ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ, ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ, ΓΙΟΓΚΑ, ΠΙΛΑΤΕΣ Ι

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑΣ		
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		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	6		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	12		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονική Περιοχή: Επιστήμες Ελεύθερου Χρόνου & Αναψυχής (Leisure Sciences)		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΜΕ1132 Εισαγωγή σε Γιόγκα, Πιλάτες, Χορός ΜΕ1148 Δραστηριότητες σε Φυσικό Περιβάλλον-Αειφορία		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS			
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ ΑΓΛΑΪΑ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	azafeiroudi@uth.gr, aglaiazaf@hotmail.com		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ		

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
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	1,1
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.	2,7
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).	3,2

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.	4,2
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.	5,1
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	

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.	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη για το φοιτητή των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: Να γνωρίζει τη φιλοσοφία, τις βασικές αρχές σχεδιασμού, οργάνωσης, εκτέλεσης, καθοδήγησης κι αξιολόγησης υπαίθριων, καλλιτεχνικών & πολιτιστικών δραστηριοτήτων αναψυχής: πεζοπορία, πιλάτες, σωματική έκφραση. Να οργανώνει και να εκτελεί ένα πρόγραμμα με ή χωρίς εξοπλισμό διάρκειας τουλάχιστον 50 λεπτών.

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**

ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Στην αίθιυσα, σε φυσικό περιβάλλον και σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο.
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	***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
	Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου	*35*
	Πρακτική άσκηση	*25*
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	
	Σύνολο Μαθήματος ***(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)***	***300***
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	1. Παρακολούθηση μαθημάτων 20% 2. Πρακτική εξέταση 40% 3. Γραπτές Εξετάσεις:30% 4. Πρακτική άσκηση 10%	

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.v11i3.18724

· 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.v11i2.18722

· Zafeiroudi, A., & Kouthouris, C. (2020). Segmenting visitors of a Greek recreational theme park using factors that motivate attendance. Journal Managing Sport and Leisure, DOI: 10.1080/23750472.2020.1860802

· 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