# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ II,ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ,ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ,ΓΙΟΓΚΑ,ΠΙΛΑΤΕΣ II

**ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **ΣΧΟΛΗ** | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑΣ | | |
| **ΤΜΗΜΑ** | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ | | |
| **ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ** | *Προπτυχιακό* | | |
| **ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ** | ΚΕ2062 | **ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ** | 7ο |
| **ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ** | ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ II,ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ,ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ,ΓΙΟΓΚΑ,ΠΙΛΑΤΕΣ II | | |
| **ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ** | 8 ώρες | | |
| **ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS** | 12 | | |
| **ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ** | Επιστημονικής Περιοχής | | |
| **ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ** | | | |
| **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@h>otmail.com | | |
| **ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ** | ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ, ΖΗΣΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ | | |

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

| **Μαθησιακά Αποτελέσματα** | **ΜΑ** |
|---|---|
| *Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια*<br><br>*θα είναι σε θέση να:* | |
| **Εκτελεί** ικανοποιητικά ένα εύρος βασικών κινητικών δεξιοτήτων στα αντικείμενα των παρακάτω Δραστηριοτήτων Αναψυχής για παιδιά, ενήλικες, τρίτη ηλικία:<br><br>1. Γιόγκα στο βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο (4 ώρες/εβδομάδα)<br><br>2. Παιχνίδια/δράσεις γνωριμίας, επικοινωνίας, συνεργασίας, team building, Περιβαλλοντικά παιχνίδια/δραστηριότητες (1 ώρα/ εβδομάδα)<br><br>3. Αναρρίχηση Αναψυχής/Αγωνιστική σε βράχο, Τεχνητή πίστα (3ώρες/εβδομάδα) | 1,1 |
| **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. | 2,7 |
| **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. | 3,2 |

| | |
|---|---|
| **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. | 4,2 |
| **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. | 5,1 |
| **Γενικές και Ειδικές Ικανότητες** | |

| | |
|---|---|
| Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:<br>· Θετικής εικόνας του εαυτού<br>· Αυτό-έκφρασης<br>· Αυτοπεποίθησης<br>· Αυτοεκτίμησης<br>· Κινητικής δραστηριοποίησης<br>· Έκφρασης μέσω της γλώσσας του σώματος<br>· Ρυθμός<br>· Παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)<br>· Συνεργασίας, Επικοινωνίας<br>· Προαγωγής της σωματικής και της ψυχικής υγείας.<br>· Προστασίας Περιβάλλοντος<br>· Περιβαλλοντικής Ηθικής<br>· Αειφόρου πολιτικής | Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη για το φοιτητή των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:<br>**Συμμετέχει** σε κινητικά, δημιουργικά, αθλητικά, πολιτιστικά & καλλιτεχνικά προγράμματα τα οποία προάγουν την κίνηση, την επικοινωνία, τη συνεργατικότητα, την ευχαρίστηση, την αυτοανακάλυψη, τον αυτοσχεδιασμό, τη δημιουργικότητα, την ανάληψη πρωτοβουλιών, την ικανοποίηση, την ψυχαγωγία, την ευεξία, τη θετική εικόνα του εαυτού, τη σωματική και ψυχική υγεία, την επαγγελματική πρόοδο κι ευημερία.<br>Να οργανώνει και να εκτελεί ένα πρόγραμμα με ή χωρίς εξοπλισμό διάρκειας τουλάχιστον 50 λεπτών. |

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

| |
|---|
| **1.** Φιλοσοφία, αρχές και έννοιες της Αγωγής Υπαίθρου.<br>**2.** Γιόγκα βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο (φιλοσοφία, αρχές, μέθοδοι διδασκαλίας), χορός, θεατρικό παιχνίδι.<br>**3.** Αναρρίχηση αναψυχής/αγωνιστική σε βράχο και πίστα.<br>**4.** Δεξιότητες Ζωής, Παιχνίδια/δραστηριότητες γνωριμίας, επικοινωνίας, συνεργασίας<br>**5.** Περιβαλλοντική εκπαίδευση, Προστασία της Φύσης, Περιβαλλοντικά Παιχνίδια, Εκπαίδευση για την Αειφορία, Οικολογία, Οικοτουρισμός.<br>**6.** Η αναψυχή στο σχολείο/εκπαίδευση.<br>**7.** Θεραπευτική Αναψυχή (πρακτικές σε ειδικούς πληθυσμούς) |

4. **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

| | |
|---|---|
| **ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ** | Στην τάξη, σε φυσικό περιβάλλον και σε ειδικά διαμορφωμένο εσωτερικό χώρο. |

<table>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</td><td colspan="2">Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td rowspan="10">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</td><td>Δραστηριότητα</td><td>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</td></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>Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.</td><td></td></tr>
<tr><td>Εκπαιδευτική εκδρομή</td><td></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>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td></td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος<br><br>(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</td><td>300</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</td><td colspan="2">1. Παρακολούθηση μαθημάτων 20%<br><br>2. Πρακτική εξέταση 40%<br><br>3. Γραπτές Εξετάσεις:30%<br><br>4. Πρακτική άσκηση 10%</td></tr>
</table>

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.v10i3.18894

· 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.