868)
2. Φυσιολογία της Άσκησης και του Αθλητισμού. Συγγραφείς: Wilmore J., Costill D. ISBN: 9789604892914. Εκδόσεις: BROKEN HILL PUBLISHERS (Κωδικός βιβλίου στον Εύδοξο: 13256334).
3. Εργοφυσιολογία. 12η έκδοση/2021. Συγγραφέας: Β. Κλεισούρας. ISBN: 9789604892266.

Εκδόσεις: BROKEN HILL PUBLISHERS LTD (Κωδικός βιβλίου στον Εύδοξο: 102070086).

4. Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση αθλητών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη του αγωνιστικού αθλητισμού, Καρατζαφέρη Χ, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα 1η έκδοση ISBN:978-960-603-496-1

5. Σημειώσεις μαθήματος

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

1. American Journal of Physiology- Cellular Physiology
2. American Journal of Physiology – Regulatory, Integrative and Comparative Physiology
3. Journal of Applied Physiology
4. European Journal of Applied Physiology
5. Journal of Physiology
6. Frontiers in Physiology
7. Medicine and Science in Sports and Exercise
8. Journal of Science and Medicine in Sport
9. Sports
10. Journal of Functional Morphology and Kinesiology

ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ0916	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	5ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	6
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (στην Αγγλική)
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_203/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Κατανοεί τις μεταβολικές διεργασίες του οργανισμού που επέρχονται με την άσκηση

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας

Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ηγετικής ικανότητας
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή
- Εισαγωγή
- Υδατάνθρακες και Άσκηση
- Λίπη και Άσκηση
- Πρωτεΐνη και Άσκηση
- Ορμόνες Γρήγορης Δράσης
- Ορμόνες Αργής Δράσης
- Βιοχημικές Προσαρμογές και Άσκηση
- Μεταβολισμός του Μυός σε Έντονη Άσκηση
- Βιοχημική Αξιολόγηση Αθλητών
- Οξειδωτικό Στρες και Μυϊκή Βλάβη
- Διατροφή για Μεγάλες Αποστάσεις

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.</td><td>40</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη</td><td>58</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>150</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης
- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους
- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας
II. Διαγώνισμα προόδου (20%)
III. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (20%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Wilmore J., Costill D. Φυσιολογία της Άσκησης και του Αθλητισμού, BROKEN HILL PUBLISHERS LTD, 2006.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ, ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1115	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	5ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ, ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	6
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού Υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_224/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Υποδέχεται τους ασκούμενους στο χώρο άσκησης να αξιολογεί και να καταγράφει μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητές τους και στη συνέχεια να καθορίζει τους στόχους των προγραμμάτων άσκησης σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης
- Σχεδιάζει προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων (ηλικία επίπεδο φυσικής κατάστασης κατάσταση υγείας κ.α.) να τα εφαρμόζει ατομικά ή ομαδικά

αξιολογώντας την αποτελεσματικότητά τους έτσι ώστε η καθοδήγησή τους να πραγματοποιείται με τον πιο επιστημονικό τρόπο

- Αναγνωρίζει τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων και να προσαρμόζεται σε διάφορες καταστάσεις όπως διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (παιδιά έφηβοι ενήλικες ηλικιωμένοι) αριθμός ασκούμενων υπάρχων εξοπλισμός εγκαταστάσεις κ.α.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών.
- Λήψη αποφάσεων.
- Αυτόνομη εργασία.
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης.

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Η επίδραση της άσκησης στην υγεία.
Υποδοχή ασκούμενου.
Αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης.
Δύναμη.
Σχεδιασμός, Εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων δύναμης.
Αερόβια ικανότητα.
Σχεδιασμός, Εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων αερόβιας ικανότητας.
Κινητικότητα.
Σχεδιασμός, Εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων κινητικότητας.
Συντονιστικές ικανότητες.
Σχεδιασμός, Εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων για τη βελτίωση των συντονιστικών ικανοτήτων.
Συνδυαστικά προγράμματα άσκησης.
Προγραμματισμός της προπόνησης για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης.
Αξιολόγηση επιλεγμένων δεικτών υγείας και φυσικής κατάστασης.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>25</td></tr>
<tr><td>Ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>75</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>50</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>150</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (80%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής.
- Ερωτήσεις σύντομης απάντησης

II. Ατομικές Εργασίες (20%).

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Έγγραφα.

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Corbin C.B., R. Lindsey, G. Welk, Concepts of physical fitness: Active lifestyles for wellness (10th ed.), McGraw-Hill Companies, Inc, United States, 2000.

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., . . Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Med Sci Sports Exerc, 43(7), 1334-1359.

Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., . . Castaneda-Sceppa, C. (2007a). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation, 116(9), 1094-1105.

Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., . . Castaneda-Sceppa, C. (2007b). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Med Sci Sports Exerc, 39(8), 1435-1445.

Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός

προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων (σελίδες. 4-111). www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf

Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2014). Άσκηση και υγεία. (Υπ. έκδοσης: Α. Κουστέλιος), Άθληση για Όλους. Οδηγός υλοποίησης προγραμμάτων (σελίδες. 5-57). http://www.athlisigiaolous.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos_ylopoiis

Γεροδήμος, Β. & Καρατράντου, Κ. (2021). Άσκηση για την Υγεία: Πρόληψη και Αποκατάσταση. Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα: Αθήνα.

Ε΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΥΨΗΛΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1124	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	5ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΥΨΗΛΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_179/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

1. Τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά των αθλητών υψηλών επιδόσεων.
2. Ειδικά θέματα αθλητών υψηλών επιδόσεων.
3. Σχεδιασμός της προπόνησης με βάση τη φυσιολογία της άσκησης.
4. Νέες προπονητικές τάσεις με βάση τη σύγχρονη έρευνα.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο

Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Ενεργειακές ιδιαιτερότητες των αθλητών υψηλών επιδόσεων.
- Είδη μυϊκής σύσπασης και προπόνηση δύναμης.
- Φυσιολογία του συνδετικού ιστού και προπόνηση υψηλών επιδόσεων.
- Ασκησιογενής μυϊκός τραυματισμός.
- Κινητική αποκατάστασης και απόδοσης – Περιοδισμός.
- Αποπροπόνηση.
- Υπερπροπόνηση.
- Προπόνηση σε υψόμετρο για βελτιστοποίηση της απόδοσης σε αθλητές υψηλών επιδόσεων.
- Φυσιολογία της προπόνησης υψηλών εντάσεων.
- Φυσιολογία του φορμαρίσματος.
- Ειδικά θέματα καρδιαγγειακής φυσιολογίας σε αθλητές υψηλών επιδόσεων.
- Ειδικά θέματα αναπνευστικής φυσιολογίας σε αθλητές υψηλών επιδόσεων.
- Προπόνηση σε ακραίες συνθήκες.
- Doping.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Εργαστηριακές ασκήσεις που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.</td><td>22</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>26</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας
II. Εργαστηριακές ασκήσεις (20%)
III. Προφορική παρουσίαση εργασίας (20%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Wilmore JH, Costill DL. Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού, 2006.
- Διδακτικές σημειώσεις.
- Θα δοθούν επιστημονικά άρθρα.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1126	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	5ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_235/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Επιδεικνύουν την απαραίτητη διάθεση και συμπεριφορές προκειμένου να γίνουν αποτελεσματικοί επαγγελματίες και να συνεχίσουν να βελτιώνονται.
- Γνωρίζουν και είναι σε θέση να εφαρμόσουν συγκεκριμένων ως προς το αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού επιστημονικές και θεωρητικές έννοιες οι οποίες διαδραματίζουν καθοριστικά την ανάπτυξη πνευματικά καλλιεργημένων ατόμων.
- Είναι σε θέση να σχεδιάζουν να εφαρμόζουν και να αξιολογούν προγράμματα άσκησης για

ένα σημαντικό εύρος διαφορετικών ηλικιών.

- Είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν διαδικασίες αξιολόγησης και να αξιοποιήσουν την κριτική τους σκέψη προκειμένου να διαμορφώσουν τις αποφάσεις τους για τη διδασκαλία και να προωθήσουν τη μαθησιακή διαδικασία

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στις έννοιες και το θεσμικό πλαίσιο των Συμπληρωματικών και Εναλλακτικών μορφών θεραπείας
2. Ολιστικά Ιατρικά Συστήματα: Βελονισμός, Πιεσοθεραπεία, Αγιουρβεδική ιατρική, Ομοιοπαθητική,
3. Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική
4. «Θεραπείες Σώματος»: Χειροπρακτική, Οστεοπαθητική, Μασάζ, Ρεφλεξολογία, Φυσιοκοπαθητική, Tai chi, Yoga
5. «Θεραπείες Μυαλού»: Διαλογισμός, Βιοανάδραση, Ύπνωση - Σεμινάριο Επίδειξης (*)
6. «Θεραπείες «Ενέργειας»: Ηλεκτρομαγνητικό πεδίο, Reiki, Qigong
7. «Θεραπείες Αισθήσεων και Έκφρασης»: Αρωματοθεραπεία, μουσικοθεραπεία, δραματοθεραπεία, Θεραπεία με την βοήθεια ζώων, Βαλνεοθεραπεία (Spa)
8. «Βιολογικά Βασισμένη Θεραπείες»: Συμπληρώματα διατροφής, Βοτανοθεραπεία, χορτοφαγική διατροφή, διαλειμματική νηστεία
9. Εικονικό Φάρμακο (πλασέμπο) και Εικονικός Ασθενής (νοσέμπο) – Αρχές και έννοιες
10. Θεραπεία Υπερβαρικού Οξυγόνου
11. Θεραπεία με Επαναληπτικό Διακρανιακό Μαγνητικό Ερεθισμό
12. Θεραπευτική Άσκηση
13. Σεμινάριο Επίδειξης (*)
14. Ανακεφαλαίωση

* τα σεμινάρια είναι διαθέσιμα μόνο στους φοιτητες που παρακολουθούν κανονικά το μάθημα και ο αριθμός συμμετεχόντων θα καθοριστεί από τον υπεύθυνο με βάση τις παρουσίες

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	28
Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	22
Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	50
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής. Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. «WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023» https://www.who.int/global_health_histories/seminars/Dr_Zhangs_Presentation_GHHSeminar_86.pdf
2. Σημειώσεις μαθήματος.
3. What "CAM" we learn about the level of evidence from 60 years of research into manipulative and body-based therapies in sports and exercise medicine? Mącznik AK, Schneiders AG, Sullivan SJ, Athens J. Complement Ther Med. 2014 Apr;22(2):349-53. doi: 10.1016/j.ctim.2014.02.004. Epub 2014 Feb 24. Review.
4. Complementary and alternative treatments in sports medicine. Malone MA, Gloyer K. Prim Care. 2013 Dec;40(4):945-68, ix. doi: 10.1016/j.pop.2013.08.010. Epub 2013 Sep 26. Review
5. Effects of mindfulness-based interventions on biomarkers in healthy and cancer populations: a systematic review. Sanada K, Alda Díez M, Salas Valero M, Pérez-Yus MC, Demarzo MM, Montero-

Marín J, García-Toro M, García-Campayo J. BMC Complement Altern Med. 2017 Feb 23;17(1):125. doi: 10.1186/s12906-017-1638-y. Review.

6. An overview of herb and dietary supplement efficacy, safety and government regulations in the United States with suggested improvements. Part 1 of 5 series. Brown AC. Food Chem Toxicol. 2017 Sep;107(Pt A):449-471. doi: 10.1016/j.fct.2011.001. Epub 2016 Nov 3. Review

7. Tai Chi for Chronic Pain Conditions: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. Kong LJ, Lauche R, Klose P, Bu JH, Yang XC, Guo CQ, Dobos G, Cheng YW. Sci Rep. 2016 Apr 29;6:25325. doi: 10.1038/srep25325. Review.

8. Tai Chi and Qigong for the treatment and prevention of mental disorders. Abbott R, Lavretsky H. Psychiatr Clin North Am. 2013 Mar;36(1):109-19. doi: 10.1016/j.psc.2013.01.011. Review.

9. Complementary and alternative medicine for sleep disturbances in older adults. Gooneratne NS. Clin Geriatr Med. 2008 Feb;24(1):121-38, viii. Review.

10. Randomized trials in alternative/complementary medicine. BG Charlton. QJM - monthly journal of the association of physicians, 2002, 95(10), 643-645 | added to CENTRAL: 31 March 2019 | 2019 Issue 3

ΜΟΝΤΕΛΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1142	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΟΝΤΕΛΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_264/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Γνωρίζει τον σκοπό και τους στόχους των Αναλυτικών Προγραμμάτων για τη Φυσική Αγωγή
- Διακρίνει τα Οργανωτικά Κέντρα με βάση τα οποία μπορεί να σχεδιάζει πλάνα μαθημάτων
- Γνωρίζει τα Μοντέλα Αναλυτικών Προγραμμάτων και τη χρήση τους
- Αναγνωρίζει τις ανάγκες των μαθητών και να τις προσαρμόζει στις απαιτήσεις του Αναλυτικού Προγράμματος

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών
- Κριτικής ικανότητας

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Θεωρία Αναλυτικών Προγραμμάτων
- Τύποι Αναλυτικών Προγραμμάτων
- Βάσεις σχεδιασμού Αναλυτικών Προγραμμάτων
- Σκοποί και στόχοι των Αναλυτικών Προγραμμάτων
- Επιδιώξεις και σύγχρονος ρόλος της Φυσικής Αγωγής
- Τρόποι διάρθρωσης Αναλυτικών Προγραμμάτων
- Διαθεματικότητα και διεπιστημονικότητα
- Πηγές οργανωτικών κέντρων
- Μοντέλα Αναλυτικών Προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής
- Μαθησιακά στυλ, πολλαπλές ευφυΐες και επιρροή στο Αναλυτικό Πρόγραμμα και στη διδασκαλία
- Ο ρόλος του κρυφού Αναλυτικού Προγράμματος

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών</td><td>20</td></tr>
<tr><td>Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.</td><td>20</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>10</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη</td><td>24</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης
- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους
- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας
II. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (40%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Διγγελίδης, Ν., Παπαϊωάννου, Α., Κούλη, Ο., Μυλώσης, Δ. & Χριστοδουλίδης, Τ. (2017). Η Φυσική Αγωγή στην αρχή του 21ου αιώνα. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.

Elliott, S., Kratochwill, T., Cook, J. & Travers, J. (2008). Εκπαιδευτική Ψυχολογία. Αποτελεσματική διδασκαλία – Αποτελεσματική μάθηση. Αθήνα, Εκδόσεις: Gutenberg.

Gallahue, D. (2002). Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα σημερινά παιδιά. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Ιωαννίδου - Κουτσελίνη, Μ., (2013). Αναλυτικά προγράμματα και διδασκαλία, Αθήνα, Πεδίο.

Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών. Αποτίμηση της επικρατούσας κατάστασης. Ανακτήθηκε από: http://www.pi-schools.gr/paideia_dialogos/analitika-programata.pdf

Χατζηγεωργίου, Γ. (2004). Γνώθι το Curriculum. Αθήνα, Εκδόσεις: Ατραπός.

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1107	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	5ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΙΙ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_218/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

• έχει την ικανότητα να κατανοεί την εμφάνιση παιδαγωγικών φαινομένων και την εφαρμογή των αντίστοιχων εννοιών στη φυσική αγωγή και στα ειδικότερα πεδία του αθλητισμού

• είναι σε θέση να αναλύει αθλητικά φαινόμενα με θεωρία κοινωνικής δύναμης

• έχει αποκτήσει την ικανότητα να περιγράφει ποσοτικές υποθέσεις σχετικές με παιδαγωγικά θέματα

και να τα εκλαμβάνει ως μαθηματικά μοντέλα προς περαιτέρω εμπειρική έρευνα

• είναι σε θέση να ερμηνεύει και να εφαρμόζει κλασικές φιλοσοφικές προσεγγίσεις/ αλληγορίες

στην αθλητική πράξη

• έχει αποκτήσει την ικανότητα να αναλύει ταινίες που περιλαμβάνουν στοιχεία φυσικής αγωγής ως προς την παιδαγωγική και κοινωνική τους διάσταση

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητα επικοινωνίας με θεράποντες της αθλητικής πράξης (στο πεδίο)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εφαρμογή μοντέλων δύναμης στην πράξη της φυσικής αγωγής και κατά το δυνατόν σε εξειδικευμένα πεδία αυτής, όπως πολεμικές τέχνες, μαζικός αθλητισμός κλπ
- Εφαρμογή τύπων νοημοσύνης στα εξειδικευμένα πεδία φυσικής αγωγής
- Το πολιτιστικό κεφάλαιο που μπορεί να χαρακτηρίζει την πλειονότητα των εκπαιδευτικών και των εκπαιδευομένων σε κάθε άθλημα (πχ. ποια είναι τα “λαϊκά” και ποια τα “αριστοκρατικά” αθλήματα)
- Εμβάθυνση στην έννοια της αυτοεκπληρούμενης προφητείας ως προς το παιδαγωγικό μοντέλο «δημιουργία vs. αποκάλυψης» αθλητών
- Ανάλυση των φαινομένων επιθετικών συμπεριφορών στην αθλητική πράξη
- Πόσο διαφέρουν παράμετροι, όπως επιθετικότητα, πειθαρχία, κίνητρα μάθησης κα. μεταξύ των ειδικών πεδίων φυσικής αγωγής και αθλημάτων
- Παιδαγωγικές και διδακτικές προσεγγίσεις στα διάφορα ειδικά πεδία φυσικής αγωγής και αθλημάτων
- Επίδραση και επιρροή της οικογένειας στη συμμετοχή των εκπαιδευομένων στα διάφορα αθλήματα
- Εφαρμογή θεωρίας σε σπουδές περίπτωσης μέσω ταινιών
- Ανάλυση πραγματικών περιπτώσεων μέσω συνεντεύξεων από εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής σχολείων ή γυμναστηρίων

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Γραπτή ατομική εργασία-διερεύνηση</td><td>15</td></tr>
<tr><td>Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης</td><td>15</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη</td><td>44</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις ανάπτυξης, κρίσεως και γνώσεως
(κριτήρια αξιολόγησης: δόμηση κειμένου, γλωσσική αρτιότητα, σαφήνεια, ανταπόκριση στα ζητούμενα)

II. Δημόσια παρουσίαση ομαδικής (άνω των 2 ατόμων) εργασίας (10%)
(κριτήρια αξιολόγησης: ισοκαταμερισμός, συντονισμός-οργάνωση, σαφήνεια, ευκρίνεια ηλεκτρονικών διαφανειών, αισθητική-διέγερση προσοχής κοινού, ανταπόκριση στα ζητούμενα)

III. Γραπτή ατομική ή διμελής εργασία (10%)
(κριτήρια αξιολόγησης: δόμηση κειμένου, γλωσσική αρτιότητα, σαφήνεια, ανταπόκριση στα ζητούμενα, ισοκαταμερισμός, αν είναι διμελής)

IV. Παρουσίες στις παραδόσεις του εξαμήνου (10%)
(κριτήρια αξιολόγησης: ενεργητική συμμετοχή, συνεχής προσοχή, ετοιμότητα ανταπόκρισης σε αιφνίδιες ερωτήσεις, σεβασμός στην ησυχία του μαθήματος)

Τα κριτήρια αξιολόγησης δεν είναι απαραίτητο να εμφανιστούν στο e-class διότι εξηγούνται στα διά ζώσης μαθήματα

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Κολιάδης, Ε. (2010). Συμπεριφορά στο σχολείο: αξιοποιούμε δυνατότητες, αντιμετωπίζουμε προβλήματα. Αθήνα.
- Ματσαγγούρας, Η. (2008). Θεωρία και Πράξη της Διδασκαλίας: Η σχολική τάξη. Αθήνα, Εκδ. Γρηγόρη.
- Μπεκιάρη, Α. & Χασάναγας, Ν. (2016). "Άγοντας" στη Φυσική Αγωγή- Θεωρητικές προσεγγίσεις και πρακτικοί προβληματισμοί. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Κυριακίδη Αφοί.
- Μπεκιάρη, Α. & Χασάναγας, Ν. (2022). Ευ Παιδαγωγείν- Διαχρονική εφαρμογή κλασικών στοχασμών. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Κυριακίδη Αφοί.
- Μπεκιάρη, Α. & Χασάναγας, Ν. (2024). Κοινωνιολογική Τομή στο Εκπαιδευτικό Σύστημα: Ξεκλειδώνοντας τις Σχέσεις Δύναμης. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Κυριακίδη Αφοί.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας, Μ. (1999). Για μια καλύτερη διδασκαλία της φυσικής αγωγής. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Salto.
- Χατζηχαριστός, Δ. (2003). Σύγχρονο σύστημα φυσικής αγωγής. Αθήνα.

ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ0150	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	5ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_171/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

να χειρίζεται την ορολογία των βασικών συστατικών στοιχείων που περιλαμβάνει μια δημιουργική κινητική σύνθεση

να έχει στοιχειώδη γνώση του προσωπικού και γενικού χώρου του αργού κ γρήγορου χρόνου των διαφοροποιήσεων της δυναμικής (dynamics) διαμέσου της καταβαλλόμενης προσπάθειας (effort) και των διαφορετικών ειδών σχέσης που μπορούν να αναπτυχθούν ανάμεσα στα μέλη μιας ομάδας

να οργανώσουν και να καθοδηγήσουν ομάδες ασκούμενων σε πρωτότυπες δημιουργικές συνθέσεις με κινητήρια εναύσματα το χώρο το χρόνο τη δυναμική και τις σχέσεις.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

- Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:
- Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη
- Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών
- Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας
- Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων
- Εκτίμηση της διαφορετικότητας και της πολυπολιτισμικότητας
- Ικανότητα εργασίας σε διεθνές περιβάλλον

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Ορολογία και κατανόηση των διαφοροποιήσεων μεταξύ γενικού, κοινωνικού και προσωπικού χώρου
- Ασκήσεις για το επίπεδο, το σχήμα, την κατεύθυνση, τη διάσταση, την προοπτική και το οπτικό επίκεντρο του χώρου
- Δομικά στοιχεία του χρόνου : tempo (ταχύτητα), beat (κτύπος) και ρυθμός
- Διαχωρισμός του ρυθμού σε οργανικό, μετρικό και μηχανικό
- Δυναμική ή καταβαλλόμενη/εκδηλωμένη προσπάθεια (effort)
- Στοιχεία της δυναμικής: βαρύτητα, ορμή, αντίσταση, αδράνεια
- Σχέσεις που αναπτύσσονται: καθρέφτισμα/μίμηση, ακολουθία, δράση/αντίδραση
- Συνδυασμοί όλων των προαναφερθέντων διαστάσεων με μικρές ομάδες εργασίας

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>24</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (30%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ανοικτού τύπου
II. Πρακτική εξέταση 70%

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Sternberg, Robert J. (2009). Handbook of Creativity. Cambridge University Press, USA
- Musical creativity and the motor system (2019)

o https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2012.005

- Μπουρνέλλη Νίτσα (2006). Κινητική Δημιουργικότητα. Αθήνα (αυτοέκδοση)
- Σαβράμη Κάτια (1990). Κινησιογραφικά. Αθήνα (αυτοέκδοση)
- Gough Marion (2008). Γνωριμία με το χορό (μετάφραση- επιμέλεια Κάτια Σαβράμη). Εκδόσεις Dyan, Αθήνα •
- Schrader Constance (2005). A Sense of Dance. Human Kinetics

ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ & ΤΗΝ ΑΝΑΨΥΧΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1149	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	5ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ & ΤΗΝ ΑΝΑΨΥΧΗ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_268/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια
θα είναι σε θέση να:
Γνωρίζει ικανοποιητικά ένα εύρος βασικών διοικητικών δεξιοτήτων ώστε να εισέλθει στη θέση ενός επιχειρηματία και να προβληματισθεί για ενέργειες που αντιμετωπίζουν οι πραγματικές

επιχειρήσεις

Χρησιμοποιεί ειδικούς κανόνες και συμβουλές για την αντιμετώπιση εμποδίων ανάπτυξη θάρρους και κατανόησης του πειραματισμού και της επανάληψης ως μεθόδους για την έναρξη ενός νέου επιχειρήματος

Αντιλαμβάνεται αναλύει και κατανοεί τις βασικές αρχές της αγοράς του Ελεύθερου Χρόνου του Αθλητισμού της Αναψυχής και του Αθλητικού Τουρισμού

Είναι ενημερωμένος για τις απαιτήσεις προσόντα προοπτικές των στελεχών διοίκησης σε μια εταιρία ώστε να δύναται να σκιαγραφεί την ηθική και τη σημασία της ηθικής στην επιχειρηματικότητα

Συμμετέχει και επιχειρεί να εξέλθει από την αίθουσα διδασκαλίας και να ασκήσει έρευνα για την πραγματική επιχειρηματική δραστηριότητα

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη γενικών ικανοτήτων:

- Θετικής εικόνας του εαυτού
- Αυτό-έκφρασης
- Αυτοπεποίθησης
- Αυτοεκτίμησης
- Παραγωγής νέων ιδεών
- Επικοινωνίας

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ
   - Επιχειρηματικότητα : Ένα παγκόσμιο κοινωνικό κίνημα
   - Η άσκηση επιχειρηματικής δραστηριότητας
   - Ανάπτυξη επιχειρηματικής νοοτροπίας
   - Στήριξη της κοινωνικής επιχειρηματικότητας
2. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ ΕΥΚΑΙΡΙΩΝ
   - Παραγωγή νέων ιδεών
   - Αξιοποίηση της σχεδιαστικής σκέψης
   - Δοκιμές και πειραματισμοί στις αγορές
3. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΚΑΙΡΙΩΝ
   - Δημιουργία επιχειρηματικών μοντέλων
   - Επιχειρηματικό σχέδιο
   - Δημιουργία μοντέλων εσόδων
   - Μαθαίνοντας από την αποτυχία
4. ΕΞΑΣΦΑΛΙΖΟΝΤΑΣ ΠΟΡΟΥΣ ΓΙΑ ΝΕΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ
   - Εξασφάλιση πόρων με αυτοχρηματοδότηση
   - Χρηματοδότηση για νεοφυείς επιχειρήσεις
   - Οικονομικές καταστάσεις και προβολές για νεοφυείς επιχειρήσεις
   - Αναπτύσσοντας δίκτυα
   - Διαχείριση νομικών ζητημάτων και θεμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας
   - Προώθηση και πειστική παρουσίαση μιας ιδέας

- Το πακέτο παρουσίασης

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>24</td></tr>
<tr><td>Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου</td><td>24</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I.Παρακολούθηση μαθημάτων 20%
II. Εργασία 40 %
III. Γραπτές Εξετάσεις:40%

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Επιχειρηματικότητα – Νοοτροπία και Πρακτική (2020). Heidi M. Neck, Christopher P. Neck, Emma L. Murray, Επιμέλεια: Γιώργος Σταμπουλής, Έφη Τσίτσκαρη. Εύδοξος – 94645251 – Εκδόσεις Κριτική.
- Δημιουργία Νεοφυών Επιχειρήσεων (2011). Spinelli Stephen, Adams Rob, Μετάφραση Παπαδάκης Βασίλειος. Κωδικός Εύδοξος 41955510.
- Επιχειρηματικότητα και μικρές Επιχειρήσεις (20141). Κωδικός Βιβλίου στον Εύδοξο: 41955378 Συγγραφείς: David Deakins, Mark Freel, ISBN: 978-618-5131-01-2

ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1150	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	5ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (στην Αγγλική)
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_309/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Κατανοούν βασικούς όρους της ανάλυσης απόδοσης και περιγράφουν τα χαρακτηριστικά και τις δεξιότητες ενός αναλυτή απόδοσης.
- Εφαρμόζουν τεχνικές ανάπτυξης προφίλ απόδοσης.
- Αναλύουν και ερμηνεύουν αποτελεσματικά τα δεδομένα απόδοσης.
- Αποδεικνύουν επάρκεια στη χρήση εξειδικευμένου λογισμικού και εξοπλισμού για συλλογή δεδομένων αθλητικής απόδοσης.

- Κατανοούν τη χρήση φορητών αισθητήρων στη ανάλυση της κίνησης και αθλητικής απόδοσης.
- Κατανοούν τις εφαρμογές της τεχνητής νοημοσύνης στην ανάλυση της κίνησης και αθλητικής απόδοσης.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στις νέες τεχνολογίες στην ανάλυση της κίνησης και αθλητικής απόδοσης.
- Applied performance analyst σε ομαδικά αθλήματα.
- Tactical analyst (opponent analysis, pre-match, post-match, training analysis).
- Fitness analyst – διαχείριση προπονητικών επιβαρύνσεων.
- Scouting (ανίχνευση ταλέντων – αθλητών).
- Data analyst (sport analytics).
- Επιστημονική έρευνα στην ανάλυση απόδοσης – Academic performance analyst.
- Performance profiling.
- Εφαρμογή λογισμικών και εξοπλισμού στην ανάλυση απόδοσης.
- Σημειογραφική (notational) ανάλυση απόδοσης.
- Εφαρμογές φορητών αδρανειακών αισθητήρων και βίντεο στην ανάλυση της κίνησης και αθλητικής απόδοσης (παραδείγματα σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα).
- Εφαρμογές τεχνητής νοημοσύνης στην ανάλυση της κίνησης και αθλητικής απόδοσης
- Παρουσίαση εργασιών από τους φοιτητές.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών</td><td>40</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη</td><td>4</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Προφορική τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις σύντομης απάντησης

II. Ατομικές Εργασίες (40%).

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- Βασικά στοιχεία της ανάλυσης απόδοσης στα σπορ (Εκδόσεις Κωνσταντάρας, in press).
- Professional Practice in Sport Performance Analysis (Εκδόσεις Routledge, 2023)
- Performance Analysis in Game Sports: Concepts and Methods (Εκδόσεις Springer, 2023).
- Artificial Intelligence in Sport Performance Analysis (Εκδόσεις Routledge, 2021)
- Applied Machine Learning for Health and Fitness. A Practical Guide to Machine Learning with Deep Vision, Sensors and IoT (Εκδόσεις Apress, 2020).

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
International Journal of Performance Analysis in Sport

International Journal of Sports Science & Coaching
Journal of Sports Sciences Sensors
-Ηλεκτρονικές πηγές:
http://www.ispas.com/index.htm
https://www.sportperformanceanalysis.com/
https://sportstechnologyblog.com/

ΣΤ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΡΜΟΥ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ
ΑΣΦΑΛΗΣ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1120	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΦΑΛΗΣ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	4	6
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ανάπτυξης Δεξιοτήτων
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_227/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Αναγνωρίζει τους πιθανούς κινδύνους και προβλήματα στο περιβάλλον της εργασίας τους
- Γνωρίζει ποιοι είναι οι πιθανοί τραυματισμοί ή κίνδυνοι στο σχολικό ή άλλο περιβάλλον όπου ασκούνται ανήλικοι ή ενήλικοι
- Γνωρίζει ποια βήματα να ακολουθούν στην παροχή Πρώτων Βοηθειών όταν απειλείται η ζωή (συμπεριλαμβανομένης της παροχής ΚΑΡΠΑ και του πως καλώ για Βοήθεια)
- Γνωρίζει τον τρόπο παροχής πρώτων βοηθειών σε αθλητικούς χώρους

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ηγετικής ικανότητας
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1- Εισαγωγή-Οργανωτικά ζητήματα στην διασφάλιση υγιεινής και ασφάλειας στον χώρο εργασίας

Εργαστήριο: ασφάλεια και υγιεινή στο σχολικό περιβάλλον

2- Εκτίμηση κινδύνου, προσέγγιση ABC και ABCDE

Εργαστήριο: Βασικός εξοπλισμός/διαδικασίες – θέση ανάνηψης

3- ΚΑΡΠΑ χωρίς ΑΕΑ – ισχύουσες συστάσεις

Εργαστήριο: εξάσκηση στην αναγνώριση και παροχή Πρώτων Βοηθειών & διδασκαλία της ΚΑΡΠΑ χωρίς ΑΕΑ

4- ΚΑΡΠΑ με χρήση ΑΕΑ- ισχύουσες συστάσεις

Εργαστήριο: εξάσκηση στην αναγνώριση και παροχή Πρώτων Βοηθειών & διδασκαλία της ΚΑΡΠΑ με ΑΕΑ

5- Πνιγμονή – ισχύουσες συστάσεις

Εργαστήριο: εξάσκηση στην αναγνώριση και παροχή Πρώτων Βοηθειών & διδασκαλία της αντιμετώπισης πνιγμονής

6- Μεγάλη Εξωτερική Αιμορραγία-

Εργαστήριο: εξάσκηση στην αναγνώριση και παροχή Πρώτων Βοηθειών & διδασκαλία της αντιμετώπισης πνιγμονής & της μεγάλης εξωτερικής αιμορραγίας

7- Κρανιοεγκεφαλικές και κακώσεις νωτιαίου μυελού-αναγνώριση, πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών

Εργαστήριο: εξάσκηση & διδασκαλία της ακινητοποίησης & μεταφοράς θύματος

8- Υπογλυκαιμία –κίνδυνοι για τον διαβητικό μαθητή/ασκούμενο- πρόληψη και παροχή βοήθειας

Εργαστήριο: περιπτωσιολογία I

9- Εγκαύματα –αναγνώριση, πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών

Εργαστήριο: περιπτωσιολογία II

10- Δηλητηριάσεις – Αλλεργίες - πρόληψη και αντιμετώπιση

Εργαστήριο: περιπτωσιολογία III

11- Συνήθεις τραυματισμοί: διάστρεμμα, εξάρθρημα εκχυμώσεις-εκδορές

Εργαστήριο: αναγνώριση και παροχή Πρώτων Βοηθειών

12- Θερμικές κακώσεις-αναγνώριση, πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών

Εργαστήριο: περιπτωσιολογία IV

13- Πρόληψη καταδυτικών ατυχημάτων

Εργαστήριο: αρχές ναυαγοσωστικής

14- Ασφάλεια και υγιεινή στις αθλητικές εγκαταστάσεις – πρόληψη, σχεδιασμός

Εργαστήριο: συστατικά σχεδίου αντιμετώπισης έκτακτης ανάγκης

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.</td><td>20</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>10</td></tr>
<tr><td>Πρακτική άσκηση</td><td>20</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>150</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης
- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους
- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας
II. Πρακτική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει
- Ανταπόκριση σε σενάριο παροχής πρώτων βοηθειών
- Υλοποίηση ενέργειων με βάση τις συστάσεις

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ,ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΕΙΓΟΥΣΑ ΙΑΤΡΙΚΗ Συγγραφείς: AAOS Έκδοση: 1/2023 Διαθέτης (Εκδότης): ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΡΑΣ ΕΤΕΡΟΡΡΥΘΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ. ISBN: 9789606081538 (Κωδικός Βιβλίου στον Εύδοξο: 122090683)
2. ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ Συγγραφείς: ΓΚΟΥΡΤΣΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ Έκδοση: 3/2019 Διαθέτης (Εκδότης): ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΣΙΓΜΑ ΙΚΕ ISBN: 9786185242473 (Κωδικός Βιβλίου στον Εύδοξο: 86054939)
3. Σημειώσεις μαθήματος

ΣΤ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΠΕΔΙΟΥ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1052	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΠΕΔΙΟΥ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	4	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_132/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

• Επιδεικνύει και να διδάσκει έννοιες μετρήσεων και αξιολόγησης της ανθρώπινης απόδοσης σ ε μια πληθώρα αθλητικών και σωματικών δραστηριοτήτων

•Προβαίνει σε αξιολόγηση της ανθρώπινης απόδοσης μέσω μετρήσεων πεδίου

• Αξιολογεί το επίπεδο της φυσικής κατάστασης και των σωματικών δεξιοτήτων σε ένα φάσμα ηλικιών

• Προβαίνει σε διδασκαλία δεξιοτήτων σε ασκούμενους με χρήση εννοιών των μέσων και των μεθόδων μέτρησης

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Αξιολόγηση σωματομετρικών χαρακτηριστικών: θεωρία και πράξη
- Αξιολόγηση της απόδοσης και μάθησης
- Δέσμη αξιολόγησης της σωματικής επάρκειας σε ηλικιωμένα άτομα
- Αξιολόγηση της ευλυγισίας - κινητικότητας
- Αξιολόγηση της μυϊκής ισχύος και μυϊκής αντοχής
- Αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας
- Αξιολόγηση της λειτουργικής ισορροπίας
- Αξιολόγηση της ευελιξίας (agility)
- Δέσμη Αξιολόγησης Eurofit – θεωρία και πράξη

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	52
Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	10
Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	10
Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης	10
Αυτοτελής Μελέτη	*68*
Σύνολο Μαθήματος	***150***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις ανάπτυξης - Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης - Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους - Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Παξινός Θ., Χαβενετίδης Κ.(2011). Νόρμες αξιολόγησης για άσκηση και ευρωστία. Αθλότυπο.

Βαγενάς Γιώργος. (2019). Στατιστικές εφαρμογές στην αθλητική επιστήμη με παραδείγματα στο SPSS. Εκδόσεις Τζιόλα.

ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1114	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_267/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Γνωρίζει ως μελλοντικοί προπονητές τις ψυχολογικές παρεμβάσεις που χρησιμοποιούνται στην προπονητική διαδικασία και να έχουν τεκμηριωμένη άποψη για την εφαρμογή αυτών
- Μπορεί να εφαρμόσει ψυχολογικές τεχνικές με στόχο την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης
- Μπορεί να λειτουργήσει αποτελεσματικά οι ίδιοι ως μέλη μιας ομάδας καθώς να μπορούν να συμβουλεύσουν άλλους προπονητές αλλά και γονείς

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο

Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ηγετικής ικανότητας
- Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Τι είναι ψυχολογία της υπεροχής
- Εφαρμογή της τεχνικής της Χαλάρωσης στο εργαστήριο
- Εφαρμογή της τεχνικής της Αυτο-ομιλίας στο εργαστήριο
- Εφαρμογή της τεχνικής της Νοερής Απεικόνισης στο εργαστήριο
- Εφαρμογή της τεχνικής του Καθορισμού Στόχων στο εργαστήριο
- Εφαρμογή της τεχνικής των Ρουτινών στο εργαστήριο
- Πρόοδος 1η
- Ενδυναμωτικός προπονητής
- Ενδυναμωτικός γονέας
- Θεωρητικές προσεγγίσεις συμπεριφοράς προπονητή-Παρατήρηση
- Σύστημα Αξιολόγησης/Παρατήρησης Προπονητικής Συμπεριφοράς - CBAS
- Πρόοδος 2η

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση/Πρόοδοι</td><td>54</td></tr>
<tr><td>Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης</td><td>20</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης
II. Πρόοδος 1: 10%
III. Πρόοδος 2: 10%
IV. Παρουσίαση: 30%

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαιωάννου, Α. (2001). Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Θεοδωράκης, Γ. Γούδας, Μ., Χρόνη, Σ., Πέρκος, Σ. (2003). Ψυχολογική υποστήριξη ατομικών και ομαδικών

αθλημάτων. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Murphy, S. (2012). Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology. New York. Oxford University Press.

Papaioannou, A., & Hackfort, D. (2014). Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. Global Perspectives and Fundamental Concepts. London. Taylor & Francis.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). Foundations of sport and exercise psychology (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

The Sport Psychologist

Journal of Applied Sport Psychology
Journal of Sport and Exercise Psychology
International Journal of Sport and Exercise Psychology
Psychology of Sport and Exercise
-Ηλεκτρονικές πηγές:
http://www.bases.org.uk/
http://www.fepsac.com https://www.issponline.org/current-managing-council

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΣΕ ΑΝΤΙΞΟΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1141	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΣΕ ΑΝΤΙΞΟΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_247/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Γνωρίζει το βιολογικό υπόβαθρο των φυσιολογικών προσαρμογών του οργανισμού που εκτίθεται σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες
- Εφαρμόσει τις αρχές της φυσιολογίας της άσκησης σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες
- Προσαρμοστεί με ασφάλεια στο περιβάλλον της επιλεγμένης δραστηριότητας του
- Προάγει την ασφαλή εξάσκηση και σωματική δραστηριότητα σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες
- Προστατεύει την υγεία ατόμων που ασκούνται σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες

- Χρησιμοποιεί έγκυρες πηγές πληροφόρησης (π.χ. βάσεις δεδομένων επιστημονικά άρθρα) για τις φυσιολογικές προσαρμογές του οργανισμού που εκτίθεται σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Επιπτώσεις παραγόντων του περιβάλλοντος στην υγεία, την απόδοση και την παραγωγικότητα
- Έκθεση σε θερμό περιβάλλον και εγκλιματισμός
- Αξιολόγηση θερμο-φυσιολογικών παραμέτρων
- Έκθεση σε ψυχρό περιβάλλον και εγκλιματισμός
- Αξιολόγηση περιβαλλοντικών παραμέτρων και πρόβλεψη επιπτώσεων στον οργανισμό
- Υδατική ισορροπία: μεταβολικές ανάγκες, κατανάλωση & μηχανισμός ενυδάτωσης
- Υποστήριξη αθλητών για εγχειρήματα σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες
- Ακτινοβολία, χημικοί παράγοντες, ατμοσφαιρική ρύπανση
- Περιβάλλον και γνωστική εργονομία: νοητική λειτουργία, επαγρύπνηση και χειρισμός μηχανημάτων
- Βύθιση σε κρύο νερό: άσκηση, απόδοση και επιβίωση
- Καταδυτική φυσιολογία και υπερβαρικό περιβάλλον
- Ιατρική και φυσιολογία υψομέτρου
- Διαστημική φυσιολογία: μυϊκή ατροφία, άσκηση, υγεία και απόδοση

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης	10
Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας	14
Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	50
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής. - Ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης. - Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα. - Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας. Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Performing in Extreme Environments. Author: Lawrence E. Armstrong. Human Kinetics, 2000. (Μετάφραση στα ελληνικά: Χ. Καρατζαφέρη, Εκδόσεις Τελέθριον, 2011, ISBN10: 9608410932.

Advanced Environmental Exercise Physiology. Author: Stephen Cheung. Human Kinetics Publishers, 2010.

Human Environmental Physiology. Authors: Mike Tipton and Igor Mekjavic. Routledge, 2014.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Temperature

Journal of Applied Physiology

European Journal of Applied Physiology

Journal of Physiology

Medicine and Science in Sports and Exercise

Journal of Science and Medicine in Sport

Applied Physiology, Nutrition and Metabolism
Physiological Measurement
American Journal of Physiology – Regulatory, Integrative and Comparative Physiology
Physiological Reviews

-Ηλεκτρονικές πηγές:
www.famelab.gr/
https://www.physiology.org/
http://www.acsm.org
http://www.bases.org.uk/
http://www.sciencemag.org/

ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1139	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_236/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Κατανοεί τη φυσιολογία διαφόρων χρόνιων παθήσεων και πως αυτές μπορούν να προληφθούν ή να αντιμετωπιστούν διαμέσου της άσκησης

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων* *Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα* *Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ηγετικής ικανότητας
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στην Κλινική Εργοφυσιολογία - Ιατρικός Έλεγχος
2. Ιώσεις & Λοιμώξεις
3. Σωματικός Πόνος & Τραυματισμοί
4. Γήρας – 3η Ηλικία και Άσκηση
5. Πόνος στην Οσφυϊκή Μοίρα και άσκηση
6. Αορτοστεφανιαία Παράκαμψη και Άσκηση
7. Αναπνευστική Αποκατάσταση και Άσκηση
8. Σύνδρομο Υπερπροπόνησης και Κόπωσης
9. Κατάθλιψη και άσκηση
10. Εγκυμοσύνη και Άσκηση
11. Άσκηση και χρόνια νεφρική ανεπάρκεια
12. Άσκηση και νευροεκφυλιστικά νοσήματα
13. Άσκηση και Εργογόνες ουσίες

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	16
Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	20
Αυτοτελής Μελέτη	38
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Acsm κλινική φυσιολογία της άσκησης, Walter Thompson, Εκδόσεις Κωνσταντάρας Ιατρικές Εκδόσεις, ISBN: 978-960-608-089-0, Κωδικός: 102124246
- Σημειώσεις μαθήματος.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1125	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_180/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

Έχει τις βασικές γνώσεις στο πεδίο της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης.

Χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον.

Διαχειριστεί ένα τμήμα με πολιτισμικές διαφορές.

Αξιολογεί τις ανάγκες των μαθητών με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο.

Εφαρμόζει στρατηγικές οι οποίες θα βοηθούν τα άτομα να επιδεικνύουν συμπεριφορές προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής.
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα).
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Κατανόηση της κουλτούρας και των συνηθειών των άλλων.

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ιστορική αναδρομή στα πολιτισμικά χαρακτηριστικά ασιατικών φύλων και σύνδεση αυτών με τη Φυσική Αγωγή (πολυπολιτισμική ποικιλομορφία).
2. Ορισμός διαπολιτισμικής εκπαίδευσης – χαρακτηριστικά στοιχεία.
3. Αρχές και μοντέλα διαχείρισης της πολιτισμικής ετερότητας.
4. Διαπολιτισμική ταυτότητα και συναισθηματική ρύθμιση.
5. Στερεότυπα και προκαταλήψεις.
6. Ικανότητες και δεξιότητες που πρέπει να έχει ένας καθηγητής φυσικής αγωγής.
7. Αναγνώριση και διαχείριση του εκπαιδευτικού ρατσισμού.
8. Ο ρόλος του κρυφού Αναλυτικού Προγράμματος.
9. Ανάπτυξη διαπολιτισμικών δραστηριοτήτων.
10. Βιωματικές δραστηριότητες.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.</td><td>20</td></tr>
<tr><td>Εκπαιδευτική εκδρομή</td><td>10</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη</td><td>18</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης
- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους
- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας

II. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (40%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Hatzigeorgiadis, A., Morela, E., Elbe, A.M., Kouli, O. & Sanchez, X. (2013). The integrative role of sport in multicultural societies. European Psychologist, 18, 191-202.

Καμπερίδου, Ε. (2011). Κοινωνικό φύλο, κοινωνικό κεφάλαιο, πολυπολιτισμικότητα & αθλητισμός. Αθήνα: Τελέθριον.

Κούλη, Ο. & Παπαϊωάννου, Α. (2006). Διαπολιτισμική προσέγγιση στη φυσική αγωγή. Αναζητήσεις στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό, 4, 168-181.

Kouli, O & Papaioannou, A. (2009). Ethnic/cultural identity salience, achievement goals and motivational climate in multicultural physical education classes. Psychology of Sport and Exercise, 10, 45-51.

Παπαγεωργίου, Ε., Διγγελίδης, Ν., Σύρμπας, Ι. & Παπαϊωάννου, Α. (2018). Διερεύνηση των απόψεων εκπαιδευτικών και πανεπιστημιακών ερευνητών σε σχέση με τη φυσική αγωγή και την εκπαίδευση

των προσφύγων. Αναζητήσεις στη φυσική αγωγή & τον αθλητισμό, 16, 167-181.

Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΓΗΡΑΝΣΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1128	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΓΗΡΑΝΣΗ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_182/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

1. Τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά των παιδιών των εφήβων και των ηλικιωμένων ατόμων.

2. Τις επιδράσεις της ανάπτυξης της ωρίμανσης και της γήρανσης στην φυσική κατάσταση των ατόμων.

3. Τις επιδράσεις της συστηματικής άσκησης στην ανάπτυξη και ωρίμανση των παιδιών και εφήβων.

4. Τις φυσιολογικές αποκρίσεις του οργανισμού κατά την οξεία άσκηση στα παιδιά, στους έφηβους και στους ηλικιωμένους.

5. Τις φυσιολογικές προσαρμογές της συστηματικής προπόνησης στα παιδιά στους εφήβους και στους ηλικιωμένους.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητας αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ανάπτυξη, ωρίμανση και άσκηση.

2. Μεταβολισμός κατά την άσκηση στην παιδική και εφηβική ηλικία.
3. Καρδιοαναπνευστική ικανότητα – Καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές της προπόνησης αντοχής στην παιδική και εφηβική ηλικία.
4. Αναερόβια ικανότητα – Αναερόβιες προσαρμογές της αναερόβιας προπόνησης στην παιδική και εφηβική ηλικία.
5. Μυοσκελετικές προσαρμογές στην προπόνηση ανάπτυξης δύναμης στην παιδική και εφηβική ηλικία.
6. Ασκησιογενής μυϊκός τραυματισμός – Αποκατάσταση στην παιδική και εφηβική ηλικία.
7. Αποπροπόνηση – Θερμορύθμιση στην παιδική και εφηβική ηλικία.
8. Η φυσιολογία της γήρανσης.
9. Οστεοπόρωση – Απώλεια μυϊκής μάζας – Χρόνια Φλεγμονή κατά τη γήρανση.
10. Μεταβολισμός κατά την άσκηση στη γήρανση.
11. Αερόβια ικανότητα – Καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές της προπόνησης αντοχής στη γήρανση.
12. Αναερόβια ικανότητα – Αναερόβιες προσαρμογές της αναερόβιας προπόνησης στη γήρανση.
13. Μυϊκή δύναμη – Προσαρμογές στην προπόνηση ανάπτυξης δύναμης στη γήρανση.
14. Αποπροπόνηση – Θερμορύθμιση στη γήρανση.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη</td><td>54</td></tr>
<tr><td>Ατομική εργασία</td><td>20</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Εξέταση προόδου (20%)
II. Ατομική εργασία (20%)
II. Γραπτή τελική εξέταση (60%)

Η εξέταση προόδου καθώς και η τελική γραπτή εξέταση περιλαμβάνουν:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
- Ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης
- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα
- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Children’s Exercise Physiology. Rowland, Thomas W. Champaign: Human Kinetics, c2005.
2. Physiology of exercise and healthy aging. Albert W. Taylor, Michel J. Johnson. Human Kinetics, c2008.
3. Bending the aging curve : the complete exercise guide for older adults. Joseph F. Signorile. Human Kinetics, c2011.
4. Developmental exercise physiology. Thomas W. Rowland. Human Kinetics, c1996.
5. Θα δοθούν σημειώσεις.
6. Θα δοθούν επιστημονικά άρθρα.

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ0156	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_266/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

να αξιολογεί και να καταγράφει μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητές των αθλητών και στη συνέχεια να καθορίζει τους στόχους των προγραμμάτων προπόνησης δύναμης σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης,

να σχεδιάζει προγράμματα προπόνησης φυσικής κατάστασης προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες των αθλητών (ηλικία προπονητική εμπειρία κ.α.) να τα εφαρμόζει ατομικά ή ομαδικά αξιολογώντας την αποτελεσματικότητά τους έτσι ώστε η καθοδήγησή τους να πραγματοποιείται με τον πιο επιστημονικό τρόπο,

να αναγνωρίζει τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των αθλητών και να προσαρμόζεται σε διάφορες καταστάσεις όπως αριθμός αθλητών υπάρχων εξοπλισμός εγκαταστάσεις κ.α.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών.
- Κριτική ικανότητα
- Λήψη αποφάσεων.
- Αυτόνομη εργασία.
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης.

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Βασικές αρχές προπόνησης και παράγοντες αθλητικής απόδοσης
Συντονιστικές ικανότητες - Ανάπτυξη
Μέγιστη δύναμη - Σχεδιασμός προγραμμάτων
Ταχυδύναμη - Σχεδιασμός προγραμμάτων
Ταχύτητα - Σχεδιασμός προγραμμάτων
Αντοχή - Σχεδιασμός προγραμμάτων
Κινητικότητα - Σχεδιασμός προγραμμάτων
Αξιολόγηση Φυσικών Ικανοτήτων – Επιλογή δοκιμασιών
Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>25</td></tr>
<tr><td>Ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>25</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής.
- Ερωτήσεις σύντομης απάντησης

II. Ατομικές Εργασίες (30%).

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Έγγραφα.

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (8th ed), Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia (PA), 2010.

Baechle T. and Earle R. (2009). Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίστασεις. Αθήνα, Πασχαλίδης.

Fleck S.J., Kraemer W.J. Προπόνηση δύναμης σχεδιασμός προγραμμάτων, Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη, 2000.

Fleck, S.& Kraemer, W. (2006). Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης με Αντίσταση. Αθήνα, Πασχαλίδης.

Grosser M., S. Starischka, E. Zimmermann, Προπόνηση φυσικής κατάστασης, ΣΑΛΤΟ, Θεσσαλονίκη, 2007.

Κέλλης Σ. (1999). Φυσική Κατάσταση Νεαρών Καλαθοσφαιριστών. Θεσσαλονική, Σάλτο.

ΕΡΓΟΓΟΝΑ: ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΚΑΙ ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1129	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΡΓΟΓΟΝΑ: ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΚΑΙ ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_237/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

Μέσα από το μάθημα, τα σχετιζόμενα με αυτό σεμινάρια και ανεξάρτητη μελέτη, και την σύνθεση προηγούμενης γνώσης, οι φοιτητές θα γνωρίσουν τις βασικές έννοιες και το
θεσμικό πλαίσιο που διέπουν την χρήση εργογόνων & άλλων βοηθημάτων που υποστηρίζουν την απόδοση. Επιπλέον, θα εξοικειωθούν με την λίστα των απαγορευμένων βοηθημάτων ή πρακτικών για την προάσπιση της υγείας και του fair play, με έννοιες που αφορούν τη επίδραση της φαρμακοδιέγερσης στην ανθρώπινη φυσιολογία και θα
γνωρίσουν τις δυνητικές παρενέργειες και κινδύνους από την χρήση απαγορευμένων βοηθημάτων ή πρακτικών αλλά και τις δυνητικές παρενέργειες και κι νδύνους από την

αλόγιστη χρήση επιτρεπόμενων βοηθημάτων ή πρακτικών. Επιπλέον οι φοιτητές θα ενημερωθούν για τις ψυχογνωστικές επιδράσεις επιλεγμένων εργογόνων βοηθημάτων ή πρακτικών και θα αποκτήσουν μια κατανόηση του φαινομένου της εξάρτησης.

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

1. Είναι αποτελεσματικοί επαγγελματίες και να συνεχίσουν να βελτιώνονται.
2. Γνωρίζουν και είναι σε θέση να εφαρμόσουν συγκεκριμένων ως προς το αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού. επιστημονικές και θεωρητικές έννοιες οι οποίες διαδραματίζουν καθοριστικά την ανάπτυξη πνευματικά καλλιεργημένων ατόμων.
3. Είναι σε θέση να σχεδιάζουν να εφαρμόζουν και να αξιολογούν προγράμματα άσκησης για ένα σημαντικό εύρος διαφορετικών ηλικιών.
4. Είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν διαδικασίες αξιολόγησης και να αξιοποιήσουν την κριτική τους σκέψη προκειμένου να διαμορφώσουν τις αποφάσεις τους για τη διδασκαλία και να προωθήσουν τη μαθησιακή διαδικασία

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στις έννοιες και το θεσμικό πλαίσιο των εργογόνων και άλλων βοηθημάτων υποστήριξης της σωματικής απόδοσης.
- Κρίσιμες παράμετροι της Φυσιολογίας της Άσκησης και σύνδεση με τις βασικές αρχές Φαρμακολογίας και Φαρμακοκινητικής
- World Andi-Doping Agency: Κανονισμοί και η λίστα απαγορευμένων ουσιών
- Διατροφικά Εργογόνα Βοηθήματα I
- Διατροφικά Εργογόνα Βοηθήματα II – σεμινάριο *
- Χημικά Φαρμακολογικά Εργογόνα Βοηθήματα: I
- Χημικά Φαρμακολογικά Εργογόνα Βοηθήματα: II- σεμινάριο*
- Μηχανικά Εργογόνα Βοηθήματα
- Ψυχολογικά Εργογόνα Βοηθήματα
- Γονιδιακό Ντόπινγκ
- Αποκατάσταση / Απεξάρτηση από την χρήση αναβολικών ουσιών
- Παθοφυσιολογία: παρενέργειες και χρόνια προβλήματα υγείας
- Εργαστήριο
- Ανακεφαλαίωση

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>28</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών</td><td>22</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>50</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (80%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης
- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους
- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας
II. Συμμετοχή στα κουίζ κατά την διάρκεια των διαλέξεων (20%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Φυσιολογία της Άσκησης. Συγγραφείς SCOTT K. POWERS, EDWARD T. HOWLEY, JOHN QUINDRY. ISBN: 9789605836832. Εκδόσεις: ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΗ ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ (Κωδικός βιβλίου στον Εύδοξο: 122093868)
2. ΦΑΡΜΑΚΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ Συγγραφείς: David Mottram, Neil Chester Έκδοση: 1/2023 ISBN: 9789606802188 Διαθέτης (Εκδότης): ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΡΑΣ (Κωδικός Βιβλίου στον Εύδοξο: 112693690)
3. Σημειώσεις μαθήματος.
4. WADA resources library https://www.wada-ama.org/en/resources/search?f%5B0%5D=field_resource_collections%3A190

5. 2Bird SR, Goebel C, Burke LM, Greaves RF. Doping in sport and exercise: anabolic, ergogenic, health and clinical issues. Ann Clin Biochem. 2016 Mar;53(Pt 2):196-221. doi: 10.1177/0004563215609952. Epub 2015 Sep 17. Review.
6. Angell PJ, Chester N, Sculthorpe N, Whyte G, George K, Somauroo J. Performance enhancing drug abuse and cardiovascular risk in athletes: implications for the clinician. Br J Sports Med. 2012 Nov;46 Suppl 1:i78-84. doi: 10.1136/bjsports-2012-091186. Review.
7. Mather LE. Anatomical-physiological approaches in pharmacokinetics and pharmacodynamics. Clin Pharmacokinet. 2001;40(10):707-22. Review. PubMed PMID: 11707059.
8. Malve HO. Sports Pharmacology: A Medical Pharmacologist's Perspective. J Pharm Bioallied Sci. 2018 Jul-Sep;10(3):126-136. doi: 10.4103/jpbs.JPBS_229_17. Review.
9. Sansone A, Sansone M, Vaamonde D, Sgrò P, Salzano C, Romanelli F, Lenzi A, Di Luigi L. Sport, doping and male fertility. Reprod Biol Endocrinol. 2018 Nov 12;16(1):114. doi: 10.1186/s12958-018-0435-x. Review.

ΒΙΟΧΗΜΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1127	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΒΙΟΧΗΜΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_181/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

Ποιοι βιοχημικοί δείκτες χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση των αθλητών.

Ποια είναι η σημασία και πως ερμηνεύονται τα αποτελέσματα της αξιολόγησης των βιοχημικών δεικτών.

Τις εργαστηριακές μεθόδους που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση των βιοχημικών δεικτών

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ηγετικής ικανότητας
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στη βιοχημική αξιολόγηση αθλητών.
- Στόχοι της βιοχημικής παρακολούθησης αθλητών.
- Δείκτες μεταφοράς οξυγόνου.
- Μεταβολές στον όγκο του αίματος και του πλάσματος.
- Επίδραση της έντονης άσκησης και της άσκησης χαμηλής έντασης στα επίπεδα του γαλακτικού οξέος.
- Επίδραση της ενεργητικής και της παθητικής αποκατάστασης στα επίπεδα του γαλακτικού οξέος.
- Καμπύλη γαλακτικού οξέος.
- Άσκηση και μυϊκή βλάβη.
- Άσκηση και ελεύθερες ρίζες.
- Άσκηση και λιπίδια.
- Απόκριση των επιπέδων γλυκόζης μετά από έντονη άσκηση και άσκηση χαμηλής έντασης.
- Άσκηση και ορμόνες (κορτιζόλη – τεστοστερόνη – υπερπροπόνηση).
- Άσκηση και μεταβολίτες των νεφρών και του ήπατος.
- Άσκηση και μεταγευματική γλυκαιμία

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	13
Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	20
Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	30
Αυτοτελής Μελέτη	37
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Γραπτή τελική εξέταση (40%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής - Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης - Επίλυση προβλημάτων σχετικών με εργαστηριακά δεδομένα - Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας II. Lab reports (30%) III. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (30%) Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
Βιοχημεία της άσκησης. Βασίλης Μούγιος. Εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα 2008.
Επιστημονικά άρθρα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1145	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Προγράμματα άσκησης και ευεξίας στον χώρο εργασίας		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_290/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση:
να αξιολογεί και να καταγράφει μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες των εργαζομένων (κατάσταση υγείας επίπεδο φυσικής δραστηριότητας επίπεδο φυσικής κατάστασης μυοσκελετικοί πόνοι και τραυματισμοί διατροφικές συνήθειες και ανθυγιεινές συμπεριφορές κ.α.) και στη συνέχεια να καθορίζει τους στόχους των προγραμμάτων ευεξίας σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης,
να σχεδιάζει και να εφαρμόζει στην πράξη προγράμματα αλλαγής συμπεριφοράς και προγράμματα άσκησης στον χώρο εργασίας προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες των εργαζόμενων

(π.χ. πιθανοί μυοσκελετικοί πόνοι - ενοχλήσεις κ.α.) χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα (μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης θεραπευτική άσκηση ασκήσεις ενδυνάμωσης ασκήσεις κινητικότητας και ισορροπίας κ.α.) και προπονητικά μέσα (απλό εξοπλισμό χωρίς ιδιαίτερο κόστος),

να αναγνωρίζει τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων και να προσαρμόζονται σε διάφορες καταστάσεις όπως: διαφορετικοί χώροι εργασίας διαφορετικές ηλικιακές ομάδες αριθμός εργαζομένων υπάρχων εξοπλισμός εγκαταστάσεις διαφορετικούς στόχους.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών.
- Λήψη αποφάσεων.
- Αυτόνομη εργασία.
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης.

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Η επίδραση των προγραμμάτων ευεξίας στον χώρο εργασίας στην προαγωγή της υγείας και στη βελτίωση της παραγωγικότητας.
Στάδια για τον αποτελεσματικό σχεδιασμό και την εφαρμογή ενός προγράμματος ευεξίας στον χώρο εργασίας.
Υποδοχή εργαζομένων σε ένα πρόγραμμα ευεξίας - Εκτίμηση επιπέδου υγείας.
Αξιολόγηση επιλεγμένων δεικτών υγείας, λειτουργικής ικανότητας και φυσικής κατάστασης.
Εργασιακός χώρος, υγεία και ασφάλεια.
Ζητήματα υγιεινής στον χώρο εργασίας.
Σχεδιασμός προγραμμάτων αλλαγής συμπεριφορών υγείας.
Εργασιακό περιβάλλον και εργονομία.
Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης - Βασικές αρχές.
Εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης στον χώρο εργασίας.
Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης
Άσκηση, ψυχική υγεία και ανθυγιεινές συμπεριφορές στον χώρο εργασίας.
Σχεδιασμός και εφαρμογή ατομικών προγραμμάτων συμβουλευτικής.
Σχεδιασμός και εφαρμογή ομαδικών προγραμμάτων συμβουλευτικής.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>25</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>25</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (80%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής.
- Ερωτήσεις σύντομης απάντησης

II. Ατομικές Εργασίες (20%).

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Έγγραφα.

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Centers for Disease Control and Prevention. (2012). Steps to Wellness: A Guide to Implementing the 2008 Physical Activity Guidelines for Americans in the Workplace. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services.

Chenoweth, D. H. (2007). Worksite Health Promotion (2 nd ed.). Προγράμματα Υγείας και Άθλησης στον Εργασιακό Χώρο. Επιμέλεια Τριγώνης Γ. (2008). Αθήνα: Τελέθριον.

Γεροδήμος, Β. & Καρατράντου, Κ. (2021). Άσκηση για την Υγεία: Πρόληψη και Αποκατάσταση. Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα: Αθήνα.

ΣΤ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ
ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ00221	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_144/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Εκτελεί και να διδάσκει όλα τα αμυντικά και επιθετικά χτυπήματα της Αντισφαίρισης
- Διδάσκει μερική επιθετική και αμυντική τακτική της Αντισφαίρισης
- Οργανώνει και να λειτουργεί μια ακαδημία Αντισφαίρισης
- Σχεδιάζει εφαρμόζει αξιολογεί και καθοδηγεί προγράμματα ανάπτυξης της δύναμης της κινητικότητας του συντονισμού της ταχύτητας και της αντοχής στις αναπτυξιακές ηλικίες.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Διδασκαλία δεξιοτήτων
- Βασική τεχνική χτυπημάτων (φόρχαντ, μπάκχαντ, σερβίς, επιστροφή, βολέ, σμας, σλάις)
- Βασική τακτική
- Οι ικανότητες του προπονητή (Αρχές μάθησης, απαραίτητες προπονητικές ικανότητες, διάφορα στυλ επικοινωνίας, οργάνωση γκρουπ παικτών, τροφοδοσία σε γκρουπ καινούργιων παικτών)
- Δημιουργία θετικού περιβάλλοντος μάθησης (Δημιουργία περιβάλλοντος κινήτρων, κλειδιά για επιτυχία με καινούργιους παίκτες, προσαρμογή εξοπλισμού και μαθήματος στον παίκτη, διαφοροποίηση)
- Αθλητικές Εγκαταστάσεις
- Αναπτυξιακά προγράμματα
- Διοργάνωση πρωταθλημάτων: κόκκινο-πορτοκαλί- πράσινο επίπεδο
- Μακροχρόνιος προγραμματισμός: σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της δύναμης, της κινητικότητας, της ταχύτητας και της αντοχής στις αναπτυξιακές ηλικίες.
- Αποτελεσματικός προπονητής
- Αποτελεσματικός αθλητής
- Δημιουργία ταμπλό – μικρού εσωτερικού τουρνουά

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>78</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών</td><td>42</td></tr>
<tr><td>Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.</td><td>60</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>70</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>300</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
- Ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης
- Ερωτήσεις συμπλήρωσης – αντιστοίχισης
II. Εργασίες (30%)
III. Παρουσίαση Εργασιών (20%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
European Journal of Sports Sciences.
Journal of Sports Science and Medicine.
Journal of Sports Sciences.
Journal of Strength and Conditioning Research.
Strength and Conditioning Journal.
Medicine and Science in Sports and Exercise
-Προτεινόμενη ιστοσελίδα πληροφόρησης:
www,itftennis.com,

i-coach

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ2021	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ Ι		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	8	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_156/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

Κατανοεί τις φυσιολογικές και λειτουργικές μεταβολές ως συνέπεια συγκεκριμένων χρόνιων παθήσεων (π.χ. νεφροπαθείς καρδιαγγειακά νοσήματα σακχαρώδης διαβήτης όπως και τις επιδράσεις αυτών των αλλαγών στη λειτουργική ικανότητα την ψυχική υγεία και γενικότερα την ποιότητας ζωής.

Κατανοεί τις επιδράσεις των αρνητικών συμπεριφορών υγείας στην λειτουργικότητα των ατόμων με συγκεκριμένες χρόνιες παθήσεις και τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης σε φυσιολογικές και λειτουργικές προσαρμογές αλλά και στην ποιότητα ζωής τους.

Εφαρμόζει στην πράξη τις παραπάνω βασικές θεωρητικές γνώσεις και να σχεδιάζει και να οργανώνει ομαδικά και εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της φυσικής κατάστασης των ατόμων με συγκεκριμένες χρόνιες παθήσεις

Εφαρμόζουν στην πράξη τις αρχές της προσαρμοσμένης εργομετρίας σε εργαστηριακές δοκιμασίες

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ Ι – ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΥΓΕΙΑΣ – 2 ώρες/Εβδ

a) Εισαγωγή στο μάθημα
b) Θέματα συμβουλευτικής
c) Τεχνικές συμβουλευτικής Ι
d) Τεχνικές συμβουλευτικής ΙΙ – πρακτικές εφαρμογές
e) Παρουσιάσεις ομαδικών εργασιών 1
f) Δεξιότητες Διδασκαλίας και Καθοδήγησης – στυλ Ηγεσίας
g) Δεξιότητες Διδασκαλίας και Καθοδήγησης – δεξιότητες Ηγεσίας
h) Συμπεριφορές Υγείας: Βασική προσέγγιση
i) Το Διαθεωρητικό Μοντέλο
j) Συμπεριφορές Υγείας - Πρακτικές εφαρμογές Ι
k) Συμπεριφορές Υγείας - Πρακτικές εφαρμογές ΙΙ
l) Συμπεριφορές Υγείας - Πρακτικές εφαρμογές ΙΙΙ
m) Παρουσιάσεις ομαδικών εργασιών 2

2- Προχωρημένη Κλινική Εργοφυσιολογία - 2 ώρες/εβδ

a) Εισαγωγή– ιδιαιτερότητες ασκουμένων με χρόνιο νόσημα
b) Οξεία και Χρόνια Νοσήματα
c) Περιοδικότητα και Αρχές επιβάρυνσης στην Θεραπευτική Άσκηση
d) Άσκησης και Χρόνια Νεφρική Νόσο Ι
e) Άσκησης και Χρόνια Νεφρική Νόσο ΙΙ
f) Άσκηση και χρόνιες πνευμονοπάθειες
g) Άσκηση και Επίκτητη Ανοσολογική Ανεπάρκεια
h) Άσκηση και Νευροεκφυλιστικά Νοσήματα
i) Άσκηση και Εξαρτήσεις

j) ΗΚΓ-Εργαστήριο
k) Συμπληρώματα πρωτεϊνης και αμινοξέων στα χρόνια νοσήματα
l) Υπολογισμός Καρδιαγγειακού Κινδύνου
m) Άσκηση και Κακοήθειες

3- Σωματική Αξιολόγηση Ειδικών Πληθυσμών Ι - 2 ώρες/εβδ
a) Εισαγωγή – Σωματομετρία, δερματοπτυχές
b) Αερόβιες δοκιμασίες σε δαπεδοεργόμετρο
c) Αερόβιες δοκιμασίες σε κυκλοεργόμετρο
d) Αξιολόγηση μυϊκής δύναμης –δυναμόμετρα
e) Αξιολόγηση μυϊκής ισχύος
f) Ευκινησία – ισορροπία
g) Δείκτες μεταφοράς οξυγόνου
h) Δείκτες Σακχαρώδους διαβήτη
i) Ηλεκτροκαρδιογράφημα – μεταβολές νατρίου καλίου
j) 0 Δείκτες νεφρών και ήπατος
k) Δείκτες υπερλιπιδαιμίας και άσκηση
l) Δείκτες Υπέρτασης και οστεοπόρωσης
m) Γλυκαιμικός Δείκτης – Διατροφικές προσεγγίσεις

4- Κλινική Πράξη Ι - 2 ώρες/εβδ
Αξιολόγηση και Συνταγογράφηση Θεραπευτικής Άσκησης σε άτομα της 3ης Ηλικίας – ΚΑΠΗ Δήμου Τρικκαίων

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>96</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών</td><td>100</td></tr>
<tr><td>Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.</td><td>24</td></tr>
<tr><td>Εκπαιδευτική εκδρομή</td><td>24</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>56</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>300</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
- Ερωτήσεις ανάπτυξης θεωρητικού περιεχομένου
- Σύντομη μελέτη περίπτωσης
II. Ατομικές και Ομαδικές Εργασίες (50%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Σημειώσεις μαθήματος.
- ACSM κλινική φυσιολογία της άσκησης, Walter Thompson, Εκδόσεις Κωνσταντάρας Ιατρικές Εκδόσεις, ISBN: 978-960-608-089-0, Κωδικός: 102124246
- Διατροφή, υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση, Williams M.
- Brannon, L., & Feist, J. (2000). Health psychology: An introduction to behavior and health.

ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ1401	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ Ι		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_240/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

υποδέχεται τους ασκούμενους στο χώρο εργασίας να αξιολογεί και να καταγράφει μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητές τους και στη συνέχεια να καθορίζει τους στόχους των προγραμμάτων άσκησης σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης.

σχεδιάσει προγράμματα για την ανάπτυξη της δύναμης της κινητικότητας και των συντονιστικών ικανοτήτων προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες της κάθε ηλικιακής ομάδας να τα εφαρμόζει ατομικά (personal training) ή ομαδικά (group training) αξιολογώντας την αποτελεσματικότητά τους

έτσι ώστε η καθοδήγησή τους να πραγματοποιείται με τον πιο επιστημονικό τρόπο. Επιπρόσθετα να αναγνωρίζει τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων.
εφαρμόσει στην πράξη προγράμματα δύναμης κινητικότητας και συντονιστικών ικανοτήτων χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα (μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης θεραπευτική άσκηση ασκήσεις κινητικότητας και ισορροπίας μορφές άσκησης όπως yoga tai chi Pilates κ.α.) και προπονητικά μέσα (fitball ιατρικές μπάλες ιμάντες και λάστιχα bosu δίσκους ισορροπίας brick της yoga foam roller κ.α.) ανάλογα με τους προπονητικούς στόχους και τις ιδιαιτερότητες - ανάγκες των ασκούμενων.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Υποδοχή και Αξιολόγηση ασκούμενων - Ασφάλεια
Αξιολόγηση και καταγραφή των αναγκών και των ιδιαιτεροτήτων τους μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ).
Χρήση ερωτηματολογίων για την αξιολόγηση επιπέδων υγείας, φυσικής δραστηριότητας, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ποιότητας ζωής κ.α.
Εργαστηριακές δοκιμασίες και δοκιμασίες πεδίου για την αξιολόγηση επιλεγμένων δεικτών υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία) και φυσικής κατάστασης (κινητικότητα, στατική και δυναμική ισορροπία, δύναμη, αερόβια ικανότητα).
Ερμηνεία των αποτελεσμάτων της αξιολόγησης και καθορισμός στόχων σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης.
Δημιουργία ενός κατάλληλου και ασφαλούς χώρου άσκησης (καθαριότητα, συντήρηση χώρου και εξοπλισμού άσκησης κ.α.).

Άσκηση, εργονομία και μυϊκές καταπονήσεις στην καθημερινότητα
Η σημασία της άσκησης και της κατάλληλης εργονομίας στην πρόληψη των μυϊκών καταπονήσεων.
Βασικές αρχές εργονομίας στην εκτέλεση καθημερινών συνηθειών (π.χ. εργονομία: γραφείου, ύπνου, στη μεταφορά και άρση αντικειμένων, σε διάφορες καθημερινές δουλειές όπως σιδέρωμα, πλύσιμο πιάτων, καθάρισμα κ.α.).
Σχεδιασμός και εφαρμογή ειδικών προγραμμάτων άσκησης για περιοχές του σώματος που καταπονούνται στην καθημερινότητα (π.χ. αυχένας, οσφυϊκή μοίρα, καρποί και δάχτυλα κ.α.).

Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη της δύναμης Ι
Προπόνηση δύναμης και υγεία - Βασικές αρχές της προπόνησης δύναμης
Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων δύναμης με το βάρος τους σώματος για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες).

Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων δύναμης χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά μέσα όπως fitball, ιατρικές μπάλες, ιμάντες, λάστιχα, bosu, κ.α.

Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη της κινητικότητας
Προπόνηση κινητικότητας και υγεία - Βασικές αρχές της προπόνησης κινητικότητας
Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων κινητικότητας για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες).
Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων κινητικότητας με: α) στατικές διατάσεις, β) δυναμικές διατάσεις και γ) βοηθητικά όργανα όπως λάστιχα, fitball, foam roller κ.α.

Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη των συντονιστικών ικανοτήτων
Προπόνηση συντονιστικών ικανοτήτων και υγεία - Βασικές αρχές της προπόνησης συντονιστικών ικανοτήτων - Στρατηγικές αποφυγής πτώσεων.
Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων συντονιστικών ικανοτήτων για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες).
Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων για την ανάπτυξη των συντονιστικών ικανοτήτων με: α) διάφορα βοηθητικά όργανα όπως fitball, bosu, δίσκους ισορροπίας, brick της yoga κ.α., β) μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης και γ) ασκήσεις με το βάρος του σώματος για τη βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας.

Εναλλακτικές μορφές άσκησης για τη βελτίωση της κινητικότητας, των συντονιστικών ικανοτήτων και της δύναμης Ι: Tai chi, pilates, θεραπευτική άσκηση, δόνηση κ.α.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών</td><td>100</td></tr>
<tr><td>Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.</td><td>20</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Πρακτική άσκηση</td><td>50</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>300</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης ανάπτυξης
II. Παρουσίαση Ομαδικής και Ατομικής Εργασίας (50%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων (σελίδες. 4-111). www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf
- Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2014). Άσκηση και υγεία. (Υπ. έκδοσης: Α. Κουστέλιος), Άθληση για Όλους. Οδηγός υλοποίησης προγραμμάτων (σελίδες. 5-57). http://www.athlisigiaolous.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos_ylopoiis
- Baechle T. and Earle R. (2009). Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση. Αθήνα, Πασχαλίδης.

- Corbin C., Lindsey R., Welk G. (2015). Άσκηση Ευρωστία Υγεία. Broken Hill.
- Sharkey B.J. and Gaskill S.E. (2016). Άσκηση και Υγεία. Αθήνα, Παρισιάνου Α.Ε.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
Age and Ageing, International Journal of Sports Medicine, Journal of aging and health, Journal of aging and physical activity, Journal of Geriatric Physical Therapy, Journal of Science and Medicine in Sport, Journal of Sports Science and Medicine, Journal of Strength and Conditioning Research, Journal of the American Geriatrics Society, Medicine and Science in Sports and Exercise κ.α.

-Ηλεκτρονικές πηγές:
www.healthykids.gr, www.exerciseforhealth.gr, www.healpworkers.gr, www.athlisigiaolous.gr, www.aap.org, www.cps.ca, www.who.int/en/, www.acsm.org/, www.bases.org.uk/, www.shapeamerica.org/, www.nsca.com/, www.americanobesity.org/, www.acefitness.org/ .

ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ0901	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ Ι		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_151/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Κατανοεί και να εκτελεί όλο το εύρος των βασικών ρυθμοκινητικών δεξιοτήτων των Ελληνικών Παραδοσιακών ΧορώνΙ
- Κατανοεί και να αποτυπώνει ολοκληρωμένη άποψη για την αξία του ρυθμού στη φύση στη ζωή στον άνθρωπο στη φυσική Αγωγή στο χορό. Επίσης να γνωρίζει τα βασικά ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία του κάθε χορού με βάση το γεωγραφικό διαμέρισμα και την πολιτισμική κοινότητα απ' όπου προέρχεται ο συγκεκριμένος χορός.
- Διδάξει χορούς από όλες τις πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού σε εκπαιδευτικό

επίπεδο: Σχολείου Δημοτικό - Γυμνάσιο - Λύκειο - Γυμναστήρια - Σχολές χορών - Πολιτιστικά κέντρα - Πολιτιστικούς Συλλόγους - Ελληνικές κοινότητες του εξωτερικού. Επίσης να διδάξει τους χορούς με βάση τις ρυθμοκινητικές δομές σε ειδικούς πληθυσμούς προσφέροντας χαρά άσκηση και κυρίως επικοινωνία με στόχο την σύνδεση αυτών των ατόμων με τη κοινωνία. 3α

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης των ρυθμικών και κινητικών δεξιοτήτων του χορού
- Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη
- Ομαδική δουλειά - Ικανότητα συνεργασίας
- Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων.
- Εκτίμηση της διαφορετικότητας και της πολυπολιτισμικότητας.

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Προσέγγιση του χορού ερευνητικά-επιστημονικά, ξεκινώντας από την παραδοχή ότι δεν πρόκειται για μια μνημονική στείρα διαδικασία βημάτων και κινήσεων.
- Ο χορός στη παράδοση του ελληνισμού διαχρονικά.
- Εισαγωγή στην έρευνα - Ποιοτική μέθοδος.
- Ρυθμολογία: Ο ρυθμός στη φύση, στην ζωή, στον άνθρωπο, στην φυσική αγωγή, στο χορό.
- Μορφολογία χορού: Κινητικό μοτίβο - Χορευτική φόρμα - Χορευτικοί δρόμοι.
- Ρυθμολογική ανάλυση μουσικών μέτρων Ι.
- Ανάλυση του χορού συνολικά με βάση το μουσικό μέτρο σε σχέση με το κινητικό μοτίβο και τη χορευτική φόρμα. Εξειδικευμένη αριθμητική και λεκτική μετρική Ι.
- Ιστορική-κοινωνική προσέγγιση μέσα από το στίχο του κάθε δημοτικού τραγουδιού. Ι
- Διδασκαλία 60 - 80 χορών από συγκεκριμένες πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού Ι.
- Σεμιναριακά μαθήματα χορών από επισκέπτες εισηγητές Ι.
- Πλήρη ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία των διδαχθέντων χορών.
- Σημειογραφία καταγραφής χορών.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Θεωρία</td><td>70</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης και θεωρίας που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών, σε φροντιστηριακό επίπεδο</td><td>40</td></tr>
<tr><td>Πρακτική άσκηση</td><td>100</td></tr>
<tr><td>Εκπαιδευτικές εκδρομές για επιτόπια μελέτη και καταγραφή</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Σεμινάρια από διαφορετικούς εισηγητές</td><td>40</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>300</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>Τελική εξέταση δια ζώσης.
I. Προφορική
II. Πρακτική
III. Εργασία γραπτή με πρακτική παρουσίαση.
Συνδυασμός πράξης και θεωρίας, με βάση την διδαχθείσα ύλη, σε μικρές ομάδες μέχρι έξι φοιτητές.

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Δήμας, Ι., (2016). Πίνακας συντομευμένων-κωδικοποιημένων στοιχείων διδακτικής των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών, σήμερα. Σημειώσεις για τους φοιτητές.

Δήμας, Ι., Ιακωβάκη, Δ. (2003). ''Εν αρχή είν ο ρυθμός' Ρυθμική και χορευτική αγωγή του παραδοσιακού χορού στην νηπιακή και παιδική ηλικία.

Δήμας, Ι. (1987). Ο χορός ως κοινωνιολογικό φαινόμενο και ως μέσο εκπαίδευσης στη Α/θμια εκπ/ση. Πρακτικά 1ου Παγκόσμιου συνέδριου για το χορό.

Πραντζίδης, Γ., (2004). Ο χορός στην ελληνική παράδοση και η διδασκαλία του, Έκδοση: Δήμος

Πραντζίδης.
Βασίλης Καρφής, Μαρία Ζιάκα (2009). Ο Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός στην Εκπαίδευση. Έκδοση: Βιβλιοδιάπλους.
Νικόλαος Γ. Βαβρίτσας (2008). Παραδοσιακοί χοροί και η διδασκαλία τους. Έκδοση: Γεώργιος Βαβρίτσας.
Ελευθερία Γκαρτζονίκα (2012). Ο παραδοσιακός χορός στην Εκπαίδευση. Ιστορική αναδρομή και σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις. Έκδοση: Πεδίο Α.Ε.
Cowan, J. (1998). Η πολιτική του σώματος. Χορός και κοινωνικότητα στη Βόρειο Ελλάδα.
Δήμας, Η., (1988). Η χορευτική παράδοση της ηπείρου. Αθήνα. Έκδοση ιδίου.
Νιτσιάκος, Β. (1994). 'Εισαγωγή' στο Χορός και Κοινωνία. Κόνιτσα: Πνευματικό κέντρο Δήμου Κόνιτσας: 9-14.
Βασιλική Τυροβολά (1996). Ελληνικοί παραδοσιακοί χορευτικοί ρυθμοί. Έκδοση: Gutenberg
Λουτζάκη, Ρ., (1992). Για μια ανθρωπολογία του χορού. Εθνογραφικά (8): 11-16.
Κυριακίδου-Νέστορος, (1978). Η θεωρία της ελληνικής Λαογραφίας. Αθήνα, Εταιρεία Νεοελληνικών Σπουδών.
Kaeppler, A., (1992). Σκέψεις για τη θεωρία και τη μεθοδολογία της ανθρωπολογικής μελέτης του χορού και των συστημάτων της ανθρώπινης κίνησης. Εθνογραφικά (8): 17-25. Ναύπλιο: Πελοποννησιακό Λαογραφικό ίδρυμα.

ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ1201	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Ι		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_251/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Επιδεικνύει δεξιότητες που σχετίζονται με την κατάρτιση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων προσαρμοσμένης –θεραπευτικής άσκησης για άτομα με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες σε ένα εύρος ηλικιών καθώς και πεδίων εφαρμογής. .
- Είναι σε θέση να χρησιμοποιεί τη γνώση και την κατανόηση που απέκτησε με τρόπο που δείχνει επαγγελματική προσέγγιση της εργασίας ή του επαγγέλματός του και διαθέτει ικανότητες που κατά κανόνα αποδεικνύονται στην πράξη με την ανάπτυξη και υποστήριξη προγραμμάτων προσαρμοσμένης άσκησης και την επίλυση προβλημάτων στο πλαίσιο του γνωστικού του πεδίου.

- Είναι σε θέση να χρησιμοποιεί τη γνώση και την κατανόηση και τις ικανότητες που απέκτησε για επίλυση προβλημάτων σε ένα νέο και άγνωστο περιβάλλον εντός ευρύτερου (ή διεπιστημονικού) πλαισίου, συναφούς προς το γνωστικό τους πεδίο.
- Έχει την ικανότητα συνδυάζει γνώσεις και να χειρίζεται πολύπλοκα θέματα, οι οποίες περιλαμβάνουν προβληματισμό επί κοινωνικών και ηθικών ευθυνών και συνδέονται με την εφαρμογή της γνώσης και της κρίσης του στην πράξη.
- Είναι σε θέση να κοινοποιεί με σαφήνεια και καθαρότητα τις γνώσεις του, τα συμπεράσματα και το σκεπτικό του τόσο δε εξειδικευμένο όσο και σε μη εξειδικευμένο κοινό.
- Διαθέτει τις απαραίτητες μαθησιακές δεξιότητες που του επιτρέπει να συνεχίσει τις σπουδές με τρόπο αυτοδύναμο και αυτόνομο.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή, έννοιες, ορισμοί
- Ψυχοκινητική Ανάπτυξη
- Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα
- Αναπτυξιακές διαταραχές σχολικών επιδόσεων I
- Αναπτυξιακές διαταραχές σχολικών επιδόσεων II
- Η έννοια της νοημοσύνης
- Νοητική αναπηρία
- Νοητική αναπηρία και προσαρμογές άσκησης
- Διαταραχές συμπεριφοράς
- Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ)
- ΔΑΦ και προσαρμογές άσκησης
- Παθήσεις Υγείας I
- Παθήσεις Υγείας II

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>42</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης</td><td>58</td></tr>
<tr><td>Πρακτική άσκηση</td><td>200</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>300</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής για τη συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας
II. Αξιολόγηση συμμετοχής και απόδοσης στην πρακτική άσκηση της ειδικότητας (40%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα.

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Αγγελοπούλου – Σακαντάμη, Ν. (2004). Ειδική Αγωγή: αναπτυξιακές διαταραχές και χρόνιες μειονεξίες. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.

Κοκαρίδας, Δ. (2021). Ειδική Φυσική Αγωγή. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.

Κοκαρίδας, Δ., & Περκος, Σ. (2005). Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.

Gallahue, L.D. (2002). Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά Παιδιά. Μετ. Ευαγγελινού Χρ. & Παππά Α. University Studio Press. Θεσσαλονίκη.

Rouse, P. (2015). Η ένταξη των μαθητών με αναπηρία στη φυσική αγωγή: φυσική κατάσταση, κινητικές και κοινωνικές δεξιότητες για όλους τους μαθητές. Μετ. Σκορδίλης Εμ. Αθήνα: Πεδίο.

Sherrill, C. (2004). Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan (6th Ed). Dubuque, IA: Brown & Benchmark.

Winnick, J. (Ed.) (2000). Adapted physical education and sport. Champaign, IL: Human Kinetics.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
Adapted Physical Activity Quarterly (APAQ)
Palaestra

-Ηλεκτρονικές πηγές:
www.old.pe.uth.gr/efa
www.ncpad.org

ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ1901	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Ι		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_155/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Περιγράφει και να εφαρμόζει έννοιες της φυσιολογίας και της εμβιομηχανικής οι οποίες σχετίζονται με την εκτέλεση επιδέξιων κινήσεων.
- Σχεδιάζει και να εφαρμόζει βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα προπονητικά προγράμματα.
- Γνωρίζει πολλά για τις βασικές κινητικές δεξιότητες (π.χ. δεξιότητες περιστροφών δεξιότητες στηρίξεων ισορροπίας κτλ) της Ενόργανης Γυμναστικής και να μπορεί να τις διδάξει αποτελεσματικά.

- Μπορεί να οργανώσει και να διδάξει με ασφάλεια έτσι ώστε οι ασκούμενοι να μην είναι πιθανό να τραυματιστούν.
- Αξιολογεί το επίπεδο φυσικής κατάστασης και των παραμέτρων αυτής σε ένα φάσμα ηλικιών για να παρεμβαίνει στοχευμένα σε κάθε ασκούμενο.
- Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής και αυτοκριτικής ικανότητας
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων.

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ι. ΘΕΩΡΙΑ

- Τεχνικές και μέθοδοι διδασκαλίας στην Ενόργανη Γυμναστική
- Συχνά λάθη στην τεχνική και διόρθωση των λαθών.
- Βασικές αρχές της μηχανικής και η εφαρμογή της στην Ενόργανη Γυμναστική.
- Άξονες και τεχνικές περιστροφών
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων στην Ενόργανη Γυμναστική
- Η Ενόργανη Γυμναστική στις αναπτυξιακές ηλικίες
- Το ημερήσιο προπονητικό πρόγραμμα
- Ανάλυση βίντεο
- Στοιχεία κανονισμών (από τον κώδικα βαθμολογίας), Σύνθεση προγραμμάτων

ΙΙ. ΠΡΑΞΗ

Οι ασκήσεις στο έδαφος, τον ίππο με λαβές, τους κρίκους, το άλμα ίππου, το δίζυγο, τους ασύμμετρους ζυγούς , τη δοκό ισορροπίας και το μονόζυγο διδάσκονται κατά ομάδες.

- Μη ακροβατικά στοιχεία
- Ακροβατικά στοιχεία προς τα εμπρός
- Ακροβατικά στοιχεία προς τα Απλές αιωρήσεις ποδιών και ψαλίδια
- Κύκλοι σκελών και κύκλοι με ανοικτά πόδια με και/ή χωρίς στροφές (spindles) και κατακόρυφους, επιστροφές και επιστροφές με αιώρηση, flops και συνδυασμό στοιχείων.
- Μετατοπίσεις στη κατά μήκος και στην εγκάρσια στήριξη
- Ανατροπές
- Ασκήσεις αιώρησης, ασκήσεις αιώρησης διαμέσου η στην κατακόρυφο (με στάση 2 δευτερολέπτων)
- Ασκήσεις με πτήση.
- Ασκήσεις δύναμης και στατικά στοιχεία
- Άλματα με Χειροκυβίστηση
- Άλματα με Τροχοστροφή
- Είσοδοι - Έξοδοι
- Βοήθεια – Προστασία του αθλητή
- Τραμπολίνο και βοηθητικά όργανα, ασκήσεις εξοικείωσης
- Ειδική Χορογραφία, εκτέλεση προγραμμάτων

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	30
Ατομικές εργασίες εξάσκησης	90
Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	180
Σύνολο Μαθήματος	***300***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Εξετάσεις 70% (πράξη 40% και θεωρία 30%) II. Εργασίες 20% (1 εργασία, Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας στο Τμήμα) III. Συμμετοχή 10%. Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ντάλλας Γεώργιος, (2011)
Ενόργανη Γυμναστική Ανδρών – Γυναικών, Εκδόσεις: ΜΑΡΙΑ ΠΑΡΙΚΟΥ & ΣΙΑ ΕΠΕ

Πρώϊος Μιλτιάδης, (2011)
ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, Εκδόσεις: ΤΣΙΑΡΤΣΙΑΝΗΣ ΑΘ. & ΣΙΑ ΟΕ

Πασχάλης Κυριαλάνης, Ιωάννης Σατρατζέμης (2010).
Ενόργανη Γυμναστική, Εκδότης ΣΑΛΤΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ.

Βασίλειος Καϊμακάμης (2017)
ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Η', Εκδόσεις: COPY CITY Ι.Κ.Ε.

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
- Science of Gymnastics Journal

- Journal of Science and Medicine in Sport
- Science of Gymnastics

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ0201	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_145/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Εκτελεί και να διδάσκει ατομικές επιθετικές και αμυντικές δεξιότητες της Καλαθοσφαίρισης.
- Διδάσκει μερική επιθετική και αμυντική τακτική της καλαθοσφαίρισης.
- Οργανώνει και να λειτουργεί μια ακαδημία Καλαθοσφαίρισης.
- Σχεδιάζει εφαρμόζει αξιολογεί και καθοδηγεί προγράμματα ανάπτυξης της δύναμης της κινητικότητας του συντονισμού της ταχύτητας και της αντοχής στις αναπτυξιακές ηλικίες.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη εργασία
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Διδασκαλία δεξιοτήτων. Κινήσεις χωρίς μπάλα: Στάσεις-θέσεις, Τεχνική τρεξίματος, Αλλαγή κατεύθυνσης, Σταμάτημα, Στροφές, Γλιστρήματα. Κινήσεις με μπάλα: Πιάσιμο μπάλας, Υποδοχή μπάλας, Δίχρονος ρυθμός, Πάσα (στήθους-σκαστή- πάνω από το κεφάλι), Τρίπλα (κατοχής-προωθητική-σταυρωτή), Σουτ (Jump shot,-layup,-ελεύθερη βολή), ξεμαρκαρίσματα (εξωτερικών-κεντρικών παικτών), κινήσεις-προσποιήσεις (εξωτερικών-κεντρικών παικτών).

- Ρημπάουντ (αμυντικό-επιθετικό).
- Block-out στην άμυνα.
- Επιθετική τακτική: Επιθετικές συνεργασίες 2 παικτών (χωρίς screen), To Pick n Roll, Επιθετικές συνεργασίες 3 παικτών (με screen), Επιθετικό transition, Επιθέσεις 4 x 4, Διδασκαλία Επιθετικής Τακτικής-Θεωρία, Αιφνιδιασμός.
- Αμυντική τακτική: Άμυνα στο Pick n Roll, Άμυνα στα screens (δίχως μπάλα), Αμυντικό transition, Άμυνα 4 on 4.
- Mini-basket.
- Οργανόγραμμα ακαδημίας Καλαθοσφαίρισης.
- Αθλητικές Εγκαταστάσεις.
- Αναπτυξιακά προγράμματα.
- Διοργάνωση Αθλητικών Γεγονότων.
- Μακροχρόνιος προγραμματισμός: σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων ανάπτυξης της δύναμης, της κινητικότητας, της ταχύτητας και της αντοχής στις αναπτυξιακές ηλικίες.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>75</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών</td><td>100</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>75</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>300</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
- Ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης
- Ερωτήσεις συμπλήρωσης – αντιστοίχισης
II. Εργασίες (30%)
III. Παρουσίαση Εργασιών (20%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Έγγραφα.

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Hal Wissel (2007). Καλαθοσφαίριση: Βήματα για την Επιτυχία. Μετάφραση-επιμέλεια: Σ. Πέρκος, Β. Γεροδήμος, Μ. Γούδας., Θεσσαλονίκη, Χριστοδουλίδη.

Βαμβακούδης, Ε., Μεντηλίδης, Ν., Τσίτσκαρης, Γ., Χατζηαθανασίου, Π. (1996). BASKETBALL. Ομαδική Τακτική. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Γεροδήμος, Β., Πέρκος, Σ., Τσιμέας, Π., Κρομμύδας, Χ., Καρατράντου, Κ. & Ιωακειμίδης, Π. (2020). Η διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης στις αναπτυξιακές ηλικίες. Αφοί Κυριακίδη, Εκδόσεις Α.Ε.: Θεσσαλονίκη.

Γεροδήμος Β., & Πέρκος Σ. (2006). Καλαθοσφαίριση. Θεωρία, τεχνική, τακτική, μεθοδολογία, ειδική διδακτική & κανονισμοί. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Κέλλης Σ. (1999). Φυσική Κατάσταση Νεαρών Καλαθοσφαιριστών. Εκδόσεις Σάλτο.

Κιουμουρτζόγλου, Ε. & Γούδας, Μ. (2003). Το Μπάσκετ. Πέρα από τα Βασικά και τα Συστήματα, Θεσσαλονίκη, Χριστοδουλίδη.

Τσίτσκαρης, Γ. & Χατζηαθανασίου, Π. (2002). Θεμελιώδεις Αρχές Ατομικής Τεχνικής, Θεσσαλονίκη, Σάλτο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ, ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ, ΓΙΟΓΚΑ, ΠΙΛΑΤΕΣ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ2061	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ, ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ, ΓΙΟΓΚΑ, ΠΙΛΑΤΕΣ Ι		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_302/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος βασικών κινητικών δεξιοτήτων στα παρακάτω αντικείμενα Καλλιτεχνικών Πολιτιστικών & Υπαίθριων Δραστηριοτήτων Αναψυχής:

1. Δραστηριότητες/Παιχνίδια σωματικής έκφρασης
2. Ασκησιολόγιο Πιλάτες στο βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο
3. Πεζοπορία/Περπάτημα στη φύση Υπαίθρια Ζωή

Χρησιμοποιεί τους ειδικούς κανόνες συμβουλές για συμμετέχοντες/μαθητές/δασκάλους/ /πελάτες και βασικό εξοπλισμό ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον στη φύση και σε κλειστό χώρο. Είναι ικανός για το σχεδιασμό οργάνωση υλοποίηση προώθηση εκδηλώσεων/γεγονότων (events) στο χώρο της αναψυχής και του τουρισμού.

Αντιλαμβάνεται αναλύει και μεταδίδει τις βασικές αρχές/φιλοσοφία του Ελεύθερου Χρόνου της Αναψυχής των Υπαίθριων Δραστηριοτήτων Αναψυχής των Καλλιτεχνικών & Πολιτιστικών Δραστηριοτήτων Αναψυχής και τα συνδέει με τις έννοιες της ευεξίας (wellness) και της ευημερίας (wellbeing).

Είναι ενημερωμένος για τις απαιτήσεις προσόντα προοπτικές των στελεχών της κινητικής αναψυχής σε κλειστούς χώρους και σε φυσικό περιβάλλον. Γνωρίζει καλές πρακτικές στον επαγγελματικό χώρο του ελεύθερου χρόνου της αναψυχής σε πολιτιστικά-καλλιτεχνικά-αθλητικά κέντρα στούντιο χορού-γιόγκα-πιλάτες ξενοδοχεία κέντρα ευεξίας κρουαζιερόπλοια κτλ. Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες ανάλογα με τον περιβάλλοντα χώρο.

Συμμετέχει σε κινητικά δημιουργικά αθλητικά πολιτιστικά & καλλιτεχνικά προγράμματα τα οποία προάγουν την επικοινωνία τη συνεργατικότητα την ευχαρίστηση την αυτοανακάλυψη τον αυτοσχεδιασμό την ανάληψη πρωτοβουλιών την ικανοποίηση την ψυχαγωγία την ευεξία τη θετική εικόνα του εαυτού τη σωματική και ψυχική υγεία την επαγγελματική πρόοδο κι ευημερία.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Θετικής εικόνας του εαυτού
- Αυτό-έκφρασης
- Αυτοπεποίθησης
- Αυτοεκτίμησης
- Κινητικής δραστηριοποίησης
- Έκφρασης μέσω της γλώσσας του σώματος
- Ρυθμός
- Παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Συνεργασίας, Επικοινωνίας
- Προαγωγή της σωματικής και της ψυχικής υγείας.

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Φιλοσοφία του Ελεύθερου Χρόνου. Ιστορία, αρχές και έννοιες της Αναψυχής
2. Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, σχέση ανθρώπου-φύσης, άσκηση σε φυσικό περιβάλλον, υπαίθρια ζωή, πεζοπορία (φιλοσοφία, έννοιες, ορισμοί, τεχνικές, εξοπλισμός, ασφάλεια)
3. Καλλιτεχνικές & Πολιτιστικές δραστηριότητες αναψυχής, ασκησιολόγιο Πιλάτες βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο (φιλοσοφία, αρχές, μέθοδοι διδασκαλίας), Ασκήσεις σωματικής έκφρασης
4. Ευεξία, ευημερία και Τουρισμός ευεξίας
5. Ο εμψυχωτής δραστηριοτήτων αναψυχής ως επάγγελμα.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>100</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών</td><td>100</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>40</td></tr>
<tr><td>Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου</td><td>35</td></tr>
<tr><td>Πρακτική άσκηση</td><td>25</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>300</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Παρακολούθηση μαθημάτων 20%
II. Πρακτική εξέταση 40%
III. Γραπτές Εξετάσεις 30%
IV. Πρακτική άσκηση 10%

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Πανεπιστημιακές Σημειώσεις ‘Πιλάτες’. Ζαφειρούδη Αγλαΐα.
- Corey-Zopich, C., Howard, B., & Ickes, D. M. (2021). Πιλάτες για παιδιά κι εφήβους, Επιστημονικές Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε., Μεταμόρφωση Αττικής. Μετάφραση-Επιμέλεια Αγλαΐα Ζαφειρούδη. ISBN 978-960-583-562-0
- Tyler Tapps, Mary Sara Wells (υπό έκδοση). Εισαγωγή στην Αναψυχή & στον Ελεύθερο Χρόνο, Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε. Μετάφραση Ζαφειρούδη Αγλαΐα, Επιμέλεια Κουθούρης Χαρίλαος, Ζαφειρούδη Αγλαΐα
- Κουθούρης Χαρίλαος (2009). Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής – Ακραία Αθλήματα, Μάνατζμεντ Υπηρεσιών / Εκπαίδευση Στελεχών. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.
- Κινητική Αναψυχή: Φύση, Σπορ, Τέχνες (2021). Ηλεκτρονικό σύγγραμμα ΚΑΛΛΙΠΟΣ.
- Zafeiroudi, A. (2021). Exploring outdoor play in kindergartens: A literature review of practice in modern Greece. Journal of Studies in Education, 11(3), 84-100. DOI: 10.5296/jse.v11i8724
- Zafeiroudi, A. & Kouthouris, C. (2021). Teaching outdoor adventure activities in preschools:

A review of creativity and learning development. International Journal of Learning and Development, 11(2), 141-156. DOI: 10.5296/ijld.v11i8722

- Zafeiroudi, A., & Kouthouris, C. (2020). Segmenting visitors of a Greek recreational theme park using factors that motivate attendance. Journal Managing Sport and Leisure, DOI: 10.1080/2375047020.1860802
- Zafeiroudi, A. (2020). Enhancing Adolescents' Environmental Responsibility Through Outdoor Recreation Activities. Academic Journal of Interdisciplinary Studies, 9(6), 43-55. DOI: 10.36941/ajis-2020-0110
- Kontogianni, E., Zafeiroudi, A., & Kouthouris, C. (2020). Integrating Green Marketing Issues in Water Sport Recreation Activities. Journal of physical education and sport management, 7(1), 44-54. DOI: 10.15640/jpesm.v7n1a6

ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ0301	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ Ι		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_147/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να: γνωρίζει για τους δρόμους τα άλματα και τις ρίψεις:

1. την αναλυτική τεχνική .
2. τις προπονητικές μεθόδους βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων .
3. τις μεθόδους αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων .
4. την μεθοδολογία διδασκαλίας .

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο

Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς στο αντικείμενο
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- ΔΡΟΜΟΙ: Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης των δρόμων ταχύτητας και των δρόμων ημιαντοχής.
- ΑΛΜΑΤΑ: Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης του άλματος σε ύψος και του άλματος επί κοντώ με έμφαση στην τεχνική.
- ΡΙΨΕΙΣ: Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης της προπόνησης του ακοντισμού και της σφυροβολίας με έμφαση στην τεχνική.
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ: Θεωρία προπόνησης κλασικού αθλητισμού των αναπτυξιακών ηλικιών.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Πρακτική άσκηση</td><td>98</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>176</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>300</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (40%)
II. Πρακτική εξέταση (50%)
V. Εξαμηνιαία εργασία (10%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΔΡΟΜΟΙ. Ταχύτητες Εμπόδια Μεσαίες μεγάλες αποστάσεις Βάδην.
Gundlach H., Hess W. ΣΑΛΤΟ, 1993

Θεωρία και Μεθοδολογία Προπονητικής Αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού, 2η έκδοση.
Βεληγκέκας Παναγιώτης, Μπογδάνης Γρηγόριος, BROKEN HILL PUBLISHERS LTD, 2017

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ0401	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ Ι		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_149/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

• Αναλύουν τις βασικές αρχές κολύμβησης και να αναλύουν την σύγχρονη τεχνική ανάλυση της κολύμβησης (για τα 4 κολυμβητικά στυλ)

• Περιγράφουν και να εφαρμόζουν έννοιες της φυσιολογίας και της εμβιομηχανικής οι οποίες σχετίζονται με την εκτέλεση κολυμβητικών κινήσεων (για τα 4 κολυμβητικά στυλ)

• Επιλέγουν και να δημιουργούν τις κατάλληλες μεθόδους αξιολόγησης οι οποίες θα μετρούν αποτελεσματικά την επίτευξη των στόχων που θέτονται κάθε φορά

• Διορθώνουν σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κολυμβητικών κινητικών δεξιοτήτων και της

απόδοσης στην κολύμβηση

• Εκτελούν ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών δεξιοτήτων κολύμβησης

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

• Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη
• Ικανότητα για μάθηση
• Ικανότητα προγραμματισμού και διαχείρισης του χρόνου
• Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις
• Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας
• Ικανότητα αυτόνομης εργασίας

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

• Εισαγωγή στην κολύμβηση Ι
• Συστατικά κολυμβητικής κίνησης – προώθησης
• Ελεύθερο Ι (ανάλυση κίνησης χεριών-ποδιών & λάθη τεχνικής)
• Ελεύθερο ΙΙ (συγχρονισμός, θέση σώματος, αναπνοή & στροφή-εκκίνηση)
• Ύπτιο Ι (ανάλυση κίνησης χεριών-ποδιών & λάθη τεχνικής)
• Ύπτιο ΙΙ (συγχρονισμός, θέση σώματος, αναπνοή & στροφή-εκκίνηση)
• Πρόσθιο Ι (ανάλυση κίνησης χεριών-ποδιών & λάθη τεχνικής)
• Πρόσθιο ΙΙ (συγχρονισμός, θέση σώματος, αναπνοή & στροφή-εκκίνηση)
• Πεταλούδα Ι (ανάλυση κίνησης χεριών-ποδιών & λάθη τεχνικής)
• Πεταλούδα ΙΙ (συγχρονισμός, θέση σώματος, αναπνοή & στροφή-εκκίνηση)
• Αξιολόγηση και παρακολούθηση Ι

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>28</td></tr>
<tr><td>Άσκηση πεδίου</td><td>28</td></tr>
<tr><td>Πρακτική άσκηση</td><td>56</td></tr>
<tr><td>Συγγραφή εργασιών</td><td>76</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής μελέτη/εξάσκηση</td><td>112</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>300</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (35%)
II Πρακτική εξέταση (25%)
III. Εργασίες (20%)
IV. Διδακτική (20%)

*Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα «Έγγραφα»

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

• Γούργουλης, Β. (2019). Κολύμβηση – ανάλυση και διδασκαλία της τεχνικής. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ

• Costill, D., Maglischo, E., &Richardson, A. (2007). Κολύμβηση (Σειρά Αθλητιατρική και Αθλητική Επιστήμη). Πασχαλίδης.

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ01001	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ ΑΓΓΛΙΚΑ & ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_243/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων που απαιτείται στην πετοσφαίριση . Έχει την ικανότητα αυτόνομης εργασίας ώστε να διδάξει ικανοποιητικά την Πετοσφαίριση κυρίως τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής ως προπονητές σε Συλλόγους και ως ΚΦΑ στα σχολεία
- Γνωρίζει πολλά για τις βασικές κινητικές δεξιότητες (π.χ. δεξιότητες μετακίνησης δεξιότητες χειρισμού μπάλας κτλ) της πετοσφαίρισης και μπορεί να τα διδάξει αποτελεσματικά
- Μπορεί να οργανώσει και να διδάξει με ασφάλεια έτσι ώστε οι ασκούμενοι να μην είναι

πιθανό να τραυματιστούν να διδάξει τους μαθητές/αθλητές να σέβονται ο ένας τον άλλον και να συνεργάζονται μεταξύ τους

- Μπορεί να εξηγήσει και να κάνει επίδειξη μιας δεξιότητας/άσκησης έτσι ώστε όλοι να καταλαβαίνουν τι πρέπει να κάνουν και μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσουν σαφή σημεία-κλειδιά που βοηθούν τους μαθητές ή αθλητές να θυμούνται και να κατανοούν πώς να κάνουν μια δεξιότητα σωστά

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις
- Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας
- Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων
- Ικανότητες διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)
- Επιχειρηματικό πνεύμα
- Επιθυμία για επιτυχία

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Τεχνικές και μέθοδοι διδασκαλίας στην Πετοσφαίριση

- Συχνά λάθη στην τεχνική και διόρθωση των λαθών
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων στην Πετοσφαίριση
- Στατιστική ανάλυση της απόδοσης των παικτών - Κατασκοπία
- Δεξιότητες κίνησης κατά την διάρκεια ενός παιχνιδιού
- Ανάλυση της τεχνικής της πάσας με δάχτυλα
- Προπόνηση του πασαδόρου - Τακτική του πασαδόρου
- Ανάλυση της τεχνικής υποδοχής του σερβίς - Τεχνικές υποδοχής της μπάλας
- Τεχνικές του σερβίς της μπάλας
- Τεχνικές και είδη του σερβίς
- Ανάλυση της ατομικής αμυντικής τακτικής - Ανάλυση της ομαδικής αμυντικής τακτικής
- Αμυντικά συστήματα - Αμυντική κάλυψη
- Προπόνηση στην άμυνα
- Τεχνική ανάλυση του μπλοκ - Δεξιότητες του μονού μπλοκ, Δεξιότητες του διπλού και ομαδικού μπλοκ
- Αμυντική τακτική επιθετικής και αμυντικής ζώνης
- Πετοσφαίριση στις αναπτυξιακές ηλικίες
- Το ημερήσιο προπονητικό πρόγραμμα
- Ανάλυση βίντεο
- Δυνατότητες – τρόποι αξιολόγησης της τεχνικής

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ατομικές εργασίες εξάσκησης	90
Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	184
Σύνολο Μαθήματος	***300***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Εξετάσεις στα ελληνικά 70% Πράξη (40%) στις δεξιότητες ου διδάχθηκαν στο μάθημα και θεωρία (30%) με 5 ερωτήσεις ανάπτυξης στα αντικείμενα που διδάχθηκαν και περιλάμβάνονται στην προτεινόμενη ββλιογραφία II. Εργασίες 20% (1 εργασία, Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας στο Τμήμα με τη μορφή προπόνησης) III. Συμμετοχή 10%. Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Kenny, B., and Gregory, C. (2006). Volleyball: Steps to Success. Human Kinetics Publishers.

Ζέτου, Ε. & Κασαμπαλής, Θ. (2006). Πετοσφαίριση. Αθήνα: Τελέθριον .

Μπεργελές Ν. (1993). Προπονητική Πετοσφαίρισης. Αθήνα.

Πατσιαούρας, Α., 2015. Η προπονητική της πετοσφαίρισης. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα:Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Διαθέσιμο στο: http://hdl.handle.net/11419/3231

-Ηλεκτρονικές πηγές:

www.fivb.com

www.cev.lu

www.volleyball.gr

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ0501	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ Ι		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_238/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

* Κατανοεί και αναλύει την απόδοση της ομάδος
* σχεδιάζει και να εκτελεί με λεπτομέρια το εκάστοτε προπονητικό πρωτόκολλο
* διορθώνει και να αναπτύσει τεχνικές βελτίωσης των προπονητικών του καθηκόντων
* Χρήση του reality based learning
* Ανάλυση αγώνων με βάση τις τέσσερις φάσεις του παιχνιδιού

* Διδάσκει ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική
* Αναλύει έναν αγώνα ποδοσφαίρου (scouting) γράφοντας την ανάλογη αναφορά (report)
* Εφαρμόζει τις γνώσεις τους στην πράξη
* Σχεδιάζει και να υλοποιεί ένα αθλητικό γεγονός
* Σχεδιάζει ένα ετήσιο πλάνο προπόνησης και να εφαρμόζει αξιολογεί και καθοδηγεί προγράμματα ανάπτυξης της δύναμης της κινητικότητας της ταχύτητας και της αντοχής.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ηγετικής ικανότητας
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Προπόνηση με βάση τα χαρακτηριστικά των ηλικιών
- Υποομαδική τακτική(άμυνας -επίθεσης- μετάβασης)
- Συνεργασία γραμμών
- προπονητικά πρωτόκολλα υποομάδων στις τέσσερις φάσεις του παιχνιδιού
- Elite youth training
- Scouting παρακολούθηση αγώνων (wyscout)- scouting report
- Ανάπτυξη συναρμοστικών ικανοτήτων, ταχύτητας, RSA
- Σύγχρονο ποδόσφαιρο -νέες απαιτήσεις

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>104</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Πρακτική άσκηση</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>96</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>300</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I.Γραπτή εξέταση στο τέλος του εξαμήνου (35%)
II.Απλές εργασίες (άρθρα κτλ) (10%)
III.Παρατήρηση (10%)
IV. Πρακτική εξέταση στο γήπεδο (35%)
V. Συμμετοχή (διάθεση, προσπάθεια, βελτίωση) (10%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Seeger Fabian (2017) Ποδόσφαιρο εφαρμογή παιχνιδιών και ασκήσεων σε συνθήκες αγώνα.ΣΑΛΤΟ
Pallok, R. (1983). Soccer for Junior U.S.A.: Charles Scribne's Sons.
Thommes Frank (2013) Προπόνηση ποδοσφαίρου για κάθε μέρα 365 ασκήσεις και παιχνίδια.ΣΑΛΤΟ
Raymond Verheijen (2019) Προπόνηση Επαγγελματικού Ποδοσφαίρου-Σύγχρονες απόψεις και θέματα στο παρασκήνιο με εμπειρίες και θέσεις
Wabe, A. (1967). Football Association Guide to Training and Coaching.London: Heinemannn.
Watson B. (1973). Football Fitness.London: Stenley Paul.
Weineck Jurgen (1997) Προπονητική φυσική κατάσταση ποδοσφαίρου.ΣΑΛΤΟ

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
Journal of Sports Science
European journal of sports science

Journal of strength and conditioning research
International journal of sports science and coaching

-Ηλεκτρονικές πηγές:
www.uefa.com
www.fifa.com
Pallok, R. (1983). Soccer for Junior U.S.A.: Charles Scribne’s Sons.
Wabe, A. (1967). Football Association Guide to training and Coaching.London: Heinemannn.
Watson B. (1973). Football Fitness.London: Stenley Paul.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
Journal of sports science
European journal of sports science
Journal of strength and conditioning research
International journal of sports science and coaching

-Ηλεκτρονικές πηγές:
www.uefa.com
www.fifa.com

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ2001	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ Ι		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_137/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- πως να κάνουν λειτουργική ανάλυση των κινήσεων του ανθρώπινου σώματος συνδέοντάς τες με την προπόνηση φυσικής κατάστασης
- πως να αξιολογούν την ετοιμότητα των ατόμων για άσκηση τη λειτουργική ικανότητα καθώς και όλες τις παραμέτρους φυσικής κατάστασης μέσω διαφέρων δοκιμασιών πεδίου και εργαστηρίου.
- πως να σχεδιάζουν μία προθέρμανση για διαφορετικά αθλήματα ή περιπτώσεις ασκουμένων.

- πως να σχεδιάσουν να -καθοδηγήσουν και να εφαρμόσουν ένα ασκησιολόγιο προγράμματος μυϊκής ενδυνάμωσης.
- πως να σχεδιάσουν να -καθοδηγήσουν και να εφαρμόσουν ένα ασκησιολόγιο προγράμματος πλειομετρικής προπόνησης.
- πως να σχεδιάσουν να -καθοδηγήσουν και να εφαρμόσουν ένα ασκησιολόγιο προγράμματος ανάπτυξης της ταχύτητας
- πως να σχεδιάσουν να -καθοδηγήσουν και να εφαρμόσουν ένα ασκησιολόγιο προγράμματος ανάπτυξης της ευκινησίας
- πως να σχεδιάσουν να -καθοδηγήσουν και να εφαρμόσουν ένα ασκησιολόγιο προγράμματος ανάπτυξης της ευλυγισίας.
- πως να σχεδιάσουν να -καθοδηγήσουν και να εφαρμόσουν ένα ασκησιολόγιο προγράμματος για την ανάπτυξη της ισορροπίας.
- πως να σχεδιάσουν να -καθοδηγήσουν και να εφαρμόσουν ένα ασκησιολόγιο προγράμματος ανάπτυξης της αντοχής.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης
- Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη
- Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών
- Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές)
- Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητα αυτόνομης εργασίας

Ενδιαφέρον για ποιότητα

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Λειτουργική κινησιολογία και φυσική κατάσταση.
- Αξιολόγηση των παραμέτρων φυσικής κατάστασης.
- Δομή της προθέρμανσης.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης δύναμης.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση της πλειομετρικής προπόνησης.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση της προπόνησης ταχύτητας.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση της προπόνησης ευκινησίας.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση της προπόνησης ευλυγισίας.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση της προπόνησης ισορροπίας.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση της προπόνησης αντοχής.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>84</td></tr>
<tr><td>Ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Ομαδικές εργασίες</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών</td><td>84</td></tr>
<tr><td>Παρουσιάσεις</td><td>32</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>300</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (20%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης
II. Ατομικές εργασίες (20%)
III. Ομαδικές εργασίες (20%)
IV. Παρουσιάσεις (10%)
V. Πρακτική τελική εξέταση (30%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Φατούρος Ι. & Χατζηνικολάου Α. (2011). Προπόνηση με Βάρη: Εκτέλεση, Διδασκαλία, Ασφάλεια και Οργάνωση των Ασκήσεων. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα.

Σημειώσεις του διδάσκοντα.

Delavier F. (2009). Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.

Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση, National Strength and Conditioning Association. (2009). Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.

Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης με Αντίσταση των Fleck St. και Kraemer W., Ιατρικές Εκδόσεις

Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα, 2006.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
Journal of Strength and Conditioning Research
Strength and Conditioning
International Journal of Sport Physiology and Performance.
Journal of Sports Sciences.

ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ2071	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ Ι		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_304/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Περιγράφει και να εφαρμόζει έννοιες της φυσιολογίας και της εμβιομηχανικής οι οποίες σχετίζονται με την εκτέλεση επιδέξιων κινήσεων.
- Σχεδιάζει και να εφαρμόζει βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα προπονητικά προγράμματα.
- Γνωρίζει πολλά για τις βασικές κινητικές δεξιότητες περιστροφών του Τραμπολίνο και να μπορεί να τις διδάξει αποτελεσματικά.
- Μπορεί να οργανώσει και να διδάξει με ασφάλεια έτσι ώστε οι ασκούμενοι να μην είναι

πιθανό να τραυματιστούν.

- Παρέχει επαρκή ανατροφοδότηση σε ένα ευρύ φάσμα ηλικιών (μαθητές αθλητές αθλούμενους κτλ.) ώστε να προάγει την εκμάθηση δεξιοτήτων και την μάθηση εννοιών της Φυσικής Αγωγής και των αθλητικών επιστημών.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής και αυτοκριτικής ικανότητας
- Ηγετικής ικανότητας
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας συνεργασίας

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ι. ΘΕΩΡΙΑ

- Τεχνικές και μέθοδοι διδασκαλίας στο Τραμπολίνο
- Συχνά λάθη στην τεχνική και διόρθωση των λαθών.
- Βασικές αρχές της μηχανικής και η εφαρμογή της στο Τραμπολίνο.
- Άξονες και τεχνικές περιστροφών
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων στο Τραμπολίνο
- Το Τραμπολίνο στις αναπτυξιακές ηλικίες
- Το ημερήσιο προπονητικό πρόγραμμα
- Ανάλυση βίντεο
- Στοιχεία κανονισμών (από τον κώδικα βαθμολογίας), Σύνθεση προγραμμάτων.
- Βοήθεια - Ασφάλεια και Προστασία του αθλητή

ΙΙ. ΠΡΑΞΗ

Βασικές θέσεις σώματος και μεθοδολογία εκμάθησης στο Τραμπολίνο & Διπλό Μίνι Τραμπ

- Αναπηδήσεις
- Άλματα με Δίπλωση
- Άλματα με διάσταση
- Άλματα με συσπείρωση
- Προσγειώσεις
- Βοηθητικά όργανα εξοικείωσης
- Ασκήσεις με εμπρός στροφές του σώματος στον εγκάρσιο άξονα του σώματος (σάλτα εμπρός). Απλών σάλτο εμπρός, ¾ & ¼ (Τεντωμένο, δίπλωση, συσπειρωτικό)
- Ασκήσεις με πίσω στροφές του σώματος στον εγκάρσιο άξονα του σώματος (σάλτα πίσω) απλών σάλτο πίσω, ¼, ¾, (Τεντωμένο, δίπλωση, συσπειρωτικό)
- Ασκήσεις με κινήσεις εμπρός στον εγκάρσιο και κατακόρυφο άξονα, Barani, Rudi, Randy

Μεθοδολογία εκμάθησης βασικών ασκήσεων στον Ακροβατικό Διάδρομο

- Τροχός
- Τροχοστροφή (ροντάτ)
- Χειροανακυβίστηση (φλικ-φλακ)
- Σάλτο εμπρός
- Σάλτο πίσω

- Σάλτο - τέμπο

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Θεωρία</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης και θεωρίας που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών, σε φροντιστηριακό επίπεδο</td><td>90</td></tr>
<tr><td>Πρακτική άσκηση</td><td>180</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>300</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Πρακτική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:
• Πρακτική εφαρμογή της τεχνικής ασκήσεων
• Προφορική εξέταση (Διαμορφωτική)
• Άλλη / Άλλες (Συμπερασματική)

II. Γραπτή τελική εξέταση (40%) που περιλαμβάνει:
• Ερωτήσεις σύντομης απάντησης (Συμπερασματική)
• Γραπτή Εργασία (Συμπερασματική)
• Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας (Συμπερασματική).

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
Η Διδασκαλία του Τραμπολίνο, σημειώσεις, Βασίλειος Μέλλος.

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- Science of Gymnastics Journal
- Journal of Science and Medicine in Sport
- Science of Gymnastics

ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ2081	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ Ι		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	Παρακολούθηση (με ή χωρίς επιτυχή εξέταση) του μαθήματος του 5ου εξαμήνου “Σχεδιασμός, Εφαρμογή και Καθοδήγηση Προγραμμάτων Άσκησης - ΜΕ1115”
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_307/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

να υποδέχεται τους ασκούμενους στον χώρο άσκησης να αξιολογεί και να καταγράφει μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητές τους και στη συνέχεια να καθορίζει τους στόχους των προγραμμάτων άσκησης σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης,

να σχεδιάσει προγράμματα για την ανάπτυξη της δύναμης της κινητικότητας και των συντονιστικών ικανοτήτων προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες της κάθε ηλικιακής ομάδας να τα εφαρμόζει ατομικά (personal training) ή ομαδικά (group training) αξιολογώντας την αποτελεσματικότητά τους

έτσι ώστε η καθοδήγησή τους να πραγματοποιείται με τον πιο επιστημονικό τρόπο και
να αναγνωρίζει τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων,
να εφαρμόσει στην πράξη προγράμματα δύναμης κινητικότητας και συντονιστικών ικανοτήτων χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα (ασκήσεις κινητικότητας και ισορροπίας, μουσικοκινητικά προγράμματα, προγράμματα Γυμναστικής για 'Ολους, μορφές άσκησης όπως yoga, tai chi, Pilates κ.α.) και προπονητικά μέσα (fitball ιατρικές μπάλες ιμάντες και λάστιχα bosu δίσκους ισορροπίας brick της yoga foam roller κ.α.) ανάλογα με τους προπονητικούς στόχους και τις ιδιαιτερότητες - ανάγκες των ασκούμενων.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών.
- Λήψη αποφάσεων.
- Αυτόνομη εργασία.
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης.
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις.

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Υποδοχή και Αξιολόγηση ασκούμενων Ι: Αξιολόγηση και καταγραφή των αναγκών και των ιδιαιτεροτήτων τους μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) / Χρήση ερωτηματολογίων για την αξιολόγηση επιπέδων υγείας, φυσικής δραστηριότητας, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ποιότητας ζωής κ.α.
Υποδοχή και Αξιολόγηση ασκούμενων ΙΙ: Εργαστηριακές δοκιμασίες και δοκιμασίες πεδίου για την αξιολόγηση επιλεγμένων δεικτών υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία) και φυσικής κατάστασης (κινητικότητα, στατική και δυναμική ισορροπία, δύναμη, αερόβια ικανότητα).
Ερμηνεία των αποτελεσμάτων της αξιολόγησης και καθορισμός στόχων σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης.
Δημιουργία ενός κατάλληλου και ασφαλούς χώρου άσκησης (καθαριότητα, συντήρηση χώρου και εξοπλισμού άσκησης κ.α.).
Βασικές αρχές εργονομίας στην εκτέλεση καθημερινών συνηθειών.
Σχεδιασμός και εφαρμογή ειδικών προγραμμάτων άσκησης για περιοχές του σώματος που καταπονούνται στην καθημερινότητα (π.χ. αυχένας, οσφυϊκή μοίρα, καρποί και δάχτυλα κ.α.).
Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη της δύναμης Ι: Προπόνηση δύναμης και υγεία - Βασικές αρχές της προπόνησης δύναμης / Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων δύναμης με το βάρος τους σώματος για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες) / Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων δύναμης χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά μέσα όπως fitball, ιατρικές μπάλες, ιμάντες, λάστιχα, bosu κ.α.
Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων κινητικότητας με: α) στατικές διατάσεις, β) δυναμικές διατάσεις και γ) βοηθητικά όργανα όπως λάστιχα, fitball, foam roller κ.α.
Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη των συντονιστικών ικανοτήτων

- Στρατηγικές αποφυγής πτώσεων.
Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων για την ανάπτυξη των συντονιστικών ικανοτήτων με: α) διάφορα βοηθητικά όργανα όπως fitball, bosu, δίσκους ισορροπίας, brick της yoga κ.α., β) μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης και γ) ασκήσεις με το βάρος του σώματος για τη βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας.
Εναλλακτικές μορφές άσκησης για τη βελτίωση της κινητικότητας, των συντονιστικών ικανοτήτων και της δύναμης Ι: Tai chi και Pilates.
Εναλλακτικές μορφές άσκησης για τη βελτίωση της κινητικότητας, των συντονιστικών ικανοτήτων και της δύναμης ΙΙ: Άσκηση με δόνηση και medical pilates.
Σύνθεση προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους: ύπαρξη θέματος και αντίστοιχης μουσικής, κατάλληλου/ης με την ηλικία και τη φυσική κατάσταση των ασκούμενων, κατασκευή πρωτότυπων οργάνων, εφαρμογή συνασκήσεων, ομαδικών ασκήσεων, συνεργασία/ ομαδικότητα/ δέσμευση για την επίτευξη κοινού σκοπού, εξάσκηση για τελειοποίηση τεχνικής και ασφάλειας, τελική παρουσίαση καλλιτεχνικού προγράμματος ενώπιον κοινού (performance).

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>75</td></tr>
<tr><td>Πρακτική - Εργαστηριακή εξάσκηση</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Ατομική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.</td><td>20</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη</td><td>75</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>300</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Ι. Γραπτή τελική εξέταση (30%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης ανάπτυξης.
II. Πρακτική εξέταση (30%) που περιλαμβάνει:
- Πρακτική εξέταση στην εκτέλεση βασικών ασκήσεων δύναμης, μουσικοκινητικών προγραμμάτων, συντονιστικών ικανοτήτων και κινητικότητας.
III. Παρουσίαση-Παράδοση Ατομικών Εργασιών (30%) που αφορούν στον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης.
IV. Πρόοδος: 1 κατά τη διάρκεια του εξαμήνου (10%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης ανάπτυξης.
Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Έγγραφα.

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Baechle T. and Earle R. (2009). Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση. Αθήνα, Πασχαλίδης.
Corbin C., Lindsey R., Welk G. (2015). Άσκηση Ευρωστία Υγεία. Broken Hill.
Sharkey B.J. and Gaskill S.E. (2016). Άσκηση και Υγεία. Αθήνα, Παρισιάνου Α.Ε.Γεροδήμος, Β. & Καρατράντου, Κ. (2021). Άσκηση για την Υγεία: Πρόληψη και Αποκατάσταση. Ιατρικές Εκδόσεις

Κωνσταντάρα: Αθήνα.
Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων (σελίδες. 4-111). www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf
Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2014). Άσκηση και υγεία. (Υπ. έκδοσης: Α. Κουστέλιος), Άθληση για Όλους. Οδηγός υλοποίησης προγραμμάτων (σελίδες. 5-57). http://www.athlisigiaolous.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos_ylopoiis
Καρατράντου, Κ. & Γεροδήμος, Β. (2020). Δοκιμασίες μέτρησης και αξιολόγησης στο πεδίο. Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα: Αθήνα.

Ζ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΡΜΟΥ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1110	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	3	6
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού Υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_219/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση:
Να συνθέτει θεωρητικές έννοιες από βασικές θεωρίες αλλαγής συμπεριφοράς
Να ανακαλύπτει τους κύριους καθοριστικούς παράγοντες υγιεινών και ανθυγιεινών συμπεριφορών σε συγκεκριμένα πλαίσια, για συγκεκριμένους πληθυσμούς

Να εφαρμόζει τη μέθοδο του τροχού αλλαγής συμπεριφοράς για να σχεδιάζει προγράμματα για την αλλαγής συμπεριφορών υγείας

Να εφαρμόζει προγράμματα αλλαγής συμπεριφοράς υγείας σύμφωνα με τις ανάγκες του πληθυσμού-στόχου επιλέγοντας και την κατάλληλη τεχνολογία ως εργαλείο υποστήριξης

Να συνδέει την άσκηση με άλλες συμπεριφορές υγείας σε ένα πρόγραμμα παρέμβασης σύμφωνα με τις ανάγκες του πληθυσμού-στόχου.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

* Ικανότητα εφαρμογής γνώσεων σε πρακτικές καταστάσεις
* Ικανότητα εντοπισμού, διατύπωσης και επίλυσης προβλημάτων
* Ικανότητα δημιουργίας νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
* Ικανότητα εργασίας σε ομάδα
* Ικανότητα επικοινωνίας βασικών πληροφοριών από το πεδίο ειδίκευσης σε μη-ειδικούς

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στην Αγωγή Υγείας: Έννοιες και ορισμοί & οργάνωση ομάδων εργασίας
2. Θεωρίες I
3. Θεωρίες II
4. Μοντέλα αλλαγής συμπεριφοράς
5. Στάδιο 1. Κατανόηση συμπεριφορών
6. Στάδιο 2. Εντοπισμός τρόπων παρέμβασης
7. Στάδιο 3. Περιεχόμενα και εφαρμογή (Παράδειγμα εφαρμογής στο πρότζεκτ Agnes: Active aging)
8. Συνήθειες: Πώς αλλάζουν
9. Τεχνολογία και αλλαγή συμπεριφορών υγείας (Παράδειγμα εφαρμογής στο πρότζεκτ PoS: Physical over Smoking)
10. Διατροφή και άσκηση
11. Στρες και άσκηση
12. Κάπνισμα και άσκηση

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.*	***Δραστηριότητα*** | ***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***

Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ. *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	Διαλέξεις	36
	Ομαδικές εργασίες με επίβλεψη	20
	Συγγραφή και παρουσίαση εργασιών	30
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	64
	Σύνολο Μαθήματος	***150***
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης*	I. Αξιολόγηση κατά τη διάρκεια των διαλέξεων (50%) • Κουίζ γνώσεων σε κάθε διάλεξη (20%) • Δημόσια Παρουσίαση εργασιών (20%) • Αυτό-αξιολόγηση & Αξιολόγηση της ομαδικής εργασίας (10%) II. Αξιολόγηση τελική (50%) • Γραπτή εξέταση (50%) Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Έγγραφα.	

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2018). Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Θεσσαλονίκη. Εκδ. Κυριακίδη.

Θεοδωράκης, Γ., Τζιαμούρτας, Α., Νάτσης, Π., & Κοσμίδου, Ε. (2006). Φυσική Αγωγή για το Γυμνάσιο. ΟΕΔΒ, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Αθήνα

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Journal of Sport and Exercise psychology
Health Education & Behavior
Journal of Behavioral
Health Psychology Review
Preventive Medicine
Journal of Physical Activity and Health
American Journal of Health Promotion

-Ηλεκτρονικές πηγές:

http://research.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries
http://psych.pe.uth.gr/index.php/el/to-ergastirio/programmata-agogis-ygeias

Ζ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ
ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ – ΕΡΓΟΣΠΙΡΟΜΕΤΡΙΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1026	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ – ΕΡΓΟΣΠΙΡΟΜΕΤΡΙΑ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	4	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_230/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Γνωρίζει τις κυριότερες εργομετρικές δοκιμασίες αξιολόγησης της φυσικής απόδοσης.
- Να οργανώνει και να εκτελεί ο/η ίδιος/ίδια τα πρωτόκολλα που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση κάθε φυσικής ικανότητας.
- Να ερμηνεύει τα αποτελέσματα κάθε δοκιμασίας αλλά και της συνολικής αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης και να δίνει οδηγίες σε αθλητές και προπονητές για την περαιτέρω βελτίωσή τους.

- Να αξιοποιεί τα αποτελέσματα της εργομετρικής αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης στον σχεδιασμό κατάλληλων προγραμμάτων άσκησης.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητας αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εργομετρία – εργοσπιρομετρία: Θεμελιώδεις έννοιες – Εργόμετρα – Προκαταρκτικός έλεγχος υγείας – Αντενδείξεις εργομέτρησης
- Μετρήσεις ηρεμίας (Ι): Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά – Δείκτης Μάζας Σώματος – Περιφέρειες – Καρδιακή συχνότητα ηρεμίας – Μέτρηση αρτηριακής πίεσης ηρεμίας
- Μετρήσεις ηρεμίας (ΙΙ): Προσδιορισμός σωματικής σύστασης
- Μέτρηση καρδιαγγειακής απόκρισης κατά την άσκηση: Μέτρηση καρδιακής συχνότητας - Μέτρηση αρτηριακής πίεσης
- Προσδιορισμός αερόβιας ικανότητας: Μέτρηση μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO2max) σε δαπεδοεργόμετρο και σε κυκλοεργόμετρο
- Προσδιορισμός αερόβιας ικανότητας: Καμπύλη γαλακτικού οξέος
- Πρόβλεψη αερόβιας ικανότητας: Υπομέγιστες δοκιμασίες σε δαπεδοεργόμετρο και σε κυκλοεργόμετρο
- Μέτρηση μυϊκής αντοχής και ευλυγισίας
- Προσδιορισμός εκρηκτικής δύναμης: Μέτρηση της κατακόρυφης αλτικής ικανότητας
- Προσδιορισμός αναερόβιας ικανότητας και ισχύος
- Προσδιορισμός μυϊκής δύναμης – Δυναμομετρία: Χειροδυναμομέτρηση – Ισοκινητική δυναμομέτρηση κάτω άκρων
- Ερμηνεία και αξιοποίηση αποτελεσμάτων εργομετρικής αξιολόγησης

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη</td><td>44</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>30</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Ατομικές Εργασίες (30%)
II. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
- Ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης
- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα
- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Εργαστήρια εργοφυσιολογίας / G. Gregory Haff, Charles Dumke ; επιμέλεια ελληνικής έκδοσης Αθανάσιος Τζιαμούρτας, Ιωάννης Φατούρος. Εκδόσεις Κωνσταντάρας, c2020.
2. Εργομετρία. Βασίλης Κλεισούρας. Εκδόσεις Πασχαλίδη. Αθήνα, 2015.
3. Αξιολόγηση και σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης. ACSM. Εκδόσεις Πασχαλίδη. Αθήνα, 2015.
4. Θα δοθούν σημειώσεις.
5. Θα δοθούν επιστημονικά άρθρα.

ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ0102	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_168/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Υποδέχεται τους ασκούμενους στο χώρο άσκησης να αξιολογεί και να καταγράφει μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητές τους και στη συνέχεια να καθορίζει τους στόχους των προγραμμάτων άσκησης σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης
- Σχεδιάζει προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες της παιδικής και εφηβικής ηλικίας να τα εφαρμόζει ατομικά ή ομαδικά αξιολογώντας την αποτελεσματικότητά τους έτσι ώστε η καθοδήγησή τους να πραγματοποιείται με τον πιο επιστημονικό τρόπο

- Αναγνωρίζει τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες της παιδικής και εφηβικής ηλικίας και να προσαρμόζεται σε διάφορες καταστάσεις όπως διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (παιδιά ή έφηβοι) αριθμός ασκούμενων υπάρχων εξοπλισμός εγκαταστάσεις κ.α.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη εργασία
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Αναπτυξιακά θέματα (Άσκηση, ανάπτυξη και ωρίμανση).
Επίδραση της άσκησης στη σωματική και ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων.
Άσκηση στην προσχολική ηλικία.
Προώθηση του υγιεινού τρόπου ζωής στις αναπτυξιακές ηλικίες.
Δεξιότητες.
Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης δύναμης.
Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης ταχυδύναμης.
Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης ταχύτητας.
Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης αερόβιας ικανότητας.
Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης κινητικότητας.
Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης συντονιστικών ικανοτήτων.
Προγραμματισμός προπόνησης ανάπτυξης φυσικής κατάστασης.
Αξιολόγηση δεικτών υγείας (σωματικό λίπος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία κ.α.) και δεικτών φυσικής κατάστασης (δύναμη, αερόβια ικανότητα, κινητικότητα, ταχύτητα, συντονιστικές ικανότητες).

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>25</td></tr>
<tr><td>Ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>25</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (80%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής.
- Ερωτήσεις σύντομης απάντησης.
II. Ατομικές εργασίες (20%).

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Έγγραφα.

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Corbin C.B., R. Lindsey, G. Welk, Concepts of physical fitness: Active lifestyles for wellness (10th ed.), McGraw-Hill Companies, Inc, United States, 2000.

Eurofit, Eurofit για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης, Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη, 1992.

Faigenbaum A.D., Lloyd R.S., Oliver J.L. (2023). Βασικές αρχές προπόνησης παιδιών και εφήβων. Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα: Αθήνα.

Malina, R.M., &Bouchard, C. (1991). Growth, Maturation, and Physical Activity. Champaign, IL: Human Kinetics.

Rowland, T. (1996). Developmental Exercise Physiology. Champaign, IL: Human Kinetics.

Γεροδήμος, Β. & Καρατράντου, Κ. (2021). Άσκηση για την Υγεία: Πρόληψη και Αποκατάσταση. Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα: Αθήνα.

ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1024	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (στην Αγγλική)
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_209/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Κατανοεί τις φυσιολογικές και λειτουργικές μεταβολές ως συνέπεια της γήρανσης και τις επιδράσεις αυτών των αλλαγών στην ψυχική υγεία τον κοινωνικό ρόλο και γενικότερα την ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων ατόμων.
- Κατανοεί τις επιδράσεις της άσκησης στις φυσιολογικές και λειτουργικές μεταβολές των ηλικιωμένων ατόμων την ψυχική τους ευεξία και γενικότερα τη διασφάλιση της ποιότητας ζωής τους.
- Εφαρμόζει στην πράξη τις παραπάνω βασικές θεωρητικές γνώσεις και να σχεδιάζει και να

οργανώνει ομαδικά και εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της φυσικής κατάστασης των ηλικιωμένων.

- Εφαρμόζει στην πράξη τις παραπάνω βασικές θεωρητικές γνώσεις και να προσαρμόζει τα ομαδικά προγράμματα άσκησης για ηλικιωμένους ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες κάθε συμμετέχοντα.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στο μάθημα. Διαδικασία γήρανσης, φυσιολογικές μεταβολές & οφέλη της άσκησης
- Άσκηση και ψυχολογικές παράμετροι
- Κινητικός έλεγχος και γνωστική λειτουργία των ηλικιωμένων
- Άσκηση, ποιότητα ζωής και λειτουργικότητα στην τρίτη ηλικία
- Βασικές αρχές προγραμμάτων άσκησης για ηλικιωμένους
- Ατομικές ασκήσεις για προθέρμανση και αποθεραπεία
- Ενδιάμεση εξέταση
- Μυϊκή ενδυνάμωση κορμού & άνω άκρων
- Μυϊκή ενδυνάμωση κοιλιακών και ποδιών
- Ασκήσεις Ισορροπίας
- Ασκήσεις με καρέκλες
- Παρουσίαση προγραμμάτων άσκησης (ομαδική εργασία – πρακτική) I
- Παρουσίαση προγραμμάτων άσκησης (ομαδική εργασία – πρακτική) II

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>25</td></tr>
<tr><td>Ομαδική εργασία: συνεργασία και εξάσκηση</td><td>25</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>24</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή ενδιάμεση εξέταση (40%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις σύντομης απάντησης
II. Δύο ατομικές εργασίες (30%)
III. Ομαδική Εργασία: Γραπτή και Πρακτική εξέταση (30%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

C.B. Corbin, R. Lindsey, G. Welk, Concepts of physical fitness: Active lifestyles for wellness (10th Brill P.A. (2004). Σωστή άσκηση στην τρίτη ηλικία (Τσούρλου Θ., επιμ.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Chodzko-Zajko, W.J. (1998). Physiology of aging and exercise. In T. Cotton, Ch. J. Ekeroth & H. Yancy (Eds), Exercise for older adults: ACE's guide for fitness professionals (pp 1-23). Champaign, IL: Human Kinetics.

Clark, C. (1998). Older adult exercise techniques. In T. Cotton, Ch. J. Ekeroth & H. Yancy (Eds), Exercise for older adults: ACE's guide for fitness professionals (pp 128-181). Champaign, IL: Human Kinetics.

Spirduso, W.W. (1995). Physical dimensions of aging. Champaign, IL: Human Kinetics.

Thompson, Sh. & Hoekenga, S. J. (1998). Understanding and motivating older adults. In T. Cotton, Ch. J. Ekeroth & H. Yancy (Eds), Exercise for older adults: ACE's guide for fitness professionals (pp 24-71). Champaign, IL: Human Kinetics.

Welch, G. (1998). Pre-exercise screening and fitness assessment. In T. Cotton, Ch. J. Ekeroth & H. Yancy (Eds), Exercise for older adults: ACE's guide for fitness professionals (pp 100-127). Champaign, IL: Human Kinetics.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
Ageing & Society
Ageing Research Reviews
Journal of Aging and Physical Activity
Journals of Gerontology Series B-Psychological Sciences and Social Sciences
European Journal of Ageing
Canadian Journal on Aging

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1020	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού Υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_126/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά βασικές ψυχολογικές δεξιότητες που σχετίζονται με τη μάθηση για να μεγιστοποιήσει το αποτέλεσμα της μελέτης του
- Μπορεί να διδάξει αποτελεσματικά βασικές ψυχολογικές δεξιότητες που σχετίζονται με τη μάθηση

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ηγετικής ικανότητας
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Κίνητρα για Μάθηση
- Διερεύνηση Κινήτρων
- Επίλυση προβλημάτων. Αναγνώριση και παράκαμψη εμποδίων.
- Στόχοι για τη Μάθηση
- Διαχείριση Χρόνου
- Μνημονικές Τεχνικές
- Αποτελεσματική Επίδοση στις Εξετάσεις

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ατομικές Εργασίες Εξάσκησης</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Project Διδασκαλίας</td><td>48</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής (20%)
II. Σύντομες προσωπικές εργασίες (30%)
III Project Διδασκαλίας (50%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα «Έγγραφα».

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2023). Διδάσκοντας αθλητικές δεξιότητες σε παιδιά (2η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη

Δερμιτζάκη, Ε. (2018). Προάγοντας τις δεξιότητες των μαθητών να μαθαίνουν.

Εγχειρίδιο Δεξιότητες Ζωής (2010). ΤΕΦΑΑ ΠΘ.

Εγχειρίδιο Δεξιότητες Μάθησης (2010). ΤΕΦΑΑ ΠΘ.

ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΕΙΝΑΙ ΦΑΡΜΑΚΟ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1122	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΕΙΝΑΙ ΦΑΡΜΑΚΟ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_177/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

1. Να γνωρίσουν οι φοιτητές τι είναι το ποδόσφαιρο αναψυχής.
2. Να μάθουν τις επιδράσεις του ποδοσφαίρου αναψυχής σε υγιή και μη άτομα.
3. Πως δομείται προπονητικά το ποδόσφαιρο αναψυχής.
4. Πως υλοποιείται το ποδόσφαιρο αναψυχής σε περιβάλλον συλλόγου.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών *Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις* *Λήψη αποφάσεων* *Αυτόνομη εργασία* *Ομαδική εργασία* *Εργασία σε διεθνές περιβάλλον* *Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον* *Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων* *Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα* *Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον* *Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου* *Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής* *Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης* *……* *Άλλες…* *…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ηγετικής ικανότητας
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Τι είναι το ποδόσφαιρο αναψυχής.
- Οι φυσιολογικές προσαρμογές του ποδοσφαίρου αναψυχής σε υγιή και μη άτομα.
- Οι ψυχολογικές προσαρμογές του ποδοσφαίρου αναψυχής σε υγιή και μη άτομα.
- Η δομή μία προπονητικής μονάδας ποδοσφαίρου αναψυχής.
- Η προθέρμανση και η αποθεραπεία στο ποδόσφαιρο αναψυχής
- Επιλογή ασκήσεων τεχνικής για το ποδόσφαιρο αναψυχής.
- Επιλογή ασκήσεων τετραγώνων για το ποδόσφαιρο αναψυχής.
- Επιλογή αγωνιστικών περιεχομένων για το ποδόσφαιρο αναψυχής.
- Η ενσωμάτωση περιεχομένων φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο αναψυχής.
- Ο μακροχρόνιος σχεδιασμός του ποδοσφαίρου αναψυχής.
- Ποδόσφαιρο αναψυχής και μη μεταδιδόμενα νοσήματα.
- Πρόληψη τραυματισμών στο ποδόσφαιρο αναψυχής.
- Υλοποίηση του προγράμματος ποδοσφαίρου αναψυχής σε συλλόγους.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	26
Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	23

με τις αρχές του ECTS	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	25
	Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής - Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας II. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (20%) III. Προφορική παρουσίαση πλάνου εργασίας (20%) Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Krustrup P. And Parnell D. Football as Medicine: Prescribing football for global health promotion. Routledge, 2019.
- Θα δοθούν σημειώσεις του διδάσκοντα.
- Θα δοθούν επιστημονικά άρθρα.

ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ-ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1131	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	8ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ-ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (στην Αγγλική)
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_134/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

Να γνωρίζει τη μηχανική του ανθρώπινου σώματος υπό την επίδραση ενδογενών και εξωγενών δυνάμεων σε συνθήκες εργασίας

Να γνωρίζει τις μεθόδους της ανάλυσης ασφάλειας εργασίας και τη μεθοδολογία του σχεδιασμού πρόληψης των καταπονήσεων και ανάλογων Εργονομικών παρεμβάσεων.

Να γνωρίζει τις τεχνικές μεθόδους και τον εξοπλισμό της εμβιομηχανικής ανάλυσης και των λοιπών εργαλείων και κλιμάκων εργονομικής ανάλυσης σε προσομοίωση επαγγελματικών δραστηριοτήτων

και στάσεων

Να κάνει διαχωρισμό των δεδομένων μεταξύ εργονομικών και μη εργονομικών καταστάσεων και να μπορεί να κάνει επιτόπια Εργονομική Ανάλυση και Ανάλυση επαγγελματικού κινδύνου σε χώρους εργασίας

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στην Επιστήμη της Εργονομίας
   - Ορισμός, γενικές αρχές, πεδία και εφαρμογές
2. Παράγοντες Επαγγελματικού κινδύνου
   - Φυσικοί παράγοντες επαγγελματικού κινδύνου
   - Περιβαλλοντικοί παράγοντες επαγγελματικού κινδύνου
3. Γενικές αρχές Ανθρωπομετρίας
   - Μέθοδοι καταγραφής ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών
   - Σχεδιασμός και ανάλυση ανθρωπομετρικών Χαρτών
4. Εργονομική Ανάλυση
   - Στρατηγική Εργονομικής ανάλυσης και έρευνας
   - Μεθοδολογία Εργονομικής ανάλυσης
5. Εργονομία & Ασφάλεια Εργασίας στους χώρους εργασίας I
   - Χειρονακτική διακίνηση φορτίων
6. Εργονομία & Ασφάλεια Εργασίας στους χώρους εργασίας II
   - Καθιστή στάση εργασίας και σωματικές καταπονήσεις
   - Εργασία σε σταθμό εργασίας Η/Υ (workstation)
7. Φωτισμός - Οθόνες Οπτικής Απεικόνισης και προβλήματα όρασης
   - Οριοθέτηση του φωτισμού στο χώρο εργασίας
   - Οθόνες Οπτικής απεικόνισης, προδιαγραφές και ρύθμιση του χώρου εργασίας
8. Εργονομία & Ασφάλεια Εργασίας στους χώρους εργασίας III
   - Εργασία και επαγγελματικοί κίνδυνοι στα επαγγέλματα και τους χώρους νοσηλείας
9. Σύνδρομο Καρπιαίου Σωλήνα
   - Εμφάνιση του ΣΚΣ σε διάφορα επαγγέλματα, πρόληψη και εργονομικές προτάσεις
10. Βιολογικοί Παράγοντες κινδύνου & Ασφάλεια εργασίας
    - Κατάταξη βιολογικών κινδύνων
    - Τρόποι προστασίας από τους Βιολογικούς κινδύνους
    - Βιολογικοί κίνδυνοι στους χώρους εργασίας, πρόληψη και εργονομικές προτάσεις
11. Μέσα Ατομικής Προστασίας & οργάνωση ασφάλειας του χώρου εργασίας

- Κατάταξη – περιγραφή και τρόπος χρήσης ΜΑΠ
- Ορισμός και ρόλος του Τεχνικού Ασφάλειας και του Ιατρού Εργασίας
- Παρουσίαση της Νομοθεσίας για την Υγεία και Ασφάλεια Εργασίας (OSH)

12. Ψυχοκοινωνικοί Παράγοντες

- Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες στους χώρους εργασίας και τρόποι αντιμετώπισης
- Εργασιακό Στρες και σχέσεις στο χώρο εργασίας
- Σύνδρομο Mobbing
- Σύνδρομο Burnout
- Σύνδρομο βραχείας και χρόνιας κόπωσης

13. Εργονομικό Ηλεκτρομυογράφημα

- Χρησιμότητα του ΗΜΓ στην εργονομική ανάλυση
- Τρόποι εφαρμογής ΗΜΓ στους χώρους εργασίας.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	78
Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	10
Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	12
Σύνολο Μαθήματος	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής II. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (30%) Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

1. Τσακλής Π, «Γενικές Αρχές Εργονομίας και Προληπτική Φυσικοθεραπεία», University Studio Press, Θεσ/νίκη 2005
2. Μαρμαράς, Ν. (2010). Εισαγωγή στην Εργονομία. Αθήνα: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις ΕΜΠ
3. Λάιος, Λ. και Γιαννακούρου, Μ. (2003). Σύγχρονη Εργονομία. Εκδόσεις Παπασωτηρίου.
4. Μαρμαράς, Ν. και Παπαδόπουλος, Σ. (1997). Δουλεύοντας με Ηλεκτρονικό Υπολογιστή: Βοήθημα για Εργονομική Αξιολόγηση Θέσεων Εργασίας με Η/Υ. Εκδόσεις Παπασωτηρίου.
5. Αβούρης, Ν. (2000). Εισαγωγή στην Επικοινωνία Ανθρώπου - Υπολογιστή. Εκδόσεις Δίαυλος.
6. Συρμακέσης, Σ. Αλληλεπίδραση Ανθρώπου - Υπολογιστή. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.

Προτεινόμενη Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία:

• S. Kumar & A. Mital, « Electromyography in Ergonomics», Taylor & Francis Publishers, USA 1996
• A.R.Tilley, «The measure of Man and Woman- Human factors in design», John Wiley& Sons, Inc. 2002
• Ch. Vaughan, B. Davis, J C. O'Connor, «Dynamics of Human Gait», Human Kinetics Publishers, Illinois 1992
• S. Kumar & A. Mital, « Electromyography in Ergonomics», Taylor & Francis Publishers, USA 1996
• F. Kendal, K. Mcreary, (1993), Muscles testing and function, 4th edition, New YorkWilliamw & Wilkins.
• Donald A. Neumann,PT, Phd, (2010), Kinesiology of the Musculoskeletal System, Foundations for Physical Rehabilitation, Mosby.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

• Ergonomics
• IIETI TES

ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΕΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1152	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΩΝ ΙΔΕΩΝ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_170/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

• έχει αποκτήσει την ικανότητα να ερμηνεύει και να κατανοεί την εφαρμογή κλασικών φιλοσοφικών προσεγγίσεων στην σημερινή παιδαγωγική πραγματικότητα

• είναι σε θέση να περιγράφει παράγοντες εξέλιξης των εκπαιδευτικών προσεγγίσεων και να αναγνωρίζει τον ρόλο τους διαχρονικά

• έχει αποκτήσει ικανότητα να αναλύει κριτικά παιδαγωγικά-κοινωνικά φαινόμενα υπό το πρίσμα παλιότερων και σύγχρονων φιλοσοφικών προσεγγίσεων

• είναι σε θέση να ερμηνεύει και να κατανοεί στο πεδίο της εκπαιδευτικής πράξης και της

καθημερινότητας τις σωκρατικές αλληγορίες και παιδαγωγικές έννοιες-κλειδιά χρησιμοποιώντας την ενοποιημένη γνώση του μαθήματος

• έχει αποκτήσει την ικανότητα ευέλικτης περιγραφής και ανάλυσης των διδαχθέντων εννοιών-μοντέλων και αλληγοριών, καθώς και κοινοποίησης των νοημάτων τους σε μαθητές, εκπαιδευτικούς, αδαείς αλλά και ειδικούς άλλων κλάδων σε πλαίσιο διεπιστημονικής επικοινωνίας

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητα επικοινωνίας με θεράποντες της εκπαιδευτικής πράξης (στο πεδίο)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Σκοποί και ιδεώδη της παιδείας στην αρχαιότητα
- Ιστορική και φιλοσοφική θεώρηση εκπαιδευτικών ιδεών και αξιών
- Σωκρατικός, Σοφιστικός και Αριστοτελικός στοχασμός-Πλατωνικοί Διάλογοι
- Dewey/ Pestalozzi/ Comenius/ Montessori/ Vygotsky κοκ
- Σύγχρονες προσεγγίσεις κλασικών σωκρατικών εννοιών της Παιδαγωγικής και αλληγοριών-παραδείγματα

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Γραπτή ατομική εργασία-διερεύνηση	15
Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης	15
Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	44

	Σύνολο Μαθήματος	***100***
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης*	I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις ανάπτυξης, κρίσεως και γνώσεως (κριτήρια αξιολόγησης: δόμηση κειμένου, γλωσσική αρτιότητα, σαφήνεια, ανταπόκριση στα ζητούμενα) II. Δημόσια παρουσίαση ομαδικής (άνω των 2 ατόμων) εργασίας (10%) (κριτήρια αξιολόγησης: ισοκαταμερισμός, συντονισμός-οργάνωση, σαφήνεια, ευκρίνεια ηλεκτρονικών διαφανειών, αισθητική-διέγερση προσοχής κοινού, ανταπόκριση στα ζητούμενα) III. Γραπτή ατομική ή διμελής εργασία (10%) (κριτήρια αξιολόγησης: δόμηση κειμένου, γλωσσική αρτιότητα, σαφήνεια, ανταπόκριση στα ζητούμενα, ισοκαταμερισμός, αν είναι διμελής) IV. Παρουσίες στις παραδόσεις του εξαμήνου (10%) (κριτήρια αξιολόγησης: ενεργητική συμμετοχή, συνεχής προσοχή, ετοιμότητα ανταπόκρισης σε αιφνίδιες ερωτήσεις, σεβασμός στην ησυχία του μαθήματος) Τα κριτήρια αξιολόγησης δεν είναι απαραίτητο να εμφανιστούν στο e-class διότι εξηγούνται στα διά ζώσης μαθήματα Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα	

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Houssaye, J. (2000). Δεκαπέντε παιδαγωγοί-Σταθμοί στην ιστορία της παιδαγωγικής σκέψης (Καρακατσάνη, Δ.). Εκδόσεις Μεταίχμιο.
- Reble, A. (2005). Ιστορία της παιδαγωγικής. Εκδόσεις Παπαδήμα.
- Μουρατίδης, Ι. (2009). Εισαγωγή στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία. Θέματα φιλοσοφίας φυσικής αγωγής και αθλητισμού. Θεσσαλονίκη.
- Μπεκιάρη, Α. & Χασάναγας, Ν. (2016). "Άγοντας" στη Φυσική Αγωγή- Θεωρητικές προσεγγίσεις και πρακτικοί προβληματισμοί. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Κυριακίδη Αφοί.
- Μπεκιάρη, Α. & Χασάναγας, Ν. (2022). Ευ Παιδαγωγείν- Διαχρονική εφαρμογή κλασικών στοχασμών. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Κυριακίδη Αφοί.
- Μπεκιάρη, Α. & Χασάναγας, Ν. (2024). Κοινωνιολογική Τομή στο Εκπαιδευτικό Σύστημα: Ξεκλειδώνοντας τις Σχέσεις Δύναμης. Θεσσαλονίκη, Εκδ. Κυριακίδη Αφοί.
- Παυλίδης, Π. (2008). Θεμελίωση της παιδείας στη φιλοσοφική σκέψη. Εκδόσεις ΑΠΘ.

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΜΑΖΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1146	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΜΑΖΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΌΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_289/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να: γνωρίζει:
Τις βασικές έννοιες και τα αντίστοιχα θεωρητικά στοιχεία τα οποία έχουν σχέση με την ανάπτυξη της ικανότητας της αντοχής και τα οποία σχετίζονται με την προπονητική καθοδήγηση των αθλουμένων στο αγωνιστικό μαζικό αθλητισμό.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και *Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Λήψη αποφάσεων	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας επικοινωνίας με μη- ειδικούς στο αντικείμενο
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Η ανάπτυξη της ικανότητας της αντοχής: Βασικές έννοιες - θεωρητικά στοιχεία.
Η ανάπτυξη της αντοχής στον αγωνιστικό μαζικό αθλητισμό: ανάλυση των ιδιαιτεροτήτων των προπονητικών επιβαρύνσεων και οι απαντητικές αντιδράσεις του οργανισμού του αθλουμένου στον Αγωνιστικό Μαζικό Αθλητισμό.
Η ανάπτυξη της αντοχής στον αγωνιστικό μαζικό αθλητισμό (Ι): ανάλυση των Βασικών Εννοιών που χρησιμοποιούνται στην προπόνηση του Αγωνιστικού Μαζικού Αθλητισμού.
Η ανάπτυξη της αντοχής στον αγωνιστικό μαζικό αθλητισμό (ΙΙ): οι μέθοδοι προπόνησης που εφαρμόζονται στον Αγωνιστικό Μαζικό Αθλητισμό.
Η ανάπτυξη της αντοχής στον αγωνιστικό μαζικό αθλητισμό (ΙΙΙ): επιλογές των μέσων (ασκήσεων) για τη βελτίωση των διαφόρων μορφών της αντοχής στο αγωνιστικό μαζικό αθλητισμό.
Η ανάπτυξη της αντοχής στον αγωνιστικό μαζικό αθλητισμό (IV): ανάλυση του τρόπου δόμησης των προγραμμάτων προπόνησης στο μαζικό αθλητισμό.
Δοκιμασίες (τεστ) αξιολόγησης για τη ρύθμιση και καθοδήγηση της ικανότητας της αντοχής στον αγωνιστικό μαζικό αθλητισμό (V): παρουσίαση των διαφόρων τεστ, πεδίου και εργαστηρίου, καθώς και τον τρόπο εφαρμογής τους σε ό,τι αφορά τη ρύθμιση και καθοδήγηση της φυσικής ικανότητας της ανοχής.
Η ανάπτυξη της αντοχής στον αγωνιστικό μαζικό αθλητισμό (IV): ανάλυση του καθορισμού της έντασης της αερόβιας προπόνησης
Ρύθμιση και καθοδήγηση της Βασικής και Ειδικής Αντοχής στα Ομαδικά αθλήματα.
Ρύθμιση και καθοδήγηση της Βασικής και Ειδικής Αντοχής στα Ατομικά αθλήματα.
Η εφαρμογή της αρχής της περιοδικότητας για την ανάπτυξη της αντοχής στα Ατομικά και Ομαδικά αθλήματα
Η χρήση του Υψομέτρου στη βελτίωση της ικανότητας της Αντοχής
Η ανάπτυξη της ικανότητας της αντοχής στην αναπτυξιακή φάση

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>74</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>Γραπτή τελική εξέταση (100%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

M. Verdugo (2020). Σύγχρονη Προπόνηση Αντοχής.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΣΕ ΣΧΟΛΕΙΑ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1153	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΣΕ ΣΧΟΛΕΙΑ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

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

1. Να θυμάται και να περιγράφει βασικές έννοιες, που σχετίζονται με την πρόληψη ατυχημάτων και μεταδοτικών νοσημάτων σε σχολικές εγκαταστάσεις και γυμναστήρια
2. Να διακρίνει και να καταγράφει τους κινδύνους για ατυχήματα και μεταδοτικά νοσήματα στο σχολείο με μαθητές και στο γυμναστήριο με ασκούμενους, ώστε να προβαίνει στη λήψη αντίστοιχων μέτρων
3. Να αξιοποιεί τις γνώσεις του και να τις συνδέει με την εργασία του, ώστε να διαμορφώνει και να διατηρεί ένα σχολικό περιβάλλον αλλά και χώρο γυμναστηρίου απαλλαγμένο από κινδύνους
4. Να αναπτύσσει, να εφαρμόζει και να αξιολογεί προγράμματα διαμόρφωσης ασφαλών και υγιεινών σχολικών και γυμναστηριακών χώρων
5. Να επιδεικνύει συμπεριφορές και να διαμορφώνει ασφαλείς πρακτικές, προκειμένου να γίνει αποτελεσματικός επαγγελματίας σε σχολικά περιβάλλοντα και γυμναστήρια

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο

Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των γενικών ικανοτήτων: 1. Παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) 2. Εντοπισμού, καταγραφής και επίλυσης προβλημάτων 3. Συνεργασίας και ομαδικής εργασίας 4. Ανάληψης πρωτοβουλιών και λήψης αποφάσεων 5. Εφαρμογής των γνώσεων σε πρακτικές καταστάσεις

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- **Επιδημιολογία ατυχημάτων σε σχολικές εγκαταστάσεις και γυμναστήρια**
- **Κίνδυνοι ατυχημάτων σε σχολικές εγκαταστάσεις**
- **Μέτρα πρόληψης ατυχημάτων σε σχολικές εγκαταστάσεις**
- **Κίνδυνοι και μέτρα πρόληψης ατυχημάτων σε γυμναστήρια**
- **Επιδημιολογία μεταδοτικών νοσημάτων σε σχολικές εγκαταστάσεις και γυμναστήρια**
- **Κίνδυνοι και μέτρα πρόληψης μεταδοτικών νοσημάτων σε σχολικές εγκαταστάσεις**
- **Σχολικά κυλικεία και υγεία**
- **Κίνδυνοι και μέτρα πρόληψης μεταδοτικών νοσημάτων σε γυμναστήρια**
- **Κανόνες υγιεινής σε γυμναστήρια**
- **Καταγραφή παραγόντων κινδύνου για ατυχήματα σε σχολικές εγκαταστάσεις και γυμναστήρια**
- **Καταγραφή παραγόντων κινδύνου για μεταδοτικά νοσήματα σε σχολικές εγκαταστάσεις και γυμναστήρια**
- **Εκπαιδευτικό υλικό στη σχολική ασφάλεια και υγιεινή και παραδείγματα εφαρμογής του στην εκπαίδευση**
- **Σχέδιο έκτακτης ανάγκης σε σχολεία και γυμναστήρια**
- **Οργάνωση του φαρμακείου σε σχολεία και γυμναστήρια**

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Συγγραφή ομαδικής εργασίας ή ατομικών εργασιών	26
Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	48

με τις αρχές του ECTS	Σύνολο Μαθήματος	**100**
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης*	1. Γλώσσα Αξιολόγησης: Ελληνική 2. Μέθοδοι αξιολόγησης: I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής. II. Ατομικός χαρτοφύλακας με την ομαδική εργασία ή τις ατομικές εργασίες (30%). *Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης θα βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο eclass στην Ενότητα «Έγγραφα».*	

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Ε. Βελονάκης, Πρόληψη (2017), ΒΗΤΑ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΕΠΕ
2. Ε. Βελονάκης, Π. Σουρτζή (2009), Υγεία και Εργασία, ΒΗΤΑ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ
3. Ν. Σύρου (2020), Εκπαιδευτικό υλικό στη σχολική ασφάλεια και υγιεινή e-book/pdf, ISBN:978-618-00-2548-4. Διαθέσιμο σε: https://isbn.nlg.gr/index.php?lvl=publisher_see&id=40782&year=2020.
4. Συναφείς ηλεκτρονικές πηγές.

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1154	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	4	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

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

- εκτελεί με τεχνική επάρκεια ένα εύρος κινητικών και δεξιοτήτων αναρρίχησης σε τεχνητό πεδίο
- χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον προπόνησης αναρρίχησης σε τεχνητό πεδίο
- αναγνωρίζει τα διαφορετικά είδη πιασιμάτων στην πίστα
- εφαρμόζει κατάλληλη τεχνική πιασιμάτων με τα χέρια (δάκτυλα) και τα πόδια
- επιχειρεί με ασφάλεια τεχνική bouldering επιτυχώς μια μέτριας δυσκολίας διαδρομή
- διαθέτει την ικανότητα να ‘λύνει’ ‘προβλήματα’ στη πίστα.
- αναλύει και διορθώνει σημαντικά τεχνικά στοιχεία σε ασκούμενους στην αναρρίχηση πίστας
- γνωρίζει τη μεθοδολογία διδασκαλίας στην αγωνιστική αναρρίχηση
- καθοδηγεί αποτελεσματικά τους ασκούμενους και επιτελεί επαγγελματική συμπεριφορά
- χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα τεχνικών οδηγιών στην αναρρίχηση πίστας
- σχεδιάζει κατάλληλα προπονητικά προγράμματα για ανάπτυξη δεξιοτήτων στην αγωνιστική αναρρρίχηση
- σχεδιάζει προπονήσεις αναρρίχησης για παιδιά και εφήβους
- γνωρίζει σεμινάρια και επιμορφωτικά προγράμματα που οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική

ανάπτυξη

- γνωρίζει τις προϋποθέσεις και τις ευθύνες του προπονητή αγωνιστικής αναρρίχησης
- κατανοεί την αποστολή του προπονητή για την ανάπτυξη του αθλήματος

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων
- Ικανότητας σχεδιασμού και διαχείρισης έργων
- Ικανότητας άσκησης κριτικής και αυτοκριτικής
- Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις
- Ικανότητα διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

5. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στην αναρρίχηση ως δραστηριότητα και ως άθλημα
- Τεχνική bouldering (πιασίματα, προώθηση) σε τεχνητό πεδίο
- Αναρριχητικός εξοπλισμός (ανάλυση, χρήση)
- Κόμποι στην αναρρίχηση (επίδειξη και χρήση)
- Σχοινιά, Ασφάλειες, Ασφαλιστήρια (είδη, χρήση)
- Προετοιμασία, ασφάλιση και καθοδήγηση ενός ασκούμενου για αναρρίχηση με ασφάλιση από επάνω & επιστροφή με καταρρίχηση σε τεχνητό πεδίο (TOP ROPE)
- Τεχνική καταρρίχησης (Rapel/abseiling)
- Στοιχεία οργάνωσης μιας διαδρομής σε τεχνητό πεδίο
- Κανονισμοί ασφαλείας στην αναρρίχηση σε τεχνητή πίστα.
- Διαφορετικά αθλήματα, κατηγορίες, κανονισμοί Αγωνιστικής Αναρρίχησης
- Σχεδιασμός & οργάνωση προγραμμάτων και εκδηλώσεων με μαθητές Σχολείων
- Συμπεριφορά, διαχείριση μαθητών σε μια πίστα αναρρίχησης
- Κανονισμοί αγωνιστικής αναρρίχησης
- Διοργάνωση αγώνων

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td></td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης/πρόοδος</td><td>10</td></tr>
<tr><td>Συγχραφή εργασίας</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Άσκηση Πεδίου</td><td>80</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>150</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (25%) που περιλαμβάνει:
• Ερωτήσεις ανάπτυξης
• Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε</td></tr>
</table>

	σύντομη μελέτη περίπτωσης • Επίλυση προβλημάτων • Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας II. Εξέταση στο πεδίο (50%) • Ανάλυση κινητικών δεξιοτήτων III. Πρόοδος (25%) • Πολλαπλής επιλογής

5.ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Μπελογιάννης Χ. & Βουτυρόπουλος Γ. (2011). Η τέχνη του Βουνού, Αναρρίχηση – Ορειβασία. Εκδόσεις Ανεβαίνοντας, Αθήνα.
- Κουθούρης Χαρίλαος (2009). Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής – Ακραία Αθλήματα, Μάνατζμεντ Υπηρεσιών / Εκπαίδευση Στελεχών. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.

ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ			
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ			
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*			
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1155	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο	
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ			
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*			**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
			4	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).				
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ			
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	-			
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική			
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ			
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)				

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

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

- εκτελεί με τεχνική επάρκεια ένα εύρος κινητικών και δεξιοτήτων χιονοδρόμισης στο πεδίο
- χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον προπόνησης και άσκησης στο πεδίο
- αναλύει και διορθώνει σημαντικά τεχνικά στοιχεία στους ασκούμενους σε χιονοδρομική πίστα που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης
- γνωρίζει τη μεθοδολογία διδασκαλίας της χιονοδρομίας
- καθοδηγεί αποτελεσματικά τους ασκούμενους και επιτελεί επαγγελματική συμπεριφορά
- χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα τεχνικών οδηγιών προς τους ασκούμενους σε χιονοσκεπές πεδίο
- σχεδιάζει κατάλληλα προπονητικά προγράμματα για ανάπτυξη δεξιοτήτων στη χιονδρομία
- σχεδιάζει προπονήσεις εκτός πεδίου (ξηρά προπόνηση)
- γνωρίζει σεμινάρια και επιμορφωτικά προγράμματα που οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη
- γνωρίζει τις προϋποθέσεις και τις ευθύνες του προπονητή χιονοδρομίας
- κατανοεί την αποστολή του προπονητή σε ένα χιονοδρομικό αθλητικό σύλλογο

Γενικές Ικανότητες *Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.*
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: • Ικανότητας εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων • Ικανότητας σχεδιασμού και διαχείρισης έργων • Ικανότητας άσκησης κριτικής και αυτοκριτικής • Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις • Ικανότητα διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

6. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Ιστορική αναδρομη στη χιονοδρομία κατάβασης διεθνώς και στην Ελλάδα.
- Εξοικείωση με το χειμερινό τοπίο
- Ασφαλής κίνηση σε χιονοδρομικό κέντρο.
- Εξοπλισμός Σκι. Επιλογή Χρήση και Ασφάλεια
- Ρουχισμός – Προστασια από ακραίες καιρικές συνθήκες
- Εξάσκηση στα στοιχεία της Βασική τεχνική της χιονοδρομίας κατάβασης
- Μεθοδολογία και διδασκαλία χιονοδρομίας σε ενήλικες και παιδιά
- Τεχνική: Ολίσθηση, επιβράδυνση, αλλαγή κατεύθυνσης, ανέβασμα προς το βουνό,
- Τεχνική: Διάσχιση κατά πλάτος μιας πίστας, Βηματιστές στροφές
- Τεχνική: Παράλληλες στροφές
- Τεχνική: Αγωνιστική χιονοδρομία
- Χρήση αναβατήρα.
- Κίνδυνοι στο βουνό - προφυλάξεις από χιονοστοιβάδες
- Στοιχεία προπονητικής στη χιονοδρομια
- Ξηρά προπόνηση στη χιονοδρομία
- Σχεδιασμός & οργάνωση προγραμμάτων και δράσεων στο χιόνι με μαθητές Σχολείων
- Συμπεριφορά, διαχείριση μαθητών σ' ένα χιονοδρομικό κέντρο
- Κανονισμοί αγωνιστικής χιονδρομίας
- Διοργάνωση αγώνων

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td></td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης/πρόοδος</td><td>10</td></tr>
<tr><td>Συγχραφή εργασίας</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Άσκηση Πεδίου</td><td>80</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>150</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (25%) που περιλαμβάνει:
• Ερωτήσεις ανάπτυξης
• Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε</td></tr>
</table>

	σύντομη μελέτη περίπτωσης • Επίλυση προβλημάτων • Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας II. Εξέταση στο πεδίο (50%) • Ανάλυση κινητικών δεξιοτήτων III. Πρόοδος (25%) • Πολλαπλής επιλογής

5.ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

•Κουθούρης Χαρίλαος (2009). Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής – Ακραία Αθλήματα, Μάνατζμεντ Υπηρεσιών / Εκπαίδευση Στελεχών. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.

•Πανεπιστημιακές σημειώσεις Χιονοδρομία – Δραστηριότητες Αναψυχής στο χιόνι. Κουθούρης Χ

• James Pritchard (2022). Science of Alpine Ski Racing, Taylor & Francis Ltd

Ζ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ/ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΜΕ ΧΡΗΣΗ Η/Υ-SPSS

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ0051	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ/ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΜΕ ΧΡΗΣΗ Η/Υ-SPSS		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	4	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_164/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Επιδεικνύει τη γνώση του/της στη σύγχρονη τεχνολογία σχεδιάζοντας και εφαρμόζοντας μαθησιακές εμπειρίες οι οποίες απαιτούν τη χρήση της τεχνολογίας προκειμένου να πετύχουν τους στόχους τους
- Επιλέγει και να δημιουργεί τις κατάλληλες μεθόδους αξιολόγησης οι οποίες θα μετρούν αποτελεσματικά την επίτευξη των στόχων που θέτονται κάθε φορά

- Αιτιολογήσει τον τρόπο διδασκαλίας και να κινηθεί κριτικά προκειμένου να εφαρμόσει αλλαγές στον τρόπο διδασκαλίας στη μαθησιακή διαδικασία ή/και στους σχετικούς στόχους και αποφάσεις
- Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων
- Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη.
- Επιδεικνύει συμπεριφορές οι οποίες συνάδουν με την επαγγελματική ηθική δεοντολογία υψηλά εξειδικευμένων επαγγελματιών σε όποιο εργασιακό χώρο κι αν δοκιμαστούν

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Βασικές γνώσεις χρήσης υπολογιστή
- Ικανότητας ανάλυσης και σύνθεσης
- Δεξιότητες έρευνας
- Κριτικής ικανότητας και κανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή – Βασικές Αρχές Μέτρησης: Περιγραφική-Επαγωγική Στατιστική, Μέτρηση-Κλίμακες Μέτρησης, Μεταβλητές (Ποιοτική-Ποσοτική, Διακριτές-Συνεχείς, Ανεξάρτητη-Εξαρτημένη), Πληθυσμός-Δείγμα-Τυχαία Δειγματοληψία.
- Εισαγωγή στο στατιστικό πακέτο SPSS (Γνωριμία με το περιβάλλον του SPSS, ξεκινώντας την εφαρμογή, εισαγωγή δεδομένων, ορισμός μεταβλητών, εισαγωγή περίπτωσης και μεταβλητής, διαγραφή περιπτώσεων ή και μεταβλητών).
- Χρήση στατιστικού πακέτου SPSS για μετασχηματισμό δεδομένων (π.χ., υπολογισμός νέων μεταβλητών, επανακωδικοποίηση, μετατροπή μιας ποσοτικής μεταβλητής σε ποιοτική).
- Χρήση στατιστικού πακέτου SPSS για χειρισμό δεδομένων (π.χ., ταξινόμηση δεδομένων, επιλογή περιπτώσεων, χωρισμός αρχείου, ένωση αρχείων).
- Υπολογισμός Δεικτών Κεντρικής τάσης και Δεικτών Διασποράς με τη χρήση στατιστικού πακέτου SPSS:

α) Η εντολή Συχνότητες (Frequencies) για τη μελέτη ποσοτικών και ποιοτικών μεταβλητών.
β) Η εντολή Περιγραφική Στατιστική (Descriptive) για τη μελέτη ποσοτικών μεταβλητών.
γ) Η εντολή Διερεύνηση (Explore) για τη μελέτη ποσοτικών μεταβλητών.
δ) Έλεγχος των τιμών και εύρεση λάθους (Find).
ε) Η εντολή Διασταυρώση Πινάκων (Crosstabs) για τη μελέτη δύο ποιοτικών μεταβλητών.
στ) Δημιουργία και επεξεργασία γραφημάτων (π.χ. πίτες, ιστογράμματα, ραβδογράμματα).
η) Ελλείπουσες τιμές (missing values).

- Χρήση στατιστικού πακέτου SPSS για υπολογισμό Τυπικής Απόκλισης, Διακύμανσης, z τιμών, έλεγχο κανονικής κατανομής (Λοξότητα - skewness, Κυρτότητα - kurtosis, Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilks), Σφάλματος Δειγματοληψίας, Κεντρικό Οριακό Θεώρημα, Τυπικό Σφάλμα, Διαστήματα Εμπιστοσύνης, Έλεγχος Υποθέσεων (Μηδενική, Εναλλακτική), Επίπεδο Σημαντικότητας,

Σφάλμα Τύπου I & II, Βαθμοί Ελευθερίας.

- Χρήση στατιστικού πακέτου SPSS για την εξέταση της σχέσης μεταξύ δύο ή περισσότερων ποσοτικών μεταβλητών (Ανάλυση συσχέτισης - Pearson correlation).
- T-test ανεξάρτητων δειγμάτων (independent samples t-test) και Ανάλυση διακύμανσης μιας κατεύθυνσης (one way ANOVA) με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS.
- Ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης (two way ANOVA) με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS.
- T-test εξαρτημένων δειγμάτων (paired samples t-test)και Ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων μιας κατεύθυνσης (one way repeated ANOVA) με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS .
- Ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων διπλής κατεύθυνσης (two way repeated ANOVA) με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS.
- Απλή ανάλυση Παλινδρόμησης (Regression) και Ανάλυση αξιοπιστίας (Reliability) με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS
- Μη Παραμετρικά τεστ (Spearman Correlation, Mann-Whitney U, Wilcoxon, Kruskal-Wallis, Friedman, chi square)
- Επανάληψη

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ατομική εργασία εξάσκησης</td><td>20</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη</td><td>28</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και συντόμης ανάπτυξης
II. Ατομική Εργασία (20%)
III. Παρουσίες - Συμμετοχή (10%)

Σημείωση: Τα αναλυτικά κριτήρια αξιολόγησης βρίσκονται στο e-class

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Field, A. (2009). Discovering Statistics using SPSS (3rd edition). London: Sage Publications.

Ntoumanis, N. (2013). A Step-by-Step Guide to SPSS for Sport and Exercise Studies. London: Routledge.

Καμπίτσης, Χ., & Χαραχουσου-Καμπίτση, Υ. (1990). Μέθοδοι Έρευνας στον Αθλητισμό. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Salto.

Μπαγιάτης, Κ. (1997). Μεθοδολογία Έρευνας στη Φυσική Αγωγή. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Παπαϊωάννου, Α., & Ζουρμπάνος, Ν. (2014). Εφαρμογές της Στατιστικής στις Επιστήμες του Αθλητισμού και της Φυσικής Αγωγής με τη χρήση του SPSS 18. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Δίσιγμα.

Ρούσσος, Π. Λ., & Τσαούσης, Γ. (2011). Στατιστική στις επιστήμες της συμπεριφοράς με τη χρήση του SPSS. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.

-Ηλεκτρονικές πηγές:
http://www.who.int/en/
http://www.hbsc.org/
https://www.cdc.gov/
http://www.statisticsworldwide.com/
www.oecd.org
http://ec.europa.eu/eurostat
http://www.statistics.gr/

ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ9900	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (στην Αγγλική)
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_185/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

Κάνει αποτελεσματική αναζήτηση βιβλιογραφίας σε διεθνείς βάσεις δεδομένων και να οργανώνει το υλικό του προς μελέτη.

Διαβάζει κριτικά και να χρησιμοποιεί κριτική σκέψη για την αποτελεσματική ανάγνωση και κατανόηση της επιστημονικής βιβλιογραφίας.

Γράφει μια σωστή και αποτελεσματική περίληψη που αντανακλά ουσιαστικά την εργασία του.

Σέβεται την δεοντολογία κατά τη συγγραφή επιστημονικών εργασιών και να χρησιμοποιεί τεχνικές για να αποφεύγει τη λογοκλοπή

Αναγνωρίζει και ακολουθεί τους βασικούς κανόνες του κώδικα συγγραφής APA6

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης
- Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη
- Προφορική και γραπτή επικοινωνία στη μητρική γλώσσα
- Βασικές γνώσεις χρήσης υπολογιστή
- Δεξιότητες έρευνας
- Ικανότητα για μάθηση
- Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές)
- Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητα εργασίας σε διεθνές περιβάλλον
- Ηθική δέσμευση
- Ενδιαφέρον για ποιότητα

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή & προετοιμασία για το μάθημα. Παρουσίαση του οδηγού πτυχιακής εργασίας.
- πτυχιακή εργασία: Στάδια υλοποίησης και βασικά κεφάλαια
- Περίληψη: δομή, ακρίβεια, επάρκεια
- Συγγραφή βιβλιογραφικών αναφορών μέσα στο κείμενο
- Συγγραφή βιβλιογραφικών αναφορών στο κεφάλαιο «Βιβλιογραφία»
- Αναζήτηση βιβλιογραφίας – Εφαρμογές στον καθορισμό θέματος
- Μελέτη και οργάνωση της βιβλιογραφίας
- Κριτική σκέψη και κριτική ανάγνωση της βιβλιογραφίας
- Αρχές και δεοντολογία κατά τη συγγραφή εργασιών – Λογοκλοπή
- Τεχνικές για την αποφυγή της λογοκλοπής κατά τη συγγραφή εργασιών
- Συγγραφή Αποτελεσμάτων: Οργάνωση. Γραφήματα
- Συγγραφή Αποτελεσμάτων: Πίνακες
- Τεχνικές παρουσίασης ακαδημαϊκών εργασιών

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις κατανόησης κάθε ενότητας</td><td>24</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>50</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Online ενδιάμεση εξέταση (25%) που περιλαμβάνει συνολικά 20 ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής με 1 σωστλη απάντησημ σχετικά με τη συγγραφή βιβλιογραφικών αναφορών

II. I. Online τελική εξέταση (25%) που περιλαμβάνει συνολικά 20 ερωτήσεις:
α) πολλαπλής επιλογής με 1 ή β) περισσότερες σωστές απαντήσεις, γ) αντιστοίχισης, δ) σωστό – λάθος, ε) - συμπλήρωση κενών
III. 6 Ασκήσεις κατανόησης 50% (2 X 5%, 4 X 10%) κατά τη διάρκεια του εξαμήνου

Τα κριτήρια αξιολόγησης των ατομικών ασκήσεων, καθώς και των online εξετάσεων παραθέτονται κατά την διάρκεια διεξαγωγής κάθε άσκησης στο eclass (Περιοχή Ασκήσεις).

Η βαρύτητα κάθε άσκησης/εργασίας στην τελική βαθμολογία φαίνονται στο περίγραμμα του μαθήματος που είναι αναρτημένο στην περιοχή «Έγγραφα», καθώς και στην περιοχή «Βαθμολόγιο».

Από την περιοχή «Βαθμολόγιο» ο φοιτητής μπορεί να παρακολουθεί την εξέλιξη της βαθμολογίας του στο μάθημα.

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- Joyner, R.L., Rouse, W.A. & Glatthorn, A.A. (2019). Writing the winning thesis or dissertation, (4th ed), SAGE. Για την ελληνική έκδοση: Συγγραφή διπλωματικής εργασίας και διατριβής. Επιμέλεια Κ. Γουρουντή, Α. Σαραντάκη & Χ. Νάνου. Αθήνα: Κωνσταντινίδης.
- Ντάνος, Α. (2016). Μεθοδολογία συγγραφής πτυχιακών εργασιών και επιστημονικών μελετών. Αθήνα: Σύγχρονη Εκδοτική Ε.Π.Ε.
- Ευδωρίδου, Έ. & Καρακασίδης, Θ. (2015). Ακαδημαϊκή Γραφή, 3η Έκδοση. Αθήνα: Τζιόλα

Προτεινόμενη Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία:

- American Psychological Association (2010). Publication Manual, 7th ed. Washington, DC: American Psychological Association.

Ζ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ
ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ00222	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΙΙ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_144/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Διδάσκει επιθετική και αμυντική τακτική
- Αναλύει έναν αγώνα αντισφαίρισης (scouting) γράφοντας την ανάλογη αναφορά (report)
- Εφαρμόζει τις γνώσεις τους στην πράξη
- Σχεδιάζει και να υλοποιεί ένα αθλητικό γεγονός
- Σχεδιάζει ένα ετήσιο πλάνο προπόνησης και να εφαρμόζει αξιολογεί και καθοδηγεί προγράμματα ανάπτυξης της δύναμης της κινητικότητας της ταχύτητας και της αντοχής.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Οι βασικές αγωνιστικές καταστάσεις
- Βασικές τακτικές για καινούργιους παίκτες.
- Διαφοροποίηση
- Στόχοι τακτικής στο Σερβίς (Ακρίβεια, μετακίνηση αντιπάλου, διατήρηση καλής θέσης ισορροπίας, χρησιμοποίηση προσωπικών όπλων, εκμετάλλευση αδυναμιών αντιπάλου)
- Στόχοι τακτικής στα κτυπήματα εδάφους (ακρίβεια, μετακίνηση του αντιπάλου, διατήρηση καλής θέσης ισορροπίας, χρησιμοποίηση προσωπικών όπλων, εκμετάλλευση αδυναμιών αντιπάλου)
- Εκμετάλλευση ρηχής μπάλας
- Συναγωνιστικές και ανταγωνιστικές ασκήσεις και δραστηριότητες
- Τακτική διπλού (επιλογή συμπαίκτη και θέσης στο γήπεδο, συνεργασία μεταξύ συμπαικτών, σχηματισμός ένας μπρος-ένας πίσω, σχηματισμός δύο πίσω, αυστραλιανός σχηματισμός)
- Εξωτερικοί παράγοντες (επιφάνειες, καιρικές συνθήκες)
- Ανάλυση αγώνα (Scouting)
- Διδασκαλία δεξιοτήτων
- Αθλητικό γεγονός (εσωτερικό τουρνουά)

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>78</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών</td><td>40</td></tr>
<tr><td>Ομαδική Εργασία.</td><td>40</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Πρακτική εξάσκηση</td><td>52</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>300</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
- Ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης
- Ερωτήσεις συμπλήρωσης – αντιστοίχισης
II. Εργασίες (30%)
III. Παρουσίαση Εργασιών (20%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
European Journal of Sports Sciences.
Journal of Science and Medicine in Sport.
Journal of Sports Science and Medicine.
Journal of Sports Sciences.
Journal of Strength and Conditioning Research.
Strength and Conditioning Journal.
Medicine and Science in Sports and Exercise

-Προτεινόμενες ιστοσελίδες για πληροφορηση:
www.itftennis.com
i-coach

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ2022	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ ΙΙ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	8	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_157/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

Γνωρίζουν και είναι σε θέση να εφαρμόσουν συγκεκριμένες ως προς το αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού επιστημονικές και θεωρητικές έννοιες οι οποίες διαδραματίζουν καθοριστικά την ανάπτυξη πνευματικά καλλιεργημένων ατόμων.

Κατανοεί τις φυσιολογικές και λειτουργικές μεταβολές ως συνέπεια συγκεκριμένων χρόνιων παθήσεων (π.χ. νεφροπαθείς καρδιαγγειακά νοσήματα σακχαρώδης διαβήτης όπως και τις

επιδράσεις αυτών των αλλαγών στη λειτουργική ικανότητα την ψυχική υγεία και γενικότερα την ποιότητας ζωής. Κατανοεί τις επιδράσεις των αρνητικών συμπεριφορών υγείας στην λειτουργικότητα των ατόμων με συγκεκριμένες χρόνιες παθήσεις και τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης σε φυσιολογικές και λειτουργικές προσαρμογές αλλά και στην ποιότητα ζωής τους.
Εφαρμόζει στην πράξη τις παραπάνω βασικές θεωρητικές γνώσεις και να σχεδιάζει και να οργανώνει ομαδικά και εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της φυσικής κατάστασης των ατόμων με συγκεκριμένες χρόνιες παθήσεις Μέσα από την περιπτωσιολογία δίνεται έμφαση σε σύγχρονη γνώση στην αναγνώριση των αναγκών του ασκουμένου στο πως οι εφαρμογές άσκησης μπορούν να συμβάλλουν στην δευτερογενή και τριτογενή πρόληψη της υγείας και στην εξοικείωση των φοιτητών με την πρακτική εφαρμογή (σε συνεργασία με μονάδες υγείας της Θεσσαλίας).
Επιδεικνύουν την απαραίτητη διάθεση και συμπεριφορές προκειμένου να γίνουν αποτελεσματικοί επαγγελματίες και να συνεχίσουν να βελτιώνονται. Εφαρμόζουν στην πράξη τις αρχές της προσαρμοσμένης εργομετρίας σε εργαστηριακές δοκιμασίες και δοκιμασίες πεδίου. Στο εργαστηριακό μέρος της ειδικότητας (Αξιολόγηση Ειδικών Πληθυσμών ΙΙ) οι φοιτητές εκπαιδεύονται σε τεχνικές αξιολόγησης ειδικών πληθυσμών πεδίου (με θεματική ανάλυσης κίνησης χρήσης ερωτηματολογίων/συνέντευξης ανάλυσης λειτουργικής ικανότητας και αξιολόγησης επιπέδων σωματικής δραστηριότητας). Σε αυτό το εξάμηνο το κυρίως μέρος του μαθήματος (Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης σε Ειδικούς Πληθυσμούς) υλοποιείται στην πράξη (σε συνεργασία με μονάδες υγείας της Θεσσαλίας).

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1 - Σωματική Αξιολόγηση Ειδικών Πληθυσμών ΙΙ -2 ώρες/εβδ

a) Εισαγωγή στην βάδιση - Περιγραφή των χωροχρονικών παραμέτρων
b) Σύστημα ανάλυσης βάδισης -Εργαστήριο.
c) Κινητικότητα αρθρώσεων, δύναμη, σπαστικότητα -κατευθύνσεις αξιολόγησης (μικρή εργασία)
d) Κλινική Αξιολόγηση - Εργαστήριο
e) Ανακεφαλαίωση-συζήτηση εργασιών
f) Υπομέγιστες δοκιμασίες πεδίου-αερόβια ικανότητα -Εργαστήριο
g) Υπομέγιστες δοκιμασίες πεδίου – δύναμη και ισχύς - Εργαστήριο

h) Συνδυαστικές δοκιμασίες – ικανότητα ανεξάρτητης διαβίωσης - Εργαστήριο
i) Αξιολόγηση επιπέδων σωματικής δραστηριότητας (ερωτηματολόγια- εξοπλισμός, μικρή εργασία)
j) Αξιολόγηση αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής (ερωτηματολόγια-συνέντευξη)
k) Ανάλυση αποτελεσμάτων - Ενεργειακοί Υπολογισμοί (αλγόριθμοι, MET κ.α.)
l) Διαχείριση δεδομένων & συνεργασία με άλλες ειδικότητες (ιατρούς και παραϊατρικό προσωπικό)
m) Περιπτωσιολογία –σχεδιασμός συνολικής αξιολόγησης (εργασία στην τάξη)

2- Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης σε Ειδικούς Πληθυσμούς -case studies -2 ώρες/εβδ
a) Εισαγωγή στην περιπτωσιολογία (case studies)
b) Περίπτωση1
c) Περίπτωση 2
d) Περίπτωση 3
e) Περίπτωση 4
f) Περίπτωση 5
g) Περίπτωση 6
h) Περίπτωση 7
i) Περίπτωση 8
j) Περίπτωση 9
k) Περίπτωση 10
l) Περίπτωση 11
m) Περίπτωση 12

3- Αθλητική και Θεραπευτική Μάλαξη – 2 ώρες/Εβδ
a) Εισαγωγή στη μάλαξη
b) Αρχές Ανατομία / Φυσιολογία / Παθοφυσιολογία
c) Το δέρμα - Μυϊκό και ερειστικό σύστημα
d) Εξέταση και Αξιολόγηση
e) Τεχνικές μάλαξης
f) Προετοιμασία θεραπευτή για μάλαξη
g) Τεχνικές μάλαξης στο άνω άκρο και Ωμική ζώνη
h) Τεχνικές μάλαξης στην αυχενική μοίρα της ΣΣ
i) Τεχνικές Μάλαξης στην θωρακική μοιρα της ΣΣ
j) Τεχνικές μάλαξης στην Οσφυική μοίρα της ΣΣ
k) Αθλητική μάλαξη - Εισαγωγή
l) Αθλητική μάλαξη – Τεχνικές
m) Επανάληψη / Εφαρμογές / Εργασίες

4- Εφαρμογή Προγραμμάτων Άσκησης σε Ειδικούς Πληθυσμούς – Κλινική Πράξη ΙΙ - 4 ώρες/εβδ
a) Προγράμματα Θεραπευτικής Άσκησης στην Μονάδα Τεχνιτού Νεφρού Γενικού Νοσοκομείου Τρικάλων
b) Ομαδικά προγράμματα Θεραπευτικής Άσκησης στα ΚΑΠΗ του Δήμου Τρικκαίων
c) Κλινική Θεραπευτικής Άσκησης στο Γυμναστήριο ALTERLIFE Τρικάλων
d) Ατομικά προγράμματα Θεραπευτικής Άσκησης μέσω του Συλόγου Ατόμων με Σκλήρυνση κατά Πλάκας Τρικάλων

Σημ.: Η ειδικότητα διατηρεί συνεχή συνεργασία με το ΓΝ Τρικάλων, το Πανεπιστημιακό ΓΝ Λάρισας, κέντρα αποκατάστασης του νομού Τρικάλων καθώς και ιδιώτες ιατρούς και άλλους ειδικούς υγείας. Οι περιπτώσεις εφαρμογής προγράμματος δια βίου άσκησης μπορεί να αλλάξουν ανάλογα με το ενδιαφέρον και τις ανάγκες των ασθενών (δηλ εθελοντές πολίτες που μας στέλνουν οι θεράποντες ιατροί για συμβουλευτική και επίβλεψη άσκησης). Οι περιπτώσεις εφαρμογής μέσα στην μονάδα ΤΝ δεν αλλάζουν.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	96
Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	80
Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	80
Εκπαιδευτική εκδρομή	24
Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	*20*
Σύνολο Μαθήματος	***300***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	Εφαρμόζεται συνδυασμός διαμορφωτικής αξιολόγησης (formative assessment), μέσα από τα τετράδια εργασίας των φοιτητών και των εργασιών στην τάξη, και αθροιστικής αξιολόγησης (summative assessment) με γραπτές εξετάσεις και βαθμολόγηση εργασιών. I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει μελέτη περίπτωσης II. Ατομικές και Ομαδικές Εργασίες (30%) Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- Σημειώσεις μαθήματος.
- ACSM's Άσκηση Χρόνιες παθήσεις και αναπηρίες, Dustine J.,Moore G.
- Διατροφή, υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση, Williams M.
- Brannon, L., & Feist, J. (2000). Health psychology: An introduction to behavior and health.
- Murray, M., & Chamberlain, K. (1999). Qualitative health psychology. London: Sage Publications.

- Ogden, J. (2000).
- ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ - 7η Έκδοση, Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρία (ACSM) , ISBN:978-960-7378-78-1
- ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗ, Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία (American College of Sports Medicine – ACSM) Εδόσεις Αθλότυπο
- Συμμαχία για την Υγεία - Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων, Γεροδήμος Β. Υπεύθυνος σύνταξης, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (e-book – www.exerciseforhealth.gr).
- Εγχειρίδιο για την Σωματική Αξιολόγηση Ειδικών Πληθυσμών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη προγραμμάτων άσκησης για υγεία, Σακκάς Γ 2015 Υπεύθυνος σύνταξης, ISBN: 978-960-603-114-4 ID Ευδόξου: 320371, Εκδόσεις Κάλλιπος

ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ1402	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΙΙ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_258/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- να σχεδιάσει προγράμματα δύναμης αερόβιας ικανότητας καθώς και συνδυαστικά προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες της κάθε ηλικιακής ομάδας να τα εφαρμόζει ατομικά (personal training) ή ομαδικά (group training) αξιολογώντας την αποτελεσματικότητά τους έτσι ώστε η καθοδήγησή τους να πραγματοποιείται με τον πιο επιστημονικό τρόπο,
- να αναγνωρίζει τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων,

- να εφαρμόσει στην πράξη προγράμματα δύναμης αερόβιας ικανότητας καθώς και συνδυαστικά προγράμματα άσκησης χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα (μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης θεραπευτική άσκηση υπαίθριες δραστηριότητες ασκήσεις ενδυνάμωσης αναπνευστικές ασκήσεις ασκήσεις κινητικότητας και ισορροπίας μορφές άσκησης όπως yoga tai chi Pilates κ.α.) και προπονητικά μέσα (fitball ιατρικές μπάλες ιμάντες και λάστιχα bosu αλτήρες δίσκους ισορροπίας brick της yoga foam roller κ.α.) ανάλογα με τους προπονητικούς στόχους και τις ιδιαιτερότητες - ανάγκες των ασκούμενων,
- να προσαρμόζεται σε διάφορες καταστάσεις όπως: διαφορετικές ηλικιακές ομάδες αριθμός ασκούμενων υπάρχων εξοπλισμός εγκαταστάσεις διαφορετικούς προπονητικούς στόχους.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών.
- Λήψη αποφάσεων.
- Αυτόνομη εργασία.
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης.

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις.

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη της δύναμης ΙΙ: Βασικές αρχές της προπόνησης δύναμης με αντιστάσεις / Τεχνικές ασκήσεων δύναμης με αντιστάσεις.
Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων δύναμης με αντιστάσεις για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες).
Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων χρησιμοποιώντας μηχανήματα δύναμης και ελεύθερα βάρη.
Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων αερόβιας ικανότητας χρησιμοποιώντας διάφορες δραστηριότητες όπως μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης (aerobic dance, chair aerobic dance, λατινοαμερικάνικοι χοροί, Zumba, παραδοσιακοί - λαϊκοί χοροί), περπάτημα - τρέξιμο, ποδήλατο κ.α. για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες).
Καταγραφή - παρακολούθηση της έντασης της αερόβιας προπόνησης με το ομαδικό σύστημα “Polar Team Solution”.
Συνδυαστικά προγράμματα άσκησης και υγεία - Βασικές αρχές για το σχεδιασμό συνδυαστικών προγραμμάτων άσκησης.
Σχεδιασμός και εφαρμογή σειριακών και εναλλασσόμενων συνδυαστικών προγραμμάτων άσκησης για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες).
Σχεδιασμός και εφαρμογή σειριακών και εναλλασσόμενων συνδυαστικών προγραμμάτων άσκησης σε κλειστό χώρο και στο ύπαιθρο (διαδρομές parcourse) χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα και προπονητικά μέσα ανάλογα με τους προπονητικούς στόχους και τις ιδιαιτερότητες - ανάγκες των ασκούμενων.
Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε επίπεδο: προπονητικής μονάδας, εβδομάδας και σε πιο μακροχρόνιο επίπεδο (κάποιες εβδομάδες).
Εναλλακτικές μορφές άσκησης για την προαγωγή της υγείας: Yoga, Taekwondo, αναπνευστικές ασκήσεις και τεχνικές χαλάρωσης κ.α.

Άσκηση σε ειδικές ομάδες του πληθυσμού I: Άσκηση σε εγκύους.
Άσκηση σε ειδικές ομάδες του πληθυσμού II: Άσκηση στην παιδική και εφηβική ηλικία.
Άσκηση σε ειδικές ομάδες του πληθυσμού III: Άσκηση στην τρίτη ηλικία.
Άσκηση σε ειδικές ομάδες του πληθυσμού IV: Άσκηση σε εργαζόμενους.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	75
Πρακτική - Εργαστηριακή εξάσκηση	40
Ατομική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης	30
Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	50
Αυτοτελής μελέτη	*70*
Σύνολο Μαθήματος	***300***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Γραπτή τελική εξέταση (30%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης ανάπτυξης. II. Πρακτική εξέταση (30%) που περιλαμβάνει: - Πρακτική εξέταση στην εφαρμογή ενός συνδυαστικού προγράμματος άσκησης. III. Παρουσίαση-Παράδοση Ατομικών Εργασιών (30%) που αφορούν στον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης. IV. Πρόοδος: 1 κατά τη διάρκεια του εξαμήνου (10%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης ανάπτυξης. Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Έγγραφα. Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Baechle T. and Earle R. (2009). Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση. Αθήνα, Πασχαλίδης.

Corbin C., Lindsey R., Welk G. (2015). Άσκηση Ευρωστία Υγεία. Broken Hill.
Sharkey B.J. and Gaskill S.E. (2016). Άσκηση και Υγεία. Αθήνα, Παρισιάνου Α.Ε.
Γεροδήμος, Β. & Καρατράντου, Κ. (2021). Άσκηση για την Υγεία: Πρόληψη και Αποκατάσταση. Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα: Αθήνα.
Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων (σελίδες. 4-111). www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf
Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2014). Άσκηση και υγεία. (Υπ. έκδοσης: Α. Κουστέλιος), Άθληση για Όλους. Οδηγός υλοποίησης προγραμμάτων (σελίδες. 5-57). http://www.athlisigiaolous.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos_ylopoiis

ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ2082	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΙΙ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	Παρακολούθηση (με ή χωρίς επιτυχή εξέταση) του μαθήματος του ΣΤ εξαμήνου “Προγράμματα Άσκησης και Ευεξίας στο Χώρο Εργασίας-ΜΕ1145”.
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_308/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- να σχεδιάσει προγράμματα δύναμης αερόβιας ικανότητας καθώς και συνδυαστικά προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες της κάθε ηλικιακής ομάδας να τα εφαρμόζει ατομικά (personal training) ή ομαδικά (group training) αξιολογώντας την αποτελεσματικότητά τους έτσι ώστε η καθοδήγησή τους να πραγματοποιείται με τον πιο επιστημονικό τρόπο,
- να αναγνωρίζει τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων,

- να εφαρμόσει στην πράξη προγράμματα δύναμης αερόβιας ικανότητας καθώς και συνδυαστικά προγράμματα άσκησης χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα (μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης θεραπευτική άσκηση υπαίθριες δραστηριότητες ασκήσεις ενδυνάμωσης αναπνευστικές ασκήσεις ασκήσεις κινητικότητας και ισορροπίας μορφές άσκησης όπως yoga tai chi Pilates κ.α.) και προπονητικά μέσα (fitball ιατρικές μπάλες ιμάντες και λάστιχα bosu αλτήρες δίσκους ισορροπίας brick της yoga foam roller κ.α.) ανάλογα με τους προπονητικούς στόχους και τις ιδιαιτερότητες - ανάγκες των ασκούμενων,
- να προσαρμόζεται σε διάφορες καταστάσεις όπως: διαφορετικές ηλικιακές ομάδες αριθμός ασκούμενων υπάρχων εξοπλισμός εγκαταστάσεις διαφορετικούς προπονητικούς στόχους.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών.
- Λήψη αποφάσεων.
- Αυτόνομη εργασία.
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης.

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις.

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη της δύναμης ΙΙ: Βασικές αρχές της προπόνησης δύναμης με αντιστάσεις / Τεχνικές ασκήσεων δύναμης με αντιστάσεις.
Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων δύναμης με αντιστάσεις για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες).
Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων χρησιμοποιώντας μηχανήματα δύναμης και ελεύθερα βάρη.
Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων αερόβιας ικανότητας χρησιμοποιώντας διάφορες δραστηριότητες όπως μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης (aerobic dance, chair aerobic dance, λατινοαμερικάνικοι χοροί, Zumba, παραδοσιακοί - λαϊκοί χοροί), περπάτημα - τρέξιμο, ποδήλατο κ.α. για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες).
Καταγραφή - παρακολούθηση της έντασης της αερόβιας προπόνησης με το ομαδικό σύστημα “Polar Team Solution”.
Συνδυαστικά προγράμματα άσκησης και υγεία - Βασικές αρχές για το σχεδιασμό συνδυαστικών προγραμμάτων άσκησης.
Σχεδιασμός και εφαρμογή σειριακών και εναλλασσόμενων συνδυαστικών προγραμμάτων άσκησης για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες).
Σχεδιασμός και εφαρμογή σειριακών και εναλλασσόμενων συνδυαστικών προγραμμάτων άσκησης σε κλειστό χώρο και στο ύπαιθρο (διαδρομές parcourse) χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα και προπονητικά μέσα ανάλογα με τους προπονητικούς στόχους και τις ιδιαιτερότητες - ανάγκες των ασκούμενων.
Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε επίπεδο: προπονητικής μονάδας, εβδομάδας και σε πιο μακροχρόνιο επίπεδο (κάποιες εβδομάδες).
Εναλλακτικές μορφές άσκησης για την προαγωγή της υγείας: Yoga, Taekwondo, αναπνευστικές ασκήσεις και τεχνικές χαλάρωσης κ.α.

Άσκηση σε ειδικές ομάδες του πληθυσμού I: Άσκηση σε εγκύους. Άσκηση σε ειδικές ομάδες του πληθυσμού II: Άσκηση στην παιδική και εφηβική ηλικία. Άσκηση σε ειδικές ομάδες του πληθυσμού III: Άσκηση στην τρίτη ηλικία. Άσκηση σε ειδικές ομάδες του πληθυσμού IV: Άσκηση σε εργαζόμενους.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>75</td></tr>
<tr><td>Πρακτική - Εργαστηριακή εξάσκηση</td><td>40</td></tr>
<tr><td>Ατομική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη</td><td>70</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>300</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (30%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης ανάπτυξης.
II. Πρακτική εξέταση (30%) που περιλαμβάνει:
- Πρακτική εξέταση στην εκτέλεση βασικών ασκήσεων δύναμης, μουσικοκινητικών προγραμμάτων, συντονιστικών ικανοτήτων και κινητικότητας.
III. Παρουσίαση-Παράδοση Ατομικών Εργασιών (30%) που αφορούν στον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης.
IV. Πρόοδος: 1 κατά τη διάρκεια του εξαμήνου (10%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης ανάπτυξης.

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Έγγραφα.

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Baechle T. and Earle R. (2009). Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση. Αθήνα, Πασχαλίδης.

Corbin C., Lindsey R., Welk G. (2015). Άσκηση Ευρωστία Υγεία. Broken Hill.

Sharkey B.J. and Gaskill S.E. (2016). Άσκηση και Υγεία. Αθήνα, Παρισιάνου Α.Ε.

Γεροδήμος, Β. & Καρατράντου, Κ. (2021). Άσκηση για την Υγεία: Πρόληψη και Αποκατάσταση. Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα: Αθήνα.

Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων (σελίδες. 4-111). www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf

Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2014). Άσκηση και υγεία. (Υπ. έκδοσης: Α. Κουστέλιος), Άθληση για Όλους. Οδηγός υλοποίησης προγραμμάτων (σελίδες. 5-57). http://www.athlisigiaolous.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos_ylopoiis

ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ0902	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΙΙ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_152/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Κατανοεί και να εκτελεί όλο το εύρος των βασικών ρυθμοκινητικών δεξιοτήτων των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών. ΙΙ
- Κατανοεί και να αποτυπώνει ολοκληρωμένη άποψη για την αξία του ρυθμού στη φύση στη ζωή στον άνθρωπο στη φυσική Αγωγή στο χορό. ΙΙ
- Επίσης να γνωρίζει όλα τα ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία του κάθε χορού με βάση το γεωγραφικό διαμέρισμα και την πολιτισμική κοινότητα απ' όπου προέρχεται ο συγκεκριμένος χορός. ΙΙ

- Διδάξει χορούς από όλες τις πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού σε εκπαιδευτικό επίπεδο: Σχολείου Δημοτικό - Γυμνάσιο - Λύκειο - Γυμναστήρια - Σχολές χορών - Πολιτιστικά κέντρα - Πολιτιστικούς Συλλόγους - Ελληνικές κοινότητες του εξωτερικού και στους πρωτοετείς φοιτητές του ΤΕΦΑΑ.
- Επίσης να διδάξει τους χορούς με βάση τις ρυθμοκινητικές δομές σε ειδικούς πληθυσμούς προσφέροντας χαρά άσκηση και κυρίως επικοινωνία με στόχο την σύνδεση αυτών των ατόμων με τη κοινωνία. II
- Επικοινωνούν με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία.
- Επιδεικνύουν δεξιότητες που σχετίζονται με την κατάρτιση προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης άσκησης για ειδικούς πληθυσμούς άσκηση σε ένα εύρος ηλικιών καθώς και πεδίων εφαρμογής
- Συμμετέχουν σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης των ρυθμικών και κινητικών δεξιοτήτων του χορού.
- Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη.
- Ομαδική δουλειά - Ικανότητα συνεργασίας
- Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων.
- Εκτίμηση της διαφορετικότητας και της πολυπολιτισμικότητας.
- Ηγετικής ικανότητας.
- Ικανότητα εργασίας σε διεθνές περιβάλλον
- Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στην έννοια και την φιλοσοφία των ελληνικών παραδοσιακών χορών, σήμερα.
- Ο χορός στη παράδοση του ελληνισμού διαχρονικά. II
- Ρυθμολογική ανάλυση μουσικών μέτρων. II
- Προσέγγιση του χορού ερευνητικά-επιστημονικά, ξεκινώντας από την παραδοχή ότι δεν πρόκειται για μια μνημονική στείρα διαδικασία βημάτων και κινήσεων. II
- Διδασκαλία 65 - 80 χορών από τα γεωγραφικά διαμερίσματα και συγκεκριμένες πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού. II
- Πλήρη ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία των διδαχθέντων χορών. II
- Έρευνα - Ποιοτική μέθοδος - Επιτόπια καταγραφή.
- Σεμιναριακά μαθήματα χορών από επισκέπτες εισηγητές. II
- Μορφολογία και πλήρη ρυθμοκινητική ανάλυση των διδασκομένων χορών, σε εξειδικευμένη αριθμητική και λεκτική μετρική.
- Μέθοδοι πρακτικής άσκησης για χορευτική ευχέρεια.
- Μέθοδοι πρακτικής άσκησης για διδακτική ευχέρεια.
- Εισαγωγή στην οργάνωση πολιτιστικών - χορευτικών εκδηλώσεων.
- Εκπαιδευτικές εκδρομές με σκοπό την επιτόπια έρευνα και 'συμμετοχική' παρακολούθηση λαϊκών δρώμενων.

• Εισαγωγή στη φιλοσοφία δημιουργίας πολιτισμού με επίκεντρο τις γνώσεις τους και την νέα γενιά, στο κάθε σήμερα.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Θεωρία	80
Ασκήσεις Πράξης και θεωρίας που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών, σε φροντιστηριακό επίπεδο	30
Πρακτική άσκηση	100
Εκπαιδευτικές εκδρομές για επιτόπια μελέτη και καταγραφή	50
Σεμινάρια από διαφορετικούς εισηγητές	*40*
Σύνολο Μαθήματος	***300***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	Τελική εξέταση δια ζώσης. I. Προφορική II. Πρακτική III. Εργασία γραπτή με πρακτική παρουσίαση. Συνδυασμός πράξης και θεωρίας, με βάση την διδαχθείσα ύλη, σε μικρές ομάδες μέχρι έξι φοιτητές. Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία: Δήμας, Ι., (2016). Πίνακας συντομευμένων-κωδικοποιημένων στοιχείων διδακτικής των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών, σήμερα. Σημειώσεις για τους φοιτητές.

Δήμας, Ι., Ιακωβάκη, Δ. (2003). ''Εν αρχή είν ο ρυθμός' Ρυθμική και χορευτική αγωγή του παραδοσιακού χορού στην νηπιακή και παιδική ηλικία.
Δήμας, Ι. (1987). Ο χορός ως κοινωνιολογικό φαινόμενο και ως μέσο εκπαίδευσης στη Α/θμια εκπ/ση. Πρακτικά 1ου Παγκόσμιου συνέδριου για το χορό.
Πραντζίδης, Γ., (2004). Ο χορός στην ελληνική παράδοση και η διδασκαλία του, Έκδοση: Δήμος Πραντζίδης.
Βασίλης Καρφής, Μαρία Ζιάκα (2009). Ο Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός στην Εκπαίδευση. Έκδοση: Βιβλιοδιάπλους.
Νικόλαος Γ. Βαβρίτσας (2008). Παραδοσιακοί χοροί και η διδασκαλία τους. Έκδοση: Γεώργιος Βαβρίτσας.
Ελευθερία Γκαρτζονίκα (2012). Ο παραδοσιακός χορός στην Εκπαίδευση. Ιστορική αναδρομή και σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις. Έκδοση: Πεδίο Α.Ε.
Cowan, J. (1998). Η πολιτική του σώματος. Χορός και κοινωνικότητα στη Βόρειο Ελλάδα.
Δήμας, Η., (1988). Η χορευτική παράδοση της ηπείρου. Αθήνα. Έκδοση ιδίου.
Νιτσιάκος, Β. (1994). 'Εισαγωγή' στο Χορός και Κοινωνία. Κόνιτσα: Πνευματικό κέντρο Δήμου Κόνιτσας: 9-14.
Βασιλική Τυροβολά (1996). Ελληνικοί παραδοσιακοί χορευτικοί ρυθμοί. Έκδοση: Gutenberg
Λουτζάκη, Ρ., (1992). Για μια ανθρωπολογία του χορού. Εθνογραφικά (8): 11-16.
Κυριακίδου-Νέστορος, (1978). Η θεωρία της ελληνικής Λαογραφίας. Αθήνα, Εταιρεία Νεοελληνικών Σπουδών.
Kaeppler, A., (1992). Σκέψεις για τη θεωρία και τη μεθοδολογία της ανθρωπολογικής μελέτης του χορού και των συστημάτων της ανθρώπινης κίνησης.
Εθνογραφικά (8): 17-25. Ναύπλιο: Πελοποννησιακό Λαογραφικό ίδρυμα.
Μαυροβουνιώτης, Φ., Αργυριάδου, Ε. (1999). Οδηγίες έρευνας για την καταγραφή του παραδοσιακού χορού. Πρακτικά 1ου Πανελλήνιου συνεδρίου ΤΕΦΑΑ Σερρών και Δήμος Σερρών: 39-47.
ΔΟΛΤ (Διεθνής Οργάνωση Λαϊκής Τέχνης)., Πρακτικά όλων των συνεδρίων για το χορό. Έκδόσεις ''Τρόπος Ζωής'' και Σωματείο Δόρα Στράτου, Αθήνα.
Ράφτης (1995). Η Εγκυκλοπαίδεια του Ελληνικού χορού. Αθήνα, Δόρα Στράτου
Μπαζιάνας Ν. (1997). Για την Λαϊκή Μουσικά μας Παράδοση. Εκδόσεις Τυποθήτω.
Selma Jeanne Cohen (editor), (1998), International Encyclopaedia of Dance: a project of dance perspectives. Oxford and New York: Oxford University Press

ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ1202	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΙΙ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_252/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Επιδεικνύει δεξιότητες που σχετίζονται με την κατάρτιση ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων προσαρμοσμένης – θεραπευτικής άσκησης σε άτομα με αναπηρία/ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες άσκηση σε ένα εύρος ηλικιών καθώς και πεδίων εφαρμογής.
- Είναι σε θέση να χρησιμοποιεί τη γνώση και την κατανόηση που απέκτησε με τρόπο που δείχνει επαγγελματική προσέγγιση της εργασίας ή του επαγγέλματός του και διαθέτει ικανότητες που κατά κανόνα αποδεικνύονται στην πράξη με την ανάπτυξη και υποστήριξη προγραμμάτων προσαρμοσμένης άσκησης και την επίλυση προβλημάτων στο πλαίσιο του γνωστικού του πεδίου.

- Είναι σε θέση να χρησιμοποιεί τη γνώση και την κατανόηση και τις ικανότητες που απέκτησε για επίλυση προβλημάτων σε ένα νέο και άγνωστο περιβάλλον εντός ευρύτερου (ή διεπιστημονικού) πλαισίου, συναφούς προς το γνωστικό τους πεδίο.
- Έχει την ικανότητα συνδυάζει γνώσεις και να χειρίζεται πολύπλοκα θέματα, οι οποίες περιλαμβάνουν προβληματισμό επί κοινωνικών και ηθικών ευθυνών και συνδέονται με την εφαρμογή της γνώσης και της κρίσης του στην πράξη.
- Είναι σε θέση να κοινοποιεί με σαφήνεια και καθαρότητα τις γνώσεις του, τα συμπεράσματα και το σκεπτικό του τόσο δε εξειδικευμένο όσο και σε μη εξειδικευμένο κοινό.
- Διαθέτει τις απαραίτητες μαθησιακές δεξιότητες που του επιτρέπει να συνεχίσει τις σπουδές με τρόπο αυτοδύναμο και αυτόνομο.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Τραυματισμοί Εγκεφάλου – Εγκεφαλικό Επεισόδιο
- Πολιομυελίτιδα - Ακρωτηριασμοί
- Τραυματισμοί νωτιαίου μυελού
- Εγκεφαλική παράλυση
- Εγκεφαλική παράλυση και φυσική αγωγή
- Σκλήρυνση κατά πλάκας – Λοιμώδης Πολυνευρίτιδα
- Μυασθένεια Gravis – Μυϊκή Δυστροφία
- Αταξία Friedreich, Μυϊκή Ατροφία
- Δισχιδής Ράχη, Κυστική Ίνωση
- Νόσος Alzheimer – Νόσος Parkinson
- Διαταραχές Αισθητηρίων
- Άσκηση σε άτομα με ψυχικές νόσους
- Θεραπευτική κολύμβηση

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>42</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης</td><td>58</td></tr>
<tr><td>Πρακτική άσκηση</td><td>200</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>300</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής για τη συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας

II. Αξιολόγηση συμμετοχής και απόδοσης στην πρακτική άσκηση της ειδικότητας (40%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Αγγελοπούλου – Σακαντάμη, Ν. (2004). Ειδική Αγωγή: αναπτυξιακές διαταραχές και χρόνιες μειονεξίες. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.

Κοκαρίδας, Δ. (2021). Ειδική Φυσική Αγωγή. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.

Κοκαρίδας, Δ., & Περκος, Σ. (2005). Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.

Gallahue, L.D. (2002). Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά Παιδιά. Μετ. Ευαγγελινού Χρ. & Παππά Α.University Studio Press. Θεσσαλονίκη.

Rouse, P. (2015). Η ένταξη των μαθητών με αναπηρία στη φυσική αγωγή: φυσική κατάσταση, κινητικές και κοινωνικές δεξιότητες για όλους τους μαθητές. Μετ. Σκορδίλης Εμ. Αθήνα: Πεδίο.

Sherrill, C. (2004). Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan (6th

Ed). Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
Winnick, J. (Ed.) (2000). Adapted physical education and sport. Champaign, IL: Human Kinetics.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
Adapted Physical Activity Quarterly (APAQ)
Palaestra

-Ηλεκτρονικές πηγές:
www.old.pe.uth.gr/efa
www.ncpad.org

ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ1902	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΙΙ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_262/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Περιγράφει και να εφαρμόζει έννοιες της φυσιολογίας και της εμβιομηχανικής οι οποίες σχετίζονται με την εκτέλεση επιδέξιων κινήσεων.
- Σχεδιάζει και να εφαρμόζει βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα προπονητικά προγράμματα.
- Γνωρίζει πολλά για τις βασικές κινητικές δεξιότητες (π.χ. δεξιότητες περιστροφών δεξιότητες στηρίξεων ισορροπίας κτλ) της Ενόργανης Γυμναστικής και να μπορεί να τις διδάξει αποτελεσματικά.

- Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων που απαιτείται για την Ενόργανη Γυμναστική. Έχει την ικανότητα αυτόνομης εργασίας ώστε να διδάξει ικανοποιητικά την Ενόργανη Γυμναστική κυρίως τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής ως προπονητής σε Συλλόγους και ως ΚΦΑ στα σχολεία.
- Μπορεί να οργανώσει και να διδάξει με ασφάλεια έτσι ώστε οι ασκούμενοι να μην είναι πιθανό να τραυματιστούν.
- Αξιολογεί το επίπεδο φυσικής κατάστασης και των παραμέτρων αυτής σε ένα φάσμα ηλικιών για να παρεμβαίνει στοχευμένα σε κάθε ασκούμενο.
- Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία.
- Οργανώνει και να λειτουργεί μια αθλητική διοργάνωση ή Αθλητικό Σύλλογο.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής και αυτοκριτικής ικανότητας
- Ηγετικής ικανότητας
- Αυτόνομη εργασία
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων.
- Ικανότητας συνεργασίας.
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων-ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις
- Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων
- Επιχειρηματικό πνεύμα.
- Επιθυμία για επιτυχία.

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ι. ΘΕΩΡΙΑ

- Οργάνωση της προπόνησης
- Αρχές Προπόνησης
- Αθλητική προετοιμασία
- Εβδομαδιαίος και ετήσιος προγραμματισμός
- Σύνθεση και ανάπτυξη προγραμμάτων Ενόργανης Γυμναστικής βάσει των αρχών της FIG
- Σύγχρονη Τεχνική Ανάλυση των ασκήσεων.
- Μεθοδολογία προασκήσεων
- Ηλικιακή προσέγγιση της διδασκαλίας
- Μεθοδολογία διδακτικής τεχνικής των ασκήσεων
- Η Ενόργανη Γυμναστική στο Σωματείο
- Οργάνωση αθλητικής διοργάνωσης

ΙΙ. ΠΡΑΞΗ

- Σύνθετα ακροβατικά στοιχεία προς τα εμπρός
- Σύνθετα ακροβατικά στοιχεία προς τα πίσω
- Σύνθετες ασκήσεις με πτήση και ταυτόχρονες περιστροφές σε πολλούς άξονες
- Σύνθετες ασκήσεις με περιστροφές
- Συνδυασμοί Αλμάτων - Περιστροφών - Ισορροπίας

- Είσοδοι σύνθετης μορφής
- Έξοδοι σύνθετης μορφής
- Βοήθεια – Προστασία του αθλητή
- Τραμπολίνο και βοηθητικά όργανα, προασκήσεις σε πολυσύνθετες ασκήσεις
- Χορογραφία προχωρημένου επιπέδου
- Εκτέλεση προγραμμάτων

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Εξετάσεις 70% (πράξη 40% και θεωρία 30%) II. Εργασίες 20% (1 εργασία, Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας στο Τμήμα) III. Συμμετοχή 10%. Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	40
Ατομικές εργασίες εξάσκησης	80
Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	180
Σύνολο Μαθήματος	***300***

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ντάλλας Γεώργιος, (2011)
Ενόργανη Γυμναστική Ανδρών – Γυναικών, Εκδόσεις: ΜΑΡΙΑ ΠΑΡΙΚΟΥ & ΣΙΑ ΕΠΕ

Πρώϊος Μιλτιάδης, (2011)

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, Εκδόσεις: ΤΣΙΑΡΤΣΙΑΝΗΣ ΑΘ. & ΣΙΑ ΟΕ

Πασχάλης Κυριαλάνης, Ιωάννης Σατρατζέμης (2010).
Ενόργανη Γυμναστική, Εκδότης ΣΑΛΤΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ.

Βασίλειος Καϊμακάμης (2017)
ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Η', Εκδόσεις: COPY CITY Ι.Κ.Ε.

Σπυρίδων Ι. Καμπιώτης (2010)
Αρχές & Στοιχεία της Ενόργανης Γυμναστικής, Εκδόσεις ΤΕΛΕΘΡΙΟΝ

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- Science of Gymnastics Journal
- Journal of Science and Medicine in Sport
- Science of Gymnastics
- Journal of Sports Science

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ0202	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΙΙ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (στην Αγγλική)
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_146/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Διδάσκει ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική.
- Αναλύει έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης (scouting) γράφοντας την ανάλογη αναφορά (report).
- Σχεδιάζει και να υλοποιεί ένα αθλητικό γεγονός.
- Σχεδιάζει ένα ετήσιο πλάνο προπόνησης και να εφαρμόζει αξιολογεί και καθοδηγεί προγράμματα ανάπτυξης της δύναμης της κινητικότητας της ταχύτητας και της αντοχής.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη εργασία
- Ομαδική εργασία
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Ατομική άμυνα εξωτερικών παικτών: στάσεις-μετατοπίσεις.
- Άμυνα σε παίκτη με μπάλα: guard- forward (με δικαίωμα ντρίμπλας - σε παίκτη που ντριμπλάρει - χωρίς δικαίωμα ντρίμπλας).
- Άμυνα στους εσωτερικούς παίκτες: σε 3 θέσεις (low-middle-high post).
- Άμυνα σε παίκτη χωρίς μπάλα: 1 πάσα απόσταση- guard-forward-post & 2 πάσες απόσταση (guard, forward, post). Άμυνα στη δυνατή-αδύνατη πλευρά.
- Επιθετική συνεργασία 2 παικτών χωρίς σκριν: give and go, back door.
- Αμυντική συνεργασία 2 παικτών χωρίς σκριν: βοήθεια και επαναφορά, άμυνα στα κοψίματα - give and go - back-door.
- Επιθετική συνεργασία 2 παικτών με σκριν: εσωτερικό, εξωτερικό & τυφλό σκριν.
- Αμυντική συνεργασία 2 παικτών με σκριν: δυναμικό πέρασμα, με χώρο, αλλαγή παικτών.
- Επιθετική συνεργασία 3 παικτών χωρίς σκριν: χιαστί κόψιμο, δίνω - κόβω - αντικαθιστώ.
- Αμυντική συνεργασία 3 παικτών χωρίς σκριν: χιαστί κόψιμο, δίνω - κόβω - αντικαθιστώ.
- Επιθετική συνεργασία 3 παικτών με σκριν: αντίθετο, πάνω-κάτω, πίσω, cross, flaire, σκρίν της αδύνατης πλευράς, ucla, διαδοχικό σκριν.
- Αμυντική συνεργασία 3 παικτών με σκριν. Αμυντική συνεργασία περισσότερων των 3 παικτών: άμυνα στο τριπλό και στο διαδοχικό σκρίν. Αμυντικό tranzition. Επιθετικό tranzition: επίθεση 4 vs 4 με συνεργασίες 2 & 3 παικτών. Άμυνα man-to-man (4vs4) λίγο πριν την εφαρμογή της.
- Ετήσιος Προγραμματισμός: προπόνηση φυσικής κατάστασης στην περίοδο προετοιμασίας, στην αγωνιστική και στη μεταβατική περίοδο.
- Ανάλυση αγώνα (Scouting).
- Διδασκαλία δεξιοτήτων.
- Αθλητικό γεγονός (εσωτερικό τουρνουά 3vs3).

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>75</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Ομαδική Εργασία.</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Πρακτική εξάσκηση</td><td>75</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>300</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
- Ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης
- Ερωτήσεις συμπλήρωσης – αντιστοίχισης
II. Εργασίες (30%)
III. Παρουσίαση Εργασιών (20%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Έγγραφα.

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Calipari, J. (1998). Επίθεση στο Μισό Γήπεδο. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Βαμβακούδης, Ε., Μεντηλίδης, Ν., Τσίτσκαρης, Γ., Χατζηαθανασίου, Π. (1996). BASKETBALL. Ομαδική Τακτική. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.

Γεροδήμος, Β., Πέρκος, Σ., Τσιμέας, Π., Κρομμύδας, Χ., Καρατράντου, Κ. & Ιωακειμίδης, Π. (2020). Η διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης στις αναπτυξιακές ηλικίες. Αφοί Κυριακίδη, Εκδόσεις Α.Ε.: Θεσσαλονίκη.

Γράψας Γιάννης (2022). Η τεχνικοτακτική ανάλυση στην καλαθοσφαίριση. Εκδόσεις Sportbook. Θεσσαλονίκη.

Κιουμουρτζόγλου Ε. (1986). Ομαδική άμυνα στο Μπάσκετ. Προπονητικός Οδηγός. Εκδόσεις Σάλτο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ, ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ, ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ, ΓΙΟΓΚΑ, ΠΙΛΑΤΕΣ ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ2062	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ, ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ, ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ, ΓΙΟΓΚΑ, ΠΙΛΑΤΕΣ ΙΙ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	8	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_302/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος βασικών κινητικών δεξιοτήτων στα αντικείμενα των παρακάτω Δραστηριοτήτων Αναψυχής για παιδιά ενήλικες τρίτη ηλικία:

1. Γιόγκα στο βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο (4 ώρες/εβδομάδα)
2. Παιχνίδια/δράσεις γνωριμίας επικοινωνίας συνεργασίας team building Περιβαλλοντικά παιχνίδια/δραστηριότητες (1 ώρα/εβδομάδα)

3. Αναρρίχηση Αναψυχής/Αγωνιστική σε βράχο Τεχνητή πίστα (3ώρες/εβδομάδα)

Χρησιμοποιεί τους ειδικούς κανόνες συμβουλές για συμμετέχοντες/μαθητές/δασκάλους/ /πελάτες/αθλητές και βασικό εξοπλισμό ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον στη φύση και σε κλειστό χώρο. Είναι ικανός για το σχεδιασμό οργάνωση υλοποίηση προώθηση εκδηλώσεων/γεγονότων (events) δρώμενων δραστηριοτήτων προγραμμάτων στο χώρο της αναψυχής του fitness του αθλητισμού και του τουρισμού.

Αντιλαμβάνεται αναλύει και μεταδίδει τις βασικές αρχές/φιλοσοφία του Ελεύθερου Χρόνου της Αναψυχής των Υπαίθριων Δραστηριοτήτων Ομαδικών και Ατομικών Σπορ και τα συνδέει με τις έννοιες της ευεξίας (wellness) και της ευημερίας (wellbeing) τις βασικές αρχές/φιλοσοφία της Αγωγής στην Ύπαιθρο της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης και της Αειφορίας.

Είναι ενημερωμένος για τις απαιτήσεις προσόντα προοπτικές των στελεχών της κινητικής αναψυχής/fitness/αθλητισμού σε κλειστούς χώρους και σε φυσικό περιβάλλον. Γνωρίζει καλές πρακτικές στον επαγγελματικό χώρο του ελεύθερου χρόνου της αναψυχής fitness αθλητισμού σε πολιτιστικά-καλλιτεχνικά-αθλητικά κέντρα στούντιο χορού-γιόγκα-πιλάτες ξενοδοχεία κέντρα ευεξίας κρουαζιερόπλοια κτλ. Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες ανάλογα με τον περιβάλλοντα χώρο.

Είναι ενημερωμένος για τις απαιτήσεις προσόντα προοπτικές των στελεχών της κινητικής αναψυχής/fitness/αθλητισμού σε κλειστούς χώρους και σε φυσικό περιβάλλον. Γνωρίζει καλές πρακτικές στον επαγγελματικό χώρο του ελεύθερου χρόνου της αναψυχής fitness αθλητισμού σε πολιτιστικά-καλλιτεχνικά-αθλητικά-περιβαλλοντικά κέντρα σχολεία στούντιο χορού-γιόγκα-πιλάτες ξενοδοχεία κέντρα ευεξίας κρουαζιερόπλοια κτλ. Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες ανάλογα με τον περιβάλλοντα χώρο.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Θετικής εικόνας του εαυτού
- Αυτό-έκφρασης
- Αυτοπεποίθησης
- Αυτοεκτίμησης
- Κινητικής δραστηριοποίησης
- Έκφρασης μέσω της γλώσσας του σώματος
- Ρυθμός
- Παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Συνεργασίας, Επικοινωνίας
- Προαγωγής της σωματικής και της ψυχικής υγείας.
- Προστασίας Περιβάλλοντος
- Περιβαλλοντικής Ηθικής
- Αειφόρου πολιτικής

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1.Φιλοσοφία, αρχές και έννοιες της Αγωγής Υπαίθρου.

2.Γιόγκα βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο (φιλοσοφία, αρχές, μέθοδοι διδασκαλίας), χορός, θεατρικό παιχνίδι.

3.Αναρρίχηση αναψυχής/αγωνιστική σε βράχο και πίστα.
4.Δεξιότητες Ζωής, Παιχνίδια/δραστηριότητες γνωριμίας, επικοινωνίας, συνεργασίας
5.Περιβαλλοντική εκπαίδευση, Προστασία της Φύσης, Περιβαλλοντικά Παιχνίδια, Εκπαίδευση για την Αειφορία, Οικολογία, Οικοτουρισμός.
6.Η αναψυχή στο σχολείο/εκπαίδευση.
7.Θεραπευτική Αναψυχή (πρακτικές σε ειδικούς πληθυσμούς)

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	100
Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών	100
Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	
Εκπαιδευτική εκδρομή	
Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	*40*
Σύνολο Μαθήματος	***300***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης*	I. Παρακολούθηση μαθημάτων 20% II. Πρακτική εξέταση 40% III. Γραπτές Εξετάσεις 30% IV. Πρακτική άσκηση 10% Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ζαφειρούδη, Α. (2021). Η διδασκαλία της γιόγκα. Βασικό και Μεσαίο επίπεδο, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Θεσσαλίας, Βόλος. ISBN: 978-960-9439-72-5
- Ζαφειρούδη, Α. (2021). Γιόγκα: Το μεγάλο βιβλίο των άσανα, University studio press, Θεσσαλονίκη.
- Tummers, N. E. (2021). Διδάσκοντας την γιόγκα για την ζωή. Προετοιμάζοντας παιδιά και εφήβους για μια υγιή και ισορροπημένη ζωή, Επιστημονικές Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε., Μεταμόρφωση Αττικής. Επιμέλεια Αγλαΐα Ζαφειρούδη. ISBN 978-960-583-560-6
- Saraswati, S.A. (υπό έκδοση). Το εγχειρίδιο της θεραπευτικής γιόγκα, Επιστημονικές Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε., Μεταμόρφωση Αττικής. Μετάφραση-Επιμέλεια Αγλαΐα Ζαφειρούδη.

- Κινητική Αναψυχή: Φύση, Σπορ, Τέχνες (2021). Ηλεκτρονικό σύγγραμμα ΚΑΛΛΙΠΟΣ.
- Zafeiroudi, A., Pipinia, M., Yfantidou, G., & Georgomanos, S. (2021). The impact of Yoga practice on participants' environmental behaviour. Environmental Management and Sustainable Development, 10(3), 76-88. DOI: 10.5296/emsd.v10i8894
- Zafeiroudi, A. (2021). Intersections between modern and contemporary dance and yoga practice: A critical analysis of spiritual paths through body movement and choreography. Academic Journal of Interdisciplinary Studies, 10(4) 1-15. DOI: 10.36941/ajis-2021-0094
- Ζαφειρούδη, Α. (2018). Η φιλοσοφία της Γιόγκα και τα οκτώ βήματα του Πατάντζαλι: Η ανάλυση των ΝιΓιάμα και η εφαρμογή τους στην καθημερινή ζωή. Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής, 15(2), 40-56.
- Ζαφειρούδη, Α. (2018). Χάθα Γιόγκα: Η σημασία των Γιάμα και η εφαρμογή τους από τη θεωρία στην πράξη. Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής, 15(1), 64-76.
- Γελαλή, Α. & Ζαφειρούδη, Α. (2017). Προγράμματα Υπαίθριας Κινητικής Αναψυχής και Περιβαλλοντική Υπευθυνότητα σε μαθητές Δημοτικού Σχολείου στη νήσο Πόρο. Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής, 14(1), 33-51.
- Zafeiroudi, A. (2020). Enhancing Adolescents' Environmental Responsibility Through Outdoor Recreation Activities. Academic Journal of Interdisciplinary Studies, 9(6), 43. doi:10.36941/ajis-2020-0110
- Ποτουρίδου, Γ., Ζαφειρούδη, Α., Κουθούρης Χ. & Αλεξανδρής Κ. (2016). Συσχέτιση Συχνότητας Συμμετοχής σε Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής και Στάσεις ως προς το Περιβάλλον Μαθητών Δημοτικών Σχολείων Ν. Ημαθίας. Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής, 13(1), 25-49.
- Κέλλη, Ε., Ζαφειρούδη, Α., Κουθούρης Χ. & Αλεξανδρής Κ. (2016). Αξιολόγηση του χρόνου διάθεσης ατόμων με ειδικές ανάγκες σε κινητικές δραστηριότητες αναψυχής και αθλητισμού για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Η περίπτωση της εταιρίας Σπαστικών Βορείου Ελλάδος. Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής, 13(1), 1-24.
- Ζαφειρούδη, Α. (2014). Φυσική Αγωγή και Περιβαλλοντική Εκπαίδευση: Η Επίδραση ενός Προγράμματος Κινητικών Δραστηριοτήτων Υπαίθριας Αναψυχής στην Περιβαλλοντική Υπευθυνότητα. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 12(3), 253-264.
- Γαρίτσης, Ι., Κουθούρης, Χ., Ζαφειρούδη, Α., & Αλεξανδρής, Κ. (2010). Η επίδραση της «Πράσινης διαμόρφωσης των σχολικών αυλών», στην περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, τη μάθηση, τη σωματική, την κοινωνική και την ψυχική υγεία μαθητών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Επιστημονικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής, 7(2), 19 -37.

ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ0302	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΙΙ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_148/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να: γνωρίζει για τους δρόμους τα άλματα και τις ρίψεις:

- την αναλυτική τεχνική .
- τις προπονητικές μεθόδους βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων .
- τις μεθόδους αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων .
- την μεθοδολογία διδασκαλίας .

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο

Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Ομαδική εργασία	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*……*
	Άλλες…
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς στο αντικείμενο
- Ικανότητας διαχείρισης

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- ΔΡΟΜΟΙ: Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης των δρόμων αντοχής, δρόμων με εμπόδια, σκυταλοδρομιών και βάδην με έμφαση στην τεχνική.
- ΑΛΜΑΤΑ: Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης του άλματος σε μήκος και του άλματος τριπλούν με έμφαση στην τεχνική.
- ΡΙΨΕΙΣ: Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων προπόνησης της προπόνησης της σφαιροβολίας και της δισκοβολίας με έμφαση στην τεχνική.
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ: Θεωρία προπόνησης κλασικού αθλητισμού του υψηλού αγωνιστικού αθλητισμού

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.

Πρόσωπο με πρόσωπο

ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές

Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Πρακτική άσκηση	98
Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	176
Σύνολο Μαθήματος	***300***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης

I. Γραπτή τελική εξέταση (40%)
II. Πρακτική εξέταση (50%)
III. Εξαμηνιαία εργασία (10%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους

Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ. 100 ασφαλείς ασκήσεις για 18 μυικές ομάδες, Προγράμματα προπόνησης (μεταβατική, προετοιμασίας, αγωνιστική) για 16 αθλήματα.
Kraemer W.J., Steven S. J., ΣΑΛΤΟ 1996

ΡΙΨΕΙΣ. ΣΦΑΙΡΑ ΣΦΥΡΑ ΑΚΟΝΤΙΟ ΔΙΣΚΟΣ.
Hinz L., Gundlach H., ΣΑΛΤΟ 1993

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ0402	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΙΙ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_150/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

• Κατανοούν ειδικά θέματα προπονητικής για αγωνιστικό επίπεδο (π.χ., αρχές και μέθοδοι προπόνησης), αλλά και του προπονητικού προγραμματισμού για την αγωνιστική κολύμβηση

• Εφαρμόζουν με τρόπο αποτελεσματικό επιδείξεις και είδη ανατροφοδότησης επιχειρώντας να συνδέσουν έννοιες της επιστήμης με τις κατάλληλες μαθησιακές εμπειρίες

• Αξιολογούν το επίπεδο φυσικής κατάστασης και των παραμέτρων αυτής σε ένα φάσμα ηλικιών

• Χρησιμοποιούν την κατάλληλη μέθοδο αξιολόγησης και παρακολούθησης, ώστε να αξιολογούν τη μάθηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τη διδασκαλία

• Παρέχουν επαρκή ανατροφοδότηση σε ένα ευρύ φάσμα ηλικιών (μαθητές, αθλητές, αθλούμενους, κτλ), ώστε να προάγουν την εκμάθηση δεξιοτήτων

• Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα σχέδια άσκησης σε μια ποικιλία πεδίων εφαρμογής ευθυγραμμισμένα με τους σκοπούς που θέτουν

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

• Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη
• Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις
• Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας
• Ικανότητα αξιολόγησης και διατήρησης της ποιότητας του παραγόμενου έργου
• Ικανότητα αυτόνομης εργασίας
• Ικανότητες διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

• Εισαγωγή στην κολύμβηση ΙΙ
• Αρχές προπόνησης
• Προπόνηση αντοχής
• Προπόνηση ταχύτητας
• Αρχές για προγραμματισμό προπόνησης
• Ετήσιο πλάνο Ι
• Ετήσιο πλάνο ΙΙ
• Εβδομαδιαίο και ημερήσιο πλάνο
• Προπόνηση για διαφορετικά αγωνίσματα
• Φορμάρισμα
• Τακτική και ρυθμός αγώνα
• Υπερπροπόνηση
• Αξιολόγηση και παρακολούθηση ΙΙ

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>28</td></tr>
<tr><td>Άσκηση Πεδίου</td><td>28</td></tr>
<tr><td>Συγγραφή εργασιών</td><td>112</td></tr>
<tr><td>Πρακτική άσκηση</td><td>56</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής μελέτη/εξάσκηση</td><td>76</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>300</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (35%)
II Πρακτική εξέταση (20%)
III. Εργασίες (25%)
IV. Διδακτική (20%)

*Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα «Έγγραφα»

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

• Maglischo E.W. (2009). Αγωνιστική Κολύμβηση. Επιστημονική επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης: Σουλτανάκη Ε.. Διάθεση από την δράση ΚΑΛΛΙΠΟΣ ανοιχτές ακαδημαϊκές εκδόσεις

• Χατζηγεωργιάδης, Α. (2004). Ψυχολογική προετοιμασία στην κολύμβηση. Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ0502	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΙΙ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (στην Αγγλική)
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_238/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Διδάσκει ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική
- Αναλύει έναν αγώνα ποδοσφαίρου (scouting) γράφοντας την ανάλογη αναφορά (report)
- Εφαρμόζει τις γνώσεις τους στην πράξη
- Σχεδιάζει και να υλοποιεί ένα αθλητικό γεγονός
- Σχεδιάζει ένα ετήσιο πλάνο προπόνησης και να εφαρμόζει αξιολογεί και καθοδηγεί προγράμματα ανάπτυξης της δύναμης της κινητικότητας της ταχύτητας και της αντοχής

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ηγετικής ικανότητας
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Ποδόσφαιρο και αθλητικές επιστήμες: Προπονητική. Αθλητική ψυχολογία. Ποδοσφαιρική μάθηση.
- Οργάνωση - Διοίκηση ακαδημιών.
- Εργοφυσιολογία - Εργομετρία και ποδόσφαιρο, πηγές ενέργειας.
- Κινητική ανάπτυξη.
- Μεθοδολογία διδακτική τεχνικής - τακτικής ποδοσφαίρου.
- Sports marketing.
- Μέτρηση και αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης (ποδοσφαίριση test τεχνικής - τακτικής - φυσικής κατάστασης).
- Ιστορία του ποδοσφαίρου

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	104
Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	50
Πρακτική άσκηση	60
Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	86

οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS	Σύνολο Μαθήματος: ***300***
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Γραπτές εξετάσεις (35%) II. Δοκιμασίες ποδοσφαιρικών επιδεξιοτήτων (35%) III. Αθλητική απόδοση (τεστ φυσικής κατάστασης, καταγραφή απόδοσης) (20%) IV. Συμμετοχή του φοιτητή (10%) Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

William, M.J. (1986). Applied sport phychology CA: Mayfield Publishing Company.

Aruheim, D.D. (1985). Modem Princiles of Athletic Training U.S.A.: Times Mirror/Mosby college Publishing.

Gallery, S. (1991). Soccer:Technigye-Tactics-Training.Hong Kong: The Growood Press Ltd.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Journal of sports science

European journal of sports science

Journal of strength and conditioning research

International journal of sports science and coaching

-Ηλεκτρονικές πηγές:

www.uefa.com

www.fifa.com

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ01002	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΙΙ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ ΑΓΓΛΙΚΑ & ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_254/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων που απαιτείται στην πετοσφαίριση . Έχει την ικανότητα αυτόνομης εργασίας ώστε να διδάξει ικανοποιητικά την Πετοσφαίριση κυρίως τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής ως προπονητής σε Συλλόγους και ως ΚΦΑ στα σχολεία
- Γνωρίζει με λεπτομέρειες για τις βασικές κινητικές δεξιότητες (π.χ. δεξιότητες μετακίνησης δεξιότητες χειρισμού μπάλας κτλ) της πετοσφαίρισης και μπορεί να τα διδάξει αποτελεσματικά
- Μπορεί να οργανώσ ει και να διδάξει με ασφάλεια έτσι ώστε οι ασκούμενοι να μην είναι

πιθανό να τραυματιστούν να διδάξει τους μαθητές/αθλητές να σέβονται ο ένας τον άλλον και να συνεργάζονται μεταξύ τους

- Μπορεί να εξηγήσ ει και να κάνει επίδειξη μιας δεξιότητας/άσκησης έτσι ώστε όλοι να καταλαβαίνουν τι πρέπει να κάνουν και μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσει σαφή σημεία-κλειδιά που βοηθούν τους μαθητές ή αθλητές να θυμούνται και να κατανοούν πώς να κάνουν μια δεξιότητα σωστά στην προπόνηση τους

Μπορεί να αναλάβει και να προπονήσει ως πρώτος προπονητής (head coach) ομάδες υψηλής κατηγορίας ή εθνικές ομάδες

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις
- Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας
- Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων
- Ικανότητες διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)
- Επιχειρηματικό πνεύμα
- Επιθυμία για επιτυχία

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Προπόνηση τεχνικής - Προπόνηση της τεχνικές με τακτικά στοιχεία
- Σύνδεση δεξιοτήτων για βελτίωση τεχνικές και τακτικής
- Μεθοδολογία ομαδικής τακτικής
- Ατομική τακτική της επίθεσης
- Υποδοχή της μπάλας μετά από σερβίς
- Σύνδεση δεξιοτήτων τεχνικής μεταξύ πασαδόρου και επιθετικού
- Επιθετική κάλυψη
- Μεθοδολογία ομαδικής τακτικής της επίθεσης
- Ομαδική προπόνηση άμυνας στην επιθετική ζώνη
- Προπόνηση ομαδικής τακτικής μπλοκ και άμυνας
- Προπόνηση της επίθεσης
- Οργάνωση ενός σχολικού πρωταθλήματος
- Προπόνηση στην αντεπίθεση
- Οργάνωση ενός κανονικού πρωταθλήματος
- Προαγωνιστική προπόνηση - Προπόνηση φυσικής κατάστασης
- Προπόνηση με βάρη στην Πετοσφαίριση
- Πετοσφαίριση παραλίας
- Ψυχολογικές τεχνικές προπόνησης στην Πετοσφαίριση
- Κοουτσάρισμα στον αγώνα, Αξιολόγηση της τεχνικής και φυσικής κατάστασης
- Οργάνωση ενός πρωταθλήματος μίνι Βόλεϊ

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ατομικές εργασίες εξάσκησης	90
Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	184
Σύνολο Μαθήματος	***300***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Εξετάσεις στα ελληνικά 70% Πράξη (40%) στις δεξιότητες ου διδάχθηκαν στο μάθημα και θεωρία (30%) με 5 ερωτήσεις ανάπτυξης στα αντικείμενα που διδάχθηκαν και περιλάμβάνονται στην προτεινόμενη ββλιογραφία II. Εργασίες 20% (1 εργασία, Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας στο Τμήμα με τη μορφή προπόνησης) III. Συμμετοχή 10%. Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Kenny, B., and Gregory, C. (2006). Volleyball: Steps to Success. Human Kinetics Publishers.

Ζέτου, Ε. & Κασαμπαλής, Θ. (2006). Πετοσφαίριση. Αθήνα: Τελέθριον .

Μπεργελές Ν. (1993). Προπονητική Πετοσφαίρισης. Αθήνα.

Πατσιαούρας, Α., 2015. Η προπονητική της πετοσφαίρισης. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα:Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Διαθέσιμο στο: http://hdl.handle.net/11419/3231

-Ηλεκτρονικές πηγές:

www.fivb.com

www.cev.lu

www.volleyball.gr

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ2002	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΙΙ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	6	12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_138/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- πως να συνθέτουν τα περιεχόμενα μίας προπονητικής μονάδας.
- πως να συνθέτουν-σχεδιάζουν ένα ολοκληρωμένο προπονητικό πρόγραμμα σε βάθος μικρόκυκλου μεσόκυκλου και μακρόκυκλου για διαφορετικές περιπτώσεις ασκουμένων.
- πως να συνθέτουν-σχεδιάζουν ένα ολοκληρωμένο προπονητικό πρόγραμμα για άτομα που επιστρέφουν μετά από ένα τραυματισμό και μία περίοδο αποκατάστασης.
- πως να συνθέτουν-σχεδιάζουν ένα ολοκληρωμένο προπονητικό πρόγραμμα για παιδιά και εφήβους.

- πως να χρησιμοποιούν τα σύγχρονα τεχνολογικά μέσα για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης.
- πως να οργανώνουν ένα σύγχρονο γυμναστήριο.
- πως να χρησιμοποιούν ψυχολογικές προσεγγίσεις για να αυξήσουν το κίνητρο συμμετοχής στην προπόνηση φυσικής κατάστασης.
- διάφορα θέματα που αφορούν το επάγγελμα του προπονητή φυσικής κατάστασης.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης
- Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη
- Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών
- Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές)
- Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητα αυτόνομης εργασίας
- Ενδιαφέρον για ποιότητα

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Οργάνωση της προπόνησης.
- Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης σε επίπεδο μικρόκυκλου, μεσόκυκλου και μακρόκυκλου.
- Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης για παιδιά κι εφήβους.
- Σχεδιασμός, προγράμματος άσκησης για άτομα που επιστρέφουν μετά από τραυματισμό.
- Η τεχνολογία που χρησιμοποιείται για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης.
- Η οργάνωση του γυμναστηρίου.
- Η δημιουργία κινήτρων για βελτίωση της προπόνησης φυσικής κατάστασης μέσω ψυχολογικών προσεγγίσεων.
- Το επάγγελμα του προπονητή φυσικής κατάστασης.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	84
Ατομικές εργασίες εξάσκησης	50
Ομαδικές εργασίες	50
Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	84
Παρουσιάσεις	*32*
Σύνολο Μαθήματος	***300***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Γραπτή τελική εξέταση (20%) που περιλαμβάνει: Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης II. Ατομικές εργασίες (20%) III. Ομαδικές εργασίες (20%) IV. Παρουσιάσεις (10%) V. Πρακτική τελική εξέταση (30%) Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Φατούρος Ι. & Χατζηνικολάου Α. (2011). Προπόνηση με Βάρη: Εκτέλεση, Διδασκαλία, Ασφάλεια και Οργάνωση των Ασκήσεων. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα.

Σημειώσεις του διδάσκοντα.

Delavier F. (2009). Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.

Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση, National Strength and Conditioning Association. (2009). Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.

Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης με Αντίσταση των Fleck St. και Kraemer W., Ιατρικές Εκδόσεις

Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα, 2006.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
Journal of Strength and Conditioning Research
Strength and Conditioning
International Journal of Sport Physiology and Performance.
Journal of Sports Sciences.

Η΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΡΜΟΥ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1027	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	8ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*		**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
		3	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού Υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (στην Αγγλική)		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_133/		

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

Να κατανοούν τις φορτίσεις που δέχεται το ανθρώπινο σώμα κατά την εκτέλεση των αθλητικών δραστηριοτήτων και τη συμβολή τους στη εξέλιξη και δημιουργία μιας κάκωσης ή παθολογίας

Να γνωρίζουν τα είδη τους τύπους και τις διαδικασίες επούλωσης των αθλητικών κακώσεων

Να αναγνωρίζουν τους αιτιολογικούς παράγοντες των αθλητικών κακώσεων και να εφαρμόσουν τεχνικές πρόληψης τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας

Να γνωρίζουν τις γενικές αρχές εφαρμογών της επιστήμης της Φυσικοθεραπείας για όλους τους τύπους των αθλητικών κακώσεων (μυϊκούς συνδεσμικούς τενόντιους οστεοχόνδρινους νευρικούς κ.α) ώστε σε συνεργασία με τους ειδικούς (Ιατρούς-Φυσικοθεραπευτές) να οργανώσουν την ομάδα επανένταξης στην αθλητική δραστηριότητα.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Αθλητική Κάκωση: Αιτιοπαθογένεια κακώσεων, Τύποι κακώσεων (οξείες κακώσεις-κακώσεις υπέρχρησης,)
- Αθλητική Κάκωση: Φλεγμονή-Παθοφυσιολογία, επούλωση
- Παρουσίαση μέσων Φυσικοθεραπείας Ι (φυσικά μέσα και τεχνολογίες)
- Παρουσίαση μέσων Φυσικοθεραπείας ΙΙ (φυσικά μέσα και θεραπευτικές τεχνικές)
- Τεχνικές ανάκτησης εύρους τροχιάς και τεχνικές ανάκτησης δύναμης- ισχύος
- Τεχνικές αποκατάστασης νευρομυϊκού ελέγχου και η πλειομετρική άσκηση στον αθλητισμό
- Γενικές αρχές αποκατάστασης μυϊκών κακώσεων: α) Αιτίες πρόκλησης β) δοκιμασίες αξιολόγησης (tests) γ) θεραπεία δ) επιστροφή στην προπόνηση
- Γενικές αρχές αποκατάστασης συνδεσμικών κακώσεων: α) Αιτίες πρόκλησης β) δοκιμασίες αξιολόγησης (tests) γ) θεραπεία δ) επιστροφή στην προπόνηση
- Γενικές αρχές αποκατάστασης τενόντιων κακώσεων: α) Αιτίες πρόκλησης β) δοκιμασίες αξιολόγησης (tests) γ) θεραπεία δ) επιστροφή στην προπόνηση
- Γενικές αρχές αποκατάστασης κακώσεων των οστών και του χόνδρου: α) Αιτίες πρόκλησης β) δοκιμασίες αξιολόγησης (tests) γ) θεραπεία δ) επιστροφή στην προπόνηση
- Κακώσεις κεφαλής και νεύρων στον αθλητισμό: α) Αιτίες πρόκλησης β) δοκιμασίες αξιολόγησης (tests) γ) θεραπεία δ) επιστροφή στην προπόνηση
- Κακώσεις Σπονδυλικής Στήλης: α) Οσφυαλγία- ισχιαλγία β) Πόνος στη μέση, δοκιμασίες (tests) γ) Πρόγραμμα θεραπείας δ) επιστροφή στην προπόνηση
- Αθλητική περίδεση (προστατευτική-προληπτική): Τεχνικές περίδεσης αρθρώσεων κάτω-άνω άκρου με μη αυτοκόλλητο επίδεσμο (βαμβακερό).

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>78</td></tr>
<tr><td>Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.</td><td>10</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>12</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
II. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (30%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

1. Φουσέκης Κ (2015). Εφαρμοσμένη Αθλητική Φυσικοθεραπεία, Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης
2. Τσακλής Π (2019). Ισοκινητική δυναμομέτρηση και εξάκηση, University Studio Press
3. Αμπατζίδης Γ. (2003). Αθλητικές Κακώσεις, University Studio Press.
4.Prentice W.E. (2007). Τεχνικές Αποκατάστασης Αθλητικών Κακώσεων, Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου.
5. Δεληγίαννης Α. (1997). Ιατρική της άθλησης, University Studio Press.
6. Μπαλτόπουλος Π (2002). Αθλητιατρική Ι,ΙΙ, Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης

Προτεινόμενη Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία:

1. Wade R.M. (2009). Sports Injuries: A Unique Guide to Self-Diagnosis and Rehabilitation, Churchill Livingstone.
2. Norris Christopher M. (2004). Sports Injuries: Diagnosis and Management, Butterworth-

Heinemann
3. Perrin D.H. (1993). Isokinetic exercise and assessment, Human Kinetics.
4. McAtee R.E. (1999). Facilitated stretching, Human Kinetics
5. Ellenbecker TS, Davies GJ. (2001). Closed kinetic chain exercises: a comprehensive guide to multiple joint exercise, , Human Kinetics.
6. Radcliffe J, Farentinos J. (2007). High powered plyometrics.
7. White M. (1995). Water exercise. Human Kinetics
8. Donatelli R. (2007). Sports specific rehabilitation, Churchill Livingstone.
9. Landry G, Bernhardt D. (2003). Essentials of primary care sports medicine, Human Kinetics.
10. Corrigan B, Maitland GD (1994). Musculoskeketal and Sports Injuries, Elsevier.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- Journal of Sports Physiotherapy
- British Journal of Sports Medicine
- American Journal of Sports Medicine
- Journal of Science and medicine in Sports
- Journal of Sports Physical therapy

Η΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΡΜΟΥ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΚΑΤ' ΕΠΙΛΟΓΗ

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ2020	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	8ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	8	10
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού Υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_231/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Επιλέγει και να δημιουργεί τις κατάλληλες μεθόδους αξιολόγησης οι οποίες θα μετρούν αποτελεσματικά την επίτευξη των στόχων που θέτονται κάθε φορά.
- Επιδεικνύει την απαραίτητη διάθεση και συμπεριφορές προκειμένου να γίνει αποτελεσματικός επαγγελματίας και να συνεχίσει να βελτιώνεται. 5

- Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη.
- Επιδεικνύει συμπεριφορές οι οποίες συνάδουν με την επαγγελματική ηθική δεοντολογία υψηλά εξειδικευμένων επαγγελματιών σε όποιο εργασιακό χώρο κι αν δοκιμαστεί.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Αρχική επαφή του φοιτητή/τριας με τον αντίστοιχο φορέα που επιθυμεί να κάνει την πρακτική του άσκηση και που είναι αντίστοιχος με την ειδικότητα που ο φοιτητής/τρια έχει επιλέξει, με τη σύμφωνη γνώμη του καθηγητή/τριας της ειδικότητας.
- Υπογραφή σύμβασης εργασίας όπου αναγράφεται το χρονικό διάστημα που ο φοιτητής/τρια πρόκειται να απασχοληθεί στην επιχείρηση.
- Έναρξη της πρακτικής άσκησης για κάθε φοιτητή/τρια ίση με 50 εργάσιμες μέρες, με το χρονικό διάστημα που κάθε φοιτητής απασχολείται να εξαρτάται από τη συχνότητα των ημερών πρακτικής ανά εβδομάδα.
- Τακτική επικοινωνία του καθηγητή ειδικότητας τόσο με τον φοιτητή/τρια όσο και με την επιχείρηση φορέα καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης.
- Ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης με τον κάθε φοιτητή/τρια να προσκομίζει μία σειρά εντύπων με βάση τα οποία αξιολογείται από τον καθηγητή/τρια της ειδικότητας.
- Βαθμολόγηση του φοιτητή/τριας στο συγκεκριμένο μάθημα από τον καθηγητή/τρια της ειδικότητας, βάσει των εντύπων που προσκομίσθηκαν.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Πρακτική άσκηση	300

βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ. *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	<table><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>300</td></tr></table>
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	Η αξιολόγηση γίνεται από τον καθηγητή/τρια της εκάστοτε ειδικότητας λαμβάνοντας υπόψιν: I.Την Έκθεση Αποτίμησης της πρακτικής άσκησης συμπληρωμένη από τον/την φοιτητή/τρια στην ηλεκτρονική πλατφόρμα pa.uth.gr II. Το Έντυπο Αξιολόγησης της προόδου του φοιτητή/τριας συμπληρωμένο και υπογεγραμμένο από τον Φορέα. III. Τις πληροφορίες που προέκυψαν από την τακτική επικοινωνία του καθηγητή/τριας της ειδικότητας με τον επόπτη του φοιτητή στον αντίστοιχο Φορέα. Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Σημειώσεις που δίνονται από τον εκάστοτε καθηγητή/τρια στα πλαίσια της ειδικότητας και διευκολύνουν το έργο του φοιτητή/τριας κατά την πρακτική του άσκηση.

ΜΑΘΗΤΕΙΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΩΝ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ2021	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	8ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΑΘΗΤΕΙΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΩΝ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	8	10
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ανάπτυξης δεξιοτήτων
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Εφαρμόσει και να αναπτύξει δεξιότητες που απαιτούνται στο πεδίο μέσα από σειρά πρακτικών ασκήσεων.
- Επιδεικνύει την απαραίτητη διάθεση και συμπεριφορές προκειμένου να γίνει αποτελεσματικός επαγγελματίας και να συνεχίσει να βελτιώνεται.
- Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη.
- Επιδεικνύει συμπεριφορές οι οποίες συνάδουν με την επαγγελματική ηθική δεοντολογία

υψηλά εξειδικευμένων επαγγελματιών.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Αυτόνομη εργασία
- Ομαδική εργασία
- Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητα συνεργασίας
- Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Η **μαθητεία ειδικοτήτων** έχει σκοπό να γεφυρώσει τη θεωρητική γνώση με την πράξη. Ανάλογα με την ειδικότητα, μπορεί να περιλαμβάνει διαφορετικές δραστηριότητες και αρμοδιότητες. Η **μαθητεία ειδικοτήτων** έχει στόχο την εφαρμογή των θεωρητικών γνώσεων στην πράξη, την εξοικείωση με το επαγγελματικό περιβάλλον και την ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται με τις σπουδές στο ΤΕΦΑΑ, ΠΘ και την αποστολή του Τμήματος:

- τη φυσική αγωγή και την προπονητική,
- τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και την υγεία,
- τη διοίκηση αθλητικών οργανισμών, φορέων και επιχειρήσεων,
- την άσκηση ειδικών πληθυσμών.

Παραδείγματα Περιεχομένου Μαθητείας

1. Φυσική Αγωγή σε Σχολεία

- Σχεδιασμός και υλοποίηση προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής ή Αγωγής Υγείας.
- Παρατήρηση και υποστήριξη σχολικών αθλητικών δραστηριοτήτων.
- Διαχείριση τάξης, οργάνωση παιχνιδιών και ασκήσεων.
- Προσαρμογή ασκήσεων σε παιδιά με μαθησιακές ή κινητικές δυσκολίες ή αναπηρίες.

2. Προπονητική σε Συλλόγους ή Ακαδημίες

- Βοήθεια στην οργάνωση και διεξαγωγή προπονήσεων (π.χ. ποδόσφαιρο, στίβος, κολύμβηση κτλ.).
- Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης (τεστ ταχύτητας, δύναμης, αντοχής).
- Παρακολούθηση και ανάλυση απόδοσης αθλητών.
- Εισαγωγή στην προπονητική περιοδικότητα.

3. Άσκηση και Υγεία σε Γυμναστήρια ή Κέντρα Ευεξίας

- Σχεδιασμός εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης.
- Παρακολούθηση πελατών κατά την άσκηση.
- Καταγραφή δεδομένων (π.χ. σωματομετρήσεις, BMI, καρδιακή συχνότητα).
- Ενημέρωση για πρόληψη τραυματισμών, σωστή τεχνική.

4. Άσκηση Ειδικών Πληθυσμών

- Συμμετοχή σε προγράμματα για ηλικιωμένους, ΑμεΑ ή ασθενείς με χρόνιες παθήσεις.
- Υποστήριξη στην εκτέλεση απλών κινητικών ασκήσεων.
- Προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα ανάλογα με τις ανάγκες του πληθυσμού.
- Καλλιέργεια κοινωνικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων.

5. Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών / Εκδηλώσεων

- Συμμετοχή στη διοργάνωση αγώνων ή εκδηλώσεων.
- Διαχείριση προγραμμάτων, προϋπολογισμών και συμμετεχόντων.
- Τήρηση αρχείων και εγγραφών.
- Επικοινωνία με συλλόγους, γονείς, χορηγούς κ.ά.

Παραδοτέα και Αξιολόγηση

Κατά τη διάρκεια της μαθητείας, οι φοιτητές καλούνται να παραδώσουν:

- **Ημερολόγιο δραστηριοτήτων**
- **Αναφορά με στόχους και αποτελέσματα**
- **Σχέδια προπονήσεων / ασκήσεων**
- **Φόρμες αξιολόγησης φυσικής κατάστασης**
- **Αυτοαξιολόγηση και αναστοχαστικά σχόλια (reflection report)**

Περιγραφή της διαδικασίας της μαθητείας

- Αρχική συνεννόηση και συμφωνία του φοιτητή/τριας με τον/την υπεύθυνο/η διδάσκοντα/ουσα της ειδικότητας για τον τρόπο μαθητείας, όπως αυτή υλοποιείται στα πλαίσια των ωρών πράξης της εκάστοτε ειδικότητας στη διάρκεια των εξαμήνων και των μνημονίων συνεργασίας που έχει συνάψει κάθε ειδικότητα με αντίστοιχους φορείς.
- Για κάθε φορέα ορίζεται ένας υπεύθυνος για την επίβλεψη των πρακτικών ασκήσεων, σε συνεργασία με τον/την διδάσκοντα/ουσα της ειδικότητας. Ο υπεύθυνος κάθε φορέα υποχρεούται να τηρεί ημερολόγιο παρουσίας για τον/την φοιτητή/τρια.
- Η διάρκεια της μαθητείας για κάθε φοιτητή/τρια είναι ένα εξάμηνο 13 εβδομάδων κατ' ελάχιστον με 8 ώρες/εβδ. πρακτικών ασκήσεων.
- Τακτική επικοινωνία του καθηγητή ειδικότητας με τον φοιτητή/τρια καθ' όλη τη διάρκεια της μαθητείας.
- Ο/η υπεύθυνος/η διδάσκων/ουσα της ειδικότητας υποχρεούται να επισκεφθεί το χώρο υλοποίησης της μαθητείας τουλάχιστον 2 φορές.
- Ολοκλήρωση της μαθητείας με τον κάθε φοιτητή/τρια να προσκομίζει μία λεπτομερή έκθεση - αποτίμηση της μαθητείας του στον καθηγητή/τρια της ειδικότητας.
- Βαθμολόγηση του φοιτητή/τριας στο συγκεκριμένο μάθημα από τον καθηγητή/τρια της ειδικότητας, βάσει της έκθεσης – αποτίμησης του φοιτητή που συμπληρώνει ο φοιτητής/τρια, του έντυπου αξιολόγησης της προόδου του φοιτητή/τριας που συμπληρώνει ο καθηγητής/τρια της ειδικότητας και τις πληροφορίες που προέκυψαν από την τακτική επικοινωνία του καθηγητή/τριας της ειδικότητας με τον φοιτητή/τρια.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο πρακτικές ασκήσεις	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	***Δραστηριότητα***	***Φόρτος Εργασίας***

Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	<table><tr><th></th><th>***Εξαμήνου***</th></tr><tr><td>Πρακτικές ασκήσεις φοιτητών/τριών</td><td>300</td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>***300***</td></tr></table>
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	Η αξιολόγηση γίνεται από τον καθηγητή/τρια της εκάστοτε ειδικότητας λαμβάνοντας υπόψιν: I.Την έκθεση αποτίμησης της μαθητείας συμπληρωμένη από τον/την φοιτητή/τρια II. Το έντυπο αξιολόγησης της προόδου του φοιτητή/τριας που συμπληρώνει ο καθηγητής της ειδικότητας. III. Τις πληροφορίες που προέκυψαν από την τακτική επικοινωνία του καθηγητή/τριας της ειδικότητας με τον φοιτητή/τρια και/ή τις επισκέψεις στο χώρο μαθητείας.

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Σημειώσεις που δίνονται από τον εκάστοτε καθηγητή/τρια στα πλαίσια της ειδικότητας και διευκολύνουν το έργο του φοιτητή/τριας κατά την μαθητεία του

Η΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

ΙΣΤΟΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1025	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	8ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΙΣΤΟΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού Υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_210/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

• είναι σε θέση να αναγνωρίζει και να περιγράφει διαφορές μεταξύ ολυμπιακών αγώνων κλασικής και σύγχρονης εποχής

• έχει αποκτήσει ικανότητα να ερμηνεύει και να εμβαθύνει στα αθλητικά δεδομένα του αρχαίου κόσμου και στις αντίστοιχες έννοιες

• είναι σε θέση να κατανοεί κοινωνικο-πολιτικούς κλπ παράγοντες που επηρέασαν την εξέλιξη του αθλητισμού

• είναι σε θέση να συζητεί κριτικά ζητήματα του αθλητισμού (πχ ντόπινγκ, εμπορευματοποίηση, πολιτική ανάμειξη, οικονομική εξάρτηση) υπό το πρίσμα της κοινωνικο-πολιτικής και οικονομικής τους διάστασης και να κοινοποιεί τους προβληματισμούς του

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επικοινωνίας με θεράποντες της σχολικής φυσικής αγωγής και της αθλητικής πράξης (στο πεδίο)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Φυσική αγωγή και αθλητισμός ως παιδεία και πολιτισμός του σώματος
- Φυσική αγωγή στην Αρχαία ελληνική κλασική εποχή
- Αρχαίοι και σύγχρονοι Ολυμπιακοί αγώνες: συγκριτική θεώρηση
- Αθλητική καθημερινότητα: διαχρονική θεώρηση
- Αθλητισμός και πρωταθλητισμός: μια αμφιλεγόμενη σχέση
- Κλασικά στοιχεία και εννοιολογία ολυμπιακών αγώνων (ακονιτί νίκη, ζάνες, κληρώσεις αθλητών, έφεδρος-ανέφεδρος αθλητής, κλπ)

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Γραπτή ατομική εργασία-διερεύνηση	15
Ομαδική εργασία σε μελέτη περίπτωσης	15
Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	44

για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS	Αναβίωση τοπικών αθλητικών παιγνίων και λαογραφική-εθνολογική τους ανάλυση	
	Σύνολο Μαθήματος	***100***
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις ανάπτυξης, κρίσεως και γνώσεως (κριτήρια αξιολόγησης: δόμηση κειμένου, γλωσσική αρτιότητα, σαφήνεια, ανταπόκριση στα ζητούμενα) II. Δημόσια παρουσίαση ομαδικής (άνω των 2 ατόμων) εργασίας (10%) (κριτήρια αξιολόγησης: ισοκαταμερισμός, συντονισμός-οργάνωση, σαφήνεια, ευκρίνεια ηλεκτρονικών διαφανειών, αισθητική-διέγερση προσοχής κοινού, ανταπόκριση στα ζητούμενα) III. Γραπτή ατομική ή διμελής εργασία (10%) (κριτήρια αξιολόγησης: δόμηση κειμένου, γλωσσική αρτιότητα, σαφήνεια, ανταπόκριση στα ζητούμενα, ισοκαταμερισμός, αν είναι διμελής) IV. Παρουσίες στις παραδόσεις του εξαμήνου (10%) (κριτήρια αξιολόγησης: ενεργητική συμμετοχή, συνεχής προσοχή, ετοιμότητα ανταπόκρισης σε αιφνίδιες ερωτήσεις, σεβασμός στην ησυχία του μαθήματος) Τα κριτήρια αξιολόγησης δεν είναι απαραίτητο να εμφανιστούν στο e-class διότι εξηγούνται στα διά ζώσης μαθήματα Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα	

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αλμπανίδης, Ε. (2004). Ιστορία της άθλησης στον αρχαίο ελληνικό κόσμο. Εκδόσεις Σάλτο.
- Γιαννάκης, Θ. (1998). Ιστορία φυσικής αγωγής. Αθήνα.
- Γογγάκη, Κ. (2003). Οι αντιλήψεις των αρχαίων Ελλήνων για τον αθλητισμό. Εκδόσεις Τυπωθήτω.
- Μουρατίδης, Ι. (2009). Ιστορία φυσικής αγωγής και αθλητισμού του αρχαίου κόσμου. Αθήνα.
- Μουρατίδης, Ι. (2008). Εισαγωγή στην Ολυμπιακή Παιδεία. Εκδόσεις Πλάτων.
- Φαράντος, Γ. (2004). Εισαγωγή στην Ολυμπιακή Παιδεία. Εκδόσεις Ζαχαρόπουλος.

ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ0109	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	8ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (στην Αγγλική)
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_169/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Γνωρίζει τα βασικά στοιχεία γύρω από τα θρεπτικά στοιχεία και την απόδοση ενέργειας
- Γνωρίζει βασικές διατροφικές αρχές για την αρχική αντιμετώπιση ορισμένων παθολογικών καταστάσεων διαμέσου της διατροφής

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και *Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών *Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις* *Λήψη αποφάσεων* *Αυτόνομη εργασία* *Ομαδική εργασία* *Εργασία σε διεθνές περιβάλλον* *Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον* *Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα* *Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον* *Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου* *Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής* *Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης* *……* *Άλλες…* *…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ηγετικής ικανότητας
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Ανάγκες σε ενέργεια
- Υδατάνθρακες
- Λίπη
- Πρωτεΐνη
- Βιταμίνες
- Ανόργανα στοιχεία
- Αλκοολισμός
- Αλλεργίες
- Αναιμία
- Καρκίνος
- Καρκίνος
- Διαβήτης
- Υπέρταση - Οστεοπόρωση

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία,*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	30
Αυτοτελής Μελέτη	44

Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ. *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	<table><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>***100***</td></tr></table>
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής - Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης - Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους - Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας II. Παρουσίαση ατομικών εργασιών (30%) Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
Ζαμπέλας Α., Κλινική Διαιτολογία Και Διατροφή Με Στοιχεία Παθολογίας, Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, 2011

ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΑΝΑΨΥΧΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1111	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	8ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΑΝΑΨΥΧΗΣ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Γενικού Υποβάθρου
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_268/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

Εκτελούν ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων

Χρησιμοποιούν κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης ώστε να δημιουργούν και να διατηρούν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον

Αναλύουν και να διορθώνουν σημαντικά στοιχεία που άπτονται των κινητικών δεξιοτήτων και της απόδοσης

Χρησιμοποιούν αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ

φάσμα δραστηριοτήτων Συμμετέχουν σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων* *Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα* *Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις *Λήψη αποφάσεων* *Αυτόνομη εργασία* *Ομαδική εργασία* *Εργασία σε διεθνές περιβάλλον* *Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον* *Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου* *Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής* *Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης* *……* *Άλλες…* *…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας & ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ηγετικής ικανότητας
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Η αθλητική βιομηχανία. Το αθλητικό προϊόν
- Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των υπηρεσιών
- Το περιβάλλον του αθλητικού οργανισμού
- Τιμή /τιμολόγηση, Κανάλια Διανομής, Προώθηση και επικοινωνία
- Τμηματοποίηση της αγοράς, τοποθέτηση προϊόντος υπηρεσίας
- Καταναλωτική συμπεριφορά στον Αθλητισμό και την Αναψυχή
- Ποιότητα στις υπηρεσίες, Ικανοποιημένος πελάτης, Αφοσίωση, Χορηγία στον Αθλητισμό
- Πλάνο μάρκετινγκ
- Επιχειρηματικότητα, Επιχειρηματίας, Επιχειρηματική Ομάδα
- Μορφές επιχειρήσεων (Οικογενειακές, Ο ρόλος των γυναικών, εθνικών μειονοτήτων)
- Κοινωνική Επιχειρηματικότητα, Εταιρική επιχειρηματικότητα
- Καινοτομία και επιχειρηματικότητα
- Προετοιμασία για την εκκίνηση μιας επιχείρησης. Πήγες Χρηματοδότησης.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.*	***Δραστηριότητα*** | ***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***

Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ. *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	Διαλέξεις	26
	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	20
	Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	20
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	20
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	*14*
	Σύνολο Μαθήματος	***100***
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Παρακολούθηση μαθημάτων 20% II. Πρόοδος 30% III. Εργασίες 20% IV. Γραπτές Εξετάσεις 30% Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα	

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αλεξανδρής Κωνσταντίνος (2010). Αρχές Μάνατζμεντ και Μάρκετινγκ Οργανισμών και Επιχειρήσεων Αθλητισμού και Αναψυχής. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, Ελλάς.

Επιχειρηματικότητα και μικρές Επιχειρήσεις (20141). Κωδικός Βιβλίου στον Εύδοξο: 41955378 Συγγραφείς: David Deakins, Mark Freel, ISBN: 978-618-5131-01-2

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ – ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ0917	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	8ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ – ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_143/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- τις βασικές αρχές εμβιομηχανικής (μοχλοί κ.λπ.) είδη αντίστασης και παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη μυϊκής δύναμης.
- τα βασικά είδη διδασκαλίας των ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης
- τα βασικά είδη εξοπλισμού μυϊκής ενδυνάμωσης.
- τους βασικούς κανόνες ασφαλείας κατά την εκτέλεση των ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης.

- τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες του θώρακα
- τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες της πλάτης
- τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες των ώμων
- τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες των άνω άκρων
- τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες των κοιλιακών μυών
- τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες των μυών της ράχης
- τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες των ισχίων
- τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες των γονάτων
- τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων για τους μύες της ποδοκνημικής
- τις τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλία των ασκήσεων Άρσης Βαρών
- τις βασικές αρχές της λειτουργικής προπόνησης
- τον τρόπο οργάνωσης του χώρου μυϊκής ενδυνάμωσης.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης
- Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη
- Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών
- Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές)
- Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητα αυτόνομης εργασίας
- Ενδιαφέρον για ποιότητα

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Αρχές εμβιομηχανικής, τεχνικές εκτέλεσης και διδασκαλίας της άσκησης αντιστάσεων.
- Εξοπλισμός & ασφάλεια κατά την άσκηση.
- Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων του θώρακα.
- Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων της πλάτης.
- Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων των ώμων.
- Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων των άνω άκρων.
- Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων κοιλιακών.
- Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων ραχιαίων
- Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων των ισχίων.
- Ανάλυση της τεχνικής των ασκήσεων των γονάτων και ποδοκνημικής.
- Ανάλυση της τεχνικής των πολυαρθρικών ασκήσεων.
- Αρχές λειτουργικής προπόνησης.
- Οργάνωση του χώρου μυϊκής ενδυνάμωσης.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>45</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>29</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (40%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης
II. Γραπτή πρακτική εξέταση (40%) που περιλαμβάνει επίδειξη τεχνικής εκτέλεσης ασκήσεων
III. Ατομικές εργασίες (20%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:
Φατούρος Ι. & Χατζηνικολάου Α. (2011). Προπόνηση με Βάρη: Εκτέλεση, Διδασκαλία, Ασφάλεια και Οργάνωση των Ασκήσεων. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα.
Σημειώσεις του διδάσκοντα.
Delavier F. (2009). Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.
Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση, National Strength and Conditioning Association. (2009). Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.
Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης με Αντίσταση των Fleck St. και Kraemer W., Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα, 2006.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
Journal of Strength and Conditioning Research

Strength and Conditioning
International Journal of Sport Physiology and Performance.
Journal of Sports Sciences

ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1130	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	8ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_257/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Να θυμάται και να περιγράφει βασικές έννοιες που σχετίζονται με τη δημόσια υγεία
- Να αναγνωρίζει και να κατανοεί τις μείζονες προκλήσεις της δημόσιας υγείας και τη σχέση τους με τον χώρο της άσκησης -
- Να διακρίνει και να εξηγεί με παραδείγματα τους δείκτες έκφρασης της υγείας και τους τρόπους επίδρασης της άσκησης στους δείκτες αυτούς -
- Να επιτύχει και να διατηρεί τη βελτίωση της υγείας δια μέσου της πρόληψης και της άσκησης

- Να χρησιμοποιεί κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης ώστε να δημιουργεί και να διατηρεί ένα ασφαλές και υγιεινό περιβάλλον άσκησης
- Να αξιοποιεί τις γνώσεις του ώστε να εφαρμόζει στρατηγικές διασφάλισης της δημόσιας υγείας κατά την εργασία του με ασκούμενους/μαθητές/αθλητές
- Να διακρίνει να αναγνωρίζει και να ιεραρχεί τους κινδύνους στο εργασιακό του περιβάλλον με ασκούμενους/μαθητές/αθλητές ώστε να προβαίνει στη λήψη αντίστοιχων μέτρων

- Να σχεδιάζει και να αξιολογεί εκπαιδευτικά προγράμματα για τη διαμόρφωση ασφαλών και υγιεινών χώρων άσκησης ώστε να ελαχιστοποιούνται οι παράγοντες κινδύνου
- Να επικοινωνούν με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία
- Να συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Λήψη αποφάσεων	
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ικανότητας να δημιουργούν και να διατηρούν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον άσκησης

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Η έννοια και οι δράσεις της δημόσιας υγείας
- Οι κοινωνικοί καθοριστές της υγείας
- Οι πληροφορίες και οι δείκτες έκφρασης της υγείας
- Διεθνείς Οργανισμοί Υγείας και Άσκηση
- Εμβολιασμοί-Ανοσοποίηση
- Πρόληψη και αντιμετώπιση λοιμωδών νοσημάτων (Ι)
- Πρόληψη και αντιμετώπιση λοιμωδών νοσημάτων (ΙΙ)
- Έκτακτα συμβάντα και διαχείρισή τους (Ι)
- Έκτακτα συμβάντα και διαχείρισή τους (ΙΙ)
- Ασφάλεια και υγιεινή στους σχολικούς και αθλητικούς χώρους
- Εκτίμηση, ταξινόμηση και πρόληψη των επαγγελματικών κινδύνων (Ι)
- Εκτίμηση, ταξινόμηση και πρόληψη των επαγγελματικών κινδύνων (ΙΙ)
- Μη μεταδοτικά νοσήματα και Άσκηση
- Περιβάλλον και Δημόσια Υγεία

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>48</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
II. Ατομικός χαρτοφύλακας με το σύνολο των ατομικών εργασιών (30%)

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Τζένη Κουρέα-Κρεμαστινού (2010). Δημόσια Υγεία: Θεωρία, πράξη, πολιτικές. Εκδ Τεχνόγραμμα, Αθήνα.
2. Friis Robert H, Sellers Thomas A (2008). Επιδημιολογία και Δημόσια Υγεία. Εκδόσεις ΠΑΣΧΑΛΙΔΗΣ.
3. Σημειώσεις διδασκόντων.
4. Συναφείς ηλεκτρονικές πηγές (ενδεικτικές):
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/98438/e81384.pdf
https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2019/en/
https://www.ecdc.europa.eu/en
https://eody.gov.gr/
https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?ua=1
http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/publications/2018/factsheets-on-health-enhancing-physical-activity-in-the-28-eu-member-

states-of-the-who-european-region
https://ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity_en
http://www.elinyae.gr/sites/default/files/2019-07/themata_G%20KAT.1256113241515.pdf
http://www.elinyae.gr/sites/default/files/2019-07/g_kat_opt.1397476414453.pdf

ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΠΙΛΑΤΕΣ ΣΕ ΕΙΔΙΚΑ ΚΡΕΒΑΤΙΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1147	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	8ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΠΙΛΑΤΕΣ ΣΕ ΕΙΔΙΚΑ ΚΡΕΒΑΤΙΑ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	4	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_291/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Προχωρημένη ανατομία για ασκήσεις τύπου πιλάτες με ειδικά κρεβάτια.
- Λειτουργική κινησιολογία για ασκήσεις τύπου πιλάτες με ειδικά κρεβάτια.
- Εμβιομηχανική για ασκήσεις τύπου πιλάτες με ειδικά κρεβάτια.
- Βασικούς τραυματισμούς και δυσλειτουργίες για κάθε άρθρωση.
- τα βασικά είδη εξοπλισμού της μεθόδου Πιλάτες σε ειδικά κρεβάτια και θέματα ασφάλειας
- Ανάπτυξη τεχνικών διδασκαλίας και επικοινωνίας και ανάλυσης αναγκών των ασκούμενων.
- Σχεδιασμό και υλοποίηση ασκησιολόγιου βελτίωσης της κινητικότητας και κινητικών

προτύπων.

- Σχεδιασμός και υλοποίηση προπονητικού προγράμματος μυϊκής ενδυνάμωσης

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης
- Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη
- Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών
- Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές)
- Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητα αυτόνομης εργασίας
- Ενδιαφέρον για ποιότητα

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ανατομία και κινησιολογία για ασκήσεις με ειδικά κρεβάτια τύπου πιλάτες I.
2. Ανατομία και κινησιολογία για ασκήσεις με ειδικά κρεβάτια τύπου πιλάτες II.
3. Παθοκινησιολογία και διορθωτικά προγράμματα με κρεβάτια πιλάτες I.
4. Παθοκινησιολογία και διορθωτικά προγράμματα με κρεβάτια πιλάτες II.
5. Αξιολόγηση κινητικών δυσλειτουργιών για την καλύτερη συνταγογράφηση άσκησης τύπου πιλάτες.
6. Progressions ανά κινητικό πρότυπο σε ειδικά κρεβάτια πιλάτες.
7. Ανάπτυξη τεχνικών διδασκαλίας και επικοινωνίας και ανάλυσης αναγκών των ασκούμενων.
8. Ανάλυση των δομικών και λειτουργικών χαρακτηριστικών των ειδικών κρεβατιών πιλάτες.
9. Εξοπλισμός και ασφάλεια κατά την άσκηση με τη μέθοδο πιλάτες σε ειδικά κρεβάτια.
10. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε κρεβάτια τύπου reformer I
11. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε κρεβάτια τύπου reformer II
12. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε κρεβάτια τύπου reformer III
13. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε κρεβάτια τύπου Cadillac I
14. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε κρεβάτια τύπου Cadillac II
15. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε κρεβάτια τύπου Cadillac III
16. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε εξοπλισμό πλάτες τύπου wunda chair I.
17. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε εξοπλισμό πλάτες τύπου wunda chair Ii.
18. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε εξοπλισμό πλάτες

τύπου spine corrector I.
19. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε εξοπλισμό πλάτες τύπου spine corrector II.
20. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε εξοπλισμό πλάτες τύπου ladder barrel I.
21. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε εξοπλισμό πλάτες τύπου ladder barrel II.
22. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε εξοπλισμό πλάτες τύπου spring board I.
23. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε εξοπλισμό πλάτες τύπου spring board II.
24. Σχεδιασμός και υλοποίηση προπονητικού προγράμματος με ειδικά κρεβάτια τύπου πιλάτες I.
25. Σχεδιασμός και υλοποίηση προπονητικού προγράμματος με ειδικά κρεβάτια τύπου πιλάτες II.
26. Σχεδιασμός και υλοποίηση προπονητικού προγράμματος με ειδικά κρεβάτια τύπου πιλάτες III.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>52</td></tr>
<tr><td>Ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>14</td></tr>
<tr><td>Πρακτική εξάσκηση</td><td>34</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</td><td>1. Τελική γραπτή εξέταση: 30%
2. Εργασία σχεδιασμού προγράμματος πιλάτες με ειδικά κρεβάτια: 30%
3. Τελική πρακτική εξέταση υλοποίησης προγράμματος πιλάτες με ειδικά κρεβάτια: 40%

Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα</td></tr>
</table>

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.	

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

1. Isacowitz R. & Clippinger K. (2019). Pilates Anatomy, 2nd Edition. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.
2. Herman E. (2007). Ellie Herman's Pilates Reformer, 2nd Edition. Ellie Herman Books.
3. Wilks C. (2011). p-i-l-a-t-e-s Instructor Manual Reformer Level 1. lulu.com
4. Stott Pilates. (2006). Essential Reformer Manual, 2nd Edition. Merrithew International Inc., Toronto, Canada.
5. Stott Pilates. (2006). Intermediate Reformer Manual, 2nd Edition. Merrithew International Inc., Toronto, Canada.
6. Stott Pilates. (2006). Advanced Reformer Manual, 2nd Edition. Merrithew International Inc., Toronto, Canada.

- Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

1. Journal of Bodywork and Movement Therapies
2. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness
3. Journal of Exercise Rehabilitation.
4. Journal of Physical Activity and Health
5. Journal of Strength and Conditioning Research

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕΝΤΟΡΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ0157	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	8ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕΝΤΟΡΑ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
	2	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_249/

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

1. Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά βασικές ψυχολογικές δεξιότητες που σχετίζονται με τη μάθηση για να μεγιστοποιήσει το αποτέλεσμα της μελέτης του.
2. Μπορεί να διδάξει αποτελεσματικά βασικές ψυχολογικές δεξιότητες που σχετίζονται με τη μάθηση.
3. Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων.
4. Επικοινωνεί με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία.

5. Συμμετέχει σε δραστηριότητες οι οποίες προάγουν τη συνεργασία και οδηγούν σε επαγγελματική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη.
6. Επιδεικνύει συμπεριφορές οι οποίες συνάδουν με την επαγγελματική ηθική δεοντολογία υψηλά εξειδικευμένων επαγγελματιών σε όποιο εργασιακό χώρο κι αν δοκιμαστούν.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Κριτικής ικανότητας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων και συνεργασίας
- Ηγετικής ικανότητας
- Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
- Ικανότητας εφαρμογής γνώσης στην πράξη
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή σε θέματα μέντορα
- Σχολικό περιβάλλον και σχολική διαρροή
- Θετική ανάπτυξη νέων
- Ο ρόλος του μέντορα: τι είναι και τι δεν είναι ο μέντορας
- Βασικά καθήκοντα του μέντορα
- Βασικά χαρακτηριστικά του μέντορα
- Ζητήματα εμπιστευτικότητας και ασφάλειας
- Καθορισμός ορίων στις σχέσεις μέντορα μαθητή
- Χτίσιμο και διατήρηση σχέσεων μέντορα μαθητή
- Καθορισμός στόχων και αποτελεσμάτων
- Πρακτική εξάσκηση δεξιοτήτων μέντορα I
- Πρακτική εξάσκηση δεξιοτήτων μέντορα II

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.* *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση*	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ατομικές Εργασίες	26

βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ. *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	Εξάσκησης | Project Διδασκαλίας | 48 Σύνολο Μαθήματος | ***100***
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	I. Εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ανάπτυξης (50%) II. Σύντομες προσωπικές εργασίες (30%) III Project Διδασκαλίας (20%) Σημείωση: Τα αναλυτικά κριτήρια αξιολόγησης βρίσκονται στο e-class Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Εγχειρίδιο Δεξιοτήτων Μέντορα (2018). ΤΕΦΑΑ ΠΘ.

Fletcher, S. (2000). Mentoring in Schools: A Handbook of Good Practice. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203433096

Προγράμματα Αγωγής Υγείας Υπουργείου Υγείας

- https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwghs-ygeias/agwgh-ygeias/draseis-kai-parembaseis-eyaisthhtopoihshs-kai-enhmerwshs-toy-mathhtikoy-plhthysmoy/

Η΄ ΕΞΑΜΗΝΟ: ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΣΧΕ151	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	8ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*		**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
			4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδίκευσης		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	_		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	URL???		

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

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

- Λάβει πρωτοβουλίες και να συνεργαστεί στην υλοποίηση ενός σχεδίου εργασίας μέσα από ομαδική εργασία ή/και διεπιστημονικές προσεγγίσεις

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*
Λήψη αποφάσεων	*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*
Αυτόνομη εργασία	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Ομαδική εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*……*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*Άλλες…*
	…….

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Σχεδιασμός και διαχείριση χρόνου
- Ικανότητα για μάθηση
- Επίλυση προβλημάτων
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας
- Ικανότητες διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Λόγω της φύσης του σχεδίου εργασίας, το περιεχόμενο καθορίζεται σε συνεργασία με τον/τους επιβλέποντες καθηγητές και τους εμπλεκόμενους φοιτητές/τριες.
- Η δήλωση απ' την πλευρά των φοιτητών/τριών μπορεί να γίνει, όπως και στην περίπτωση της εκπόνησης διπλωματικής εργασίας, μόνο εφόσον έχει υπάρχει συμφωνία και προσυνεννόηση με κάποιον/α διδάσκοντα.
- Το Σχέδιο Εργασίας μπορεί να αφορά στη συμμετοχή σε ένα ερευνητικό πρότζεκτ, εθελοντική συμμετοχή σε ένα ερευνητικό πρόγραμμα, εθελοντική συμμετοχή σε δραστηριότητες ενός εργαστηρίου του Τμήματος, συνεργασία με άλλα άτομα για την επίτευξη ενός σκοπού, ή/και κατασκευές. Το Σχέδιο Εργασίας μπορεί να έχει τη μορφή συλλογής δεδομένων, συγγραφής κάποιας εργασίας, κατασκευές κτλ. Όλα αυτά υπό την επίβλεψη και καθοδήγηση ενός τουλάχιστον μέλους ΔΕΠ ή ΕΕΠ ή ΕΔΙΠ του Τμήματος.
- Είναι μια δραστηριότητα όπου η έμφαση μπορεί να είναι στη διεπιστημονική προσέγγιση, στη βιωματική προσέγγιση και στη συνεργασία που καθιστούν τον/την φοιτητή/τρια ενεργό στη μαθησιακή διαδικασία. Είναι ένας διαφορετικός τρόπος προσέγγισης και οργάνωσης της μαθησιακής διαδικασίας που κινητοποιεί τα άτομα να αναλάβουν πρωτοβουλίες για την οικοδόμηση της γνώσης και την απόδοση νοήματος στη μάθηση.
- Το Σχέδιο Εργασίας είναι μια συμπληρωματική μορφή του αναλυτικού προγράμματος σπουδών που αποβλέπει στην εμβάθυνση σε ένα θέμα, μπορεί να δώσει ευκαιρίες στους φοιτητές να εφαρμόσουν δεξιότητες που έχουν αναπτύξει κατά τη διάρκεια των σπουδών τους, δίνει έμφαση στην εσωτερική παρώθηση και ενθαρρύνει τους φοιτητές να καθορίσουν το αντικείμενο της δουλειάς τους ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.*	Πρόσωπο με πρόσωπο		
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές*	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class		
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ *Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και*		***Δραστηριότητα***	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***

μέθοδοι διδασκαλίας. *Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.* *Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS*	Σχεδιασμός ενός σχεδίου εργασίας σε μικρές ομάδες	26
	Ατομική εργασία	26
	Υλοποίηση σχεδίου εργασίας σε μικρές ομάδες	48
	Σύνολο Μαθήματος	***100***
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης* *Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες* *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.*	Τα κριτήρια για την αξιολόγηση ενός Σχεδίου Εργασίας αφορούν: I. Ομαδική δουλειά (επίπεδο και ποιότητα συνεργασίας) II. Συνεισφορά κατ' άτομο (προσωπική δουλειά, ανταπόκριση σε προθεσμίες κτλ) III. Γνώση του θέματος και διάθεση για μάθηση IV. Υλοποίηση του σχεδίου εργασίας (αποτελεσματικότητα στην εφαρμογή) Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα	

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Διγγελίδης, Ν. (2007). Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή: Από τη θεωρία στην Πράξη. Εκδόσεις Κυριακίδη.

Μωραϊτου, Π. (2006). Σχέδιο εργασίας : διαθεματική προσέγγιση στη γνώση. Αθήνα : Αγκυρα.

-Ιστοσελίδες

http://www.pi-schools.gr/download/programs/EuZin/books/tel_od_pol_bib_gymn.pdf

http://www.bu.edu/ctl/guides/project-based-learning/

https://www.pblworks.org/

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΕ150	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	8ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ		

ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ *σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
		12
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).		

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ *γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης, γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων*	Ειδικού υποβάθρου, ανάπτυξης δεξιοτήτων
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	Συγγραφή Πτυχιακής Εργασία (ΜΕ9900), Εφαρμογές Στατιστικής στη Φυσική Αγωγή/Αθλητισμό με Χρήση Η/Υ-SPSS (ΜΕ0051)
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	http://www.pe.uth.gr/index.php/spoudes/proptyxiakes-spoudes/odigos-diplomatikis-ergasias

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- *Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης*
- *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β*
- *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων*

Η Πτυχιακή Εργασία (ΠΕ) αποσκοπεί να εισάγει τον φοιτητή στην παραγωγή και διάδοση νέων γνώσεων μέσω της επιστημονικής έρευνας. Είναι ατομική εργασία και αντιστοιχεί σε μια διπλωματική εργασία ή διατριβή, αλλά με πολύ μικρότερη έκταση. Ακολουθεί ουσιαστικά όλα τα βήματα για το σχεδιασμό, την υλοποίηση και τη συγγραφή μιας ερευνητικής εργασίας μεταπτυχιακού επιπέδου, στην περιοχή της φυσικής αγωγής και της αθλητικής επιστήμης, αλλά η έρευνα είναι πολύ μικρότερου εύρους.

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

- Προετοιμάζει και να αναπτύσσει μια ερευνητική πρόταση αφού μελετήσει συστηματικά τη βιβλιογραφία και χρησιμοποιήσει τα εργαλεία από τα προ-απαιτούμενα μαθήματα
- Υλοποιεί την ερευνητική πρόταση, συλλέγοντας και επεξεργάζοντας δεδομένα
- Εφαρμόζει τους κανόνες της ακαδημαϊκής γραφής και τις διαδικασίες συγγραφής μιας πτυχιακής εργασίας
- Αποδεικνύει πώς η θεωρία και η εμπειρική γνώση συνδέονται στην έρευνα μέσω της συγγραφής μιας πτυχιακής εργασίας

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*
	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*
Λήψη αποφάσεων	*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*
Αυτόνομη εργασία	*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*
Ομαδική εργασία	*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	*……*
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	*Άλλες…*
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	*…….*

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη εργασία
- Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
- Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
- Κριτική ικανότητα και ικανότητα αυτοκριτικής
- Επίεδειξη ηθική δέσμευσης και υπευθυνότητας
- Ενδιαφέρον για ποιότητα

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Η υλοποίηση της πτυχιακής εργασίας είναι μια σύνθετη διαδικασία που απαιτεί συνέπεια, οργάνωση και μεθοδικότητα. Είναι μια διαδικασία που υλοποιείται σε στάδια, τα περισσότερα από τα οποία έχουν συγκεκριμένη ακολουθία. Το τελικό παραδοτέο είναι μια εργασία που ακολουθεί της οδηγίες του «Οδηγού συγγραφής Πτυχιακής Εργασίας». Αφού βρει τον επιβλέποντα και ξεκινήσει η συνεργασία, ο φοιτητής θα πρέπει να περάσει από τα παρακάτω στάδια:

1. Ανάπτυξη του προβλήματος
2. Διατύπωση της υπόθεσης - σκοπός και καθορισμός του τίτλου.
3. Σχεδιασμός της μεθοδολογίας.
4. Έγκριση από φορείς και επιτροπές.
5. Έγκριση από την Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας (ΕΕΔ) του ΤΕΦΑΑ.
6. Συλλογή των δεδομένων.
7. Ανάλυση και επεξεργασία των δεδομένων.
8. Παρουσίαση των αποτελεσμάτων.
9. Ερμηνεία των αποτελεσμάτων.
10. Διεξαγωγή συμπερασμάτων.

11. Προτάσεις για πρακτικές εφαρμογές & μελλοντική έρευνα.
12. Ολοκλήρωση του κειμένου της Πτυχιακής Εργασίας.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</td><td>Πρόσωπο με πρόσωπο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</td><td>Χρήση ΤΠΕ για επικοινωνία με τον επιβλέποντα ή τις ανάγκες της έρευνας.
Χρήση ΤΠΕ για τη συλλογή και μελέτη της βιβλιογραφίας
Εκπαίδευση στη χρήση και χρήση ΤΠΕ για τη συλλογή δεδομένων στο εργαστήριο ή στο πεδίο.
Χρήση ΤΠΕ για την επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων.</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.
Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.

Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Μελέτη και Ανάλυση της Βιβλιογραφίας</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Σχεδιασμός της έρευνας και ανάπτυξη της Μεθοδολογίας</td><td>10</td></tr>
<tr><td>Έγκριση από φορείς</td><td>10</td></tr>
<tr><td>Συγγραφή πρότασης για έγκριση από την επιτροπή βιοηθικής του ΤΕΦΑΑ</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Έρευνα πεδίου - Συλλογή δεδομένων</td><td>60</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>300</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</td><td>Αφού ολοκληρωθεί η συγγραφή του κειμένου της εργασίας και μετά από την έγκριση του επιβλέποντα, αποστέλλεται το τελικό κείμενο στην τριμελή εξεταστική επιτροπή. Η Επιτροπή μπορεί να πλαισιωθεί από μέλη ΔΕΠ/ΕΕΠ/ΕΔΙΠ ή επιστημονικούς συνεργάτες άλλου Τμήματος του οικείου ή διαφορετικού ΑΕΙ που έχουν συνάφεια με το αντικείμενο. Ο επιβλέπων και τα μέλη της επιτροπής αξιολογούν την εργασία λαμβάνοντας υπόψιν τόσο το γραπτό κείμενο όσο και την παρουσίαση, και δίνει βαθμολογία για:
• Την πρωτοτυπία του θέματος και τον βαθμό δυσκολίας του.
• Την κατανόηση του θέματος, όπως αντανακλάται από τη μελέτη της σχετικής βιβλιογραφίας.
• Την μεθοδολογία της έρευνας
• Την παρουσίαση των αποτελεσμάτων
• Τη σύνδεση των αποτελεσμάτων με τη βιβλιογραφία
• Τη διεξαγωγή ουσιαστικών συμπερασμάτων</td></tr>
</table>

	Τα κριτήρια αξιολόγησης για τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης βρίσκονται στη σελίδα του μαθήματος στο e-class στην Ενότητα Εγγραφα

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- Joyner, R.L., Rouse, W.A. & Glatthorn, A.A. (2019). Writing the winning thesis or dissertation, (4th ed), SAGE. Για την ελληνική έκδοση: Συγγραφή διπλωματικής εργασίας και διατριβής. Επιμέλεια Κ. Γουρουντή, Α. Σαραντάκη & Χ. Νάνου. Αθήνα: Κωνσταντινίδης.
- Ντάνος, Α. (2016). Μεθοδολογία συγγραφής πτυχιακών εργασιών και επιστημονικών μελετών. Αθήνα: Σύγχρονη Εκδοτική Ε.Π.Ε.
- American Psychological Association (2010). Publication Manual, 7th ed. Washington, DC: American Psychological Association.