

Ελιζάνα Πολλάτου

Αναπληρώτρια καθηγήτρια στο γνωστικό αντικείμενο

Έκμάθηση δεξιοτήτων στη Ρυθμική και στη Γυμναστική για Όλους',

Τ.Ε.Φ.Α.Α. Τρικάλων, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Είδος	Αριθμός
Βιβλία	7
Κεφάλαια σε βιβλία	3
Άρθρα σε Διεθνή Περιοδικά με Σύστημα Κριτών Ενταγμένα σε Βιβλιογραφικές Βάσεις Δεδομένων	41
Άρθρα σε Περιοδικά μη Ενταγμένα σε Βιβλιογραφικές Βάσεις Δεδομένων	2
Πλήρη άρθρα σε Διεθνή Συνέδρια με Κριτές	4
Τρισέλιδες Εργασίες σε Διεθνή Συνέδρια με Κριτές	36
Ανακοινώσεις σε Διεθνή /Πανελλήνια Συνέδρια με Κριτές	57
Παρουσίαση σε Επιστημονικές Ημερίδες - Διδασκαλία σε Σεμινάρια	15
Κύρια Επίβλεψη Μεταπτυχιακών Διατριβών	31
Διεθνείς Αναφορές (Citations) στο Δημοσιευμένο Επιστημονικό Έργο	ScholarGoogle http://scholar.google.gr/scholar?hl=el&q=Pollatou+E.&btnG= Scopus: 58

Αναφορές σε λοιπές δημοσιεύσεις και εκδηλώσεις	YouTube: 17

1 ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ημερομηνία γέννησης: 25-4-1966

Τόπος: Αθήνα

Διεύθυνση κατοικίας: Λευκωσίας 34, Αθήνα, 11253

Τηλ. Επικοινωνίας: 6932 220848

Email: epolatou@pe.uth.gr

Οικογενειακή κατάσταση: Μητέρα δύο υιών, γεννηθέντων το 1994 κ' 1996

2 ΣΠΟΥΔΕΣ

2016-2019 Master of Arts (M.A.) in Counselling & Psychotherapy, University of East London. Τίτλος Διατριβής: *Η εμπειρία Συμβούλων Ψυχικής Υγείας και Ψυχοθεραπευτών, σχετικά με νεαρούς άνδρες θεραπευόμενους, που ασχολούνται υπερβολικά με το σώμα τους, διαμέσου της άσκησης*

1992-1995 Διδακτορικό Δίπλωμα (Ph.D.) Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής. Τίτλος διατριβής: *Η επίδραση της ομαδοποιημένης, διαδοχικής και τυχαίας μεθόδου εξάσκησης στην εκμάθηση πρωτότυπων κινητικών δεξιοτήτων*

1989-1991 Master of Science (M.Sc.) in Motor Control and Learning, University of Illinois at Chicago, (U.I.C.), Department of Kinesiology, Chicago, U.S.A. Τίτλος Διατριβής: *Interference during bimanual oscillations with frequency ratios of 1:1, 2:1 and 3:1.* (Παρέμβαση μεταξύ των άνω άκρων του σώματος κατά τη διάρκεια ταλαντώσεων με αναλογία συχνότητας 1:1, 2:1 και 3:1).

1984-1988 Πτυχίο Α.Ε.Ι., Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής
Διπλωματική εργασία: Η αντίληψη των φοιτητών φυσικής αγωγής για το ρόλο του καθηγητή και του προπονητή φυσικής αγωγής

3 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

2015- σήμερα: Αναπληρώτρια καθηγήτρια στο γνωστικό αντικείμενο 'Εκμάθηση δεξιοτήτων στη Ρυθμική κ' στη Γυμναστική για Όλους', Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Τρικάλων

2010 : Μονιμοποίηση σε θέση Επίκουρου Καθηγήτριας Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Τρικάλων στο γνωστικό αντικείμενο : 'Εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων στη Γενική και Ρυθμική Γυμναστική'

2006-2009: Επίκουρος Καθηγήτρια, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Τρικάλων

2001-2006: Λέκτορας - Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Τρικάλων

1997-2000: Ε.Ε.Π.- Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Τρικάλων

1992-1996: Ε.Ε.Π.- Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής

1991-1992: συμβασιούχος 407/80 Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής

4 ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ & ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

4.1 Διδασκαλία σε Προπτυχιακά Προγράμματα Σπουδών

Βίντεο μαθημάτων βρίσκονται στο εκπαιδευτικό κανάλι στο YouTube

<https://www.youtube.com/@elisanapollatou>

- 'Διδασκαλία της Ρυθμικής', Γ' εξάμηνο (μάθημα επιλογής, 2 ώρες/εβδομάδα, 4 Δ.Μ.)

<http://www.pe.uth.gr/moodle/course/view.php?id=13>

<http://eclass.uth.gr/eclass/modules/document/document.php?course=ANTMA151>

- 'Κινητική Μάθηση', Α' εξάμηνο (μάθημα κορμού, 2 ώρες/εβδομάδα, 4 Δ.Μ.)

<http://eclass.uth.gr/eclass/modules/document/document.php?course=ANTMA171>

- 'Γυμναστική για Όλους' Γ' /Ε' /Ζ' εξάμηνο (μάθημα επιλογής, 2 ώρες/εβδομάδα, 4 Δ.Μ.)

- 'Παιδαγωγική Γυμναστική', Α' και Β' εξάμηνο (μάθημα κορμού, 2 ώρες/εβδομάδα, 4 Δ.Μ.)

<http://eclass.uth.gr/eclass/modules/document/document.php?course=ANTMA191>

- 'Κινητική Δημιουργικότητα', Γ' εξάμηνο (μάθημα επιλογής, 2 ώρες/εβδομάδα, 4 Δ.Μ.)

<http://eclass.uth.gr/eclass/modules/document/document.php?course=ANTMA180>

<http://www.youtube.com/watch?v=3py-jsserAw>

- 'Άθληση για Όλους', ΚΕ2031, (Χορογραφίες προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους'), ΣΤ' εξάμηνο (μάθημα ειδικότητας, 2 ώρες/εβδομάδα, 4 Δ.Μ.)

<http://eclass.uth.gr/eclass/modules/document/document.php?course=ANTMA128>

http://youtu.be/K_16H9oQVho

<http://www.youtube.com/watch?v=vXw2NkgPKKc&feature=relmfu>

<http://www.youtube.com/watch?v=eylGsO1IJg8&feature=relmfu>

<http://www.youtube.com/watch?v=ZyKCgfZba6k>

<http://www.youtube.com/watch?v=stE4SFbV54A>

<http://www.youtube.com/watch?v=mQSKdOZ6hxI>

<http://www.youtube.com/watch?v=jIL68ZsBNzU>

http://www.youtube.com/watch?v=c_mLijx5omo&feature=youtu.be

<https://www.youtube.com/watch?v=7cfUH7ujn9w>

https://www.youtube.com/watch?v=TH3S_vfIWYE

4.2 Διδασκαλία σε Μεταπτυχιακά Προγράμματα Σπουδών

Αυτόνομη διδασκαλία από το 2006-2019, στα εξής μαθήματα:

- Διατμηματικό Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα 'Άσκηση και Ποιότητα Ζωής', των Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ. και Δ.Π.Θ.- κατεύθυνση Παιδαγωγικής και Δημιουργικής Μάθησης,

μαθήματα: 'Ρυθμός και Μουσική στη Φυσική Αγωγή'-722, Β' εξάμηνο και 'Ανάπτυξη και Μάθηση'-717, Γ' εξάμηνο

- Διατμηματικό Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα 'Άσκηση και Υγεία, των Τ.Ε.Φ.Α.Α. Παν/μιου Θεσσαλίας και Α.Π.Θ.- κατεύθυνση Σχολική Φυσική Αγωγή, μάθημα: 'Φυσική Αγωγή στη νηπιακή ηλικία', Γ' εξάμηνο, (2003-08)
- Διαλέξεις στο **European Master in Sport Psychology**, Ιανουάριος 2007, Μάρτιος 2017, Τ.Ε.Φ.Α.Α., -Π.Θ.
- Διαλέξεις στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα 'Ψυχολογία της Άσκησης', Τ.Ε.Φ.Α.Α., - Π.Θ στο μάθημα της 'Κινητικής Μάθησης', Θερινό εξάμηνο.

4.3 Επίβλεψη Διδακτορικών Διατριβών (μέλος τριμελούς επιτροπής)

- Αθανασίου Παναγιώτης (2025). Χορός και Αναπηρία. Η διαχείριση των ΚΔΑΤΤ και ΚΔΑΤΤ-ΑΜΕΑ αναφορικά με τη διδασκαλία του χορού και επιδράσεις σε μεικτές ομάδες προσχολικής ηλικίας. Κουρή Μαρία (Επίκουρος Καθηγήτρια), Παπαδόπουλος Ισαάκ (Επίκουρος Καθηγητής), Πολλάτου Ελιζάνα (Αναπληρώτρια Καθηγήτρια).
- Μόσχος Γεώργιος (2024). Επίδραση παρεμβατικού προγράμματος ψυχοκινητικής αγωγής στην κοινωνική, σχολική, συναισθηματική επάρκεια και στα προβλήματα συμπεριφοράς αγοριών και κοριτσιών ηλικίας 4-5 ετών. Πολλάτου Ελιζάνα (Αναπληρώτρια Καθηγήτρια), Καμπάς Αντώνης (Καθηγητής), Μπεκιάρη Αλεξάνδρα (Αναπληρώτρια Καθηγήτρια).
- Ζουρνατζή Ελένη (2016). Ανάμειξη, ποιότητα υπηρεσιών και αφοσίωση πελατών κέντρων άσκησης και υγείας στην Ελλάδα: Μια διαχρονική μελέτη Κουστέλιος Αθανάσιος (Καθηγητής), Πολλάτου Ελιζάνα (Αναπληρώτρια Καθηγήτρια), Θεοδωράκης Νικόλαος (Αναπληρωτής Καθηγητής) (Τρίκαλα 2016).
- Danae Varveri (2016). "Aquaticity development via play activities in the water in school children" Supervisory Team: Giorgos K. Sakkas PhD, Christina Karatzaferi PhD. Elizana Pollatou PhD, (Trikala 2016).

- Μπουγιέση Μαρία (2015). Διαφορές στην Ψυχική Υγεία και τη Συναισθηματική Νοημοσύνη νέων και ηλικιωμένων, που συμμετέχουν σε χορό και άλλα είδη άσκησης. Ζήση Βασιλική (Επίκουρος Καθηγήτρια) Πολλάτου Ελιζάνα (Επίκουρος Καθηγήτρια), Θεοδωράκης Ιωάννης (καθηγητής) (Τρίκαλα 2015).

4.4 Επίβλεψη Μεταπτυχιακών Διατριβών (κύρια επιβλέπουσα)

Διατμηματικά Μεταπτυχιακά Προγράμματα Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ.- Δ.Π.Θ.- Α.Π.Θ.

1. Χλέτση Ιωάννα (Κομοτηνή 2022). Η Ολική Αισθητηριακή-Κινητική Απόκριση στη διαδικασία εκμάθησης της αγγλικής γλώσσας ως δεύτερη γλώσσα σε μικρούς μαθητές σε συνδυασμό με άλλες μεθόδους διδασκαλίας.
2. Σαδικάκη Γεωργία (Κομοτηνή, 2020). Η μουσική στη Φυσική Αγωγή (Φ.Α.): Εμπειρική διερεύνηση σε εκπαιδευτικούς Φ.Α. δημοτικών σχολείων από το Ν. Χανίων.
3. Παπαβασιλείου Ελένη (Κομοτηνή, 2019). Η επίδραση ενός κινητικού και ενός μουσικοκινητικού παρεμβατικού προγράμματος στην επίδοση δεξιοτήτων αδρής κινητικής συναρμογής, σε παιδιά ηλικίας πέντε με έξι ετών.
4. Σιδηροπούλου Μαρία (Κομοτηνή, 2019). Η επίδραση ενός παρεμβατικού μουσικοκινητικού προγράμματος στις κινητικές δεξιότητες μετακίνησης και σταθεροποίησης των παιδιών προσχολικής ηλικίας.
5. Τσαμποπούλου Χρύσα (Κομοτηνή, 2018). Η επίδραση ενός προγράμματος μουσικοκινητικής αγωγής στην αναγνωστική ευχέρεια παιδιών Γ' και Δ' Δημοτικού.
6. Μαυρίδου Θεοδώρα (Κομοτηνή, 2017). Η επίδραση της διδασκαλίας με χρήση μουσικών ρυθμικών αξιών στην απόδοση βασικών κινητικών δεξιοτήτων χιονοδρομίας.
7. Γιαδανού Ευαγγελία (Κομοτηνή, 2016). Η επίδραση ενός προγράμματος διαθεματικής προσέγγισης της λογοτεχνίας, μέσα από την κινητική δημιουργικότητα στο μάθημα της φυσικής αγωγής, στην κατανόηση και στην παραγωγή προφορικού λόγου σε μαθητές και μαθήτριες της β' δημοτικού μειονοτικής εκπαίδευσης, ως μέσο ενίσχυσης της εκμάθησης της ελληνικής ως δεύτερης γλώσσας.
8. Σπυρίδης Ευάγγελος (Κομοτηνή, 2015). Η μουσική ως μέσο παρακίνησης στην προπόνηση καλαθοσφαίρισης.

9. Μπελέτη Ζησούλα (Κομοτηνή, 2014). Η επίδραση της μουσικής και του ρυθμού στην διδασκαλία ενός τυπικού προγράμματος κυκλοφοριακής αγωγής μαθητών ηλικίας 5-9 ετών».
10. Παπαγεωργίου Χρυσούλα (Κομοτηνή, 2012). Η επίδραση της άσκησης, μέσω πρωτότυπων χορευτικών συνθέσεων σε συνδυασμό με μουσική, στην ομαδική εργασία παιδιών εφηβικής ηλικίας
11. Τσούμας Ευθύμιος (Κομοτηνή, 2012). Η επίδραση ενός μουσικοκινητικού προγράμματος στη ρυθμική ικανότητα ατόμων με ελαφρά νοητική υστέρηση
12. Φιλιπποπούλου Νίκη (Κομοτηνή, 2011). Η επίδραση της μουσικής στην αίσθηση του πόνου και στο στρες κατά τις τρεις πρώτες ώρες της ενεργητικής φάσης του τοκετού σε δείγμα σαράντα πρωτότοκων γυναικών
13. Χαλάτσης Γεώργιος - Παρασκευάς (Κομοτηνή, 2010). Πιστοποίηση εγκυρότητας και διαπολιτισμικής διασκέυής της κλινικής κλίμακας αξιολόγησης βάδισης και ισορροπίας (GABS, 2004) στον ελληνικό πληθυσμό
14. Μπέντα Νικολέττα (Κομοτηνή, 2010). Η επίδραση ενός παρεμβατικού μουσικοκινητικού προγράμματος στη ρυθμική ικανότητα νηπίων
15. Μπεαζιδου-Μπογιατζη Ελευθερία (Τρίκαλα, 2009). Η μέτρηση της ρυθμικής ικανότητας των παιδιών της προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας και η συσχέτιση των μεταξύ τους επιδόσεων
16. Τσαπατόρη Ελένη (Κομοτηνή, 2009). Η επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος μουσικοκινητικής αγωγής στη μαθηματική ικανότητα των μαθητών-τριων της α΄ δημοτικού
17. Αγδινιώτης Ηλίας (Τρίκαλα, 2008). Η επίδραση διαφορετικών κινητικών δραστηριοτήτων στην ρυθμική ικανότητα παιδιών νηπιακής ηλικίας
18. Κιλιάφη Μαρία (Θεσσαλονίκη, 2008). Η καταγραφή των γνώσεων εκπαιδευτικών προσχολικής αγωγής σχετικά με την δημιουργικότητα στην εκπαιδευτική διαδικασία: δημιουργικός μαθητής και δημιουργική διδασκαλία
19. Μπασδεκη Νίκη (Θεσσαλονίκη, 2008). Η επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος μουσικοκινητικής αγωγής στην ικανότητα προσανατολισμού σε αγόρια και κορίτσια 4-5 ετών
20. Ζερβάνου Διονυσίας (Τρίκαλα 2008). Ικανότητα προσανατολισμού παιδιών (αγοριών και κοριτσιών) ηλικίας 4-5 ετών
21. Καζακαντώνη Άννα (Θεσσαλονίκη, 2008). Η επίδραση προγράμματος μουσικοκινητικής αγωγής στην ικανότητα προσανατολισμού σε παιδιά ηλικίας 4-10 ετών

22. Μπούρα Σοφία (Κομοτηνή, 2007). Κατασκευή ερωτηματολογίου καταγραφής γνώσεων για το άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής, μαθητριών και μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης
23. Μπακάλη Νικολέττα (Κομοτηνή, 2007). Η εικόνα σώματος σε γυναίκες ασχολούμενες επαγγελματικά και ερασιτεχνικά με το χορό
24. Κιλιάφη Μαρία (Θεσσαλονίκη, 2007). Η καταγραφή των γνώσεων εκπαιδευτικών προσχολικής αγωγής σχετικά με την δημιουργικότητα στην εκπαιδευτική διαδικασία: δημιουργικός μαθητής και δημιουργική διδασκαλία
25. Μακρή Αναστασία (Κομοτηνή, 2006). Μελέτη των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών του Torrance test: "thinking creatively in action and movement"
26. Κωνσταντινίδου Ελισάβετ (Κομοτηνή, 2005). Η επίδραση των λεκτικών οδηγιών στην κινητική δημιουργικότητα παιδιών προσχολικής ηλικίας
27. Χατζηπαντελή Αθανασία (Κομοτηνή, 2005). Η αποτελεσματικότητα ενός μουσικοκινητικού προγράμματος εκπαίδευσης στις δεξιότητες χειρισμού σε όχρονους μαθητές
28. Τζόλια Αικατερίνη (Κομοτηνή, 2005). Μελέτη των υγιεινών συνηθειών σε παιδιά προσχολικής ηλικίας
29. Μπλέτσου Ελευθερία (Τρίκαλα, 2005). Διαφορές στην επίδοση αθλητών και αθλητριών υψηλού επιπέδου στο αγώνισμα καταδίωξης, του διάθλου
30. Νάσιου Κυριακή (Κομοτηνή, 2005). Σύγκριση της τυπικής διδασκαλίας και της διδασκαλίας με μουσική στην απόδοση βασικών καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων, σε παιδιά Ε΄ τάξης Δημοτικού Σχολείου
31. Καραδήμου Κων/να (Τρίκαλα, 2004). Συσχέτιση απόδοσης σε δοκιμασίες μουσικοακουστικής, ρυθμικής και κινητικής ικανότητας, σε αγόρια και κορίτσια νηπιακής ηλικίας
32. Λιάπα Ελένη (Κομοτηνή, 2004). Μελέτη ρυθμικής ικανότητας σε μαθητές-μαθήτριες Γυμνασίου που ασχολούνται με κινητικές δραστηριότητες συνοδευόμενες ή όχι από μουσική
33. Παπαδέλης Ιωάννης (Κομοτηνή, 2004). Ο τρόπος διαχείρισης του ελεύθερου χρόνου και οι απόψεις παιδιών ηλικίας 10-12 ετών για το παιχνίδι και τις αθλητικές δραστηριότητες

4.5 Συμμετοχή σε ερευνητικά προγράμματα

- **2016-2019: [EACEA, Erasmus+: Sport, Youth and EU Aid Volunteers]. ObLoMoV: Obesity and Low Motility Victims - "physical short shocks" and "theatre short stories" to convert inactive victims into HEPA social Actors:** διαμόρφωση υγιεινών τρόπων ζωής και άρση της υποκινητικότητας στην παιδική και εφηβική ηλικία, με συγκερασμό Θεατρικού παιχνιδιού και άσκησης (επιστημονικά υπεύθυνοι φορείς: University of Milan, Piccolo Teatro di Milano, University of Liege, University of Jyväskylä, University of Thessaly, Tenis klub Olimpija, Slovenia)
<https://www.oblomovproject.eu/el/team/>
- **Έργο ΕΣΠΑ (2015) :** "Δημιουργία & Ανάπτυξη Ανοικτών Ψηφιακών Μαθημάτων Π.Θ.", (ιδρυματικός υπεύθυνος, καθηγητής Ι. Θεοδωράκης). Ενέργεια: δημιουργία και ετοιμασία 13 διαλέξεων του μαθήματος 'Κινητική Μάθηση' σε ηλεκτρονική μορφή ppt. με βιντεοσκόπηση της διδασκαλίας, διαθέσιμα στο e-class <http://eclass.uth.gr/eclass/courses/ANTMA171/>
- **Απασχόληση με σύμβαση έργου στο ερευνητικό πρόγραμμα με τίτλο: 'Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων- παρεμβατικά προγράμματα'** (Επιτροπή Ερευνών Παν/μιου Θεσσαλίας σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας, κωδ.4459.01, Επιστ. Υπεύθυνος Γεροδήμος Β.), από 01/09/2012 έως 01/12/2013. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ποικίλες δράσεις που αφορούν α) την ενημέρωση και τη συμμετοχή του κοινού στην αξιολόγηση δεικτών υγείας και φυσικής κατάστασης αλλά και σε κατάλληλα διαμορφωμένα προγράμματα άσκησης (επίσκεψη σε 13 περιφέρειες σε όλη τη χώρα), β) δικτύωση φορέων με σκοπό την παροχή υπηρεσιών υγείας και άσκησης, γ) κατασκευή ιστοσελίδας (www.exerciseforhealth.gr) με συνεχώς επικαιροποιημένο πληροφοριακό υλικό, εύκολα πλοηγήσιμο, με ειδικές οδηγίες, ενδείξεις και αντενδείξεις άσκησης για άτομα με χρόνιες παθήσεις αλλά και για το γενικό πληθυσμό, δ) συγγραφή βιβλίου με 10 κεφάλαια, σχετικά με το σχεδιασμό και την εφαρμογή προγ/των άσκησης σε άτομα με χρόνιες παθήσεις όπως καρδιοπάθειες, υπέρταση, νεφροπάθεια, διαβήτης, πνευμονοπάθειες, παχυσαρκία, στρες και κατάθλιψη.
- **ΕΠΕΑΕΚ- τίτλος:** Αναμόρφωση προπτυχιακού προγράμματος σπουδών. Ενέργεια: δημιουργία και ετοιμασία 13 διαλέξεων σε ηλεκτρονική μορφή ppt. και 60 ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής για το μάθημα κορμού 'Εφαρμοσμένη Κινητική Μάθηση σε Δεξιότητες αναψυχής', Δ' έτους, Φεβρουάριος 2007
- **ΕΠΕΑΕΚ-Πρακτική Άσκηση φοιτητών, 2006-2007**
- **ΕΠΕΑΕΚ- τίτλος:** Αναμόρφωση προπτυχιακού προγράμματος σπουδών. Ενέργεια: δημιουργία και ετοιμασία 13 διαλέξεων σε ηλεκτρονική μορφή ppt. και 60 ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής για το μάθημα κορμού 'Κινητική Μάθηση', Β' έτους, άνοιξη 2004.

- **ΕΠΕΑΕΚ ΙΙ- τίτλος: ΑΡΧΙΜΗΔΗΣ-** Παρεμβατικό πρόγραμμα για δημιουργική μάθηση και απόκτηση υγιεινών συνηθειών στην προσχολική ηλικία. Ενέργεια: μέλος της κύριας ερευνητικής ομάδας του προγράμματος, δημιουργία και ετοιμασία 20 ημερήσιων πλάνων με θέμα τη διατήρηση κατάλληλου επιπέδου φυσικής κατάστασης για την προαγωγή της υγείας σε συνδυασμό με παιχνιδιές δημιουργικές ασκήσεις, καλοκαίρι 2004.

5 ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

5.1 Βιβλία

1. **Πολλάτου Ελιζάνα** (2021). *ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ*, μια βιωματική, εικονογραφημένη προσέγγιση εκμάθησης και απόδοσης κινητικών δεξιοτήτων. Εκδόσεις Νέον, Αθήνα
2. **Πολλάτου Ελιζάνα** (2020). *Ασκήσεις γραφείου*. Εκδόσεις Νέον, Αθήνα
3. **Πολλάτου Ελιζάνα** (2012). *Σύνθεση Προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους*, από τη θεωρία στην πράξη. Εκδόσεις Επίκεντρο, Θεσ/κη
4. **Πολλάτου Ελιζάνα** (2009). *Ερωτικά, ερωτηματικά και άλλα...* Ποιητική συλλογή. Αυτοέκδοση
5. Πολυμενοπούλου Κ., Καραδήμου Κ., **Πολλάτου Ε.** (2008). *Ψυθμικές ασκήσεις στη Φυσική Αγωγή*. Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα
6. **Πολλάτου Ε.** (2003). *Κάθε μέρα της ζωής μας σαν μια νότα μουσικής*. Ηθογράφημα. University Studio Press, Θεσσαλονίκη.
7. **Πολλάτου Ε.** (μετάφραση από Richard Schmidt 1993). *Κινητική Μάθηση και Απόδοση*, από τη θεωρία στην πράξη, επιμέλεια : Ε. Κιουμουρτζόγλου. Εκδόσεις ΑΘΛότυπο , Αθήνα.
8. Υπεύθυνη έκδοσης φυλλαδίου 'Το Βήμα των Πτυχιούχων' (2007,2008, 2010, 2011). Από το 2010 βρίσκεται ηλεκτρονικά στο site του ΤΕΦΑΑ-ΠΘ ως Ενημερωτικό Φυλλάδιο (Newsletter)

5.1. Κεφάλαια σε βιβλία/συλλογικούς τόμους

1. Κατσαρού, Δ., Διγγελίδης, Ν., **Πολλάτου, Ε.** & Ζήση, Β. (2023). Η τέχνη του θεάτρου ως μέσο αγωγής για έναν δραστήριο τρόπο ζωής. Στο Μ. Κλαδάκη (Επιμ.), *Θέατρο στην εκπαίδευση: Σύγχρονες τάσεις, προκλήσεις και προοπτικές*. Αθήνα: Gutenberg, σελ.77-92.
2. Ειδική αγωγή και δημιουργικότητα (2021), 'Όταν ο Gardner συνάντησε τον Ελύτη ... μια βιωματική πρόταση για την ανάπτυξη της πολλαπλής νοημοσύνης διαμέσου της εικαστικής και κινητικής προσέγγισης της ποίησης', σελ. 243-256 **Ελιζάνα Πολλάτου**, Αγγελική Τζιατζιά (συλλογικός τόμος), εκδόσεις Μέθεξις, Θεσσαλονίκη
3. Πανούσης Γιάννης (2020). Εγκληματολογία: Περίβλεπτον Αλεξίφωτον (τιμητικός τόμος για τον ομότιμο καθηγητή Γιάννη Πανούση). Πολλάτου Ελιζάνα *Το σώμα εγκληματεί και εγκληματίζεται...*, σελ. 1167-1169, εκδόσεις Σιδέρης, Αθήνα

5.2 Άρθρα σε Διεθνή Περιοδικά με Σύστημα Κριτών

1. Moschos G., **Pollatou, E.**, Kambas A., & Bekiari, A. (2023). The effect of Psychomotor Intervention Program on emotional competence and behaviour problems in children 4-5 years of age. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 18(3). <https://doi.org/10.1080/17432979.2023.2227890>
2. Moschos, G., **Pollatou, E.**, Kambas, A., & Bekiari, A. (2022). The effect of Group Psychomotor Therapy on Motor and Social Competence in children 4-5 years of age. *International Journal of Humanities and Social Science*, 12(8), 32-40. <https://doi:10.30845/ijhss.v12n8p6>
3. Moschos, G., & **Pollatou, E.** (2022). The effect of a Psychomotor Intervention Program in typically developing children 3-10 years of age: a systematic review. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 17(4), 294-309. <https://doi.org/10.1080/17432979.2022.2078406>
4. Danae Varveri, Andreas Flouris, Nikitas Smirnios, **Elizana Pollatou**, Christina Karatzaferi, Giorgios Sakkas (2016). *Developing and testing an instrument to assess acquaticity in humans*. **Journal of Bodywork & Movement Therapies**, vol.20, issue 2, July 2016, 497-503

5. Danae Varveri, Christina Karatzaferi, **Elizana Pollatou**, , Giorgios Sakkas (2016). *Acquaticity: A discussion of the term and how it applies to humans*. **Journal of Bodywork & Movement Therapies**, vol.20, issue2, April 2016, 219-223

6. Pateraki, V., **Pollatou, E.**, Papastergiou, M. & Karadimou, K. (2014). **Journal of Education & Training**- February 2014). *Multimedia Environment and Gender, in Motor-Rhythmic Performance of a Dance Routine with Ball, Accompanied by an Adjusted Music Composition* (abstract available in <http://www.macrothink.org/journal/index.php/jet/article/view/4403>)

http://www.google.gr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=OC COQFjAD&url=http%3A%2F%2Fwww.macrothink.org%2Fjournal%2Findex.php%2Fjet%2Farticle%2Fdownload%2F4403%2F3602&ei=N0wHVV7YJYnza oL7gKAG&usq=AFQjCNEkW4BkDWjuwmuW2tng86H-YpUkcq&sig2=0o10eF32rYoNG5jQT_EEbQ&bvm=bv.88198703,d.d2s

7. Marina Papastergiou, **Elisana Pollatou**, Ioannis Theofylaktou, Konstantina Karadimou (2013). *Examining the potential of web-based multimedia to support complex fine motor skill learning: An empirical study*. **Education and Information Technologies** (available in <http://link.springer.com/article/10.1007/s10639-013-9256-x#page-1>)

 DOI: 10.1007/s10639-013-9256-x)

8. **Pollatou Elisana**, Pantelakis George, Agdiniotis Ilias, Mpenta Nikoleta, Zissi Vasiliki, Karadimou Konstantina (2012). *How is the rhythmic ability of pre-school children affected by the implementation of a music-movement program?* **European Psychomotricity Journal**, 5,1,49-56
<http://www.psychomotor.gr/contents/archive/vol-5/first-issue/82-how-is-the-rhythmic-ability-of-pre-school-children-affected-by-the-implementation-of-a-music-movement-program.html>

9. Μαρία Μπουγιέση, Βασιλική Ζήση, Στεφανία Γρηγορίου, & **Ελιζάνα Πολλάτου** (2011) *Διαφοροποίηση παραγόντων της ποιότητας ζωής μέσα από συστηματική συμμετοχή σε ελληνικό παραδοσιακό χορό σε νεαρούς ενήλικες και μεσήλικες. Αναζητήσεις στη Ψυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, Τόμος 9 (2)*, http://www.pe.uth.gr/hape/images/stories/emag/vol9_2/Hape407.pdf

10. Nikos Mantzouranis, Theofilos Pilianidis, Nikos Aggelousis, **Elizana Polatou**, Michalis Proios (2012). *SkipTest: Description and reliability assessment of a new anaerobic performance field test*. **Studies in Physical Culture and**

11. **Elisana Pollatou**, Nikoleta Bakali, Yannis Theodorakis and Marios Goudas (2010). *Body image in female professional and amateur dancers*. **Research in Dance Education**, vol. 11, no 2, June 2010, 131-137
12. Ilias Agdiniotis, **Elisana Pollatou**, Vassilios Gerodimos, Vassiliki Zisi, Konstantina Karadimou & Fani Yiagoudaki (2009). *Relationship between rhythmic ability and type of motor activities in preschool children*. **European Psychomotricity Journal** 2009; 2; 1, 24-34 (<http://www.psychomotor.gr/contents/archive/vol-2/first-issue/43-relationship-between-rhythmic-ability-and-type-of-motor-activities-in-preschool-children>)
13. Zachopoulou, E., Makri, A. & **Pollatou, E.** (2009). *Evaluation of children's creativity: psychometric properties of Torrance's 'Thinking Creatively in Action and Movement' test*. **Early Child Development and Care**, 179(3), 317-328. (<http://www.tandfonline.com/toc/gecd20/179/3#.VCxuy1eLDIU>) DOI:10.1080/03004430601078669
14. Zisi, V., Giannitsopoulou, E., Vassiliadou, O., **Pollatou, E.** & Kioumourtzoglou, E. (2009). *Performance level, abilities and psychological characteristics in young junior rhythmic gymnasts: the role of sport experience*. **International Quarterly of Sport Science**, 4, 1-13. http://www.iqss.eu/issue/20094/1_Zisi%20et%20al_IQSS_2009_4.pdf
15. Ζήση, Β., Μπούρα, Σ., **Πολλάτου, Ε.**, Γιαννιτσοπούλου, Ε. & Κιουμουρτζόγλου, Ε. (2009). *Κατασκευή ερωτηματολογίου καταγραφής γνώσεων για το άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής, σε μαθητές και μαθήτριες της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης*. **Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό**, 7(2). http://www.pe.uth.gr/hape/images/stories/emag/vol7_2/hape343.pdf
16. **Pollatou E.**, Gerodimos V., Zissi V., Zervanou D. & Karadimou K. (2008). *Spatial orientation ability in boys and girls toddlers*. **Scientific Journal of Orienteering**, vol. 17, 39-45, (<http://orienteering.org/wp-content/uploads/2010/12/Scientific-Journal-of-Orienteering-volume-17.pdf>)

17. Pollatou E., Karadimou K., Gerodimos V. (2005). *Gender differences in musical aptitude, rhythmic ability and motor performance in preschool children. Journal of Early Child Development and Care*, vol.175, no 4/May, 361-369
(<http://www.tandfonline.com/toc/gecd20/175/4#.VCxsfleLDIU>)
DOI:10.1080/0300443042000270786
18. Κωνσταντινίδου, Ε., Πολλάτου, Ε. & Ζαχοπούλου, Ε. (2005). *Η Επίδραση των Λεκτικών Οδηγιών στην Κινητική Δημιουργικότητα Παιδιών Προσχολικής Ηλικίας Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, τόμος 3 (1), 90 - 97 www.hape.gr/emag.asp ISSN 1790- 3041
19. Pollatou Elisana, Savrami Katia, Karadimou Konstandina (2004). *Introducing aesthetic features in gymnastic skills. Teaching Elementary Physical Education, March*, p 33-34
20. Pollatou Elisana, Hatzitaki Vassilia, Karadimou Kostandina (2003). *Rhythm or music? Contrasting two types of auditory stimuli in the performance of a dancing routine. Perceptual and Motor Skills*, 97:99-106. (doi: 10.2466/pms.2003.97.1.99)
21. Aggelousis, N., Mavromatis, G., Gourgoulis, V., Pollatou, E., Malliou, V., Kioumourtoglou, E. (2001). *Modifications of neuromuscular activity and improvement in performance of a novel motor skill. Perceptual and Motor Skills*, 93:239-248. (doi: 10.2466/pms.2001.93.1.239)
22. Pollatou E., Hatzitaki, V. (2000). *The influence of a rhythmical-motor activity program on the development of fundamental motor skills in pre-school children. Journal of Human Movement Studies*, 40: 101-113.
23. Pollatou, E., Tzetzis, G., Hatzitaki, V. (2000). *The effect of visual and kinesthetic feedback on the performance of a balance task in rhythmic gymnastics. Journal of Human Movement Studies*, 40: 171-183.
24. E. Pollatou, E. Kioumourtoglou, N. Agelousis, G. Mavromatis (1997). *Contextual Interference Effects in Learning Novel Motor Skills. Perceptual and Motor Skills*, 1997, 84, 487-496. (doi: 10.2466/pms.1997.84.2.487)
25. Walter, C.B., Swinnen, S.P., Corcos, D.M., Pollatou, E. & Hong-Yan, P. (1997). *Coping with systematic bias during bilateral movement. Psychological Research*, 60, 202-213 <https://doi.org/10.1007/BF00419405>

26. Tzetzis, G., Micalopoulou, M., Pollatou, E., Kioumourtzoglou, E. (1994). *The relation of mental abilities and speed of information processing for elite athletes in basketball. Human Movement Studies, 1994, 27: 143 -15*

5.3 Άρθρα σε Ελληνικά Επιστημονικά Περιοδικά με Σύστημα Κριτών

1. Μαυρίδου Θ., Πολλάτου Ε., Κουθούρης Χ., Ζήση Β. (2017). *Η επίδραση της διδασκαλίας με χρήση μουσικών ρυθμικών αξιών, στην απόδοση βασικών κινητικών δεξιοτήτων χιονοδρομίας. Ψυσική Αγωγή & Αθλητισμός* τ.36(2), 53-57
<https://www.scribd.com/document/348997978/%CE%A6%CE%A5%CE%A3%CE%99%CE%9A%CE%97-%CE%91%CE%93%CE%A9%CE%93%CE%97-%CE%9A%CE%91%CE%99-%CE%91%CE%98%CE%9B%CE%97%CE%A4%CE%99%CE%A3%CE%9C%CE%9F%CE%A>
2. Νάσιου Κ., Πολλάτου Ε., Γεροδήμος Β., Γούδας Μ. (2007). Σύγκριση της τυπικής διδασκαλίας και της διδασκαλίας με μουσική στην απόδοση βασικών καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων στο Δημοτικό Σχολείο. *Άθληση και Κοινωνία*, 44, σελ. 61-68
3. Μπεληγιάννη Ε., Διγγελίδης Ν., Πολλάτου Ε. (2007). Σύγκριση της επίδρασης δύο προσεγγίσεων διδασκαλίας χορού στην αυτό-αντίληψη μαθητών ΣΤ' τάξης δημοτικού σχολείου. *Άθληση και Κοινωνία*, 44, σελ. 7-12
4. Χατζηπαντελή, Α., Γεωργιάδου, Ο., Πολλάτου, Ε. (2007). Διαθεματικότητα: από τη θεωρία στην πράξη. Περιγραφή δραστηριότητας: ο κύκλος του νερού στη φύση. *Μουσική Εκπαίδευση*, τεύχος 17, σελ. 74-78
5. Χατζηπαντελή Α., Πολλάτου Ε., Διγγελίδης Ν., Κουρτέσης Θ. (2007). Η αποτελεσματικότητα ενός μουσικοκινητικού προγράμματος εκπαίδευσης στις δεξιότητες χειρισμού εξάχρονων μαθητών και μαθητριών. *Αναζητήσεις στη Ψυσική Αγωγή*, http://www.pe.uth.gr/hape/images/stories/emag/vol5_1/hape158.pdf

6. Παπακώστας Χ., Πραντσιδής Ι., **Πολλάτου Ε.** (2006). Ο παραδοσιακός χορός στα χωριά του Νομού Δράμας: Εθνογραφικά στοιχεία και ρυθμοκινητική ανάλυση. **Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή**, http://www.pe.uth.gr/hape/images/stories/emag/vol4_3/hape85.pdf
7. Μπλέτσου Ε., Γεροδήμος Β., **Πολλάτου Ε.** (2006). Διαφορές στην επίδοση αθλητών και αθλητριών υψηλού επιπέδου στο αγώνισμα καταδίωξης του διάθλου. **Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή** http://www.pe.uth.gr/hape/images/stories/emag/vol4_3/hape147.pdf
8. Τζόλια Α., **Πολλάτου Ε.**, Ζαχοπούλου Ε. (2006). Καταγραφή των γνώσεων παιδιών προσχολικής ηλικίας σε θέματα διατροφής, φυσικής δραστηριότητας και υγιεινής. **Άθληση και Κοινωνία**, 41, σελ 26-33.
9. **Πολλάτου Ε.**, Καραδήμου Κ., Πολυμενοπούλου, Κ. (2005). Η μουσικοκινητική αγωγή στην πολύπλευρη ανάπτυξη παιδιών προσχολικής ηλικίας. **Αθλητική Ψυχολογία**, 16, σελ. 103-116
10. **Πολλάτου Ε.**, Λιάπα Ε., Διγγελίδης Ν., Ζαχοπούλου Ε. (2005). Μέτρηση της ρυθμικής ικανότητας σε μαθητές γυμνασίου που ασχολούνται με αθλητικές δραστηριότητες συνοδευόμενες ή όχι από μουσική. **Αναζητήσεις στην Φυσική Αγωγή**, http://www.pe.uth.gr/hape/images/stories/emag/vol3_1/hape83.pdf
11. Κωσταντινίδου Ελισάβετ, **Πολλάτου Ελιζάνα**, Ζαχοπούλου Ευρυδίκη (2005). Η επίδραση των λεκτικών οδηγιών στην κινητική δημιουργικότητα παιδιών προσχολικής ηλικίας. **Αναζητήσεις στην Φυσική Αγωγή** http://www.pe.uth.gr/hape/images/stories/emag/vol3_1/hape87.pdf
12. **Πολλάτου Ελιζάνα** (2003). Βασικά στοιχεία προγραμμάτων Γενικής Γυμναστικής με στόχο την πολύπλευρη ανάπτυξη κινητικών και κοινωνικών δεξιοτήτων σε παιδιά ηλικίας 4-8 ετών. **Αναζητήσεις στην Φυσική Αγωγή** http://www.pe.uth.gr/hape/images/stories/emag/vol1_3/hape38.pdf
13. **Πολλάτου Ε.**, Μιχαλοπούλου Α., Ταξιλδάρης Κ. (1995). Η επίδραση της ομαδοποιημένης και της τυχαίας εξάσκησης στην εκμάθηση δεξιοτήτων του μπάσκετ. **Άθληση και Κοινωνία**, 10, 41-51, εκδόσεις Σάλτο

14. Salmela, J. (1994). Μαθαίνοντας από την εξέλιξη έμπειρων προπονητών. *Άθληση και Κοινωνία*, 8, 12-32, εκδόσεις Σάλτο (επιμέλεια άρθρου: Ελιζάνα Πολλάτου και Γιάννης Θεοδωράκης)
15. Κιουμουρτζόγλου , Ε., **Πολλάτου, Ε.**, Μαυρομάτης, Γ. (1990). *Ο ρόλος του καθηγητή και του προπονητή φυσικής αγωγής όπως τον αντιλαμβάνονται οι φοιτητές των Τ.Ε.Φ.Α.Α. Επιστήμη της Φυσικής Αγωγής και των Σπορ, Άνοιξη, 1990, τεύχος 1. σελ. 19-25, Θεσσαλονίκη*

5.4 Πλήρη άρθρα (full papers) σε διεθνή συνέδρια με κριτές

1. Moschos, G., **Pollatou, E.**, Kambas, A., & Bekiari, A. (2023). The effect of Psychomotor Intervention Program on behavioral problems in children 4-5 years of age. **Proceedings of 4th International Congress on Future Neurology and advances in Research and Treatment of Brain Disorders, Paris.**
2. Moschos, G., **Pollatou, E.**, Kambas, A., & Bekiari, A. (2023). Relationship of motor competence and obesity in children 4-6 years of age. **Proceedings of 31th International Congress of Physical Education and Sports Science, Komotini.**
3. Moschos, G., **Pollatou, E.**, Kambas, A., & Bekiari, A. (2022). Interventional psychomotor education programs in Greece: A review of the literature. **Proceedings of 30th International Congress of Physical Education and Sports Science, p. 305-310. Komotini**
4. Moschos, G., **Pollatou, E.**, Kambas, A., & Bekiari, A. (2021). A review of the literature: The effect of interventional programs on motor skills in children 3-6 years of age. **Proceedings of 29th International Congress of Physical Education and Sports Science, p. 201-205. Komotini.**
5. **Pollatou Elisana**, Tsapatori Eleni, Gerodimos Vasilis, Zisi Vasiliki, Karadimou Konstantina (2011). *Music and movement in combination with mathematics: a new learning perspective for first graders in the primary school*. Full paper in **ICERI 2011, 4th International Conference of Education, Research and Innovation, Madrid, Spain, 14th-16th of November, 2011 (www.iceri2011.org), ICERI2011 Proceedings, pp.**

6. Tsapatori Eleni, **Pollatou Elisana**, Gerodimos Vassilis & Mavromatis George (2009). *The effect of an intervention music-movement program on maths ability on first grade primary school students. Proceedings of the 2009 EMUNI Conference for Higher Education and Research, Portoroz, Slovenia, 25-26 September 2009*
7. **Pollatou, E.**, Walter, C., Kioumourtzoglou, E., Mavromatis, G. (1991). *Interlimb interference in simple ratios. VIII European Congress of Sport Psychology, 10-15 Σεπτεμβρίου, Κολωνία, Γερμανία*
8. Kioumourtzoglou, E., Mavromatis, G., **Pollatou, E.**, Taxildaris, K., Kabitsis, Ch. (1990). *Perception of Course Requirements for P.E. Teachers and Coaches by the Physical Education Students. International Congress on "Youth, Leisure and Physical Activity", Belgium, Brussels, May 21-25, 1990.*

5.5 Τρισέλιδες εργασίες (short papers) σε διεθνή/πανελλήνια συνέδρια με κριτές

1. Ταμιωλάκη, Α., Γουλιμάρης, Δ., Πίτση, Α., Φιλίππου, Φ., & Πολλάτου, Ε. (2020). Έλεγχος αξιοπιστίας της Κλίμακας Διαβαθμισμένων Κριτηρίων αξιολόγησης χορευτικής απόδοσης. Εφαρμογή στον ελληνικό χορό. Πρακτικά 1ου Επιστημονικού Συνεδρίου Δραστηριότητες αναψυχής και χορευτικές πρακτικές. Ο χορός στην Ελλάδα και η προοπτική του. Αθλητικός τουρισμός (Τόμος 2, σσ. 21-25). Κομοτηνή: ΣΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης. Διαθέσιμο στο <https://stourdance.phyed.duth.gr/wp-content/uploads/2020/05/%CE%A0%CE%A1%CE%91%CE%9A%CE%A4%CE%99%CE%9A%CE%91-2%CE%BF%CF%82-%CE%A4%CE%9F%CE%9C%CE%9F%CE%A3.pdf>
2. Σαδικάκη, Γ, **Πολλάτου, Ε.**, Διγγελίδης, Ν, Δέρρη, Β. (2019). Η μουσική στη Φυσική Αγωγή: Εμπειρική διερεύνηση σε εκπαιδευτικούς Φ.Α. Δημοτικών

Σχολείων από το Ν. Χανίων. *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός*, τόμος 39, τεύχη 2,3,4, 2019, 112,113,114, σελ.66-69. Απρίλιος-Δεκέμβριος 2019, Θεσσαλονίκη

3. Σιδηροπούλου, Μ., **Πολλάτου** , Ε., Διγγελίδης, Ν., Φιλίππου , Φ. (2019). *Η επίδραση ενός παρεμβατικού μουσικοκινητικού προγράμματος στις κινητικές δεξιότητες μετακίνησης και σταθεροποίησης των παιδιών προσχολικής ηλικίας . 27ο Διεθνές Συνέδριο Ψ.Α. κ' Αθλητισμού, Κομοτηνή, 5/2019*
<https://www.icpess.gr/wp-content/uploads/2019/07/ICPESS2019-ConferenceBook-Preview.pdf> σελ. 307
4. Παπαβασιλείου Ε., **Πολλάτου Ε.**, Καμπάς Α., Κουρτέσης Θ. (2019). *Η επίδραση ενός κινητικού και ενός μουσικοκινητικού παρεμβατικού προγράμματος στην επίδοση δεξιοτήτων αδρής κινητικής συναρμογής, σε παιδιά ηλικίας πέντε με έξι ετών. 27ο Διεθνές Συνέδριο Ψ.Α. κ' Αθλητισμού, Κομοτηνή, 5/2019*
<https://www.icpess.gr/wp-content/uploads/2019/07/ICPESS2019-ConferenceBook-Preview.pdf> σελ. 258
5. Τσαμποπούλου Χ., **Πολλάτου Ε.**, Διγγελίδης Ν. , Παπαιωαννου Α. (2018). *Η επίδραση ενός προγράμματος μουσικοκινητικής αγωγής στην αναγνωστική ευχέρεια παιδιών Γ' και Δ' Δημοτικού. 26ο Διεθνές Συνέδριο Ψ.Α. κ' Αθλητισμού, Κομοτηνή, 5/2018*
https://www.icpes.gr/pics/icpes_abstract_6_6_2018.pdf
(σελ. 53, περίληψη 0051)
6. Γιαδανού Ε., **Πολλάτου Ε.**, Γαβριηλίδου Ζ., Γουλιμάρης Δ.(2016). *Η κινητική δημιουργικότητα ως μέσο ενίσχυσης της εκμάθησης της ελληνικής ως δεύτερης γλώσσας, σε μαθητές και σε μαθήτριες β' δημοτικού μειονοτικής εκπαίδευσης. Τρισέλιδη εργασία που παρουσιάστηκε στο 24ο Διεθνές Συνέδριο Ψ.Α. κ' Αθλητισμού, Κομοτηνή, 5/2016*
http://thews.las.ipn.pt/outputs/o11/SHORT%20PAPERS_24th%20ICPES_14-7-2016.pdf (σελ. 249)
7. **Πολλάτου Ελιζάνα**, Καραδήμου Κων/να, Διαμαντόπουλος Ταξιάρχης. (2014). *Η αυλή του σχολείου: ο κατάλληλος χωροχρόνος για την ανάδειξη εκπαιδευτικών αξιών. Τρισέλιδη εργασία στο Διεθνές Συνέδριο για τις Αξίες Ζωής στην Εκπαίδευση, 3-6/7/2014, Ζάκυνθος,*
<http://livingvalueszante.weebly.com/programme.html>

8. **Πολλάτου Ελιζάνα** και **Καραδήμου Κων/να** (2014). *Η κατακόρυφος στήριξη... και οι αξίες ζωής στην εκπαίδευση*. Τρισέλιδη εργασία στο **Διεθνές Συνέδριο για τις Αξίες Ζωής στην Εκπαίδευση, 3-6/7/2014, Ζάκυνθος**, <http://livingvalueszante.weebly.com/programme.html>
9. **Πολλάτου Ελιζάνα**, **Καραδήμου Κων/να** (2014). *Χτίζοντας εμπιστοσύνη' ... με μουσική και σωματικά σχήματα -βιωματικό εργαστήριο*. Παρουσίαση και διδασκαλία στο **Διεθνές Συνέδριο για τις Αξίες Ζωής στην Εκπαίδευση, 3-6/7/2014, Ζάκυνθος**, <http://livingvalueszante.weebly.com/programme.html>
10. **Σκουτέρης Σ., Πολλάτου Ε., Καραδήμου Κ., Δούδα Ε., Δόντη Ο., Κούλη, Ο.** (2014). *"Γυμναστική για Όλους": Κριτήρια αξιολόγησης & εφαρμογή σε προγράμματα μαζικής άσκησης - στρογγυλή τράπεζα που παρουσιάστηκε στο 22ο Διεθνές Συνέδριο Φ.Α. κ' Αθλητισμού, Κομοτηνή, 5/2014*, <http://www.phyed.duth.gr/undergraduate/images/files/congress/2014/rtable14.pdf>
11. **Μπελέτη Ζ., Πολλάτου Ε., Ζήση, Β., Αγδινιώτης Η., Καραδήμου Κ.** (2014). *Κυκλοφοριακή αγωγή με μουσική και κίνηση στην πρώτη σχολική ηλικία*. Τρισέλιδη εργασία που παρουσιάστηκε στο **22ο Διεθνές Συνέδριο Φ.Α. κ' Αθλητισμού, Κομοτηνή, 5/2014**
<http://www.phyed.duth.gr/undergraduate/images/files/congress/2014/spaper14.pdf> (σελ.86)
12. **Μαυρίκου Ε., Μπατσιου Σ., Δούδα Ε., Πολλάτου Ε.** (2014). *Διατροφικές συνήθειες παιδιών και εφήβων με αυτισμό*. Τρισέλιδη εργασία που παρουσιάστηκε στο **22ο Διεθνές Συνέδριο Φ.Α. κ' Αθλητισμού, Κομοτηνή, 5/2014**,
<http://www.phyed.duth.gr/undergraduate/images/files/congress/2014/spaper14.pdf>
(σελ.159)
13. **Πολλάτου Ε., Καραδήμου Κ., Γεροδήμος Β. κ' Πολυμενοπούλου Κ.** (2014). *Η επίδραση του ρυθμικού και μουσικού ερεθίσματος στην κινητική απόδοση μιας ρουτίνας με μπάλα, στη ρυθμική γυμναστική*. Τρισέλιδη εργασία που παρουσιάστηκε στο **22ο Διεθνές Συνέδριο Φ.Α. κ' Αθλητισμού, Κομοτηνή, 5/2014**,
<http://www.phyed.duth.gr/undergraduate/images/files/congress/2014/spaper14.pdf>
(σελ.200)

14. Τζιατζιά, Α. & Πολλάτου, Ε. (2014). *Η ανάπτυξη της πολλαπλής νοημοσύνης μέσα από την εικαστική και κινητική προσέγγιση της ποίησης*. Τρισέλιδη εργασία που παρουσιάστηκε στο 13ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας με Διεθνή Συμμετοχή, Τρίκαλα, 6-7/12/2014, σελ. 101-104,
https://webmail.uth.gr/imp/view.php?actionID=view_attach&id=2&muid=%7B5%7DINBOX101583&view_token=l-z0jss_E8HrbuD2KqAqvQ1&uniq=1489266397428
15. Πολλάτου Ελιζάνα (2013). «Κοίταζε μακριά, μύλα ελικρινά, δράσε σταθερά» : Αλήθειες και θέσεις περί Ολυμπιακών Αγώνων. 10th International Session for Educators & Officials of Higher Institutes of Physical Education, Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή, Αρχαία Ολυμπία, 21-28/07/2013
16. Πατεράκη Β., Πολλάτου Ε., Παπαστεργίου Μ., Καραδήμου Κ. (2013). *Η επίδραση ενός πολυμεσικού περιβάλλοντος στην απόδοση κινητικής-ρυθμικής ρουτίνας με μπάλα, με προσαρμοσμένη μουσική σύνθεση, σε φοιτητές/ριες Τ.Ε.Φ.Α.Α.* Τρισέλιδη εργασία στο 21ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 17-19/05/2013, ΤΕΦΑΑ- ΔΠΘ, Κομοτηνή
<http://www.phyed.duth.gr/undergraduate/images/files/congress/2013/spaper/spaper13.pdf>, σελ.27-31
17. Τριγώνης Χ., Μπουνόβα Α., Μιχαλοπούλου Μ.,Κουρτέσης Θ., Πολλάτου Ε. (2013). *Μελέτη αξιοπιστίας ερωτηματολογίου καθιστικής συμπεριφοράς σε μαθητές γυμνασίου*. Τρισέλιδη εργασία στο 21ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 17-19/05/2013, ΤΕΦΑΑ- ΔΠΘ, Κομοτηνή
<http://www.phyed.duth.gr/undergraduate/images/files/congress/2013/spaper/spaper13.pdf>, σελ. 93-97
18. Φιλιπποπούλου Ν., Πολλάτου Ε., Κουτεντάκης Ι., Μπεμπέτσος Ε. (2013). *Η επίδραση της μουσικής στην αίσθηση του πόνου και στο στρες κατά τις τρεις πρώτες ώρες της ενεργητικής φάσης του τοκετού*. Τρισέλιδη εργασία στο 21ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 17-19/05/2013, ΤΕΦΑΑ- ΔΠΘ, Κομοτηνή,
<http://www.phyed.duth.gr/undergraduate/images/files/congress/2013/spaper/spaper13.pdf>, σελ.239-243
19. Πολλάτου, Ε. (2012). *Τα σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη που απορρέουν από τη συμμετοχή των ατόμων τρίτης ηλικίας σε χορογραφημένα προγράμματα άσκησης με μουσική ('Γυμναστική για Όλους')*. 1^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Σωματικής Άσκησης και Φυσικοθεραπείας στην Τρίτη Ηλικία, Παν/νιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων και Ελληνική Εταιρεία

Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, Θεσσαλονίκη, 14-16/12/2012

20. Παπαστεργίου, Μ., **Πολλάτου, Ε.**, Θεοφυλάκτου, Ι., Καραδήμου, Κ. (2012). Ένα διαδικτυακό πολυμεσικό περιβάλλον για τη διδασκαλία και εκμάθηση της ρυθμικής γυμναστικής. 8^ο Πανελλήνιο Συνέδριο με Διεθνή Συμμετοχή 'Τεχνολογίες Πληροφορίας και Επικοινωνιών στην Εκπαίδευση', Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Βόλος, 28-30/9/2012, <http://hcicte2012.uth.gr>
21. Τσούμας Ευθύμιος, Τσούμας Αθανάσιος, **Πολλάτου Ελιζάνα**, Διγγελίδης Νικόλαος, Κοκαρίδας Δημήτριος (2012). Η επίδραση ενός μουσικοκινητικού προγράμματος στη ρυθμική ικανότητα ατόμων 16-18 ετών με ελαφρά νοητική υστέρηση. 15^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος, Θεσ/κη, 30/03-01/04-2012
22. **Ελιζάνα Πολλάτου** (2011). 'Γυμναστική για Όλους': η χαρά της οργανωμένης - συμμετοχικής άσκησης που δεν αποκλείει κανένα'. Short paper στο 12^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής, Βόλος, 2-4/12/2011,
23. Κωνσταντία Κοντομήτρου, **Ελιζάνα Πολλάτου**, Νικόλαος Διγγελίδης & Θωμάς Κουρτέςης (2011). Η επίδραση ενός διαθεματικού προγράμματος φυσικής αγωγής στην απόδοση μαθητών Ε' δημοτικού στο μάθημα «Ερευνώ και Ανακαλύπτω». Full paper στο 3^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αναψυχής-Ελεύθερου χρόνου και Αθλητικού τουρισμού, Τρίκαλα, 15-16/10/2011, www.srm.edu.gr
24. Καμέας Ν., Αλμπανίδης Ε., Καρακατσάνης Π., **Πολλάτου Ε.** (2011). Friedrich Vilhelm Nietzsche, «Ο αγών στον Όμηρο»: τα αίτια του διαρκούς ανταγωνισμού των Ελλήνων κατά την ομηρική εποχή. Μια φιλοσοφική προσέγγιση. Τρισέλιδη εργασία στο 19^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 20-22/05/2011, ΤΕΦΑΑ- ΔΠΘ, Κομοτηνή
25. Ν. Μπέντα, Η. Αγδινιώτης, Ε. **Πολλάτου**, Β. Ζήση (2010) Η επίδραση ενός παρεμβατικού μουσικοκινητικού προγράμματος στη ρυθμική ικανότητα νηπίων. Full paper στο 7^ο Πανελλήνιο Συνέδριο με θέμα: Ελληνική Παιδαγωγική και Εκπαιδευτική Έρευνα, Παιδαγωγική Εταιρεία Ελλάδος, Παν/μιο Κρήτης, Σχολή Επιστημών Αγωγής, 19-21/11/2010, Ρέθυμνο
26. Ι. Χριστουλάκη, Ε. **Πολλάτου**, Β. Γεροδήμος (2010). Η επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος γυμναστικής στην ικανότητα προσανατολισμού στο

χώρο, σε κορίτσια νηπιακής ηλικίας. Full paper στο 7^ο Πανελλήνιο Συνέδριο με θέμα: Ελληνική Παιδαγωγική και Εκπαιδευτική Έρευνα, Παιδαγωγική Εταιρεία Ελλάδος, Παν/μιο Κρήτης, Σχολή Επιστημών Αγωγής, 19-21/11/2010, Ρέθυμνο

27. Χαλάτσης, Γ., Θεοδωρίδης, Κ., Πολλάτου, Ε. (2010). Πιστοποίηση εγκυρότητας και διαπολιτισμικής διασκευής κλινικής κλίμακας βάδισης και ισορροπίας (GABS), στον ελληνικό πληθυσμό. 10ο Συνέδριο Αθλητιατρικής Εταιρείας Ελλάδας κ' 8ο Ελλαδο-Κυπριακό Αθλητιατρικό Συνέδριο, Βέροια, 19-21 Μαρτίου 2010
28. Σπόντης, Α., Πολλάτου, Ε., Καραδήμου, Κ., Μπακιρτζή, Α. (2007). Δραστηριότητες αναψυχής για την ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής στη σχολική φυσική αγωγή-μια πρωτότυπη εφαρμογή. 2ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αναψυχής, Οργάνωσης & Διοίκησης Αθλητισμού, Τρίκαλα 13-14/10/2007, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Παν/μιου Θεσσαλίας
29. Πολλάτου, Ε., Σπόντης, Α., Καραδήμου, Κ., Θεόκα, Μ. (2007). Δραστηριότητες προσανατολισμού στο χώρο- εφαρμογή στη σχολική φυσική αγωγή. 2ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αναψυχής, Οργάνωσης & Διοίκησης Αθλητισμού, Τρίκαλα 13-14/10/2007, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Παν/μιου Θεσσαλίας
30. Bakali Nikoleta, Pollatou Elisana (2007). *Body image: a study of comparisons and associations between female professional and non professional dancers. 12th European Congress of Sport Psychology, 4-9 September 2007, Halkidiki, Greece*
31. Μπούρα, Σ., Πολλάτου, Ε., Αντωνίου, Π., Κιουμουρτζόγλου, Ε. (2007). Διερεύνηση παραγόντων που επηρεάζουν τις γνώσεις μαθητριών και μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης για το άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής. 3ο Forum Ε.Α.Φ.Α. 'Ηθική-Διαπολιτισμικότητα- Ίσες ευκαιρίες', 19-05-2007, Κομοτηνή, Δημοκρίτειο Παν/μιο Θράκης
32. Νάσιου, Κ., Πολλάτου, Ε., Τοκατλίδης, Κ. (2007). Μη ανταγωνιστικά παιχνίδια στο δημοτικό σχολείο- μια προσπάθεια εξάλειψης συγκρούσεων και διαφορών. 3ο Forum Ε.Α.Φ.Α. 'Ηθική-Διαπολιτισμικότητα- Ίσες ευκαιρίες', 19-05-2007, Κομοτηνή, Δημοκρίτειο Παν/μιο Θράκης
33. Χατζηπέτρου, Β., Διγγελίδης, Ν., Πολλάτου Ε. (2007). Το είδος της μουσικής και η επίδρασή του στη διάθεση και το άγχος των μαθητών. 3ο Forum Ε.Α.Φ.Α. 'Ηθική-Διαπολιτισμικότητα- Ίσες ευκαιρίες', 19-05-2007, Κομοτηνή, Δημοκρίτειο Παν/μιο Θράκης

34. Χατζηπαντελή Αθανασία, Πολλάτου Ελιζάνα (2005). *Η εκμάθηση των δεξιοτήτων χειρισμού σε αγόρια και κορίτσια Α΄ Δημοτικού μετά την εφαρμογή ενός μουσικοκινητικού προγράμματος. Πρακτικά 2ου Forum για τη Φυσική Αγωγή, 28-29 Μαΐου, Χαλκιδική, σελ. 102-104.*
35. Pollatou E., Karahalios A., Karadimou K., Hatzitaki V. (2001). *The effect of visual demonstration and verbal cues in learning an aerobic routine. 10th World Congress of Sport Psychology, Skiathos, May 28-June 2, 2001*
36. Πολλάτου, Ε., Χατζητάκη, Β. (1998). *Ο χρόνος αντίδρασης επίλεκτων ποδοσφαιριστών, ηλικίας 12 και 13 χρονών, σε πολλαπλά οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα. Πρακτικά 2ου Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας, 13-15 Νοεμβρίου, 1998, σελ. 205-207.*

6 Ανακοινώσεις σε διεθνή/πανελλήνια συνέδρια με κριτές

1. Πολλάτου Ελιζάνα (2023). *Μια φαινομενολογική προσέγγιση της αλληλεπίδρασης του σώματος με το περιβάλλον. Panionion Conference, 2023, Zakynthos*
2. Pollatou Elisana. (2017). *Dancing: expanding our potential to the stars. Days of Physiology in Mani, Kapodistrian University of Athens, School of Medicine, Masters Program in Physiology, September, 2017, Mani, Greece*
3. Γαρζώνη Ε., Πολλάτου Ε. (2017). *Μια πρακτική εφαρμογή της θεωρίας του Gardner στην παιδαγωγική του δάσους. 20^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής αγωγής κ' Αθλητισμού, 31/3-2/4/2017, ΕΓΒΕ, Θεσσαλονίκη*
4. Πολλάτου Ε., Καραδήμου Κ. (2010). *Ρυθμός, μουσική και κίνηση σε κωφά άτομα εφηβικής ηλικίας. Προφορική ανακοίνωση στο 4ο. Πανελλήνιο Συνέδριο Θεραπευτικής Γυμναστικής, ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ, 19-21/11/2010, Θεσσαλονίκη*
5. Πολλάτου Ε., Καραδήμου Κ., Πολυμενοπούλου Κ. (2009). *Ρυθμός, κίνηση και μουσική στη φυσική αγωγή. Σεμινάριο πρακτικής εφαρμογής. 12ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής κ' Αθλητισμού, με διεθνή συμμετοχή, 3-5 Απριλίου, Θεσ/κη (Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός, τόμος 29, τεύχος 1, Hellenic Journal of Physical Education & Sport Science, vol29-1)*
6. Bakali, N., Pollatou, E. (2007). *Techniques & Methods to Promote a More Positive Body Image in Professional Dance Students. 21st World Congress*

on Dance Research-Dancers without frontiers", Athens, Greece 5-9 September 2007

7. **Πολλάτου Ε.** (2007). Συμμετοχή σε στρογγυλή τράπεζα με θέμα ομιλίας: 'Διδασκαλία της χορευτικής ρουτίνας στο aerobic βασισμένη σε αρχές της κινητικής μάθησης'. **10ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής κ' Αθλητισμού, 16-18 Μαρτίου, Θεσ/κη**
8. Χατζηπαντελή Α., Καραμπέκου Α., **Πολλάτου Ε.** (2007). Η επίδραση μουσικοκινητικού προγράμματος στην εσωτερική παρακίνηση μαθητών και μαθητριών στο μάθημα της Φυσικής αγωγής, στο δημοτικό σχολείο. **10ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής κ' Αθλητισμού, 16-18 Μαρτίου, Θεσ/κη**
9. Χατζηγούλας Φ., **Πολλάτου Ε.**, Γεροδήμος Β., Ζήση Β., Καραδήμου Κ. (2006). Η επίδραση της διαφορετικής σωματικής δραστηριότητας στην ικανότητα του χωρικού προσανατολισμού. **9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας, Τρίκαλα 2006**
10. Καραδήμου Κ., **Πολλάτου Ε.**, Πολυμενοπούλου Κ. (2006). Πώς η εκμάθηση μιας ρουτίνας αεροβικής γυμναστικής με ή χωρίς καθρέπτη επηρεάζει τους ασκούμενους και τον διδάσκοντα στην τάξη. **9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας, Τρίκαλα 2006**
11. **Pollatou E.**, Boura S., Karadimou K., Polimenopoulou K. (2006). *The general Knowledge about rhythmic gymnastics of Greek students 13-16 years old, as audience. Convegno Internazionale Gimnastica Ritmica, 6-7 April, Torino, Italy*
12. Karadimou K., Polimenopoulou K., Gerodimos V., **Pollatou E.** (2006). *The effect of two different audio stimuli in the performance of a rhythmic gymnastic routine with ball. Convegno Internazionale Gimnastica Ritmica, 6-7 April, Torino, Italy*
13. Χατζηπαντελή Α., **Πολλάτου Ε.** (2005). Η επίδραση της μουσικοκινητικής αγωγής στην ανάπτυξη δεξιοτήτων σε παιδιά της Α' τάξης του Δημοτικού Σχολείου. **8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής κ' Αθλητισμού, 8-10 Απριλίου, Θεσ/κη**
14. Μπλέτσου Ε., **Πολλάτου Ε.** (2005). Οι διαφορές στην επίδοση μεταξύ αθλητών κα αθλητριών υψηλού επιπέδου στο αγώνισμα pursuit του διάθλου. **13ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 20-22 Μαΐου, Κομοτηνή**

15. Pollatou, E., Karadimou K., Gerodimos, V. (2004). The effect of three ranges of arm position height in heart rate during high impact aerobic dance. **Pre-olympic Congress, August 6-11, 2004, Thessaloniki, Greece.**
16. Karadimou, K., Pollatou, E., Gerodimos, V. (2004). The effect of gender in rhythmic ability among preschool children of 5-6 years old. **Pre-olympic Congress, August 6-11, 2004 Thessaloniki, Greece.**
17. Παπαδέλης Ι., Πολλάτου Ε. (2004). Η σχέση της παχυσαρκίας με τις απόψεις παιδιών δημοτικού σχολείου με τον αθλητισμό και τη διαχείριση ελεύθερου χρόνου. **12ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 21-23 Μαΐου , Κομοτηνή**
18. Καραδήμου Κ., Πολλάτου Ε., Γεροδήμος Β. (2004). Συσχέτιση της μουσικοακουστικής, ρυθμικής και κινητικής ικανότητας σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. **3ο Διεθνές Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας, 26-28 Νοεμβρίου, Τρίκαλα**
19. Ντάμτσιου Β., Πολυμενοπούλου Κ., Καραδήμου Κ., Πολλάτου Ε. (2004). Εναλλακτικός τρόπος διδασκαλίας του μπάσκετ στο μπάσκετ με ρυθμική ανάλυση της κίνησης σε ρυθμό 2/4 σε παιδιά Ε΄ Δημοτικού. **12ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 21-23 Μαΐου , Κομοτηνή**
20. Καραδήμου Κ., Πολλάτου Ε., Κουτσιώρας Ι. (2003). Φυσιολογικές προσαρμογές στην άσκηση με step. **11ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 16-18 Μαΐου , Κομοτηνή.**
21. Καραδήμου Κ., Πολλάτου Ε., Κουτσιώρας Ι. (2003). Αξιοπιστία και εγκυρότητα του τεστ 'παλίνδρομο τεστ 20μ. τρεξίματος αντοχής'. **11ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 16-18 Μαΐου , Κομοτηνή**
22. Καραδήμου Κ., Πολλάτου Ε. Ντάμτσιου Β. (2003) Διαφοροποίηση των φύλων ως προς τη φυσική δραστηριότητα στη σχολική ηλικία. **4ο Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Επιστήμης, Ηράκλειο**
23. Πολλάτου Ε., Καραδήμου Κ., Χατζητάκη Β. (2002). Η επίδραση του ρυθμού και της μελωδίας στην εκτέλεση χορευτικών βημάτων στην ρυθμική γυμναστική. **10ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 17-19 Μαΐου , Κομοτηνή.**

24. **Πολλάτου Ε., Καραδήμου Κ., Πολυμενοπούλου Κ. (2002).** Η ποιοτική διαφοροποίηση της εκτέλεσης ρυθμικών-χορευτικών κινήσεων σε σχέση με το ηχητικό ερέθισμα **10ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 17-19 Μαΐου , Κομοτηνή.**
25. **Καραδήμου Κ., Πολλάτου Ε. (2002).** Καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές κατά την άσκηση στις αναπτυξιακές ηλικίες-σύγκριση με τους ενήλικες. **10ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 17-19 Μαΐου , Κομοτηνή.**
26. **Καραδήμου Κ., Πολλάτου Ε., Μητσιούλη Β. (2002)** Η φυσική δραστηριότητα στη νηπιακή ηλικία. **3ο Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Επιστήμης, 12-14 Δεκεμβρίου Θεσσαλονίκη**
27. **Πολλάτου Ε., Καραδήμου Κ., Σκλάβου Δ. (2001).** Χαρακτηριστικά των προγραμμάτων γενικής γυμναστικής σε σχέση με τους φορείς, το φύλο και την ηλικία των συμμετεχόντων. **9ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 19-21 Μαΐου , Κομοτηνή.**
28. **Πολλάτου Ε., Καραδήμου Κ. (2001).** Επιλογή θεματολογίας και οργάνων σε προγράμματα γενικής γυμναστικής. **9ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 19-21 Μαΐου , Κομοτηνή.**
29. **Pollatou E., Karahalios A., Karadimou K., Hatzitaki V. (2001).** The effect of visual demonstration and verbal cues in learning an aerobic routine. **10th World Congress of Sport Psychology, Skiathos, May 28-June 2, 2001.**
30. **Pollatou E., Karahalios A., Karadimou K., Hatzitaki V. (2001).** The effect of visual demonstration and verbal cues in learning an aerobic routine. **10th World Congress of Sport Psychology, Skiathos, May 28-June 2, 2001.**
31. **Πολλάτου, Ε., Καραχάλιος, Α. (2000).** Η επίδραση της χορευτικής εμπειρίας στην έκφραση της δημιουργικότητας σε παιδιά ηλικίας 5-11 ετών. **8ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 19-21 Μαΐου , Κομοτηνή.**

32. **Πολλάτου, Ε., Καραδήμου, Κ., Χατζητάκη, Β. (2000).** Η σημασία της κιναισθησης στην εκμάθηση μιας τεχνικής κινητικής δεξιότητας στη ρυθμική γυμναστική. **8ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 19-21 Μαΐου , Κομοτηνή.**
33. **Πολλάτου, Ε., Καραδήμου, Κ., Καραχάλιος, Α., Παπαχαρίσης, Β. (2000).** Η ενασχόληση παιδιών δημοτικού σχολείου με τον εξωσχολικό αθλητισμό σε αστικές και ημιαστικές πόλεις. (2000). **8ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 19-21 Μαΐου , Κομοτηνή.**
34. **Πολλάτου, Ε., Καραχάλιος, Α., Χατζητάκη, Β. (2000).** Η χρήση ενός μη αμιγούς γυμναστικού οργάνου στην εκμάθηση μιας χορευτικής κίνησης στον κλασικό χορό, σε παιδιά ηλικίας 5-11 ετών. (2000). **8ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 19-21 Μαΐου , Κομοτηνή.**
35. **Πολλάτου, Ε., Βασιλειάδου, Ο., Χατζητάκη, Β., Δέρρη, Β. (1999).** Η επίδραση της μουσικοκινητικής αγωγής στην ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων μετακίνησης σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. **7ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 21-23 Μαΐου , Κομοτηνή.**
36. **Δέρρη, Β., Ζήση, Β., Πολλάτου, Ε., Κιουμουρτζόγλου, Ε. (1999).** Σύγκριση της κινητικής απόδοσης κοριτσιών προσχολικής και σχολικής ηλικίας. **7ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 21-23 Μαΐου , Κομοτηνή.**
37. **Πολλάτου, Ε., Καραδήμου, Κ., Χατζητάκη, Β., Ζήση, Β., Δέρρη, Β. (1999).** Η επίδραση της μουσικοκινητικής αγωγής στην ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων χειρισμού σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. **7ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 21-23 Μαΐου , Κομοτηνή.**
38. **Πολλάτου, Ε., Χατζητάκη, Β. (1998).** Ο χρόνος αντίδρασης επίλεκτων ποδοσφαιριστών, ηλικίας 12 και 13 ετών, σε πολλαπλά οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα. **2ο Διεθνές Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας, 13-15 Νοεμβρίου, Τρίκαλα.**
39. **Πολλάτου, Ε. (1997).** Η εφαρμογή των γενικευμένων κινητικών προγραμμάτων στην προπόνηση της ρυθμικής αγωνιστικής γυμναστικής. **5ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 16-18 Μαΐου , Κομοτηνή.**

40. **Πολλάτου, Ε.** (1997). Η αποτελεσματικότητα της σταθερής και της μεταβαλλόμενης εξάσκησης στην προπόνηση της ρυθμικής αγωνιστικής γυμναστικής. **5ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 16-18 Μαΐου, Κομοτηνή.**
41. **Πολλάτου, Ε., Σαβράμη, Κ.** (1997). Εφαρμογές της κινητικής και αισθητικής μάθησης στην διδασκαλία του μοντέρνου χορού- Αγγλικό σύστημα Imperial Society of Teachers of Dancing (I.S.T.D.) **5ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 16-18 Μαΐου, Κομοτηνή.**
42. **Κουρτέσης, Θ., Μιχαλοπούλου, Μ., Δέρρη, Β., Τζέτζης, Γ., Πολλάτου, Ε.** (1997). Κινητικές ικανότητες στην υδατοσφαίριση. **5ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 16-18 Μαΐου, Κομοτηνή.**
43. **Πολλάτου, Ε., Αγγελούσης, Ν., Τζέτζης, Γ., Μιχαλοπούλου, Μ., Κιουμουρτζόγλου, Ε.** (1996). Η αποτελεσματικότητα τριών μεθόδων εξάσκησης στην εκμάθηση πρωτότυπων κινητικών δεξιοτήτων που ανήκουν σε διαφορετικά κινητικά προγράμματα. **4ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 17-19 Μαΐου, Κομοτηνή.**
44. **Πολλάτου, Ε., Σαβράμη, Κ.** (1996). Η σχέση της μουσικής και κίνησης στη ρυθμική αγωνιστική γυμναστική. **4ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 17-19 Μαΐου, Κομοτηνή.**
45. **Τζέτζης, Γ., Δέρρη, Β., Πολλάτου, Ε., Μερτζανίδου, Ο., Κιουμουρτζόγλου, Ε.** (1996). Σύγκριση ικανοτήτων αθλητριών διαφορετικού επιπέδου στη ρυθμική αγωνιστική γυμναστική. **4ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 17-19 Μαΐου, Κομοτηνή.**
46. **Pollatou, E., Douda, E.** (1996). *Methodological applications of motor program theory in the training of rhythmic sport gymnastics.* Πόστερ στο **1st International Conference on Rhythmic Sport Gymnastics, 18-20 June 1996, Budapest, Hungary**
47. **Πολλάτου, Ε.** (1995). Η συμβολή του feedback στην προπόνηση της Ρυθμικής Αγωνιστικής Γυμναστικής. **3ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 19-21 Μαΐου, Κομοτηνή.**
48. **Πολλάτου Ε., Μιχαλοπούλου Μ., Τζέτζης Γ., Μαυρομάτης Γ., Κιουμουρτζόγλου Ε.,** (1994). Η επίδραση της ομαδοποιημένης και της τυχαίας

εξάσκησης στην εκμάθηση πρωτότυπων κινητικών δεξιοτήτων . **Β' Πανελλήνιο Συνέδριο Καθηγητών Φυσικής Αγωγής, 17-20 Μαρτίου , Αθήνα.**

49. Τζέτζης Γ., Μιχαλοπούλου Μ., Πολλάτου Ε., Μαυρομάτης Γ., Κιουμουρτζόγλου Ε., (1994). Λειτουργία της μνήμης μικρής διάρκειας στην ανάκληση πληροφοριών από συνεχή παρουσίαση . **Β' Πανελλήνιο Συνέδριο Καθηγητών Φυσικής Αγωγής, 17-20 Μαρτίου , Αθήνα.**
50. Πολλάτου, Ε., Τζέτζης Γ., Μιχαλοπούλου, Μ., Μαυρομάτης, Γ., Κιουμουρτζόγλου, Ε. (1994). Η επίδραση της ομαδοποιημένης, της διαδοχικής και της τυχαίας εξάσκησης στην εκμάθηση πρωτότυπων κινητικών δεξιοτήτων. **2ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 20-22 Μαΐου, Κομοτηνή.**
51. Μιχαλοπούλου, Μ., Φλώρος Δ., Τζέτζης, Γ., Πολλάτου, Ε., Trowbridge, T.A (1994). Διαφορετικές αφητηριακές θέσεις και χρόνος κίνησης στην άμυνα στο βόλεϊ. **2ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 20-22 Μαΐου , Κομοτηνή.**
52. Πολλάτου Ε., Αγγελούσης, Ν., Μιχαλοπούλου, Μ., Τζέτζης, Γ., Μαυρομάτης, Γ., Κιουμουρτζόγλου, Ε., (1993). Καμπύλη απόδοσης , η ολική μέθοδος και η πλοκή περιεχομένων σε πρωτότυπες κινήσεις. **1ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 21-23 Μαΐου , Κομοτηνή.**
53. Πολλάτου , Ε., Τσικολή, Α., Δούδα, Ε., Ταξιλδάρης, Κ., Κιουμουρτζόγλου, Ε., (1993) . Έλεγχος των λεπτών κινητικών δεξιοτήτων που απαιτούνται για το άθλημα της Ρυθμικής Αγωνιστικής Γυμναστικής. **1ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού , 21-23 Μαΐου , Κομοτηνή.**
54. Pollatou E., Michalopoulou M., Tzetzis G., Theodorakis G., Kioumourtzoglou E., (1994). *Performance curve in learning throwing and kicking skills with different contextual interference practice schedules.* **23rd International Congress of Applied Psychology , 17 - 22 July , Madrid , Spain**
55. Pollatou E., Tzetzis G., Michalopoulou M., Mavromatis G., Kioumourtzoglou E., (1994). *Performance curve in learning hand-eye coordination movements, with different contextual interference practice schedules.* **World Congress, Physical Education and Sport '94, 24-28 June , Berlin, Germany.**

56. Pollatou, E., Walter, C., Kioumourtzoglou, E., Mavromatis, G., (September 1991) *Interlimb interference in simple ratios*. **European Congress of Sport Psychology**, Köln , Germany
57. Pollatou, E., Walter, C., Corcos, D., Swinnen, S., and Dagger, J., (June, 1991). *Interference during bimanual oscillation with harmonic ratios*. **North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity**, Asilomar , California.
58. Kioumourtzoglou, E., Mavromatis, G., Pollatou, E., Taxildaris, K., Kambitsis, Ch.(May 1990). *Perception of course requirements of physical education teachers and coaches by the physical education students*. Εργασία που ανακοινώθηκε στο **International Congress of " Youth , Leisure and Physical Activity "** , Brussels , Belgium.

7 ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

1. Πολλάτου Ελιζάνα, Καραδήμου Κων/να. 'Ο ρυθμός, ο κύκλος, η ζωή...' (βιωματικό σεμινάριο). Ελληνική Εταιρία Κοινωνικής Παιδιατρικής και Προαγωγής της Υγείας, 28ο Συνέδριο ΕΕΚΠΠΥ «Νοῦς ὑγίης ἐν σώματι ὑγιεῖ: Ολιστική προσέγγιση της υγείας παιδιού και εφήβου» Τρίκαλα 6-9/10/2016
<https://www.dropbox.com/s/w9d6z5bjeph0u3j/tomos.pdf?dl=0>
σελ.21
2. Πολλάτου Ελιζάνα (εισήγηση). *Η συμβολή του χορού στην ανάπτυξη και μάθηση του παιδιού*. 5^η Διεπιστημονική Διημερίδα 'Τέχνη κ' Εκπαίδευση', 26-29/3/2016, Καρδίτσα
3. Πολλάτου Ελιζάνα (εισήγηση). *Η τέχνη του χορού στον αθλητισμό*. Ημερίδα με θέμα 'Τέχνη και Αθλητισμός', Παιδαγωγικό Τμήμα, Παν/μιο Ιωαννίνων, Ιωάννινα, 28/4/2014
4. Πολλάτου Ελιζάνα (εισήγηση). *Η ενσώματη αντίληψη του ρυθμού σε άτομα με κώφωση*. 3^η Επιστημονική Ημερίδα 'Χορός και Αναπηρία', διοργάνωση από την Καλλιτεχνική Ομάδα 'Δρυάδες εν Πλω', Καρδίτσα 13/04/2014
5. Πολλάτου Ε. Καραδήμου Κ., (υπεύθυνες σχεδιασμού, προετοιμασίας και παρουσίασης εκπαιδευτικού, βιωματικού σεμιναρίου σε καθηγητές Φ.Α.). Χορογραφία προγραμμάτων 'Γυμναστικής για Όλους' στην Α/θμια και Β/θμια εκπαίδευση. Υπουργείο Παιδείας κ Θρησκευμάτων, Περιφερειακή Δ/νση Α/θμιας και Β/θμιας Εκπαίδευσης Καρδίτσας, 08/04/2014

6. Πολλάτου Ε. Καραδήμου Κ., (υπεύθυνες σχεδιασμού, προετοιμασίας και παρουσίασης εκπαιδευτικού, βιωματικού σεμιναρίου σε καθηγητές Φ.Α.). **Χορογραφία προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους' στην Α/θμία και Β/θμία εκπαίδευση. Υπουργείο Παιδείας κ Θρησκευμάτων, Περιφερειακή Δ/νση Α/θμιας και Β/θμιας Εκπαίδευσης Αττικής (β' Αθήνας), 11 κ' 12/02/2014**
7. Πολλάτου Ε. Καραδήμου Κ., (υπεύθυνες σχεδιασμού, προετοιμασίας και παρουσίασης εκπαιδευτικού, βιωματικού σεμιναρίου σε καθηγητές Φ.Α.). **Χορογραφία προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους' στην Α/θμία και Β/θμία εκπαίδευση. Υπουργείο Παιδείας κ Θρησκευμάτων, Περιφερειακή Δ/νση Α/θμιας και Β/θμιας Εκπαίδευσης Πειραιά, 10 κ' 11/12/2013**
8. Καραδήμου Κ., Πολλάτου Ε. (υπεύθυνες σχεδιασμού, προετοιμασίας και παρουσίασης εκπαιδευτικού, βιωματικού σεμιναρίου). **Πρότυπο μάθημα αερόβιου χορού (aerobic) για παιδιά: «Χορεύοντας στα σχήματα», διάρκειας 45', με στόχο το κίνητρο συμμετοχής σε άσκηση, την ανάπτυξη αερόβιας ικανότητας και την εκμάθηση κινητικών και κιναισθητικών δεξιοτήτων. Ηλικίες που απευθύνεται : 9-18 ετών. Μουσική : Επιλεγμένη μουσική 130 beats/min. αποτελούμενη από pop, rock , και ethnic κομμάτια τα οποία έχουν υποστεί μίξη σε υπολογιστή. Παρουσιάστηκε στο 3^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αναψυχής- Ελεύθερου χρόνου και Αθλητικού τουρισμού, Τρίκαλα, 15-16/10/2011, αναλυτική παρουσίαση του προγράμματος στα πρακτικά του συνεδρίου (www.srm.edu.gr)**
9. Καραδήμου Κ., Πολλάτου Ε. (υπεύθυνες σχεδιασμού, προετοιμασίας και παρουσίασης εκπαιδευτικού σεμιναρίου). **Πρότυπο μάθημα μυϊκής ενδυνάμωσης και ευλυγισίας, με καρέκλες, για άτομα 60+ (και όσους επιθυμούν να γυμναστούν σε καθιστή θέση) : «Κάθομαι και γυμνάζομαι», διάρκειας 45', με στόχο τη μυϊκή ενδυνάμωση και ευλυγισία χεριών, κορμού και ποδιών και τη συμμετοχή σε άσκηση ατόμων με καθιστική ζωή, χωρίς προηγούμενη ενασχόληση με προγράμματα άσκησης. Ηλικίες που απευθύνεται : 60+ ετών. Μουσική : Επιλεγμένη μουσική 90 beats/min. αποτελούμενη από 60's & 70's, pop, rock , και ethnic κομμάτια τα οποία έχουν υποστεί μίξη σε υπολογιστή. Παρουσιάστηκε στο 3^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αναψυχής- Ελεύθερου χρόνου και Αθλητικού τουρισμού, Τρίκαλα, 15-16/10/2011, αναλυτική παρουσίαση του προγράμματος στα πρακτικά του συνεδρίου στο (www.srm.edu.gr)**
10. Πολλάτου Ε., Καραδήμου Κ, Πολυμενοπούλου Κ.. Σεμινάριο επιμόρφωσης καθηγητών Φ.Α. υπό την αιγίδα της Δ/σης Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης περιφέρειας Θράκης με θέμα : 'Ρυθμικές ασκήσεις στη Φ.Α. με συνοδεία μουσικής', σε συνεργασία με τις : Αλεξανδρούπολη 2/11/09, Κομοτηνή-Ξάνθη 3/11/09.
11. Πολλάτου Ε., Καραδήμου Κ, Πολυμενοπούλου Κ.. Σεμινάριο Μουσικοκινητικής Αγωγής (διάρκειας 6 ωρών) μετά από πρόσκληση του

συλλόγου εκπαιδευτικών Α/θμιας εκπαίδευσης Ν. Τρικάλων , Τρίκαλα, 13 & 21/2/2008.

12. Σεμινάριο «Εναλλακτικές Μορφές Άσκησης» στο πλαίσιο του 1^{ου} Συνεδρίου Αθλητισμού, Αναψυχής και Ελεύθερου χρόνου - Τρίκαλα, Μάιος 2005
13. 2^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής, Δ.Π.Θ. , Υπεύθυνη διοργάνωσης και διδάσκουσα σεμιναρίου με θέμα : ``Αεροβική Γυμναστική``, 20-22/5/1994
14. Π.Ε.Κ. Αλεξανδρούπολης, διαλέξεις στο αντικείμενο: 'Κινητική Μάθηση', 19-26/1/1993
15. Κατάρτιση των υπεύθυνων αθλητισμού των Δήμων Νομού Θεσ/νίκης, Γραφείο Αθλητισμού της ΤΕΔΚ, θέμα 'Κινητικές Δεξιότητες', 6-10-1992

8 ΔΙΑΦΩΡΑ

- Κριτής επιστημονικών περιοδικών

Διεθνές περιοδικό: **Perceptual and Motor Skill**

Ελληνικά περιοδικά

Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή, ηλεκτρονικό περιοδικό Ε.Α.Φ.Α.

Αθλητική Ψυχολογία, έντυπο περιοδικό της Εταιρείας Αθλητικής Ψυχολογίας

Άθληση και Κοινωνία, έντυπο περιοδικό Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ.

Επιστήμη του Χορού, ηλεκτρονικό περιοδικό Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ.

- **Αθλητική - Προπονητική Εμπειρία**

1. **ΑΘΛΗΜΑ**: Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική (Ρ.Α.Γ.)

ΙΔΙΟΤΗΤΑ: Προπονήτρια αγωνιστικού τμήματος και μαζικού αθλητισμού, σε παιδιά ηλικίας 4-12 ετών

ΣΥΛΛΟΓΟΣ: ΠΡΩΤΕΑΣ Γρεβενών, ΕΤΗ: 1991-1996

ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ: Μετά από επιτυχή πορεία στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα, στις κατηγορίες παγκορασίδων και κορασίδων, οι αθλήτριες **Ντώνα Μορφούλα** και **Μήτκα Αγγελική** εντάχθηκαν στην Εθνική Ομάδα Ρυθμικής Γυμναστικής. Σημειωτέον πως η αθλήτρια Ντώνα Ε. εκπροσώπησε την χώρα μας, στο

σύνθετο ατομικό της Ρ.Α.Γ. στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϋ 2000 , και κατέλαβε την 7^η θέση.

2. ΑΘΛΗΜΑ: Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική

ΙΔΙΟΤΗΤΑ: Προπονήτρια Επίλεκτων Αθλητριών Εθνικής Ομάδας

ΣΥΛΛΟΓΟΣ: Εθνική Ομάδα Ελλάδας, ΕΤΗ: 1988-1989

- **Διοργάνωση Ημερίδων - Διάδοση κ' Ενσωμάτωση Προγραμμάτων Άσκησης για Όλους' σε όλες τις εκπαιδευτικές βαθμίδες**

- Επιμορφωτική ημερίδα με θέμα «**Μουσικοί χειρισμοί σώματος και μπάλας**» που διοργανώθηκε από τη Σχολική Σύμβουλο Φ. Αγωγής Ζιάκα Βασιλική την 08^η Μαρτίου 2016, στο 1^ο Γυμνάσιο-Λύκειο Λάρισας, για τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής Α/Θμιας Εκπ/σης Π.Ε. Λάρισας.
- Επιμορφωτικό σεμινάριο '**Ρυθμός, Μουσική κ Κίνηση' σχετικά με τη χρήση της μουσικής στο Νηπιαγωγείο**, 18/11 κ 16/12/2015, εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ Π.Θ., Τρίκαλα
- 2012-2019 Συμμετοχή στην επιστημονική επιτροπή αξιολόγησης του **Διεθνούς Cosmogym Festival & Cosmogym Contest** (το μεγαλύτερο γυμναστικό γεγονός της χρονιάς, με συμμετοχή άνω των 7.000 ασκούμενων), συν-συγγραφέας του κώδικα αξιολόγησης του αθλήματος 'Γυμναστική για Όλους' με βάση τις οδηγίες της F.I.G. (Federation International de Gymnastique),
http://cosmogym.gr/wp-content/uploads/2014/09/V04_02_2017_GRE_GGnonC_code-of-points-1.pdf

επικαιροποίηση αυτού σύμφωνα με τις τρέχουσες τάσεις των διεθνών διοργανώσεων και εισηγήτρια στα επιμορφωτικά σεμινάρια που προηγούνται των διοργανώσεων, (2012-2017). www.cosmogym.gr

<http://cosmogym.gr/%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B5%CF%82/>

και η τελική μορφή όπως αναρτήθηκε στην ιστοσελίδα της Ελληνικής Γυμναστικής Ομοσπονδίας

<http://cosmogym.gr/wp-content/uploads/2019/02/esoterikos-kanonismos-kai-kritiria-gga-2019.pdf>

- Συμμετοχή στην επιστημονική επιτροπή αξιολόγησης στο Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γυμναστικής για Όλους, Δήμος Θεσσαλονίκης Μάιος 2011, ΧΑΝΘ, Θεσσαλονίκη.
- Συμμετοχή στην επιστημονική επιτροπή αξιολόγησης στο Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γυμναστικής για Όλους, Δήμος Θεσσαλονίκης Μάιος 2010, ΧΑΝΘ, Θεσσαλονίκη.
- Συμμετοχή στην επιστημονική επιτροπή και στη διοργάνωση της ημερίδας: 'Φυσική δραστηριότητα και διατροφικές συνήθειες μαθητών Δυτικής Θεσσαλίας', Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Π.Θ., Μάιος 2009.
- Ημερίδα 'Σεμινάριο Επιχειρηματικότητας-Πτυχιούχοι Τ.Ε.Φ.Α.Α. & Επαγγελματικές Προοπτικές', σε συνεργασία με το Γραφείο Διασύνδεσης Π.Θ., 23/5/2007, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα.
- Ημερίδα 'Σεμινάριο Επιχειρηματικότητας- Επαγγελματικές Προοπτικές των Αποφοίτων Τ.Ε.Φ.Α.Α.', σε συνεργασία με το Γραφείο Διασύνδεσης Π.Θ., 05/12/2007, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα.

- **Κινητικότητα Erasmus**

- Προσκεκλημένη ομιλήτρια στο Otto Von Guericke Universitat Magdeburg, Institut fur Sportwissenschaft, Germany: 23-26 Οκτωβρίου 2009, διδασκαλία σε σεμινάριο. Θεματικό αντικείμενο διαλέξεων και βιωματικών μαθημάτων: **Motor Learning in Sport, Rhythmic and Dance Activities with Music Accompaniment**. Υπεύθυνη καθηγήτρια: Annita Hokelmann, professor.
- Προσκεκλημένη ομιλήτρια στο University of Copenhagen, Department of Exercise and Sport Sciences, Denmark: 16-20 Νοεμβρίου 2009, διδασκαλία, συμμετοχή σε colloquium. Θεματικό αντικείμενο διαλέξεων και βιωματικών μαθημάτων: **Motor Learning in Sport, Teaching Dance Activities- Embodiment, Music Accompaniment in Movement Combinations**. Υπεύθυνος καθηγητής: Reinhard Stelter, professor, Head of research group: Body, Learning & Identity.

- **Υπεύθυνη σύνθεσης γυμναστικών-καλλιτεχνικών δρώμενων (1998-σήμερα)**

Σκοπός και χαρακτήρας της Χορογυμναστικής Ομάδας Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Π.Θ.

Ο σκοπός της Ομάδας είναι να διαδώσει την ιδέα της Γυμναστικής για Όλους (Gymnastics for All -Federation Internationale de la Gymnastique, F.I.G.), θεωρώντας την άθληση ως ένα είδος μαζικής ενασχόλησης και παιδαγωγικής διαδικασίας, μέσω της οποίας τα άτομα που συμμετέχουν, ολοκληρώνονται

κοινωνικά, σωματικά και συναισθηματικά, ενώ συμβάλλουν στην προώθηση του πολιτισμού, εξαλείφοντας το ανταγωνιστικό πνεύμα. Ο χαρακτήρας της συνίσταται στην σύνθεση γυμναστικών, ακροβατικών και χορευτικών στοιχείων κάνοντας χρήση πρωτότυπων, φορητών ή σταθερών οργάνων, σε συνδυασμό με μουσική που αναδεικνύει την ελληνική κουλτούρα και ενίοτε συσχετίζει ποικίλα πολιτισμικά μουσικά ακούσματα από όλο τον κόσμο. Οι παρουσιάσεις της ομάδας σε φεστιβάλ γίνονται στο πλαίσιο του μαθήματος 'Χορογραφίες Επιδείξεων Γυμναστικής για Όλους' που υπάγεται στην ειδικότητα Άσκηση σε γυμναστήρια και διοίκηση αθλητισμού', ως εκπαιδευτική εμπειρία.

Σύντομη αναδρομή στο χρόνο

Η Χορογυμναστική Ομάδα του Τ.Ε.Φ.Α.Α. δημιουργήθηκε το 1998. Έκτοτε, έχει συμμετάσχει στις κάτωθι εκδηλώσεις:

- Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γενικής και Αεροβικής Γυμναστικής, Μάιος 1998, Θεσσαλονίκη. Συμμετέχοντες: 12 άτομα. Τίτλος προγράμματος: 'Το ζεϊμπέκικο της ροδαυγής'.
- 9ο Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γενικής και Αεροβικής Γυμναστικής, Μάιος 1999, Αθήνα. Συμμετέχοντες: 12 άτομα. Τίτλος προγράμματος: 'Αγάπη, Πόλεμος και Ειρήνη'.
- 1η Γιορτή Γενικής Γυμναστικής, Ιούνιος 1999, Ν. Ιωνία Μαγνησίας. Συμμετέχοντες: 12 άτομα. Τίτλος προγράμματος: 'Αγάπη, Πόλεμος και Ειρήνη'.
- 11η Παγκόσμια Gymnaestrada, Ιούλιος 1999, Γκέτεμποργκ Σουηδίας. Συμμετέχοντες: 12 άτομα. Τίτλος προγράμματος: 'War, Love and Peace'.
- 10ο Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γενικής και Αεροβικής Γυμναστικής, Μάιος 2000, Αθήνα. Συμμετέχοντες: 15 άτομα. Τίτλος προγράμματος: 'www.alter tango.gr'.
- Φεστιβάλ Γενικής και Αεροβικής Γυμναστικής Βορείου Ελλάδας, Νοέμβριος 2000, Θεσσαλονίκη. Συμμετέχοντες: 11 άτομα. Τίτλος προγράμματος: 'Ηχηρές σιωπές, Μουσικές προσδοκίες'.
- 11ο Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γενικής και Αεροβικής Γυμναστικής, Μάιος 2001, Αθήνα. Συμμετέχοντες: 22 άτομα. Τίτλος προγράμματος: 'Φως ολυμπιακό εκ φωτός Ελληνικού'.
- 12ο Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γενικής και Αεροβικής Γυμναστικής, Μάιος 2002, Αθήνα. Συμμετέχοντες: 12 άτομα. Τίτλος προγράμματος: 'Νότες και χρώματα σε φόντο άσπρο-μαύρο'.
- Καλλιτεχνικοί Αγώνες του Α.Π.Θ., Απρίλιος 2004, Βασιλικό Θέατρο Θεσσαλονίκης. Συμμετέχοντες: 16 άτομα. Τίτλος προγράμματος: 'Αναζητώντας την ειρήνη'. http://youtu.be/K_16H9oQVho
- 14ο Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γενικής και Αεροβικής Γυμναστικής, Μάιος 2004, Αθήνα. Συμμετέχοντες: 16 άτομα. Τίτλος προγράμματος: 'Αναζητώντας την ειρήνη'.

- 15ο Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γενικής και Αεροβικής Γυμναστικής, Μάιος 2005, Αθήνα. Συμμετέχοντες: 24 άτομα. Τίτλος προγράμματος: 'Όταν το μετάξι λυγίζει το ατσάλι'.
- 16ο Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γενικής και Αεροβικής Γυμναστικής, Μάιος 2006, Αθήνα. Συμμετέχοντες: 40 άτομα. Τίτλος προγράμματος: 'Life's story'.
- Τελετή έναρξης Παγκόσμιας Γυμνασιάδας, υπό την αιγίδα του ΥΠΕΠΘ και του International School Federation, Ιούνιος 2006, Αθήνα. Συμμετέχοντες: 40 άτομα. Τίτλος προγράμματος: 'Life's story'.(τηλεοπτική μετάδοση από την ΕΤ1).(<http://www.youtube.com/watch?v=vXw2NkgPKKc&feature=relmfu>)
- 17ο Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γενικής και Αεροβικής Γυμναστικής, Μάιος 2007, Αθήνα. Συμμετέχοντες: 32 άτομα. Τίτλος προγράμματος: 'Τα 'θέλω' της νύχτας'.
- 18ο Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γυμναστικής για Όλους, Μάιος 2008, Αθήνα. Συμμετέχοντες: 80 άτομα. Τίτλος προγράμματος: 'Ρυθμός, αρρυθμίες και άλλα...'
- Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γυμναστικής για Όλους, Δήμος Θεσσαλονίκης Μάιος 2009, ΧΑΝΘ, Θεσσαλονίκη. Συμμετέχοντες: 24 άτομα. Τίτλος προγράμματος: '(α+γ)-άντρας και γυναίκα στη νιοστή'. (<http://www.youtube.com/watch?v=eylGsO1lJg8&feature=relmfu>)
- 19ο Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γυμναστικής για Όλους, Μάιος 2009, Αθήνα. Συμμετέχοντες: 24 άτομα. Τίτλος προγράμματος: '(α+γ)- άντρας και γυναίκα στη νιοστή'.

Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γυμναστικής για Όλους, Δήμος Θεσσαλονίκης Μάιος 2011, ΧΑΝΘ, Θεσσαλονίκη. Συμμετέχοντες: 22 άτομα. Τίτλος προγράμματος: 'Σε κύκλο'. (<http://www.youtube.com/watch?v=ZyKCgfZba6k>)

Η ομάδα έχει λάβει μέρος επίσης:

σε τελετές έναρξης των κάτωθι Διεθνών Επιστημονικών Συνεδρίων και Διεθνών Αθλητικών Συναντήσεων:

- Αθλητικής Ψυχολογίας, Νοέμβριος 1998, Τρίκαλα
- Οργάνωσης και Διοίκησης, Σεπτέμβριος 1999, Θεσσαλονίκη
- Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Μάιος 2000, Κομοτηνή
- Διεθνές τουρνουά ποδοσφαίρου, Μάιος 2000, Τρίκαλα
- Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Επιστήμης, Νοέμβριος 2000, Αθήνα
- Οργάνωσης και Διοίκησης, Δεκέμβριος 2001, Τρίκαλα
- Πανελλήνιο Συνέδριο Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής, Δεκέμβριος 2011, Βόλος <http://www.youtube.com/watch?v=3py-jsserAw>

Ημερίδα της ΠΕΝΕΛΦΑ για τη Φυσική Αγωγή, Μάρτιος 2014, Αθήνα
(<https://www.youtube.com/watch?v=7cfUH7ujn9w>)

σε τελετές αποφοίτησης του ΤΕΦΑΑ- ΠΘ

- Μαΐου 2011 <http://www.youtube.com/watch?v=stE4SFbV54A>
- Μαρτίου 2012 <http://www.youtube.com/watch?v=mQSKdOZ6hxI>
- Μαρτίου 2013 (<http://www.youtube.com/watch?v=jIL68ZsBNzU>)
- Νοεμβρίου 2013
(http://www.youtube.com/watch?v=c_mLijx5omo&feature=youtu.be)
- Νοεμβρίου 2014 (https://www.youtube.com/watch?v=TH3S_vfIWYE)
- 20 χρόνια ΤΕΦΑΑ-ΠΘ, Μάιος 2015
<https://www.youtube.com/watch?v=CaSESKBSQJw>
- Νοεμβρίου 2015 <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-F471t7v8>
- Εκδήλωση για τον εορτασμό 30 χρόνων Παν/μιου Θεσσαλίας, **Θεματική παράσταση αφιερωμένη στον καρκίνο του μαστού, Μάρτιος 2018**
<https://www.dropbox.com/s/lqXH0xd6xb8lzsh/Breastcancerproject.mp4?dl=0>
- Απριλίου 2019 <https://www.youtube.com/watch?v=oyNQKgXQif4>
- Χορευτική παράσταση στο πλαίσιο της τιμητικής εκδήλωσης για την ανάδειξη του Παναγιώτη Γιαννάκη και της Dr, Joao Duda, ως επίτιμους διδάκτορες του Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Π.Θ. , Οκτώβριος 2019, αμφιθέατρο Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα
<https://www.youtube.com/watch?v=4hOtOBcbROQ>

Σημείωση: όλες οι παραπάνω παραστάσεις έγιναν σε συνεργασία με τη συνάδελφο, Κων/να Καραδήμου, Ε.Ε.Π., Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Π.Θ.

• Ηλεκτρονικά blogs - Λογοτεχνικά περιοδικά - Εφημερίδες

- 'Παρέμβαση', πνευματική επιθεώρηση της Κοζάνης, ποιήματα, 2009- σήμερα

- Εφημερίδα 'Ελευθεροτυπία', 21/02/2011: ' Μουσικοκινητική αίσθηση, όραση και αφή, για κίνηση και ρυθμό'
- Εφημερίδες Γρεβενών ΧΡΟΝΙΚΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ, ΠΡΩΙΝΗ (Γρεβενών) ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ, ΠΡΩΙΝΟΣ ΛΟΓΟΣ (Τρικάλων)
- Ενημερωτικό, κοινωνικό-πολιτικό, ηλεκτρονικό blog 'www.aixmi.gr'

Άρθρα για την παιδεία

1. 29/05/2013, 'Η θεωρία της πράξης και η πράξη της τάξης'
<http://www.aixmi.gr/index.php/itheoria-tis-praxis/>
2. 13/5/2013, 'Δάσκαλος γεννιέσαι, δε γίνεσαι'
<http://www.aixmi.gr/index.php/daskalosgenniesai/>
3. 14/03/2013, Η αξιο-ποίηση της αξιο-λόγησης (εκπαιδευτικών και όχι μόνον...)
<http://www.aixmi.gr/index.php/aksiopoihshaksiologhshs/>
4. 1/09/2012, 'Κριτήρια αξιολόγησης: στοιχεία αυτοβελτίωσης ή στοιχεία της ελληνικής εκπαίδευσης'
<http://www.aixmi.gr/index.php/krithriaaksiologhshs-stoixeia/>
5. 5/02/2013, Μεταπτυχιακά: παραγωγή γνώσης ή μήπως απλά κατανάλωση;
<http://www.aixmi.gr/index.php/metaptyxiaka-paragwghgnwshs/>
6. 21/05/2012, 'Πανελλαδικές εν όψει... (κόστος, αξία και υπεραξία του Θεσμού)'
<http://www.aixmi.gr/index.php/panelladikes-enopsei-kostos-aksia-yperaksia/>
7. 23/11/2012, 'Εκπαίδευση έναντι παιδείας'
<http://www.aixmi.gr/index.php/ekpaideysienantipaideias/>
8. 18/12/2011, 'Πανεπιστήμιο, Κοινωνία, Σχολείο: Ας βάλουμε τις λέξεις στη σωστή σειρά'
<http://www.aixmi.gr/index.php/panepistimio-koinwnnia-sxoleio-lexeis-sti-seira/>

Άρθρα για τον αθλητισμό

1. 21/01/ 2013, 'Λανς Άρμστρονγκ | η πτώση του υπεράνθρωπου...'
<http://www.aixmi.gr/index.php/armstrongptwshyperanthrwpu/>
2. 17/06/2012, 'Η Ελλάδα μένει τελικά στο Euro (2012) !!'

<http://www.aixmi.gr/index.php/euro-2012elladamene/>

3. 12/09/2011, 'Γιατί το παιδί αγαπά ένα σπορ, αλλά μετά το παρατάει;'

<http://www.aixmi.gr/index.php/giati-topaidi-agapa-enasport-alla-meta-toparataei/>

Άρθρα για κοινωνικά θέματα

1. 3/02/2014 , Είμαστε ότι πιστεύουμε

<http://www.aixmi.gr/index.php/eimasteotipistevoume/>

2. 17/10/2013, 'Unidentified Frozen Objects'

<http://www.aixmi.gr/index.php/unidentified-frozen-objects/>

3. 20/12/2012, 'Β(γ)άλτε γυαλιά!'

<http://www.aixmi.gr/index.php/vgaltegyalia/>

4. 2/11/2012, 'Αλλάξαμε νοοτροπία (προς το χειρότερο, δυστυχώς)...'

<http://www.aixmi.gr/index.php/allaksamenootropia/>

5. 9/12/2011, 'Η ανομία οδηγεί στην ατιμωρησία; 'Η το αντίθετο;'

<http://www.aixmi.gr/index.php/h-anomia-odhgei-sthn-atimorisia-h-to-antithet/>

6. 8/6/2012, 'Η δημοκρατία στη... Σπιναλόγκα'

<http://www.aixmi.gr/index.php/dhmokratia-spinaloga/>

7. 30/05/2012, 'Υπάρχουν και κορδόνια - κρόσια με 2.60 ευρώ, κυρία Βίκυ Σταμάτη!'

<http://www.aixmi.gr/index.php/kordonia-krossia-vickystamat/>

8. 31/10/2011, 'Οι νέοι του σήμερα, το καλό μας «χαρτί»'

<http://www.aixmi.gr/index.php/oi-neoi-tou-shmera-to-kalo-mas-xart/>

9. 16/02/2012, 'Ποιος καίγεται... (τελικά;;;)'

<http://www.aixmi.gr/index.php/me-foto-2/>

10. 13/11/2012, 'Πού πήγε η κοινή λογική;;;'

<http://www.aixmi.gr/index.php/pouphgekoinhlogikh/>

11. 4/12/2012, 'Σαν κορμός σοκολάτα...'

<http://www.aixmi.gr/index.php/sankormossokolata/>

Άρθρα για την πολιτική

1. 3/04/2012, 'Αυτονόητο έναντι εξαιρετικού'
<http://www.aixmi.gr/index.php/aftonohto-eksairetik/>

2. 8 /05/2012, 'Διατάσεις...'

<http://www.aixmi.gr/index.php/diataseis/>

Άρθρα για τον πολιτισμό

1. 18/04/ 2012, 'Σβήσε το φεγγάρι...'

<http://www.aixmi.gr/index.php/svhse-feggari/>

Άρθρα για τις κοινωνικές σχέσεις

1. 03/02/2014, 'Είμαστε ότι πιστεύουμε...'

<http://www.aixmi.gr/index.php/eimasteotipistevoume/>

2. 30/12/2013, 'Present perfect'

<http://www.aixmi.gr/index.php/present-perfect/>

3. 11/12/2013, 'Τα δώρα του Αη-Βασίλη'

<http://www.aixmi.gr/index.php/dwraahvasilh/>

4. 28/8/2013, 'Αλφαβητάρι καλοκαιριού'

<http://www.aixmi.gr/index.php/alfavitarikalokairiou/>

5. 19/11/ 2011, 'Ανθρώπινες σχέσεις: έδεσμα gourmet ή fast food
;''

<http://www.aixmi.gr/index.php/gourmet-fast-food/>

6. 27/04/2013, 'Αυτονόητο έναντι εξαιρετικού-(μέρος 2ο)'

<http://www.aixmi.gr/index.php/2-3aftonohtoenantieksairetiko/>

7. 11/07/ 2012, «Ευχαριστώ», «παρακαλώ», «συγγνώμη»...

<http://www.aixmi.gr/index.php/euxaristw-parakalw-syggnomi/>

8. 30/12/ 2011, 'Ευχές... και (υπο-απο)-λογισμοί'

<http://www.aixmi.gr/index.php/euxes-kai-ypo-apo-logismoι/>

9. 26/07/ 2012, 'Οι κίνδυνοι και οι... χαρές του καλοκαιριού'

<http://www.aixmi.gr/index.php/kindynoi-kai-xares-kalokairiou/>

10. 6 /02/ 2012, 'Κρασί μπροστά στο τζάκι; Ναι, αλλά αφού φτυαρίσουμε το χιόνι...'

<http://www.aixmi.gr/index.php/krasi-tzaki/>

11. 6/01/ 2012, 'Τιμές κι αξίες... γιορτινές'

<http://www.aixmi.gr/index.php/times-ki-axies-giortines/>

12. 28/01/ 2012, 'Το 'Νησί' φαινόμενο ή το φαινόμενο 'Νησί'

<http://www.aixmi.gr/index.php/nhsi-fainomeno-fainomeno-nhsi/>

13. 10/08/ 2012, 'Χαρές ανάκατες... καλοκαιρινές'

<http://www.aixmi.gr/index.php/xares-anakates-kalokairines/>

14. 27/02/ 2012, 'Χαρταετοί'

<http://www.aixmi.gr/index.php/xartaetoi/>

Άρθρα για την υγεία

1. 21 /08/ 2011, 'Γυμναστική για Όλους: Ο επαναπροσδιορισμός της άσκησης σε μεγάλες ηλικίες (-άντα, -ήντα και -όντα)'

<http://www.aixmi.gr/index.php/gymnastikh-gia-olous/>

2. 18/08/ 2011, 'Σώματα... "αόματα"

<http://www.aixmi.gr/index.php/somata-aomat/>

3. 25/09/2011, 'Χορεύοντας πίσω απ' τις «μπάρες»'

<http://www.aixmi.gr/index.php/xorevontas-piso-apo-tis-bares/>

Ενημερωτικό, κοινωνικό-πολιτικό, ηλεκτρονικό blog 'www.protagon.gr' (στον τομέα 'Αναγνώστες')

Άρθρα για την τέχνη και τον πολιτισμό

1. 22/12/2013, 'Υπάρχει, αλήθεια, τέτοιος έρωτας:'

<http://www.protagon.gr/?i=protagon.el.anagnwstes&id=30360>

2. 10/09/2013, 'Δυσανεξία στη χαρά'

<http://www.protagon.gr/?i=protagon.el.anagnwstes&id=27360>

3. 28/01/2013, 'Ξιπασιά'

<http://www.protagon.gr/?i=protagon.el.article&id=21701>

4. 23-12-2012, 'Ο χορός σε μια γραμμή'

<http://www.protagon.gr/?i=protagon.el.article&id=20880>

5. 28/11/2012, 'Πολιτισμός και τέχνη: πολυτέλεια ή ανάγκη;'

<http://www.protagon.gr/?i=protagon.el.article&id=20141>

6. 16/10/2012, 'Σάρκες και σώματα'

<http://www.protagon.gr/?i=protagon.el.article&id=19055>

7. 04/10/2012, 'Η ζωή μας όλη, μια παράσταση χορού'

<http://www.protagon.gr/?i=protagon.el.article&id=18735>

- Κοινωνική συμμετοχή/ εθελοντική προσφορά/ πολιτιστικά δρώμενα/πρωήθηση προγραμμάτων 'Άσκησης για Όλους'

- Πρόεδρος κ' μέλος Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων του Α' Δημοτικού/Γυμνασίου /Λυκείου Γρεβενών (2000- 2014)

Στο πλαίσιο συνεργασίας με τον τομέα 'Εκπαιδευτικά Προγράμματα' της Β/θμιας Διεύθυνσης του νομού Γρεβενών, εθελοντική συμμετοχή στις εξής δράσεις:

1. Υπεύθυνη διδάσκουσα **λαϊκών και σμυρναιικών χορών** σε μαθητές λυκείου, καθ'όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς 2011-12, σε εβδομαδιαία βάση, με τελικό στόχο τη διοργάνωση μουσικοχορευτικής παράστασης, Μάιος 2012, Γρεβενά
2. Υπεύθυνη διδάσκουσα **δημιουργικής κίνησης** σε μαθητές λυκείου, καθ'όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς 2012-13, σε εβδομαδιαία βάση, με τελικό στόχο τη διοργάνωση χορευτικής παράστασης, Δεκέμβριος 2012 και Μάιος 2013, Γρεβενά

Εθελοντική προσφορά εκπαιδευτικού/ αναψυχικού έργου με προγράμματα **"Άθλησης - Γυμναστικής για Όλους"** (διδασκαλία και δημόσια παρουσίαση/ παράσταση ενώπιον κοινού) μετά από πρόσκληση ποικίλων φορέων

3. Γυμνάσιο-Λύκειο Κωφών Αργυρούπολης, Αθήνα, Απρίλιος 2010
4. 8° Δημοτικό Σχολείο Βύρωνα, Αθήνα, Οκτώβριος 2014 (6/10 Πανελλήνια μέρα σχολικού αθλητισμού)
5. Ζακύνθος, Ιούλιος 2015, Ξενοπούλειος Βιβλιοθήκη, πρόγραμμα Άσκησης για Όλους για παιδιά κ γονείς στην παραλία

https://www.facebook.com/profile.php?id=100008946094724&sk=photos&collection_token=100008946094724%3A2305272732%3A69&set=a.1451815905126599.1073741842.100008946094724&type=3

<http://filoixenopoulou.weebly.com/uploads/4/2/6/7/42671307/%CE%9E%CE%95%CE%9D%CE%9F%CE%A0%CE%9F%CE%A5%CE%9B%CE%95%CE%99%CE%9F%CE%A3-%CE%A0%CE%91%CE%99%CE%94%CE%99%CE%9A%CE%97-%CE%92%CE%99%CE%92%CE%9B%CE%99%CE%9F%CE%98%CE%97%CE%9A%CE%97-%CE%B9%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%B7%CF%82.pdf>

6. Ζάκυνθος, Σεπτέμβριος 2015, πρόγραμμα Now We Move

https://www.facebook.com/profile.php?id=100008946094724&sk=photos&collection_token=100008946094724%3A2305272732%3A69&set=a.1475067392801450.1073741857.100008946094724&type=3

7. Αθήνα, κλειστό γυμναστήριο ΟΑΚΑ, Σεπτέμβριος 2015, πρόγραμμα Now We Move, πρόσκληση για παρουσίαση από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού
8. Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Πειραιά, Ιούνιος 2016, Αθήνα

<https://www.youtube.com/watch?v=p2MyKSI1NQ0&feature=youtu.be>

• **Επιμόρφωση δια βίου- Παρακολούθηση σεμιναρίων**

- Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης ΚΕΔΙΒΙΜ, 'Θετική Ψυχολογία', 600ωρών, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, 2022
- Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης ΚΕΔΙΒΙΜ, 'Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση και Ψυχολογία της Νεανικής Σχέσης', 450ωρών, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, 2023
- Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης ΚΕΔΙΒΙΜ, 'Η επιστήμη των σχέσεων', Ανοιχτό Λαϊκό Πανεπιστήμιο, 2023
- Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης ΚΕΔΙΒΙΜ, 'Ψυχοσωματική Υγεία: όταν το σώμα μιλάει', Ανοιχτό Λαϊκό Πανεπιστήμιο, 2023
- Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης ΚΕΔΙΒΙΜ, 'Η τέχνη της επικοινωνίας', Ανοιχτό Λαϊκό Πανεπιστήμιο, 2024

- 'Δραστηριότητες καθημερινής διαβίωσης σε άτομα με άνοια'. Developing U-
Μητροπολιτικό Κολλέγιο, Φεβρουάριος 2019, Αθήνα
- 'Σεξ, έρωτας και δεσμός'. Developing U- **Μητροπολιτικό Κολλέγιο**,
Φεβρουάριος 2019, Αθήνα
- Παρακολούθηση εκπαιδευτικών διαλέξεων, ψυχιατρικού περιεχομένου,
διάρκειας 46 ωρών, στο **414 Στρατιωτικό Νοσοκομείο Ειδικών Νοσημάτων**,
Οκτώβριος 2017-Ιούνιος 2018
- Συμμετοχή στο **1ο Πανελλήνιο Συνέδριο Νευροψυχολογίας**, Απρίλιος 2018,
Αθήνα
- 'Εισαγωγή στο Γενεόγραμμα'. Σεμινάριο 5 ωρών, **Θ. Σδρένια,**
ψυχολόγος/οικ.σύμβουλος, Απρίλιος 2018, Αθήνα
- 'Ψυχογραφήματα-Τέχνη, Ψυχολογία, Παιδί'. Developing U- **Μητροπολιτικό**
Κολλέγιο, Φεβρουάριος 2018, Αθήνα
- 'Η εξελικτική προσέγγιση στην εξήγηση της ήπιας ψυχολογικής δυσφορίας'.
Developing U- **Μητροπολιτικό Κολλέγιο**, Φεβρουάριος 2018, Αθήνα
- 'Ψυχοδυναμική Ψυχοθεραπεία στην Εφηβεία'. Διημερίδα διάρκειας 12 ωρών.
Ιατρική Σχολή Ε.Κ.Π.Α., Ιανουάριος 2018, Αθήνα
- 'Διαταραχές Προσωπικότητας'. **Κέντρο Πρόληψης κ Συμβουλευτικής**,
Νοέμβριος 2017, Αθήνα
- 'Ο εγκέφαλος στην κατάθλιψη και στη σχιζοφρένεια'. Developing U-
Μητροπολιτικό Κολλέγιο, Φεβρουάριος 2017, Αθήνα
- 'Αναγνώριση δράστη, ομολογίες κατηγορουμένων κ ετυμηγορίες ενόρκων- Η
ανθρώπινη μνήμη', Developing U- **Μητροπολιτικό Κολλέγιο**, Φεβρουάριος 2017,
Αθήνα
- Παρακολούθηση επιστημονικής διημερίδας 'Θεραπείες μέσω Τέχνης'- από τη
θεωρία στην πράξη. 28-29/09/2013, **πολιτιστικός φορέας 'Δρυαδες εν Πλω'**,
Θεσσαλονίκη
- Παρακολούθηση χορευτικού σεμιναρίου 'Fighting Monkey', με θέμα τη
διαχείριση συνασκήσεων, που διοργανώθηκε από τη **Διεθνή Μουσική Κοινότητα**
'Μουσικό Χωριό', 12-13/1/2013, Θεσσαλονίκη
- Επιστημονική ημερίδα με θέμα: 'Βία στο σχολείο'. Διοργάνωση Μ.Κ.Ο. 'Μαζί
για την Οικογένεια και το Παιδί' σε συνεργασία με τη Δ/ση Β/θμιας
Εκπαίδευσης Δυτ. Θεσσαλονίκης Υ.Π.Δ.Β.Μ.Θ, το Κ.Ε.Σ.Α.Θ.Ε.Α. και το
Σύλλογο Ελλήνων Κοινωνιολόγων, 13/5/2011, Θεσσαλονίκη
- Δίπλωμα Επαγγελματία Ναυαγοσώστη, **Πανελλήνια Σχολή Ναυαγοσωστικής**,
06/06/2011, Τρίκαλα
- Παρακολούθηση σεμιναρίου 'Διαχείριση ακραίων σωματικών καταστάσεων',
(διάρκεια 8 ωρών), Οκτώβριος 2010, **Ίδρυμα Μ. Κακογιάννη**, Αθήνα

- Πιστοποιητικό παρακολούθησης του Διεθνούς Συμποσίου με θέμα: '*Πρωτοπαθείς Ανοσοανεπάρκειες και Παιδιατρική Ανοσολογία*', του Εργαστηρίου Ανοσολογίας-Ιστοσυμβατότητας **Παιδιατρικής Κλινικής, του Τμήματος Ιατρικής, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**, 4-6/12/2009 (12 μόρια Συνεχιζόμενης Ιατρικής Εκπαίδευσης, C.M.E. credits).
- Σεμινάριο '*Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης*' (Βασική Υποστήριξη της Ζωής και Αυτόματος Εξωτερικός Απινιδισμός). **Ελληνική Εταιρεία Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης**, European Resuscitation Council, Τρίκαλα 13/6/2009 (5 μόρια Συνεχιζόμενης Ιατρικής Εκπαίδευσης επικυρωμένα από το ΚΕΣΥ).
- Σεμινάριο '*Συγχρονισμένης Κολύμβησης*', στο πλαίσιο του **12ου Πανελληνίου Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού** με διεθνή συμμετοχή, 4/4/2009.