

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N505	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Εαρινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΑΖΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i>	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
	4	8	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΝΑΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/N505/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

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

Σκοπός του μαθήματος είναι να εξετάσει θέματα σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα και την άθληση στον ελεύθερο χρόνο, όπως είναι η σύγχρονη εξέλιξη της μαζικής άσκησης, οι κοινωνικοπολιτικοί παράγοντες που την επηρεάζουν, τα οφέλη που προσφέρει στους ασκούμενους, τα εμπόδια που περιορίζουν τη συμμετοχή τους, τα προγράμματα που μπορούν να σχεδιάζονται για τον γενικό (π.χ. παιδιά, εργαζόμενες μητέρες, κλπ) και ειδικό πληθυσμό (π.χ., ηλικιωμένοι, καρδιοπαθείς, παχύσαρκα άτομα, κλπ) και τη διαχείριση και προετοιμασία αυτών των προγραμμάτων από τους δημοτικούς οργανισμούς άθλησης.

Γενικές Ικανότητες

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

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

<p>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις Λήψη αποφάσεων Αυτόνομη εργασία Ομαδική εργασία Εργασία σε διεθνές περιβάλλον Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών</p>	<p>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</p>
--	--

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές –τριες θα είναι ικανοί να:

1. **Γνωρίζουν και να κατανοούν** τον αθλητισμό για όλους, τις μορφές του και τις παραλλαγές με τις οποίες εμφανίζεται.
2. **Εκτελούν** σε ικανοποιητικό επίπεδο υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες και να διακρίνονται για τις ικανότητές τους στην παροχή υπηρεσιών άθλησης.
3. **Προσδιορίζουν** τις διάφορες μορφές της μαζικής άσκησης **και να παράγουν** ένα χαρτοφυλάκιο δραστηριοτήτων για αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής για όλες τις ηλικίες.
4. Να **αξιολογούν** τις υπάρχουσες συνθήκες για ανάπτυξη προγραμμάτων κινητικής αναψυχής σε δήμους, αλλά και σε άλλους δημόσιους ή ιδιωτικούς οργανισμούς.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ανθρώπινα δικαιώματα.
2. Οργάνωση αθλητικών γεγονότων.
3. Οδηγός Διαχείρισης Προγραμμάτων ΑγΟ
4. Διαχείριση αθλητικών εγκαταστάσεων.
5. Μαζικός αθλητισμός και ΑμεΑ.
6. Αναψυχή - παιχνίδια.
7. Προγράμματα άθλησης ανοιχτού χώρου.
8. Προγράμματα άθλησης κλειστού χώρου.
9. Οικονομικές και Κοινωνικές Επιδράσεις του ΑΤ.
10. Νέες τάσεις - Yoga retreats.
11. Μαζική άσκηση και τουρισμός ευεξίας.
12. Διοργάνωση event για Erasmus students.
13. Αξιολόγηση προγραμμάτων.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>	Διαλέξεις και πρακτικές ασκήσεις.			
<p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές			
<p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας,</p>	<p>Αποτελέσματα μάθησης</p>	<p>Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</p>	<p>Αξιολόγηση</p>	<p>Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</p>
	<p>1) Θα γνωρίζουν όλα τα σχετικά θέματα με την μαζική άσκηση.</p>	<p>Διαλέξεις, μελέτη στο σπίτι</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές</p>	<p>40</p>

<p>Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</p> <p>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>	<p>Συγκεκριμένα θα γνωρίζουν προγράμματα οργανωμένα, περιεχόμενα, φορείς παροχής προγραμμάτων μαζικής άσκησης.</p>		δοκιμασίες	
	<p>2) Θα μπορούν να ανατρέχουν σε σχετικές βιβλιογραφικές πηγές για συλλογή κατάλληλων προγραμμάτων μαζικής άσκησης.</p>	<p>Ανάλυση εργασιών και προγραμμάτων και μελέτη στο σπίτι.</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με κατάλληλες γραπτές δοκιμασίες</p>	<p>40</p>
	<p>3) Θα γνωρίζουν τις διαδικασίες και τα στάδια που διέπουν τον σχεδιασμό προγραμμάτων για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες</p>	<p>Διαλέξεις, μελέτη στο σπίτι, ομαδικές εργασίες</p>	<p>Ενδιάμεσοι αξιολόγηση των προγραμμάτων μαζικής άσκησης</p>	<p>60</p>
	<p>4) Θα σχεδιάζουν και θα υλοποιούν προγράμματα μαζικής άσκησης.</p>	<p>Πρακτικές εφαρμογές προγραμμάτων, εκπόνηση (1) ομαδικής εργασίας, μελέτη στο σπίτι</p>	<p>Ενδιάμεσες εργασίες και τελικές ατομικές εξετάσεις</p>	<p>60</p>
	<p>5) Ικανότητα αξιολόγησης των συνθηκών που υπάρχουν για ανάπτυξη προγραμμάτων κινητικής αναψυχής σε ιδιωτικούς και δημόσιους οργανισμούς.</p>	<p>Διαλέξεις, μελέτη στο σπίτι, ομαδικές εργασίες</p>	<p>Ενδιάμεσοι αξιολόγηση των προγραμμάτων μαζικής άσκησης, τελικές εξετάσεις.</p>	<p>40</p>
			ΣΥΝΟΛΟ	240
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική,</p>	<p>1. Συμμετοχή σε πρακτικές δραστηριότητες 20%</p> <p>2. Γραπτές τελικές εξετάσεις 40%</p> <p>3. Συμμετοχή στο μάθημα 20%</p> <p>4. Εργασίες στο eclass 20%</p>			

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

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Torkildsen, G. (2005). Leisure and Recreation Management. Publisher Routledge.
2. DCosta, L., & Miragaya, A. (2002). Worldwide experiences and trends in Sport for all (eds). Meyer and Meyer Sport: UK Ltd.
3. Manuel Cuenca Cabeza (2000). Leisure and Human development (ed). University of Deusto: Bilbao, Spain.
4. Μπαλάσκα, Π., Υφαντίδου, Γ., Σπυριδοπούλου, Ε., & Παπαϊωάννου, Α. (2018). Διερεύνηση της σχέσης των στάσεων και των στρατηγικών διαπραγματεύσεως σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής. International Review of Services Management (IRSM), Special issue 1: Αθλητικός τουρισμός και Αθλητική Αναψυχή, 28-53.
5. Μπαλάσκα Π., Υφαντίδου, Γ. & Καϊμακάμης, Δ. (2017). Διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην αντίληψη της Ποιότητας Υπηρεσιών και στην Ανάμειξη σε προγράμματα Αθλητισμού Αναψυχής. Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής, 14(2), 28- 42.
6. Νικολαΐδου Σ., Μαυρομάτης Γ. & Υφαντίδου Γ. (2014). Προσέγγιση των τύπων οργάνωσης των δημοτικών αθλητικών οργανισμών. Ελληνικό Περιοδικό Διοίκησης Αθλητισμού & Αναψυχής, 11(2), 1-13.
7. Υφαντίδου Γ., Μιχαλοπούλου Μ., Κώστα Γ. & Ταξιλάρης Κ. (2007). Αίτια προτροπής για συμμετοχή στα αθλητικά προγράμματα των Δημοτικών Οργανισμών. Άθληση & Κοινωνία, 45, 98-105.
8. Υφαντίδου Γ., Κώστα Γ., Ασπραπέλλος Κ., Τσίτσαρη Ε. & Τριγώνης Ι. (2007). Τεχνικές διατήρησης των ασκουμένων στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα. Στο Αυθίνος, Ι.Δ. (2007). «Διάρθρωση και Λειτουργία Δημοτικών Αθλητικών Οργανισμών». Εκδόσεις Χαραλάμπους.
9. Τσίτσαρη Ε., Κώστα Γ., Ασπραπέλλος Κ., Τριγώνης Ι. & Υφαντίδου Γ. (2007). Ο ρόλος του Διαδικτύου στους δημοτικούς αθλητικούς οργανισμούς. Στο Αυθίνος, Ι.Δ. (2007). «Διάρθρωση και Λειτουργία Δημοτικών Αθλητικών Οργανισμών». Εκδόσεις Χαραλάμπους.
10. Υφαντίδου Γ., Κώστα Γ. & Μιχαλοπούλου Μ. (2006). Τεχνικές διατήρησης των ασκούμενων του αθλητικού δημοτικού οργανισμού Κομοτηνής. Τρισέλιδες εργασίες του 7ου Πανελληνίου Συνεδρίου Ελληνικής Εταιρίας, 110-113.